

ПРОФИЛАКТИКА НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

А.Н. Санкович, 5 курс, Институт психологии БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель: А.В. Музыченко, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка

Курение – это один из наиболее распространенных видов зависимости, охватывающей большое количество людей. На сегодняшний день табакокурение остается довольно распространённым явлением среди населения всех стран мира, несмотря на массовую пропаганду здорового образа жизни.

Актуальность проблемы никотиновой зависимости связана с тем, что одна из главных задач государства и общества – обеспечение здоровья нации. Борьба с курением в молодом возрасте – составляющая часть борьбы за здоровый образ жизни, поскольку курение является серьезным фактором риска многих хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте, которые, в свою очередь, часто не позволяют взрослому человеку достичь своего пика в личностном и профессиональном развитии. Кроме того, имеет место этическая сторона проблемы взаимодействия курящих и некурящих людей.

Высокий уровень популяризации курения среди молодежи требует разработки и внедрения профилактических программ, направленных на борьбу с курением. Однако их эффективность обусловлена рядом факторов, требует учета личностных особенностей курящих и ситуационного контекста в содействии ценностному осмыслению и их смыслообразованию. Важно достичь длительного эффекта в реализации таких программ.

Цель работы – выявить возможности профилактики никотиновой зависимости студентов. Объектом исследования выступает никотиновая зависимость, предметом – особенности формирования никотиновой зависимости в студенческом возрасте.

Курение – это масштабная проблема общества, причем в одинаковой степени, как для курящего населения, так и для тех, кто не курит. Для курящей части общества – проблема бросить курить, для второй – избежать негативного влияния курящего общества и не пристраститься к этой привычке, таким образом, сберечь свое здоровье.

Курение – сложный поведенческий акт, в возникновении и развитии которого принимают участие не только физиологические факторы, но и комплекс социальных и психологических условий, особенно в молодом возрасте. Обобщая результаты теоретического анализа проблемы [1], [2], [3], [4], [5], можно отметить, что основные условия, влияющие на раннее распространение привычки табакокурения, составляют индивидуально-психологические, возрастно-психологические, социально-психологические. В зависимости выделяют три категории: физиологическая, психологическая, социальная.

Для любого курильщика процесс курения – метод общения с другими людьми, средство для того, чтобы отвлечься, сосредоточиться, расслабиться и т. д. Курение становится мощным ритуалом, победить который непросто. На базе определенных повседневных дел формируется условно-рефлекторная связь. Возникают стереотипы поведения, при которых без того, чтобы не выкурить сигарету, курильщик испытывает дискомфорт. Например, при ведении телефонного разговора, на перерыве, встрече, беседе, прогулке, при приеме пищи, в бытовых конфликтах, ожидании транспорта на остановке и пр. На скорость формирования никотиновой зависимости влияют: число выкуриваемых сигарет, крепость табака, заполнение всех свободных пауз в течение дня выкуриванием сигареты. Из социальных факторов, которые оказывают прямое влияние на распространенность никотиновой зависимости среди учащихся школ оказывают: нерегулярные занятия спортом, положительное или индифферентное отношение к табакокурению в семье, отсутствие информации о его вреде, частые конфликты в семье. Оказывают влияние и факторы учебной нагрузки. К биологическим факторам риска развития никотиновой зависимости учащихся школ относят: пассивное табакокурение, симптом психосоматической диссоциации после второй пробы табакокурения, частый приём алкоголя, отсутствие этапа эпизодического табакокурения.

В эмпирической части исследования была предложена анкета [2] 30 студентам-педагогам. Выборку составили курящие 15 юношей и 15 девушек в возрасте от 18 лет до 21 года.

На первый вопрос «*Считаете ли вы курение заболеванием?*» 7 человек (23 %) ответили «да», 17 (57 %) – «нет» и 6 (20 %) – «не знаю». Немногие готовы признать у себя наличие заболевания.

На второй вопрос «*Сможете ли вы устоять перед соблазном выкурить сигарету?*» 13 (43 %) человек категорично ответили «нет», 10 (34 %) – «да» и 7 (23 %) – «не знаю» потому, что никогда не задавались таким вопросом. Третья часть группы способна не курить какое-то время, отказаться от одной сигареты, и все же почти половина, хоть

и косвенно, но признала свою зависимость, ответив «нет» на второй вопрос. Вопрос *«Какова причина закурить сигарету в первый раз?»* заставил многих задуматься: ответ «за компанию» дали 12 человек (40 %), в основном это были юноши, 18(18 %) – это оставшаяся часть группы ответили «почувствовать себя взрослым». Третий вариант ответа остался без внимания. На вопрос *«С кем вы курили в первый раз?»* дали ответ «со сверстниками» 9 респондентов (30 %), 5 (17 %) – в первый раз закурили сигарету «одни», 16 (53 %) впервые закурили «со старшими друзьями». Можно отметить, что значительное влияние на решения в подростково-юношеском возрасте оказывает социальная среда: более старшие друзья, компания сверстников, или обычный интерес к тому, что же такое сигарета, и почему об этом так много говорят в рекламе и СМИ.

На вопрос *«Какие сигареты вы употребляете?»* получен ответ «крепкие» – 4 человека (13 %), «какие стрельну» 3(10 %), все остальные (77 5) курят более слабые, их 23 человека. Ответы на вопрос *«Какие жизненные ситуации приводят вас к выкуриванию сигареты?»* были следующими: курение 11 человек (37 %) зависит «от настроения», 7 (23 %) – «за компанию», 12 (40 %) – «для снятия напряжения». Практически во всех семьях родители курят, кроме 7 (23 %) человек. В то же время у оставшихся 23 семьях данный факт не скрывается. Пяти парням (17 %) родители предлагали курить вместе с ними. При ответе на вопрос *«Что сделают ваши родители, если узнают, что вы курите»*, в семьях, где родители не имеют вредной привычки и еще пары ребят (всего 9 человек – 30 %) – «будут ругаться», 12 человек (40 %) не знают реакции на свое курение, у остальных – «предложат курить с ними».

Количество выкуриваемых сигарет в день: около 5 сигарет в день выкуривают 10 человек (34 %), 10 или чуть менее штук потребляют 17 человек (57 %), пачку способны выкурить 3 человека (10 %). Отношение к курящим людям складывается следующим образом: положительно относятся 8 (27 %) человек, отрицательно 9 человека (30 %), 13 оставшихся (43 %) полностью равнодушны. При ответе на вопрос *«Как вы думаете, мешает ли курение некурящим людям?»* 22 человека (73 %) дали ответ «да», 5 (17 %) ответили – «нет», 3 (10 %) не задумывался над этим вопросом. Большинство, а именно 17 человек (57 %) абсолютно уверены, что смогут бросить курить в любой момент, 7 (23 %) – не уверены в своих, остальные, в количестве 6 человек (20 %), не могут бросить курить настолько просто.

Таким образом, несмотря на активное стимулирование профессиональной направленности в образовательной среде студенты-педагоги, которые приобрели привычку курения, имеют нежелательные установки, противоречащие

здоровому образу жизни, что еще раз подтверждает необходимость разработки профилактических программ, адаптированных к личностным особенностям обучающихся и социальному контексту.



ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмерова, С.Г. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения в учреждениях образования / С.Г. Ахмерова, З.Ф. Мубинова. – Уфа : Информреклама, 2005. – 278 с.
2. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – М., 2003. – 240 с.
3. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей / Г. Г. Кулинич. – М. : ВАКО, 2008. – 272 с.
4. Невский, И.А. Трудный успех / И.А. Невский. – М. : Просвещение, 1981. – 112 с.
5. Чучалин, А.Г. Практическое руководство по лечению табачной зависимости / А.Г. Чучалин, Г.М. Сахарова, К.Ю. Новиков // Русский медицинский журнал. – 2001. – Т. 9. – № 21. – С. 904–910.