

Научная статья / Research Article

УДК 316.3-316.6

DOI: 10.14258/SSI(2023)3-05

## **Мотивы трезвого образа жизни и меры по его распространению: итоги социологического исследования**

**Анна Викторовна Столь**

Институт стратегических исследований Академии наук Республики Башкортостан,  
г. Уфа, Россия,  
stolav@isi-rb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9528-2893>

**Аннотация.** Фактором здоровья населения является трезвый образ жизни, свободный от аддиктивного поведения. Для оценки масштаба аддикций, их причин, способов снижения проблемы был проведен социологический опрос учителей Республики Башкортостан, наблюдающих и фиксирующих динамику в мотивах, ролях и практиках трезвого образа жизни. Выявлено, что трезвый образ жизни стал социальной нормой. Способствуют зависимостям стрессовые ситуации, отсутствие поддержки, неудовлетворенность жизнью, трудная жизненная ситуация, наследственность и склонность к зависимости. Основными мотивами выбора трезвого здорового образа жизни являются здоровье как ценность, семейные традиции и воспитание, трезвость как принципиальная жизненная позиция. Среди мер расширения практики трезвого образа жизни, дополнения антиалкогольной и антинаркотической политики предложено создание условий для спорта и других видов досуга, усиление ограничительных мер, пропаганда ЗОЖ, решение проблем занятости и повышение благосостояния населения.

**Ключевые слова:** аддикция, психоактивные вещества (ПАВ), трезвость, здоровый трезвый образ жизни, мотив, факторы зависимости

**Финансирование:** исследование выполнено в рамках НИР «Трезвый образ жизни: мотивы, роли, практики» на 2023 г.

**Благодарности:** выражаем благодарность учителям Республики Башкортостан, принявшим участие в опросе, Министерству образования и науки Республики Башкортостан за содействие в проведении исследования.

**Для цитирования:** Столь А. В. Мотивы трезвого образа жизни и меры по его распространению: итоги социологического исследования // Society and Security Insights. 2023. Т. 6, № 3. С. 96–116. doi: 10.14258/ssi(2023)3-05.

## Motives for a Sober Lifestyle and Measures to Spread it: Results of a Sociological Study

Anna V. Stol

Institute for Strategic Studies of the Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia, stolav@isi-rb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9528-2893>

**Abstract.** A factor in the health of the population is a sober lifestyle, free from addictive behavior. To assess the scale of addictions, their causes, ways to reduce the problem, a sociological survey of teachers from the Republic of Bashkortostan, who observe and fix the dynamics in the motives, roles and practices of a sober lifestyle. A sober lifestyle has become a social norm. Stressful situations, lack of support, dissatisfaction with life, difficult life situation, heredity and a tendency to addiction contribute to addictions. The main motives for choosing a sober healthy lifestyle are health as a value for a person, family traditions and education, sobriety as a principled position in life. Among the measures to expand the practice of a sober lifestyle, supplement anti-alcohol and anti-drug policies, are conditions for sports and other types of leisure creation, strengthen restrictive measures, promote healthy lifestyles, solve employment problems and improve the welfare of the population.

**Keywords:** addiction, psychoactive substances (PS), sobriety, sober lifestyle, motive, dependence factors

**Financial Support:** the study was carried out as part of the research work “Sober lifestyle: motives, roles, practices” (2023).

**Acknowledgements:** we express our gratitude to the teachers of the Republic of Bashkortostan who took part in the survey, the Ministry of Education and Science of the Republic of Bashkortostan for their assistance in conducting the study.

**For citation:** Stol, A.V. (2023). Motives for a Sober Lifestyle and Measures to Spread it: Results of a Sociological Study. *Society and Security Insights*, 6(3), 96–116. (In Russ.). doi: 10.14258/ssi(2023)3-05.

Категория «трезвость» в исследованиях чаще всего понимается в трактовке ВОЗ о непрерывном воздержании от приема алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ). Например, у Ю.Ю. Беловой (2018, 2022, 2023), М. Е. Поздняковой и В.В. Брюно (2018) трезвость читается как отказ от применения психоактивных веществ. В психологической литературе трезвость (sobriety) могут понимать также как трезвенность (умеренное употребление алкогольных напитков) и как достижение индивидуумом общего контроля и равновесия в жизни<sup>1</sup>. В ряде толкований трезвости говорится об отсутствии влияния интоксикантов и ядов, о том, что трезвость — естественное состояние человека, норма, ценность и идеал (Ключникова, 2021)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Термины по вопросам, связанным с зависимостью от алкоголя, наркотиков и других ПАВ. URL: <https://vocabulary.ru/slovari/terminy-po-voprosam-svjazannym-s-zavisimostyu-ot-alkogolja-narkotikov-i-drugih-psihoaktivnyh-vesches.html>

<sup>2</sup> Приоритеты трезвого образа жизни // Орский наркологический диспансер. URL: <http://orskadm.ru/?q=content/52884>; О проекте // ТРЕЗВАЯ РОССИЯ. URL: <http://www.trezvros.ru/about>

Факторами уязвимости к зависимости могут быть генетическая наследственность, психологические особенности вследствие взросления в семье с зависимыми, социальные факторы, природно-климатические условия (Байкова, Меринов, 2018; Белова, 2018; Гапонова и др., 2020; Жегусов, 2012; Москаленко, 2009; Одинокова, 2016)<sup>1</sup>. У нейрофизиологов есть предположение, что развитие алкоголизма примерно на 40–50% обусловлено генетической наследственностью, а 40–50% определяется окружением<sup>2</sup>.

При этом антиалкогольная, антинаркотическая политика большинства стран в основном нацелена на ограничение доступности ПАВ с применением разной жесткости санкций, а среди мер нет воздействия на сами мотивы и факторы, приводящие к зависимостям, что делает их менее эффективными.

Цель исследования — оценка масштаба распространения зависимостей в регионе, выявление факторов, способствующих им, формирование предложений для профилактики аддикций. Метод исследования — социологический опрос на основе анкеты, составленной с учетом накопленных знаний о природе, причинах и механизме формирования зависимостей от ПАВ. Гипотеза: 1) проблема с алкоголизмом уменьшается, а с наркотизмом — растет, так как по статистике в регионе в 2012–2022 гг. наблюдается такая тенденция (Столь, 2022); 2) в сельской местности проблемы более распространены; 3) абсолютная трезвость не считается социальной нормой, умеренное потребление алкоголя и «культурное питье» являются наиболее частой практикой; 4) неудовлетворенность жизнью является главной причиной аддикций, на которую наслаиваются все остальные. Также ставилась задача определить, является ли трезвость для населения ценностью сама по себе, каковы мотивы у тех, кто отказывается от употребления ПАВ, какие выгоды видят те, кто выбирает здоровый трезвый образ жизни.

В июне 2023 г. было получено и обработано 3385 релевантных анкет в Республике Башкортостан, в равной степени представляющих г. Уфу, города РБ и сельскую местность.

В оценке распространенности алкогольной, наркотической и токсической зависимостей жители Республики Башкортостан единодушны (рис. 1–3). В городах и селах алкогольная зависимость встречается в три раза чаще наркотической и токсической. В целом в сельской местности проблема алкогольной зависимости наблюдается гораздо реже, чем в городах.

Больше трети респондентов затруднились с ответом о том, как меняется ситуация с наркотической (рис. 5) и токсической (рис. 6) зависимостями, их доля максимальна в сельской местности (40% по наркотической и 43% по токсической зависимости). Это, вероятно, подтверждает, что наблюдаются они там гораздо

.....  
<sup>1</sup> Тревожно-фобические расстройства: Клинические рекомендации // Министерство здравоохранения РФ. URL: [https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/455\\_2](https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/455_2); Причины возникновения зависимости // Наркологическая клиника «Свобода». URL: <https://svoboda-72.ru/blog/prichiny-vozniknoveniya-zavisimosti.html>

<sup>2</sup> Кристал Дж. Алкоголизм: последствия и лечение. URL: <https://postnauka.ru/faq/71724>; АСА WSO. Большая красная книга. Взрослые дети из алкогольных дисфункциональных семей. URL: <https://vda-nsk.ru/index.php?page=litra.html&NumMenu=3>

реже, чем алкогольная зависимость, где затруднился с ответом каждый шестой (16% в среднем по РБ).

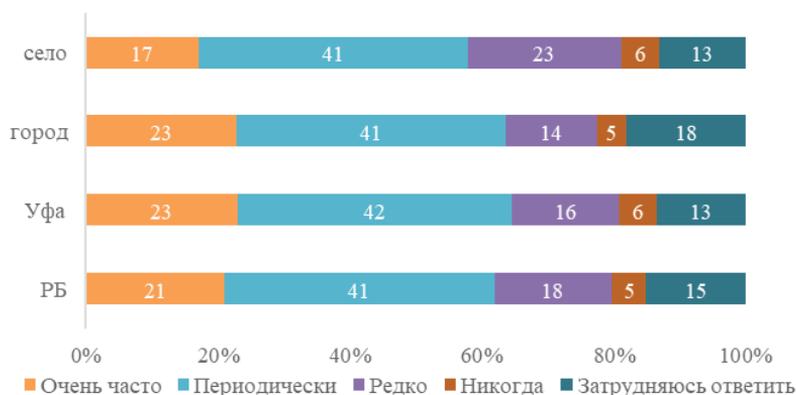


Рисунок 1 — Распределение ответов на вопрос «Пожалуйста, дайте оценку частоты проявлений перечисленных зависимостей в Вашем населенном пункте (алкогольная)», %.

Figure 1 — Distribution of answers to the question «Please, evaluate the frequency of manifestations of the listed dependencies in your locality (alcoholic)», %.



Рисунок 2 — Распределение ответов на вопрос «Пожалуйста, дайте оценку частоты проявлений перечисленных зависимостей в Вашем населенном пункте (наркотическая)», %.

Figure 2 — Distribution of answers to the question «Please, evaluate the frequency of manifestations of the listed dependencies in your locality (narcotic)», %.

В целом, несмотря на большую распространенность алкогольной зависимости, динамика в ней позитивная, наблюдается тенденция ее сокращения. Случаи с наркотической и токсической зависимостями встречаются реже, однако выражена тенденция к усугублению проблемы с ними.

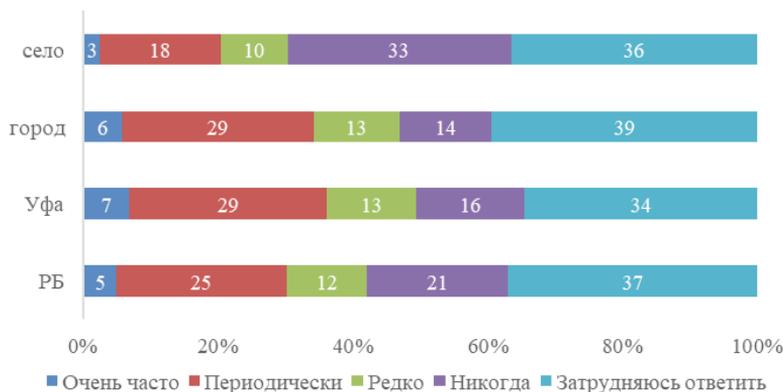


Рисунок 3 — Распределение ответов на вопрос: «Пожалуйста, дайте оценку частоты проявлений перечисленных зависимостей в Вашем населенном пункте (токсическая)», %.

Figure 3 — Distribution of answers to the question: «Please, give an estimate of the frequency of manifestations of the listed dependencies in your locality (toxic)», %.

Ситуация с алкогольной зависимостью, на взгляд респондентов, скорее улучшается (44% по РБ отметили улучшение, в том числе 15% — значительное) или не меняется (27%). То есть около 70% респондентов говорят о неухудшении ситуации. Больше улучшений отмечено в сельской местности (49% отметили «значительно улучшается» и «улучшается» против 40% по городам РБ и 43% в г. Уфе). Ухудшение ситуации отметил каждый восьмой (рис. 4). Примерно столько же респондентов ответили, что наблюдают ухудшение в ситуации с наркотической и токсической зависимостями. Улучшение в наркотической и токсической ситуации наблюдается меньше, чем в алкогольной (34–35%), а отсутствие изменений — 16–18% (рис. 5–6).

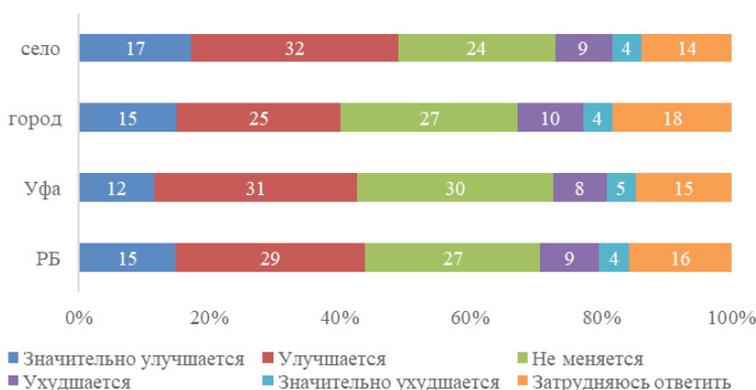


Рисунок 4 — Распределение ответов на вопрос: «Как, на Ваш взгляд, меняется ситуация с проявлением зависимостей в Вашем населенном пункте в последние 3–5 лет (алкогольная)?», %.

Figure 4 — Distribution of answers to the question: «how, in your opinion, has the situation with the manifestation of addictions changed in your locality in the last 3–5 years (alcoholic)?», %.

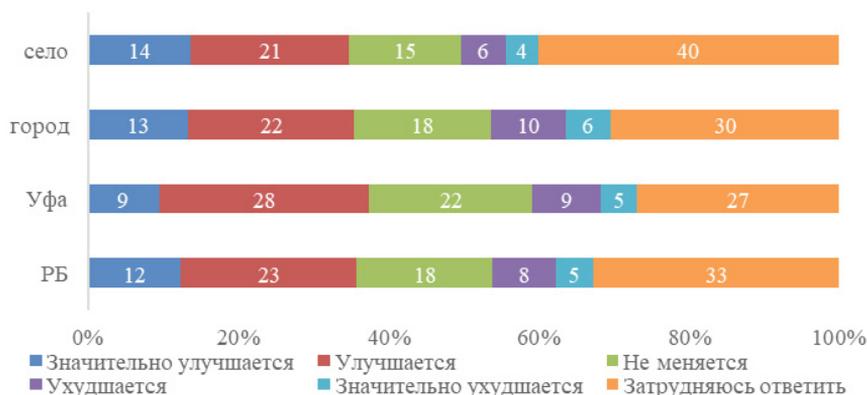


Рисунок 5 — Распределение ответов на вопрос: «Как, на Ваш взгляд, меняется ситуация с проявлением зависимостей в Вашем населенном пункте в последние 3–5 лет (наркотическая)?», %.

Figure 5 — Distribution of answers to the question: «How, in your opinion, has the situation with the manifestation of addictions changed in your locality in the last 3–5 years (narcotic)?», %.

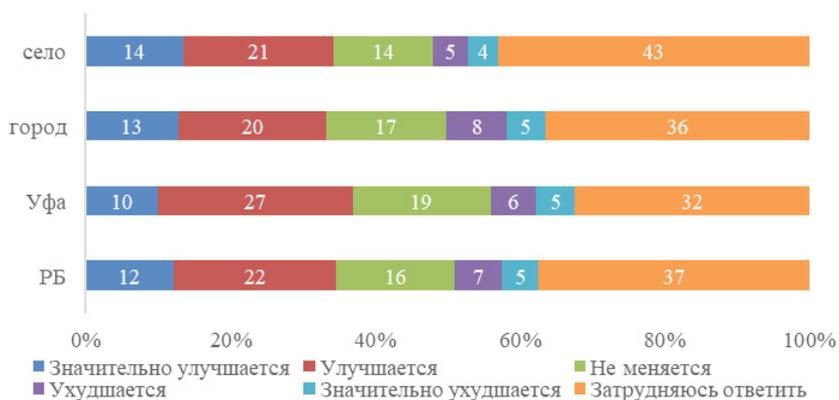


Рисунок 6 — Распределение ответов на вопрос: «Как, на Ваш взгляд, меняется ситуация с проявлением зависимостей в Вашем населенном пункте в последние 3–5 лет (токсическая)?», %.

Figure 6 — Distribution of answers to the question: «How, in your opinion, has the situation with the manifestation of addictions changed in your locality in the last 3–5 years (toxic)?», %.

Самые популярные ответы о причинах появления зависимостей — неудовлетворенность жизнью, трудная жизненная ситуация (62,5% респондентов по РБ отметили этот вариант как очень сильно или сильно влияющий), а также стрессовые ситуации и отсутствие поддержки (64,1%). Следующий по значимости вариант — безработица (52,6% отметили очень сильное или сильное влияние). По сумме оценок «очень сильно» и «сильно» в целом по региону более 50% набрали также

наследственность, склонность к зависимости (56%), пример членов семьи (53,6%), особенности характера и темперамента (51,5%). Эти варианты популярны в г. Уфе, городах РБ и сельской местности, лишь несколько разнятся доли ответов. В целом оценки влияния названных в анкете причин у респондентов в сельской местности несколько ниже, чем в городской местности. Жители села реже давали оценки «очень сильно» по всем причинам появления зависимости (рис. 7–8).

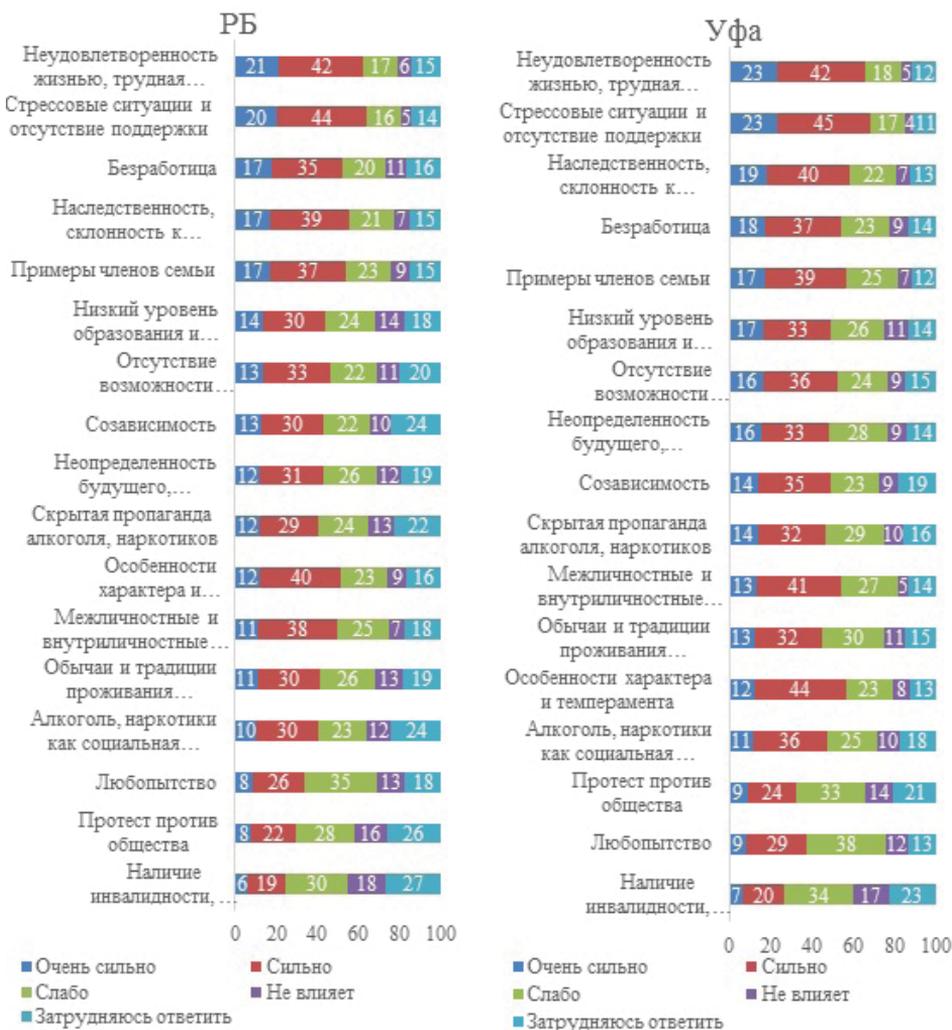


Рисунок 7 — Распределение ответов на вопрос 3: «Какие причины, на Ваш взгляд, играют наибольшую роль в появлении данных зависимостей? Оцените степень значимости этих причин (дайте, пожалуйста, ответ по каждой строке)», % (РБ и г. Уфа).

Figure 7 — Distribution of answers to question 3: «What reasons, in your opinion, play the greatest role in the appearance of these dependencies? Assess the degree of significance of these reasons (please give an answer for each line)», % (RB and Ufa).

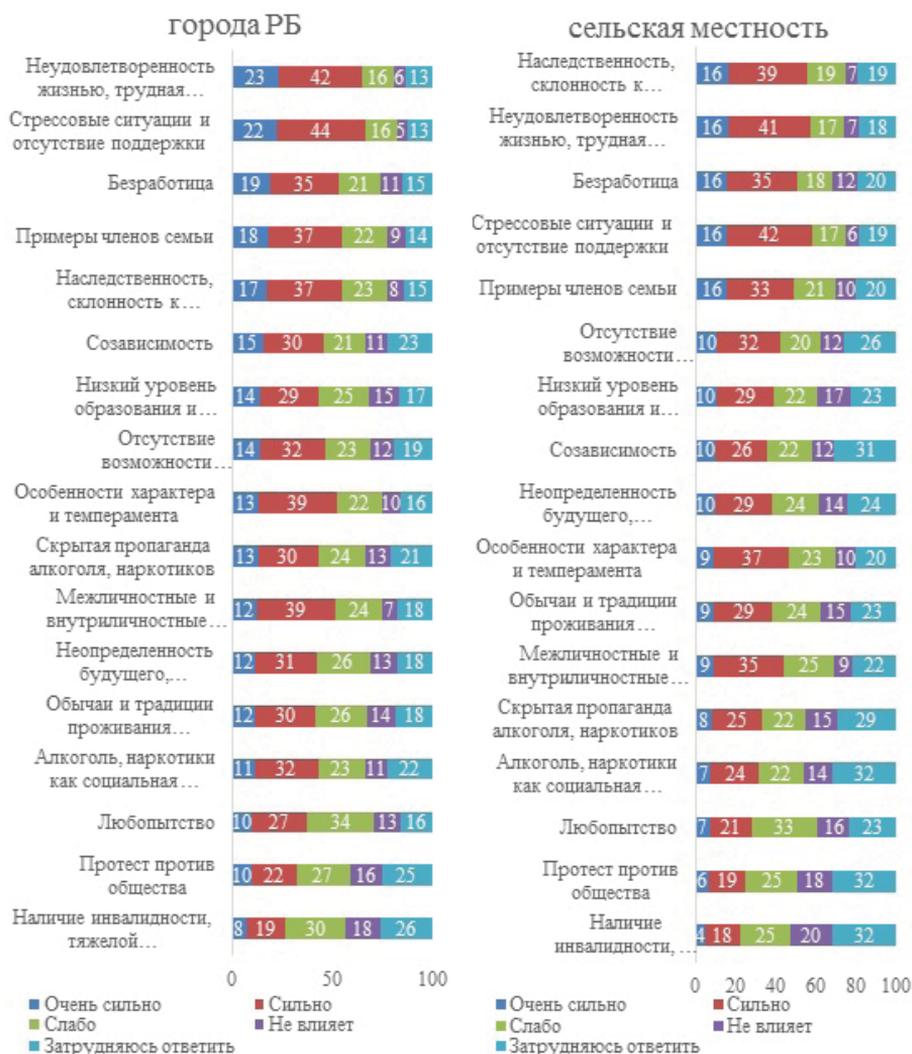


Рисунок 8 — Распределение ответов на вопрос 3: «Какие причины, на Ваш взгляд, играют наибольшую роль в появлении данных зависимостей? Оцените степень значимости этих причин (дайте, пожалуйста, ответ по каждой строке)», % (города РБ и сельская местность).

Figure 8 — Distribution of answers to question 3: «What reasons, in your opinion, play the greatest role in the emergence of these dependencies? Assess the degree of significance of these reasons (please give an answer for each line)», % (cities of the Republic of Bashkortostan and rural areas).

Наименее значимыми причинами респонденты считают любопытство (в сумме 34,2% оценили влияние как очень сильное и сильное), протест против общества (29,7%) и наличие инвалидности, тяжелой неизлечимой болезни (24,8%). Таким образом, даже причины, ранжированные по итогам опроса как

менее значимые, отмечаются третья респондентов как влияющие довольно сильно на появление зависимостей от ПАВ. Фактор, который не очень хорошо знаком респондентам, — это наличие инвалидности. По наличию инвалидности мнения разделились примерно одинаково: четверть считает, что ее наличие влияет на появление зависимости, 30% — слабо влияет, 18% — не влияет, 27% затруднились с ответом.

Причины появления зависимостей по сумме ответов «очень сильно» и «сильно» ранжируются так:

1. Стрессовые ситуации и отсутствие поддержки.
2. Неудовлетворенность жизнью, трудная жизненная ситуация.
3. Наследственность, склонность к зависимости.
4. Пример членов семьи.
5. Безработица.
6. Межличностные и внутриличностные конфликты.
7. Особенности характера и темперамента.
8. Отсутствие возможности удовлетворения потребностей здоровым способом.
9. Созависимость.
10. Неопределенность будущего, вызывающая тревогу.
11. Низкий уровень образования и культуры.
12. Обычаи и традиции проживания радостных и трудных моментов в жизни.
13. Скрытая пропаганда алкоголя, наркотиков.
14. Алкоголь, наркотики как социальная норма в группе и способ доказать принадлежность к группе.
15. Любопытство.
16. Протест против общества.
17. Наличие инвалидности, тяжелой неизлечимой болезни

Все виды мотива отказа от ПАВ имеют примерно одинаковую значимость для жителей сельской и городской местности (табл. 1). Основной мотив — сохранение здоровья как ценности для человека (более трех четвертей от всех респондентов выбрали этот вариант как приоритетный), в сельской местности доля таких ответов максимальная — 79,6%; 61–63% респондентов отметили как мотив семейные традиции и воспитание в семье и школе. Трезвость как жизненную позицию отметили 45–48% респондентов.

Наблюдается существенный разрыв в ответах о мотиве наличия других интересов и способов провести досуг, получить удовольствие. В Уфе и городах доля респондентов, отметивших этот вариант, составила 44% и 43% соответственно, а в сельской местности на 10% ниже — 34%. Возможно, это связано с тем, что в городах больший выбор проведения досуга, возможности развития вне дома и работы, общения по интересам. При этом именно наличие возможностей проведения досуга, занятий спортом и творчеством все жители республики отметили как наиболее важную для них меру в целях сокращения зависимостей (в табл. 2 проведена градация мотивов по уменьшению доли ответов).

Таблица 1.

Table 1.

Распределение ответов на вопрос: «Какая мотивация обычно преобладает в ведении здорового, трезвого образа жизни?» (Можно выбрать несколько вариантов ответа), процент от общего числа респондентов

Distribution of answers to the question: «What motivation usually prevails in maintaining a healthy, sober lifestyle?» (Multiple answers can be selected), % of the total number of respondents

Варианты ответов	Всего по РБ	Уфа	Город	Село
Здоровье как ценность для человека	78,0	75,8	78,3	79,6
Семейные традиции, воспитание в семье и школе	61,0	62,0	58,8	62,8
Трезвость как принципиальная жизненная позиция	46,3	47,5	46,4	45,1
Сохранение значимых отношений (в семье, на работе, в кругу друзей и пр.)	40,6	40,8	40,1	41,0
Наличие других интересов и способов провести досуг и получить удовольствие	39,9	43,9	42,5	33,6
Стремление избежать негативного влияния на детей	39,5	39,0	41,0	38,2
Нет потребности в алкоголе и наркотиках	39,1	39,9	39,7	37,7
Религиозное воспитание и следование религиозным нормам	30,3	31,1	29,1	31,0
Непереносимость алкоголя и проблемы со здоровьем	29,7	29,6	30,9	28,6
Личный пример отказа от алкоголя со стороны других значимых людей	26,2	25,8	26,7	26,0
Негативное отношение к пьющим людям в окружении (в обществе)	25,3	25,6	25,8	24,4
Негативные примеры из ближайшего окружения	23,2	25,1	23,8	21,0
Итого	479,2	486,1	483,1	469,0

Примечание: Сумма по строке «Итого» превышает 100%, так как в вопросе множественный выбор вариантов ответов.

Остальные мотивы отметили от 20% до 35% респондентов. Таким образом, все названные в анкете мотивы значимы, хотя их влияние различается.

Одним из факторов, влияющих на употребление или отказ от употребления ПАВ, является отношение общества к ним и к употребляющим ПАВ, к тем, кто отказывается от ПАВ. Употребление алкоголя многие годы являлось социальной нормой в России, и к тем, кто отказывался от алкоголя, зачастую относились с подозрением. Исключением являлись регионы, где распространен ислам, запрещающий алкоголь. Одной из целей опроса было выяснить, насколько общество в настоящее время толерантно к тем, кто употребляет и не употребляет ПАВ.

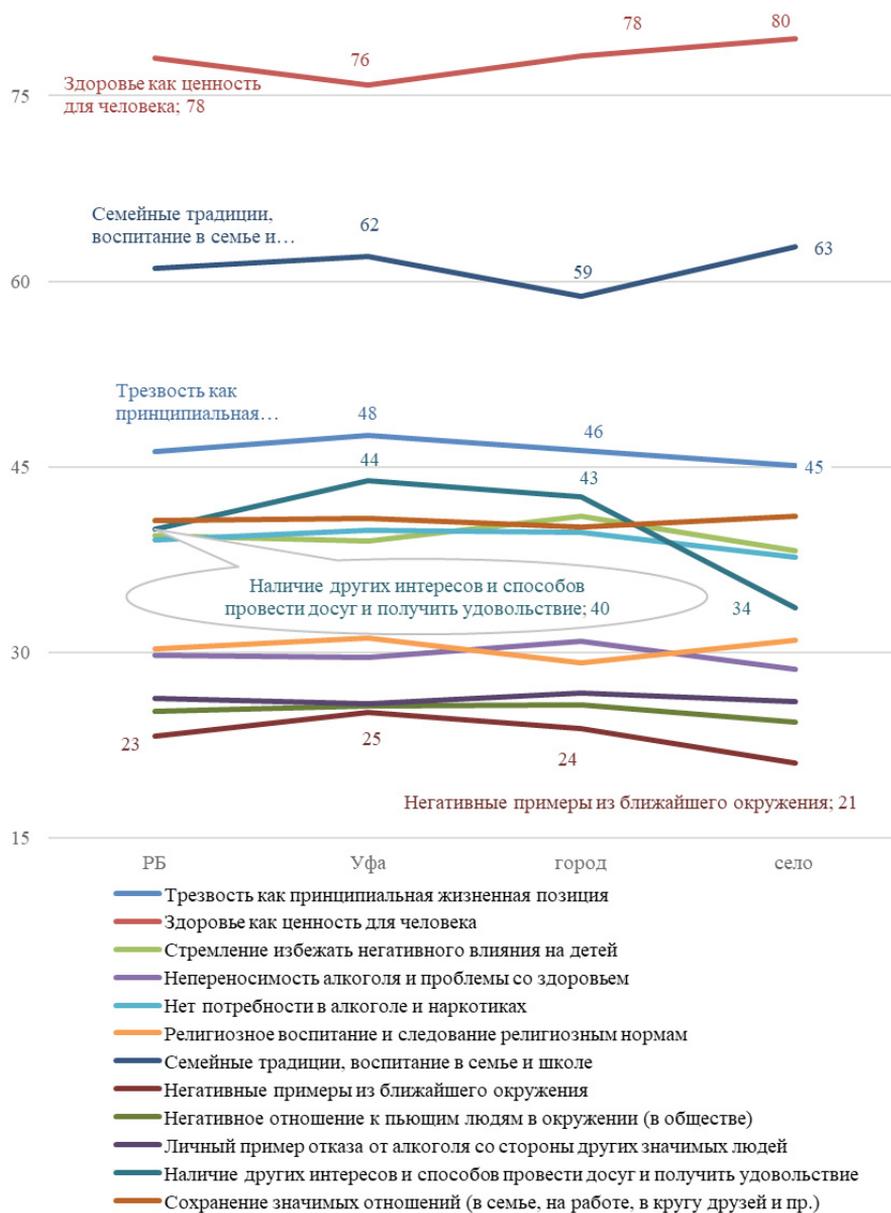


Рисунок 9 — Распределение ответов на вопрос: «Какая мотивация обычно преобладает в ведении здорового, трезвого образа жизни (можно выбрать несколько вариантов ответа)?», процент от числа респондентов<sup>1</sup>.

Figure 9 — Distribution of answers to the question: «What motivation usually prevails in maintaining a healthy, sober lifestyle (you can choose more than one answer)?», % of the number of respondents.

<sup>1</sup> Сумма по строке «Итого» превышает 100 %, так как в вопросе множественный выбор вариантов ответов.

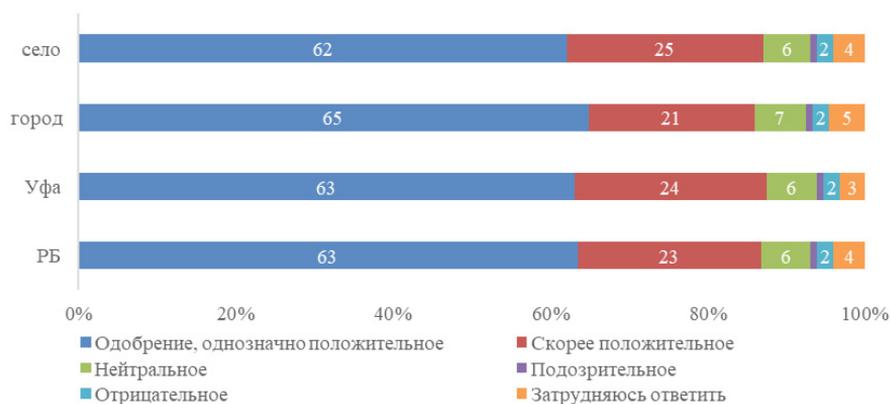


Рисунок 10 — Распределение ответов на вопрос: «Какое отношение к выбору здорового трезвого образа жизни преобладает в Вашем окружении?», %.

Figure 10 — Distribution of answers to the question: «What attitude to the choice of a healthy sober lifestyle prevails in your environment?», %.

Положительно к выбору здорового трезвого образа жизни относятся 86,8% опрошенных (сумма оценок «однозначно положительное» и «положительное»), 6,3% относятся нейтрально. Лишь около 1% с подозрением относятся к тем, кто не употребляет алкоголь и другие ПАВ. Это говорит о том, что трезвый образ жизни стал нормой.

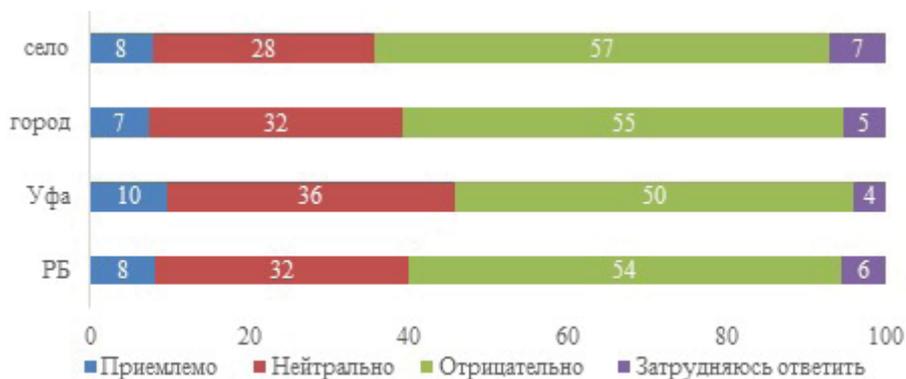


Рисунок 11 — Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете, какое отношение к алкоголю и наркотикам преобладает в Вашем окружении (алкоголь)?», %.

Figure 11 — Distribution of answers to the question: «In your opinion, what attitude towards alcohol and drugs prevails in your environment (alcohol)?», %.



Рисунок 12 — Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете, какое отношение к алкоголю и наркотикам преобладает в Вашем окружении (наркотики)?», %.

Figure 12 — Distribution of answers to the question: «In your opinion, what attitude towards alcohol and drugs prevails in your environment (drugs)?», %.

Распределение ответов об отношении к алкоголю и наркотикам, проявленное в окружении респондентов, показывает, что отношение к наркотикам однозначно отрицательное независимо от места жительства (83,4% в среднем по региону). К алкоголю отрицательно относится меньшая доля, хотя она и превышает половину населения (54,4%). При этом к алкоголю доля с отрицательным отношением существенно выше в сельской местности: 57,1% на селе и 50% в г. Уфе, 55,2% в городах РБ. Отношение «приемлемо» к алкоголю выражено у 8,2% населения, а к наркотикам — лишь 1,4%. Нейтрально относятся к алкоголю тоже больше людей, чем к наркотикам: 31,7% — к алкоголю против 9,4% — к наркотикам.

Толерантность к наркотикам однозначно отсутствует в обществе, в то время как по отношению к алкоголю население делится примерно поровну на группы, для кого он приемлем и для кого неприемлем. Если сложить доли тех, кто считает наркотики приемлемыми, относится нейтрально или затруднился с ответом, то эти 17% в среднем по РБ — довольно большая доля потенциальных зависимых, или созависимых, или тех, кто своим отношением создает впечатление о безобидности наркотиков, что вызывает определенную тревогу.

Приемлемо или нейтрально к людям, не употребляющим ни алкоголь, ни наркотики, относятся 62,4% населения в среднем по Башкортостану, причем в г. Уфе эта доля выше — 65,6%, а на селе ниже — 60,1% (рис. 13). Примерно каждый четвертый и в городе, и в сельской местности относится к таким людям отрицательно. Таким образом, полный отказ от ПАВ четверть населения не понимает и не принимает, хотя приемлемо относятся к алкоголю лишь 7,3–9,7% населения. Это может свидетельствовать о том, что люди, выбирающие трезвый образ жизни, частью общества воспринимаются как чужие, непонятные и вызывают у кого-то неприятие. Культурно пьющие у 68,3% населения не вызывают отрицания, что говорит о большем принятии обществом такой формы употребления алко-

ля, чем полный отказ или злоупотребление, где доля приемлемого и нейтрального отношения составляет 15,2%. Несмотря на то что в целом к алкоголю на селе приемлемо относятся меньше, чем в городе, в сельской местности меньше доля тех, кто относится отрицательно к злоупотребляющим алкоголем: 68,6% на селе против 72,9% в г. Уфе и 73,4% в городах РБ (рис. 13).

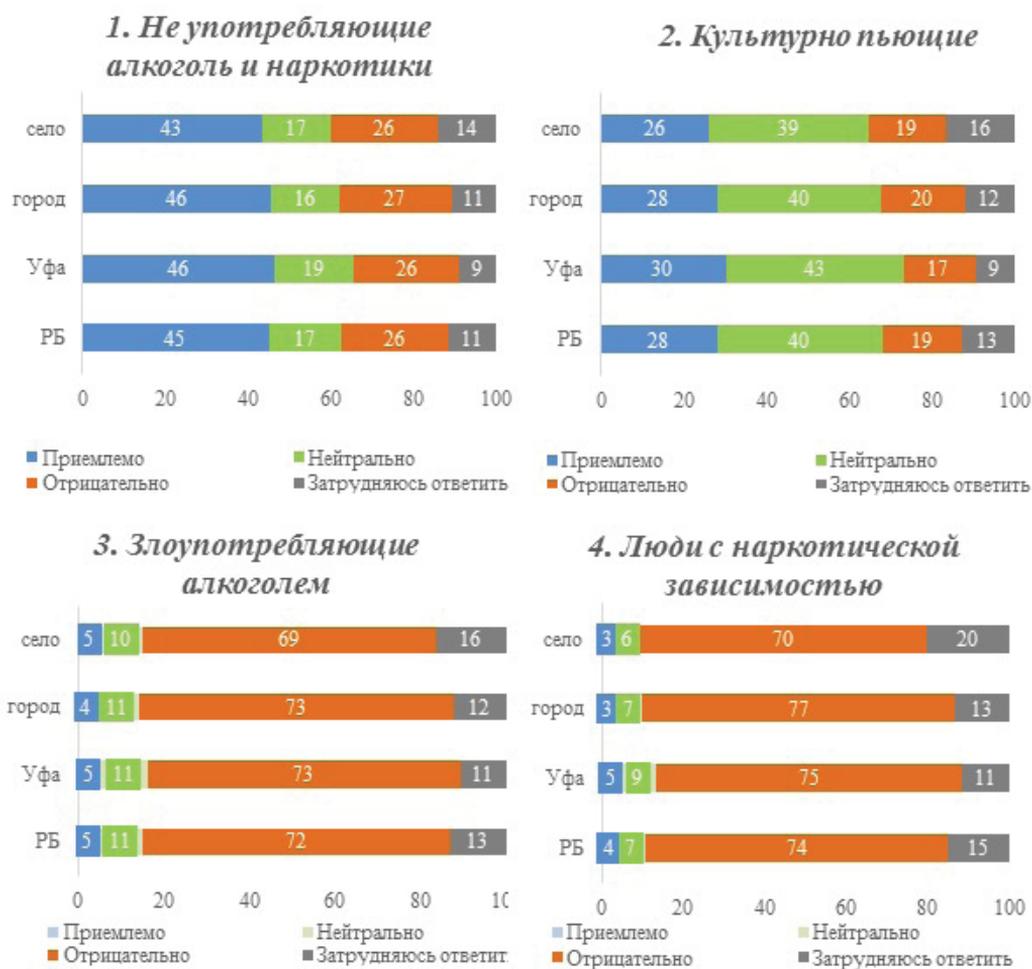


Рисунок 13 — Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете, какое отношение к людям, употребляющим алкоголь и наркотики, преобладает в Вашем окружении?», %.

Figure 13 — Distribution of answers to the question: «In your opinion, what attitude towards people who use alcohol and drugs prevails in your environment?», %.

Доля тех, кто затруднился с ответом об отношении к злоупотребляющим алкоголем, в сельской местности составила 16% против 10,6% в г. Уфе. Это может свидетельствовать о том, что на селе люди менее категоричны и с большим пони-

манием воспринимают тех, кто злоупотребляет алкоголем. Такое же распределение ответов между городом и селом характерно в отношении к употребляющим наркотики (рис. 13).

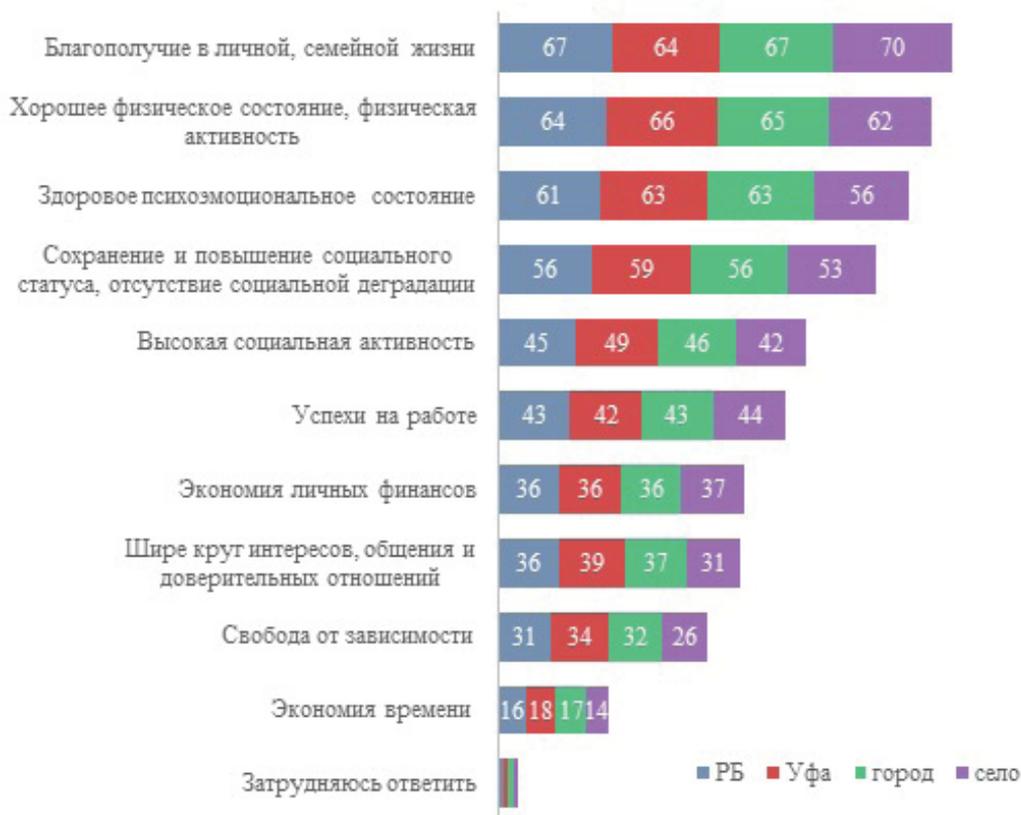


Рисунок 14 — Распределение ответов на вопрос: «Какие положительные эффекты трезвого образа жизни преобладают в Вашем окружении? (Можно отметить несколько вариантов ответов)», ранжированное по убыванию, %<sup>1</sup>.

Figure 14 — Distribution of answers to the question: «Please answer, what positive effects of a sober lifestyle prevail in your environment? (Multiple answers can be marked)», ranked in descending order, %.

Минимальна доля тех, кто считает приемлемым и нейтрально относится к употреблению наркотиков, — 10,8%, в том числе 3,6% считают это приемлемым. Интересно, что к людям, принимающим наркотики, отношение мягче, чем к самим наркотикам (приемлемо к людям — 3,6%, а к наркотикам лишь 1,4%). Возможно, это связано с тем, что лица, употребляющие наркотики, являются родными, близкими или хорошо знакомыми, это сглаживает негативное отношение

<sup>1</sup> Сумма по строке «Итого» превышает 100 %, так как в вопросе множественный выбор вариантов ответов.

к употреблению ПАВ. Вместе с тем может быть ряд ситуаций, связанных с тяжелыми заболеваниями, требующими паллиативной помощи в виде применения обезболивающих ПАВ, что, конечно, будет считаться приемлемым.

Каждый пятый житель сельской местности не смог определиться с тем, какое у него отношение к людям, употребляющим наркотики, тогда как в Уфе таких ответов лишь 11,3%. Возможным объяснением такой ситуации может быть то, что в г. Уфе люди более осведомлены о минусах употребления наркотиков и реже непосредственно сами встречаются с теми, кто их употребляет. На селе же, возможно, вероятность встретить среди знакомых тех, чьи родственники, друзья так или иначе столкнулись с этой проблемой, больше, и люди не знают, как на них реагировать, затрудняются даже назвать свое отношение к ним.

Среди мотивов трезвого образа жизни независимо от местожительства максимальное число ответов набрали варианты «Благополучие в личной, семейной жизни», «Хорошее физическое состояние, физическая активность» и «Здоровое психоэмоциональное состояние». Благополучие как самый значимый эффект отметили и городские, и сельские жители, но доля таких ответов на селе выше — 70% против 64% в г. Уфе и 67% в других городах РБ. Хорошее физическое состояние несколько важнее для жителей города, чем для жителей сельской местности, доля ответов — 65–66% в городах против 62% на селе.

С программами профилактики зависимостей и пропаганды здорового образа жизни хорошо знакомы примерно столько же людей, сколько знакомы с этими программами в общих чертах, 43% — очень хорошо и 38% — в общих чертах в среднем по региону. Не знакомы с этими программами около 18% населения. Около трети населения оценивают программы как эффективные, причем в сельской местности доля таких ответов выше: 36% против 28% по г. Уфе и 31% по городам РБ. Если не знакомы с программами по профилактике зависимостей 18%, то об их эффективности не знают уже больше — около четверти населения скорее не знакомы с результатами таких программ. Столько же — четверть населения считают, что программы недостаточно эффективны; 16% населения отметили, что программы неэффективны или ни на что не влияют (8% — не влияют и 8% — программы неэффективны).

На открытый вопрос «Какие меры для расширения практики трезвого образа жизни Вы можете предложить?» получено 1582 ответа, основные идеи которых распределены в четыре группы: условия для досуга и развития людей разного возраста, запрет и ограничения продажи психоактивных веществ, мотивация и ресурсы для здорового образа жизни (табл. 2).

Условия для досуга и развития людей разного возраста дают больше альтернатив алкоголю — они включают в себя досуг для детей, молодежи и взрослых, пожилых людей, спорт (секции, площадки, клубы), интересные культурные и спортивные мероприятия, дополнительное образование — 804 ответа, 53,1% от ответивших.

Таблица 2.

Table 2.

Распределение ответов на вопрос: «Какие меры для расширения практики трезвого образа жизни Вы можете предложить?»

Distribution of answers to the question: «What measures can you suggest to expand the practice of a sober lifestyle?»

Содержание ответов, по ключевым словам, идеям	Ответов	Доля в числе ответивших на 11-й вопрос, %
<b>1. Условия для досуга и развития людей разного возраста</b>	<b>804</b>	<b>53,1</b>
ЗОЖ	85	5,6
здоровый образ жизни	29	1,9
спорт	305	20,1
культура	70	4,6
досуг	44	2,9
занятия	36	2,4
клуб	19	1,3
секции (в том числе спортивные)	42	2,8
кружки	33	2,2
мероприятия (спортивные, культурные, про- светительские)	141	9,3
<b>2. Запрет и контроль, борьба</b>	<b>328</b>	<b>21,7</b>
запрет	93	6,1
продажи — ограничения, уменьшения, запрет	184	12,2
вытрезвители	7	0,5
лагеря (трудовые, лечебно-трудовые)	3	0,2
принудительное лечение	7	0,5
сухой закон	7	0,5
контроль (ужесточение, над продажей алко- голя и табачных изделий, распространением наркотиков, над неблагополучными семьями)	27	1,8
<b>3. Мотивация для ЗОЖ как образа жизни</b>	<b>244</b>	<b>16,1</b>
агитация	8	0,5
пропаганда	77	5,1
личный пример	43	2,8
реклама (ЗОЖ или запрет рекламы алкоголь- ных и напитков и безалкогольного пива)	36	2,4

Содержание ответов, по ключевым словам, идеям	Ответов	Доля в числе ответивших на 11-й вопрос, %
воспитание	20	1,3
профилактика (беседы, мероприятия)	42	3,4
религия	8	0,5
<b>4. Условия для здорового образа жизни</b>	<b>206</b>	<b>13,6</b>
рабочие места, работа, занятость, безработица	153	10,2
поддержка (малоимущих, села, молодежи, досуга детей и зависимых, желающих вылечиться)	12	0,8
правильное питание	10	0,7
повышение уровня жизни, благосостояние, повышение заработной платы	31	2,0
<b>Итого</b>	<b>1582</b>	<b>104,4</b>

В предложениях респондентов присутствуют разные аспекты идей. Например, больше всего предложений связано с развитием спорта и условий для него. Каждый пятый отметил необходимость наличия или открытия спортивных секций и спортивных площадок, повышения доступности (наличие дохода на его оплату или бесплатные секции для детей и взрослых), проведение спортивных мероприятий. Для популяризации спорта предлагаются социальная реклама, просветительские беседы. Вслед за спортом по частоте следуют меры по обеспечению досуга — наличие клубов, секций, кружков, позволяющих общаться по интересам детям, молодежи, взрослым и пожилым людям. Вместе с разными культурными мероприятиями и занятиями неспортивный культурный досуг отметили 16% респондентов.

1. Запрет и контроль, борьба — принудительное лечение, вырезыватели, ограничения и запрет на продажу алкоголя, табачных изделий, контроль за распространением наркотиков — 328, 21,7% ответивших.

Ограничения предлагаются различные — от полного запрета продажи алкоголя и табачных изделий и введения «сухого закона» до продажи с учетом возраста (встречались предложения запрета на продажу алкоголя лицам моложе 25 или 30 лет), времени, определенных дней и т.п. Запрет (6,1%) и ограничения (12,2%) вместе занимают 18,3% предложенных мер, можно предположить, что почти каждый пятый считает имеющиеся ограничения недостаточными для обеспечения расширения практики здорового образа жизни.

2. Мотивация для ЗОЖ как образа жизни — агитация и пропаганда, личные примеры, реклама ЗОЖ и запрет рекламы пива, воспитание и беседы, профилактика — 244 ответов, 16,1% ответивших.

3. Условия для здорового образа жизни — занятость и благосостояние как условие уверенности в себе и завтрашнем дне — работа, решение проблемы безработицы, повышение уровня жизни, возможности путешествовать и занимать-

ся спортом и прочими видами досуга, поддержка, правильное питание как условие удовлетворения физиологических потребностей (при этом не будет потребности в дополнительных стимуляторах и веществах, притупляющих восприятие) — 206 ответов, 13,6% ответивших.

Обеспеченность работой, занятость с достойной заработной платой отметили 10,2% респондентов. То есть каждый десятый считает условием для трезвого образа жизни наличие работы, которая обеспечивает хороший уровень жизни, позволяет иметь определенный социальный статус, возможности для профессионального и личного развития, дает определенные перспективы и веру в будущее.

В ходе социологического опроса в июне 2023 г. было получено 3385 анкет от учителей региона, выступивших в роли экспертов и представляющих в равной степени городское и сельское население Республики Башкортостан, а также столичный город Уфу. Алкогольная зависимость больше распространена, чем наркотическая и токсическая. В городах все виды зависимостей проявляются чаще, чем на селе. Наблюдаются тенденции улучшения в ситуации с распространением алкогольной зависимости, а по наркотической и токсической — ситуация улучшается медленнее и становится постепенно более напряженной, актуальной, чем алкогольная зависимость. Социальной нормой стал здоровый трезвый образ жизни, хотя 1% населения с недоверием относится к тем, кто полностью отказался от употребления ПАВ, культурно пьющие имеют больше принятия в обществе, чем вовсе не употребляющие ПАВ. Среди причин, способствующих зависимости, по мнению респондентов, преобладает влияние стрессовых ситуаций и отсутствия поддержки, неудовлетворенности жизнью и трудной жизненной ситуации, а также влияние наследственности и склонности к зависимости. Среди мотивов выбора трезвого здорового образа жизни наиболее значимыми являются здоровье как ценность для человека, семейные традиции и воспитание, трезвость как принципиальная жизненная позиция. Самыми значимыми эффектами выбора здорового образа жизни для респондентов являются хорошее физическое и психологическое состояние и благополучие. Программы профилактики алкоголизма и наркомании знакомы в той или иной степени 81% населения, их эффективность отмечает 32% респондентов. Среди мер расширения практики трезвого образа жизни большинство респондентов предложили создание условий для спорта и других видов досуга. Также назывались усиление ограничительных мер, пропаганда ЗОЖ, решение проблем занятости и повышение благосостояния как условие для занятий спортом, путешествий, других видов досуга.

Таким образом, понимание причин, влияющих на появление зависимостей и выгод выбора здорового трезвого образа жизни, а также степени точности представлений о них в обществе позволяет точнее формулировать идеи о здоровых альтернативах применения ПАВ в целях удовлетворения тех потребностей, которые пытаются реализовать люди с зависимым поведением, а значит, позволит повысить эффективность антиалкогольной и антинаркотической политики государства.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Байкова М. А., Меринов А. В. Влияние алкоголизма родителей на суицидологические и личностно-психологические характеристики потомства // *Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова*. 2018. № 26(4). С. 547–558. doi: 10.23888/PAVLOVJ2018264547-558

Белова Ю. Ю. Время больших возможностей, или Как миллениалы преодолевают зависимость от алкоголя: автобиографическое исследование // *Вопросы наркологии*. 2022. № 4–6. С. 116–130. doi: 10.47877/0234-0623\_2022\_4-5-6\_116

Белова Ю. Ю. Модели социальной превенции алкоголизации населения в регионах России с различными климатическими условиями // *Регионология*. 2018. Т. 26, № 2. С. 314–337. doi: 10.15507/2413-1407.103.026.201802.314-337

Белова Ю. Ю. Трезвый образ жизни: мотивы, роли, практики. Социологические исследования. 2023. № 1. С. 82–94. doi: 10.31857/S013216250022133-9

Гапонова Е. А., Петрачков И. В., Гинойн А. Б., Улумбекова Г. Э. Опыт развитых стран в области антиалкогольной политики // *Высшая школа организации и управления здравоохранением*, 2020. 4 авг. URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2020-god/opyt-razvitykh-stran-v-oblasti-antialkogolnoy-politiki/>

Жегусов Ю. И. Молодежь республики Саха (Якутия) и антиалкогольная политика // *Теория и практика общественного развития*. 2012. №5. С. 70–74.

Клюшников Е. А. Новый концептуальный подход к пониманию трезвости в рамках теории динамических информационных систем // *Непрерывное образование: XXI век*. 2021. № 4. URL: <https://lll21.petsu.ru/journal/article.php?id=7167>. doi: 10.15393/j5.art.2021.7167

Москаленко В. Д. Взрослые дети больных зависимостями — группа множественного риска // *Наркология*. 2009. Т. 8, № 2. С. 76–84.

Одиноква В. А. Социальные предпосылки проблемной алкоголизации в современной России: автореф. дис. ... канд. соц. наук. СПб, 2016.

Познякова М. Е., Брюно В. В. Изменение отношения населения к спиртному как фактор дестабилизации алкогольной ситуации в стране // *Алкоголь в России: материалы Восьмой науч. конф.* Иваново, 2018. С. 30–39.

Столь А. В. Оценка состояния здоровья населения Республики Башкортостан как показатель качества жизни в регионе // *Молодежный научный форум «Уфимский гуманитарный научный форум»*. Уфа : Институт стратегических исследований Республики Башкортостан, 2022. С. 393–397.

## REFERENCES

Bajkova, M. A., Merinov, A. V. (2018). The influence of parental alcoholism on suicidal and personal-psychological characteristics of offspring. *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik im. akademika I.P. Pavlova*, 26(4), 547–558. <https://doi.org/10.23888/PAVLOVJ2018264547-558> (In Russ.).

Belova, Yu. Yu. (2022). A time of great opportunity, or How millennials overcome alco-

hol addiction: an autobiographical study. *Voprosy narkologii*, 210(4-5-6), 116–130 [https://doi.org/10.47877/0234-0623\\_2022\\_4-5-6\\_116](https://doi.org/10.47877/0234-0623_2022_4-5-6_116) (In Russ.).

Belova, Yu. Yu. (2018) Models of social prevention of alcoholization of the population in regions of Russia with different climatic conditions. *Regionologiya*, 26(2), 314–337. <https://doi.org/10.15507/2413-1407.103.026.201802.314-337> (in Russ.)

Belova, Yu. Yu. (2023). Sober lifestyle: motives, roles, practices. *Sociologicheskie issledovaniya*, 1, 82–94. <https://doi.org/10.31857/S013216250022133-9> (In Russ.).

Gaponova. E. A., Petrachkov. I. V., Ginojan A. B., Ulumbekova. G. Je. (2018). Experience of developed countries in the field of anti-alcohol policy. *Vysshaya shkola organizacii i upravleniya zdavoohraneniem*, 4 August, URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2020-god/opyt-razvitykh-stran-v-oblasti-antialkogolnoy-politiki/>

Zhegusov, Ju. I. (2012). Youth of the Republic of Sakha (Yakutia) and anti-alcohol policy. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*, 5, 70–74 (In Russ.).

Kljushnikova, E. A. (2021). A new conceptual approach to understanding sobriety within the framework of the theory of dynamic information systems. *Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek*, 4 (36). URL: <https://lll21.petrstu.ru/journal/article.php?id=7167>. <https://doi.org/10.15393/j5.art.2021.7167> (In Russ.)

Moskalenko, V. D. (2009). Adult children of addicts are a multiple risk group. *Narkologiya*, 8(2), 76–84 (In Russ.)

Odinokova, V. A. (2016). *Social prerequisites for problematic alcoholism in modern Russia: PhD thesis*. Saint-Petersburg (In Russ.).

Poznjakova, M. E., Brjuno, V. V. (2018). Changing the population's attitude towards alcohol as a factor in destabilizing the alcohol situation in the country. In: *Alcohol in Russia*. Ivanovo, (pp. 30–39) (In Russ.).

Stol', A. V. (2022). Assessment of the health status of the population of the Republic of Bashkortostan as an indicator of quality of life in the region. In: *Youth scientific forum "Ufa Humanitarian Scientific Forum"*. Ufa: Institut strategicheskikh issledovaniy Respubliki Bashkortostan, 393–397.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Анна Викторовна Столь — канд. экон. наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Центр изучения социального развития региона, Институт стратегических исследований Академии наук Республики Башкортостан, г. Уфа, Россия.

Anna V. Stol — Cand. Sci. (Economics), Associate Professor, Leading Researcher, Center for the Study of the Social Development of the Region, Institute for Strategic Studies of the Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia.

Статья поступила в редакцию 27.07.2023;  
одобрена после рецензирования 16.08.2023;  
принята к публикации 23.08.2023.

The article was submitted 27.07.2023;  
approved after reviewing 16.08.2023;  
accepted for publication 23.08.2023.