(cc) BY


***Куликова Татьяна Ивановна***
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

# ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

***Аннотация****: в статье поднимается проблема распространения табакокурения молодежи, в частности, в студенческой среде. Автор выражает позицию в том, что высокая скорость распространения никотиновой зависимости среди молодых людей требует постоянной просветительской и профилактической работы. Приводятся результаты эмпирического исследования табакокурения в студенческой среде на выборке студентов 2–4 курсов ТГПУ им. Л.Н. Толстого в возрасте 19–22 года (n=62) и обосновывается необходимость профилактики табакокурения у студентов.*

***Ключевые слова****: табакокурение, никотиновая зависимость, студенческая среда.*

Курение является одной из самых распространенных и одновременно вредных привычек человека. Не только табак, но и сигаретный дым (как для курящих, так и некурящих) представляют серьезную угрозу для здоровья человека. Популярность курения среди молодежи и соответственно число молодых курильщиков с каждым годом возрастает и достигло уже более 10 миллионов человек.

Многие желают выглядеть взрослее, завоевать авторитет и лидерскую позицию в группе за счет употребления никотиносодержащей продукции. Некоторые же из них уверены, что курение поможет снизить уровень стресса в конкретной ситуации. Во время обучения в вузе курящие студенты, как правило, объединяются в свои сплоченные группы, у них есть свои места для курения и общения, к ним постепенно примыкают и те, кто раньше не курил. Внешняя социабельность находит отражение в манипулятивном поведении, в поверхностных


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоциональных связях. Студенты, стремясь завоевать авторитет, следуют правилам в новом кругу общения. По имеющимся данным, только 20% студентов принимают решение уйти, если их сверстники курят. Данный факт говорит о том, что число курящих студентов постоянно увеличивается за счет, так называемых, «пассивных курильщиков». Активное табакокурение не может не отразиться на уровне здоровья студенческой молодежи.

Табакокурение традиционно относят к ряду химических аддикций. В этом случае курение рассматривается в качестве хронической интоксикации организма никотином, принадлежащим к классу наркотических соединений. Формирование табачной аддикции обусловлено личностными характеристиками и социогенными факторами. Результатом табачной аддикции является сформированность психологической зависимости личности. Как и все химические зависимости, табакокурение приводит к ущербу в нескольких сферах: физической, социальной и психологической [1].

К *физическому ущербу* можно отнести развитие заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, смертельные исходы и т. п. *Социальный ущерб* можно рассматривать с точки зрения материального ущерба (частые затраты на сигареты и другую никотиносодержащую продукцию), возникновения напряжения в семье и кругу близких людей. К психологическому ущербу относится возникновение и формирование зависимости, тяги к употреблению никотиносодержащей продукции, тенденция к увеличению разовой дозы для получения желаемого эффекта, возникновение нарушений психических функций в случае прекращения курения (психозы, стресс). Именно психологическая зависимость от табака является наиболее опасной и трудно поддающейся лечению.

На основе исследований Е.А. Брюн, А.Н. Мануковского, А.В. Гоголевой, В.Д. Менделевича, П.Д. Шабанова и других можно определить ряд особенностей личности, которые оказывают влияние на формирование и развитие никотиновой зависимости у студентов: 1) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни; 2) скрытый комплекс неполноценности; 3) внешняя социабельность, которая сочетается со страхом перед длительными и устойчивыми


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоциональными контактами; 4) склонность ко лжи; 5) склонность обвинять других в собственных ошибках; 6) стереотипное поведение, повторение за другими; 7) тревожность.

Объективные или субъективные представления о низкой переносимости трудных жизненных ситуаций, возможные упреки со стороны близких в отсутствии самостоятельности, самоконтроле, трудности адаптации к новым социальным условиям и ролям могут приводить к формированию у студентов скрытого комплекса неполноценности. В стремлении преодолеть комплекс неполноценности студенты не хотят признавать неправильность своего поведения и склонны видеть причину уже сформировавшейся привычки к табакокурению в ком-либо или чем-либо.

Отмечается, что у студентов с никотиновой зависимостью низкий уровень субъективного контроля. Они склонны полагать, что не могут контролировать то, что происходит в их жизни, и что они зависят от своего окружения и обстоятельств. В то же время студенты считают, что полностью контролируют свои неформальные отношения в кругу друзей. Кроме того, эти студенты часто подвержены влиянию стереотипного поведения. Давление со стороны референтной группы на таких студентов является достаточно сильным. Это приводит к появлению неконтролируемого чувства тревоги, которое, в свою очередь, подавляется курением.

По данным исследования, проведенного И.А. Бельских, Ю.Ю. Полевым и Ю.А. Любицкой, установлено, студенты, склонные и имеющие никотиновую зависимость, характеризуются пассивностью личностной позиции, частым проявлением состояния социальной дезадаптации, проявлением тревожности и ригидности в поведении. Они проявляют уступчивость и покорность в отношениях с окружающими, легко соглашаются с мнением авторитетных и властных людей. Также у таких студентов отмечается неудовлетворенность их жизненной позицией и пессимистическая оценка будущего.

Таким образом, в поведении студентов, имеющих никотиновую зависимость, можно отметить стремление к уходу от реального мира, страх перед



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обыденными вещами, страх брать ответственность за совершаемые действия, склонность к поиску эмоциональных переживаний, ведомость и неспособность отказать более властной личности.

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявления личностных особенностей, влияющих на формирование и развитие никотиновой зависимости в студенческом возрасте. В качестве испытуемых выступили студенты 2–4 курсов ТГПУ им. Л.Н. Толстого в возрасте 19–22 года (n=62).

На основе теоретического анализа научной литературы по изучаемой проблеме и, опираясь на социально-когнитивную теорию А. Бандуры, рассматривающую поведение личности как детерминированное взаимовлияние личностных характеристик и социогенных факторов, мы выделили основные личностные особенности, которые в большей степени обусловливают формирование никотиновой зависимости. Для проведения психодиагностического обследования были применены следующие методики:

– тест на определение никотиновой зависимости К. Фагерстрема (определение степени никотиновой зависимости);

– методика выявления мотивов курения А. Леонова (выявление доминирующих мотивов курения);

– опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (определение гибкости и самостоятельности);

– опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (определение степени готовности человека брать на себя ответственность за то, что происходит с ним вокруг него);

– интегративный тест тревожности (ИТТ) А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева (экспресс-диагностика тревоги и тревожности).

По результатам диагностического обследования было определено, что более 40% испытуемых демонстрируют средний уровень никотиновой зависимости. При этом установлено, что для большинства (более 50%) респондентов, демонстрирующих средний уровень никотиновой зависимости, характерен мотив «снятие тревожности». Для них это способ справиться с негативными эмоциями,


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стрессом и таким студентам гораздо сложнее добровольно отказаться от курения. У 8,3% респондентов со средним уровнем никотиновой зависимости выявлен низкий уровень саморегуляции. Такие студенты в большей степени зависят от ситуации и мнения окружающих людей. Кроме того, у них выявлен низкий уровень регуляторной гибкости, т.е. они с трудом адаптируются в измененной ситуации, не могут адекватно оценивать достигнутые результаты с поставленной целью.

В результате проведенного корреляционного анализа с применением линейного коэффициента корреляции Пирсона (r-Пирсона) были установлены сильные прямые связи между показателями ситуативной и личностной тревожности и мотивом курения «снятие тревожности» (r=0,625); между показателями ситуативной и личностной тревожности и мотивом курения «ритуальные действия» (r=0,542); между показателями ситуативной и личностной тревожности и уровнем никотиновой зависимости (r=0,586) [2].

Таким образом, полученные нами в ходе исследования результаты актуализируют необходимость постоянной просветительской и профилактической работы, а также включения в учебно-воспитательный процесс учебных заведений профилактических программ, направленных на предотвращение никотиновой зависимости.

***Список литературы***

1. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. ( М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. ( 240 с.

2. Куликова Т.И. К вопросу о профилактике табакокурения в студенческой среде / Т.И. Куликова, Н.В. Ляшенко // Теория и практика осуществления профилактической работы, направленной на предупреждение зависимого поведения несовершеннолетних, в образовательных организациях»: материалы VIII межрегиональной научно-практической Internet-конференции. 20–21 декабря 2021 г. – Тамбов: ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», 2022. – С. 222–226.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)