

**Заключение.** Таким образом, полученные в исследовании данные свидетельствуют о заметной распространенности различной степени выраженности предрасположенности к самоповреждающему поведению в исследованной выборке, что требует дальнейшего изучения факторов риска и разработки дифференцированных подходов к профилактике и интервенции в ситуациях подозрения на самоповреждающее поведение.

#### Список цитируемых источников

1. Григорьева, М. И. Личностные особенности лиц молодого возраста с самоповреждающим поведением / М. И. Григорьева, Е. С. Мозгачева // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. — 2020. — Т. 10, № 1. — С. 39–40.

УДК 613.84

**В. В. Шенвальд, Н. Н. Шавель**  
*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь*

### К ПРОБЛЕМЕ ВЫРАЖЕННОСТИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Введение.** Никотиновая зависимость представляет собой значимую проблему общественного здравоохранения, которая затрагивает людей всех возрастов, но особую серьезность приобретает среди молодежи, включая студентов высших учебных заведений. Молодой возраст является ключевым этапом в формировании устойчивых поведенческих паттернов, и начало употребления никотина в студенческие годы может стать отправной точкой для развития хронической зависимости, сопряженной с многочисленными негативными последствиями для здоровья в долгосрочной перспективе.

Зависимость от никотина можно отнести к одной из наиболее распространенных мировых проблем. А. Б. Покатиллов и О. Ю. Тириченко приводят такие данные:

- ежегодно в стране умирают от 300 до 500 тысяч человек, страдающих от никотиновой зависимости;
- более 70 % людей, умерших от бронхита, были заядлыми курильщиками;
- 25 % смертей от сердечно-сосудистых недугов были спровоцированы никотиновой интоксикацией организма [1].

Исходя из этих данных, мы можем понять, что табачная зависимость приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

**Основная часть.** Среди психологических предпосылок к началу курения некоторые авторы отмечают низкую устойчивость к эмоциональным нагрузкам, повышенную тревожность, трудности социальной адаптации, склонность к рискованному поведению, низкую самооценку, ориентацию на мнение большинства, внешний локус контроля и т. д. [2].

Среди молодежи курение чаще всего выполняет коммуникативную функцию, с помощью курения многие молодые люди заполучают способ завести новые знакомства, поддержать разговор.

Также стоит отметить, что в последние годы наблюдается заметная тенденция к росту популярности не только традиционных табачных изделий, но и альтернативных форм никотинсодержащей продукции среди молодежи, в том числе среди студентов. К таким продуктам относятся электронные сигареты (вейпы) и никотиновые паучи. Зачастую эти новые продукты воспринимаются молодыми людьми как менее вредные или более привлекательные по сравнению с традиционными сигаретами, что может объяснить их быстрое распространение в молодежной среде. Появление электронных сигарет и никотиновых паучей представляет собой новый аспект проблемы никотиновой зависимости, поскольку эти продукты могут привлекать лиц, которые в противном случае могли бы и не начать курить традиционные сигареты. Традиционные стратегии борьбы с табакокурением были в основном ориентированы на снижение распространенности курения сигарет.

Целью нашего исследования было выявление никотиновой зависимости среди молодежи. Базой исследования являлся Барановичский государственный университет, выборка состояла из 68 студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. Для выявления выраженности никотиновой зависимости мы использовали тест Фагерстрема, состоящий из 6 прямых вопросов.

Результаты исследования оказались следующими. Для 75 % испытуемых не свойственна традиционная никотиновая зависимость. Это может говорить о том, что данные испытуемые не курят сигареты либо имеют никотиновую зависимость от других различных средств. Также, возможно, имели место социально положительные ответы, которые могут снижать реальные показатели исследования. У 10 % респондентов выявлена слабая никотиновая зависимость, следовательно, данные респонденты могут иногда покурить, но не курят на постоянной основе. Остальные 15 % опрошенных имеют сильную никотиновую зависимость. Данные респонденты не могут устоять перед сигаретой, у них уже сложились стереотипы, ритуалы, связанные с курением, а также курение вошло у них в постоянную привычку.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования показывают, что, хотя большинство выборки не демонстрирует выраженной никотиновой зависимости, заметная часть респондентов (суммарно со слабой и сильной зависимостью — 25 %) так или иначе вовлечена в потребление никотина. Присутствие групп с разной степенью зависимости указывает на необходимость дифференцированных подходов как в профилактике, так и в программах отказа от курения.

Стоит отметить, что среди молодежи в мире популяризируются новые способы получения никотина — не только посредством втягивания сигаретного дыма. Так, можно выделить устройства для испарения курительных жидкостей, при нагревании которых образуется пар, и никотинсодержащие продукты для трансбуккального использования. В связи с увеличением спектра способов получения никотина мы считаем, что следующим шагом должно быть проведение исследования, учитывающего получение никотина не только от сигарет, но и от других источников; а также изучение различий в степени никотиновой зависимости у юношей и девушек.

#### Список цитируемых источников

1. *Покатилов, А. Б.* Курение среди несовершеннолетних / А. Б. Покатилов, О. Ю. Тириченко // Главный врач Юга России. — 2017. — № 2. — С. 76-78.
2. *Зорко, Ю. А.* Особенности психического здоровья студентов / Ю. А. Зорко // Медицинские новости. — 1998. — № 12. — С. 9-12.

УДК 159.9.01

**В. В. Шепетюк**

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», Минск, Республика Беларусь*

### **ЗНАЧИМОСТЬ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ**

**Введение.** Не будет преувеличением, если сказать, что стрессогенность современной жизни остается стабильно высокой. Происходит это в силу ряда факторов, к которым можно отнести постоянно усложняющийся характер нашей жизни в ее различных проявлениях, что в свою очередь обусловлено безостановочными технико-технологическими трансформациями, увеличением объемов потребляемой информации, осведомленностью о постоянно возникающих и обновляющихся рисках, вызовах и угрозах, дестабилизирующих общественное развитие. В таких условиях возрастает значимость навыков психологической саморегуляции человека, позволяющих ему гармонизировать свое существование и повысить свои адаптационные возможности к происходящим изменениям. Стоит отметить, что запрос на получение психологических знаний и компетенций, равно как и рост востребованности на сегодняшний день специалистами в области психологии, помогающих бороться с различного рода стрессами, тревожными расстройствами, психосоматическим заболеванием, депрессиями, неврозами и прочими расстройствами, связанными с проявлениями деструктивности современного мира чрезвычайно высок. Все это указывает на актуальность постановки вопроса о формировании и поддержании навыков психологической саморегуляции для различных групп населения, которые можно отнести к числу базовых навыков индивидов, без которых полноценное существование в современном социуме фактически невозможно.

**Основная часть.** Безусловно, навыки психологической саморегуляции крайне важны для современного человека по целому ряду причин. Во-первых, речь идет о необходимости противодействии увеличивающимся стрессам, обусловленным информационными перегрузками. Современный мир характеризуется высокой скоростью изменений, огромным объемом информации и постоянным информационным давлением. Навыки саморегуляции помогают справляться с такого рода стрессом, предотвращают выгорание и позволяют более эффективно обрабатывать информацию, потреблять ее разумно, поддерживая информационную гигиену. Во-вторых, речь следует вести об укреплении эмоциональной стабильности: саморегуляция позволяет управлять своими эмоциями, не поддаваться импульсивным реакциям и сохранять эмоциональную стабильность в сложных ситуациях, которые возникают пропорционально увеличивающейся сложности окружающего мира. Последнее важно для поддержания психического здоровья и гармоничных отношений индивида с самим собой и с окружающими. В-третьих, следует упомянуть о важности использования психологической саморегуляции для принятия решений, ведь умение контролировать свои эмоции и внутреннее состояние, мысли помогает принимать более взвешенные и рациональные решения, не поддаваясь влиянию страха, гнева или других сильных чувств. В-четвертых, саморегуляция принципиально важна для межличностных отношений, когда искомые навыки улучшают коммуникацию с другими людьми, позволяют лучше понимать их чувства и эффективно разрешать конфликты, проявлять эмпатию и выстраивать адекватные ожидания по отношению к окружающим, что, разумеется, способствует построению здоровых и крепких отношений. В-пятых, речь