

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ВПЛИВ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ
ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Бурак Максим Петрович

Керівник: Чистякова М. О., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, ст. викладач

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ МОЛОДІ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	6
1.1 Сутність аддикції, залежної (аддиктивної) поведінки	6
1.2 Причини та фактори залежної (аддиктивної) поведінки	10
1.3 Вплив фармакологічної аддикції на психологічне і фізичне здоров'я молоді	13
1.4 Профілактика аддиктивної поведінки	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	40
3.1. Показники ризику хімічної залежності у студентів (RAFFT)	40
3.2 Показники ризику ранніх проявів алкоголізму	42
3.3 Показники мотивів куріння	45
3.4 Показники схильності до залежності від вживання психоактивних речовин	49
3.5 Показники нікотинової залежності	54
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Питання адиктивної (залежної) поведінки у сучасному світі виявилось чи не найважчим з усіх, що стояло перед суспільством.

Адже будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом різних факторів, що її стимулюють. Зокрема, через зміни що відбуваються кожний день у всіх сферах життя та освітньому процесі людини. Останнім часом спостерігається зменшення зацікавленості молодого покоління до занять фізичною культурою і спортом, що, в свою чергу, призводить до погіршення стану здоров'я. Серед причин зменшення зацікавленості до занять спортивно-оздоровчою діяльністю відзначається зростання алкоголізму, токсикоманії, наркоманії а також використання інших психоактивних речовин [65]. Проблема девіантної поведінки молоді викликає закономірний інтерес дослідників та широких кіл громадськості. Аналіз вітчизняних наукових досліджень з даної теми спонукав до розгляду проблеми психології залежності від фармакологічних форм адиктивної поведінки. Вважається, що реальним базисом особистості людини виступає сукупність ставлень до світу, який реалізується її діяльністю, – це є центр ціннісно-сміслової характеристики людини [39]. Все частіше молодь характеризує себе через відчуття тривожності, відчуженості, духовну спустошеність [29].

Відсутність спеціальних знань і навичок здорового способу життя, а також своєчасних соціально адаптивних стратегій поведінки – не дозволяє їм надавати результативну психологічну та соціальну допомогу [32].

Стрімке зростання молоді з признаками залежної поведінки і висока соціальна значущість проблеми характеризує вивчення даного питання як одного з центральних у сучасній психолого-педагогічній літературі.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження – причини та фактори девіантних явищ у студентської молоді.

Мета дослідження – науково-методичне та експериментальне обґрунтування методики організації спортивно орієнтованого уроку фізичної культури з використанням засобів баскетболу.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити наукові дослідження щодо проблематики адиктивної поведінки.
2. Знайти та проаналізувати основні методологічні та теоретичні підходи до визначення адиктивної поведінки.
3. Проаналізувати явище адиктивної поведінки, дослідити його вплив на психологічне і фізичне здоров'я студентської молоді К-ПНУ; проаналізувати особливості причин та умов їх формування у студентів К-ПНУ.

Методи дослідження: для розв'язання завдань магістерської роботи – визначення характеристик адиктивної поведінки, впливу на психічне і фізичне здоров'я студентської молоді, причин та умов її формування у студентів К-ПНУ використовувалися наступні методи:

- теоретичні – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки;
- емпірично-діагностичні – спостереження, тестування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, а також різноманітних психодіагностичних методик.

Практичне значення одержаних результатів полягає в виробленні нових та використанні вже існуючих шляхів дослідження адиктивної поведінки у студентської молоді, а також в тому, результати дослідження надають нам можливість значно розширити діапазон розуміння даної проблеми, її вплив на розвиток та психологічне здоров'я молодого покоління.

Отримані результати можуть бути використані в якості практичних рекомендацій для тренерів з видів спорту та вчителів фізичної культури, при їх підготовці та перепідготовці, при розробці методичного та програмного матеріалу для спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти та вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 62 основного тексту, вона містить 5 таблиць та 25 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 54 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення теоретичних підходів до проблеми дослідження дозволяє зробити висновок, що залежність є набутим станом гострої потреби в штучній зміні психічного стану. Це досягається через вживання психоактивних речовин або постійну фіксацію на певних видах діяльності, що викликають інтенсивні емоції. Дослідники вважають, що залежність виконує захисну й адаптивну функцію. Вони підкреслюють, що в основі адиктивної поведінки лежить не потяг до самознищення, а відсутність адекватної внутрішньої підтримки та порушення механізмів самооборони. Надмірне вживання речовин хімічного чи нехімічного характеру призводить до порушень у соціалізації, самоідентифікації, поведінкових розладах, а згодом може мати летальні наслідки.

2. Встановлено, що адиктивна поведінка є формою девіантної поведінки, яка найбільше поширена серед молоді. Вона полягає в прагненні уникнути реальності через штучну зміну психічного стану шляхом вживання хімічних речовин або виконання певних дій. Наслідком такої поведінки часто є погіршення пам'яті та концентрації уваги, хоча сам адикт може бути задоволений своїм емоційним станом. Серед видів адиктивної поведінки виділяють:

- Хімічні адикції: вживання токсичних, наркотичних чи психотропних речовин.
- Нехімічні адикції: залежність від повторюваних систематичних дій.
- Проміжні форми адикції: залучення біохімічних механізмів організму до процесу залежності.

3. Дослідження впливу адиктивної поведінки на психологічне та фізичне здоров'я молоді виявило, що серед студентів домінує гедоністична мотивація – прагнення отримати задоволення або уникнути страждань, що супроводжується небажанням адаптуватися до мінливої реальності. Це часто

стимулює потребу в зміні психічного стану через вживання психоактивних речовин.

Схильність до адиктивної поведінки є способом самоствердження, який носить деструктивний характер і формує у людини залежну модель поведінки. Зокрема, поширене серед студентів вживання алкоголю та тютюну може стати «вхідною точкою» для розвитку інших видів залежностей, що підтверджується високими ризиками хімічної адикції.

Варто підкреслити, що адиктивна поведінка не лише негативно впливає на особистість, але й завдає серйозної шкоди здоров'ю. Вона викликає стан ейфорії, який поступово призводить до формування психічної, а згодом і фізичної залежності.

Щороку в Україні через хвороби, спричинені курінням, помирає близько 85 000 людей, що становить приблизно 230 смертей щодня. Куріння завдає значної шкоди серцю і кровоносним судинам, сприяє розвитку астми, бронхіту та раку легенів. Воно також підвищує ризик виникнення інших видів онкології, таких як рак стравоходу, підшлункової залози, ротової порожнини, гортані, сечового міхура, нирок та шийки матки.

Окрім цього, куріння негативно впливає на репродуктивну функцію: у чоловіків знижується сексуальна потенція, а у вагітних жінок — як активних, так і пасивних курців — куріння може завдати шкоди ще ненародженій дитині.

Систематичне вживання алкоголю також має руйнівний вплив на організм. Воно спричиняє подразнення слизової оболонки шлунка через стимуляцію шлункового соку, що призводить до гастриту. Одночасно порушується функція підшлункової залози, що викликає панкреатит. Зловживання алкоголем може стати причиною виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, цирозу печінки та інших тяжких захворювань.

Вживання наркотиків ще більше ускладнює ситуацію, спричиняючи розвиток соматичних і психічних розладів, що значно підвищує смертність та інвалідизацію населення. Наркоманія вражає внутрішні органи, провокує неврологічні та психічні захворювання і призводить до соціальної деградації.

Залежність не робить винятків за статтю, віком, соціальним статусом чи національною приналежністю. У будь-якому випадку вона завдає шкоди кожній людині.

4. Виявлені особливості формування залежної поведінки. Аналіз причин і умов виникнення залежності показує, що адиктивна поведінка є багатофакторним явищем. Сучасні наукові дослідження вказують на існування кількох груп факторів, які впливають на розвиток залежності. Однак жоден із них, взятий окремо, не є визначальним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афузова Г. В., Маркелова А. В. Вплив характерологічних особливостей на формування адиктивної поведінки у підлітків. 2014. 6(1):252-255. Режим доступу : <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7654/%20fuzova.pdf?sequence=1>.
2. Антонян Ю. М., Леонова О. В., Шостакович Б. В. Феномен залежного злочинця. Київ: 2017. 192 с.
3. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
4. Белікова Н. О., Гац Г. О., Козіброцький С. П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. ; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
5. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск № 14. С. 15-19.
6. Богданова І.М. Соціальна педагогіка. Київ : Знання, 2008. 343 с.
7. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. 2016. 7(34). 362-368. Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/7/86.pdf>
8. Бех, І. Д. Виховання особистості : Підручник для педагогів. Київ : Либідь, 2007. 344 с.
9. Брич В. В. Профілактична робота з підлітками та молоддю з питань пропаганди здорового способу життя, профілактики алкоголізму, наркоманії та ВІЛ-інфекції. Ужгород: 2010. 113 с.
10. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. Ужгород: 2010. 87 с.

11. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків. Київ: 2016. 193 с.
12. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів. 2011. 1(1):1-3. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2011_11/11gmphds.pdf
13. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.
14. Змановська Є. В., Рибников В. Ю. Девіантна поведінка особистості і групи. Київ : Логос, 2010. 352 с.
15. Ільницька Л.А. Психологічні особливості особливості інтернет залежних юнаків. 2009. 1(1):1-4. Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/9_2009/8.pdf.pdf
16. Капська. А. Й. Девіантна поведінка дітей та молоді як форма соціальної дезадаптації. Київ: 2009. С. 347–355.
17. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 255 с.
18. Ключко О.О. Основи соціального партнерства соціального педагога освітнього закладу щодо профілактики адиктивної поведінки учнів. Науковий журнал. 2011; 3(13). С. 21–32.
19. Кузьменко, В. В. Педагогічні технології формування життєвої компетентності. Київ: Видавничий дім "Слово", 2010. 245 с.
20. Кравченко, О. Г. Управління навчальним процесом: практичний посібник. Київ: Освіта, 2008. 160 с.
21. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

22. Круцевич Т. Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.
23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Київ : Олімпійська література, 2012. 368 с.
24. Корець А.М. Профілактика адитивної поведінки осіб юнацького віку з особливими потребами [Інтернет]. 2017. [цитовано 2022 Листопад 23]; 1(5):60-64. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19333/Korets%20A.%20Prof%20ilaktika.pdf?sequence=1>
25. Корсун Л. С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. Луганськ: 2014 р. С. 122–130.
26. Літвінова О. В. Методичний вказівник з навчальної дисципліни «Психологія девіантної поведінки». Кременчук: 2020р. С. 43-62.
27. Мартиненко С. П. Технології формування соціальних компетентностей. Миколаїв: МДУ, 2011. 210 с.
28. Мельник, А. І. Розвиток критичного мислення: методи і прийоми. Вінниця: Нова книга, 2009. 198 с.
29. Моїсєєв С. О. Організаційно-педагогічні умови реалізації особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання старшокласників. Таврійський вісник освіти. Науково-методичний журнал № 3(23), с. 19-24.
30. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ: 2000. 200 с.
31. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки. Київ: 2002. 308 с.
32. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості [Інтернет]. 2015. [цитовано 2022 Вересень 4]; 7(12):146-160. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pnpz_2015_7_12

33. Мізь Я.А. До проблеми визначення комп'ютерної залежності у підлітковому віці. Суми : 2008. С. 357–360.
34. Міщик Л. І., Білоусова З. Г. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків. Запоріжжя : 2003. 108 с.
35. Пихтіна Н.П. Формування професійно-педагогічної готовності майбутнього вчителя до профілактики адиктивної поведінки учнів. Київ: 1999. 20 с.
36. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. (за результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC) / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. 156 с.
37. Пихтіна Н. П., Яковець Н. І. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів. Ніжин : 2003. 116 с.
38. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки. Чернігів: 2012. 85 с.
39. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15: у 4-х т. Львів : ЛДУФК. 2011. Т.2. с. 227-232.
40. Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. 2020;(7):29-34. Режим доступу : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/100>.
41. Соціальна педагогіка : [підручник]. [4-те вид. виправ. та доп.]; [за ред. проф. А.Й. Капської]. К. : Центр учбової літератури, 2009. 488 с.
42. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. 2020. 1(6):108-114. Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/18.pdf

43. Сорокіна О. А. Психологія залежності. Кам'янець-Подільський: 2014. 180 с.
44. Смирнов С. Д. Психолого-педагогічні основи формування ключових компетентностей. Львів: Світ, 2010. 312 с.
45. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 2. 141-146.
46. Трачук С. В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 69-71.
47. Трубачова, С. Є. Інноваційні підходи до формування життєвих компетенцій у школі. Запоріжжя: Ранок, 2013. 192 с.
48. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
49. Федоренко, Л. О. Інтерактивні технології у виховному процесі. Одеса: ОНПУ, 2012. 176 с.
50. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки. Львів: 2014. 192 с.
51. Цал-Цалко І.В. Психологія особистості, схильної до залежності. 2008. 28(19):1-13. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2008_28/19.htm
52. Шліхта І. Адиктивна поведінка. Велика Українська Енциклопедія. 10.10.2021. Режим доступу: https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8
53. Шутюк Н. В. Робота з дітьми, схильними до девіантної поведінки та труднощами у навчанні. Київ: 2016. С. 17–21.
54. Blanchette C.M., Roberts M.H., Petersen H., Dalal A.A., Mapel D.W. Economic burden of chronic bronchitis in the United States: a retrospective case-

control study. International journal of chronic obstructive pulmonary disease 2011.
6: 73-81.