

установка будущих специалистов на самообразование и систематическое обновление приобретенных в вузе знаний в связи с тенденцией мирового распространения новейших средств массового поражения и совершенствованием способов их применения.

Литература

1. Чинкина, О.В. Восприятие риска от ионизирующей радиации как основа психической травмы (аналитический обзор) / О.В. Чинкина, Г.М. Румянцев // Медицина критических состояний. – 2009. – № 2. – С. 35–46.
2. Protecting People against Radiation Exposure in the Event of a Radiological Attack. ICRP Publication 96 / Ed. J. Valentin; пер. с англ. // Медицинская радиология и радиационная безопасность. – 2008. – Т. 53, № 6. – С. 62–81.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ ПРИЧИН КУРЕНИЯ ТАБАКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ И МОТИВАЦИЙ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Дюбкова Т.П.

Белорусский государственный университет, г. Минск

Введение. Эффективная борьба с курением табака начинается с осознания того, что никотин, входящий в состав табачного дыма, – мощное психоактивное средство, способное вызывать зависимость. Для подавляющего большинства регулярных потребителей табака курение является не вредной привычкой, а хронической болезнью, в основе которой лежит табачная зависимость. По данным В.К. Смирнова, табачная зависимость диагностируется у 90 % лиц, которые курят табак ежедневно [1, с. 9]. По этой причине лишь около 5 % регулярно курящих людей могут самостоятельно прекратить курение, остальные нуждаются в помощи врача-специалиста. Одним из ведущих факторов, определяющих результативность медицинской помощи в отказе от курения, является уровень мотивации и готовности курящего прекратить курение [2, с. 30]. В большинстве случаев готовность к отказу от курения формируется постепенно. Но прежде всего человек должен осознать наличие у него табачной зависимости. Дефицит знаний о признаках зависимости сопровождается переоценкой собственных возможностей при принятии решения о самостоятельном прекращении курения. Безуспешность предпринимаемых попыток отказа от курения является одной из причин его продолжения, что увеличивает риск болезней, причинно связанных с курением табака.

Цель работы – получить в ходе опроса студенческой молодежи целостное представление о побудительных причинах начала курения табака и основных мотивах, обуславливающих продолжение курения либо отказ от него в период обучения в вузе.

Данная публикация является продолжением серии научных работ, посвященных изучению поведенческих факторов риска среди студенческой

молодежи и оценке влияния курения на общественное и индивидуальное здоровье.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели было запланировано поперечное научное исследование методом анонимного опроса (в форме анкетирования) 1800 студентов классического государственного университета. На момент проведения исследования 197 человек отсутствовали, 1577 респондентов согласились принять участие в анкетировании. Они были ознакомлены с целью проведения опроса и правилами заполнения анкеты. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе получены сведения о численности курящих девушек и юношей, их возрастном-половом составе. На втором этапе респондентам была предложена специально разработанная анкета-вопросник для изучения анамнеза курения и готовности к отказу от него. Перечень вопросов для курящих включал тест Фагерстрема для оценки степени табачной зависимости [3, с. 905]. На каждый сформулированный вопрос требовался только один ответ, который респонденты выбирали самостоятельно из числа предложенных вариантов ответа. Анкеты, не соответствующие правилам заполнения ($n=92$), были исключены из выборочной совокупности в процессе обработки данных. Общее количество анкет, пригодных для анализа и интерпретации результатов, составило 1485 единиц. Среди студентов 12 факультетов университета, принявших участие в исследовании, девушек было 1171 (78,86%), юношей – 314 (21,14%). Средний возраст респондентов составил $20,04 \pm 0,78$ года. Статистическая обработка результатов исследования выполнена с использованием пакета компьютерных программ Statistica 6.0.

Результаты и обсуждение. Частота курения табака среди студентов классического государственного университета, достигших в среднем 20-летнего возраста, составляет $26,06 \pm 1,14$ %. Согласно полученным данным, курит каждая четвертая девушка-студентка ($25,28 \pm 1,27$ %) и почти каждый третий юноша-студент ($28,98 \pm 2,56$ %).

Детальный опрос 468 респондентов на втором этапе исследования показал, что подавляющее большинство ($85,20 \pm 2,38$ %) девушек и юношей, обучающихся в университете, начало курить в подростковом возрасте. При этом 1/3 студентов вуза приобрела опыт курения табака в возрасте до 15 лет, половина респондентов приобщилась к курению в старшем подростковом возрасте. Каждый восьмой студент сделал осознанный выбор, начав курить в возрасте старше 18 лет. Установлено, что раннее начало курения способствует более быстрому формированию табачной зависимости. Возраст начала курения табака в значительной степени обуславливает его мотивации. Среди побудительных причин начала курения в изучаемой совокупности лидирующими по частоте являются любопытство ($53,98 \pm 2,93$ %) и желание девушек и юношей соответствовать стандартам поведения курящих сверстников ($23,88 \pm 2,51$ %).

Приобщение к курению отражает стремление каждого пятого юноши и каждой девятой девушки уйти от решения сложных жизненных проблем, изменить свое внутреннее эмоциональное состояние, погрузившись в мир субъективных ощущений, обусловленных токсическим воздействием табачного дыма. Эта побудительная причина начала курения нередко маскирует неспособность сопротивляться трудностям жизни, заниженную самооценку, неумение конструктивно решать возникающие вопросы.

Абсолютное большинство (97,22±1,94 %) курящих студентов университета осознает, что курение причиняет вред здоровью. Несмотря на это, каждый четвертый студент вуза продолжает курить. Представляет интерес анализ мотиваций продолжения курения табака в период обучения в вузе. У одной трети девушек и юношей отсутствует желание бросить курить. Они находят в курении табака больше позитивных аспектов, чем негативных, не задумываясь о будущем состоянии здоровья и болезнях, причинно связанных с курением. Каждый десятый респондент отмечает отсутствие стимула для отказа от курения. Ранжирование побудительных причин продолжения курения по частоте наглядно продемонстрировало, что второе место стабильно занимает курение сверстников (24,37±3,94 %). Желание избавиться от одиночества в курящем окружении, добиться признания друзей, приспособившись и подражая им, развивая в себе привычки и качества, которые нравятся курящим сверстникам, может отражать определенные личностные качества индивида и его глубинные внутренние переживания. Девушки и юноши могут испытывать трудности во взаимоотношениях с некурящими сверстниками в силу низкой самооценки, неуверенности в себе. Курение облегчает контакт с окружающим миром благодаря общности интересов, связующим звеном которых становится совместное выкуривание очередной сигареты. Самостоятельные, уверенные в себе девушки и юноши справляются с одиночеством, ставя перед собой определенные цели. Созависимые индивиды полагаются на помощь и поддержку окружения. В связи с этим не вызывает сомнений актуальность совершенствования психологической помощи студенческой молодежи, важность тренингов, индивидуальных и групповых занятий по формированию уверенности в себе и избавлению от созависимости.

Почти каждый пятый респондент считает необходимым прибегать к курению при возникновении проблемных ситуаций, для устранения последствий стресса и психоэмоционального перенапряжения. За подобным стандартом поведения скрывается, как правило, неудачная модель формирования жизненных навыков: отсутствие опыта преодоления жизненных трудностей, заниженная самооценка, требующая внешних проявлений своей значимости, отсутствие целеустремленности, неумение организовать активный отдых и планировать время.

Одной из причин продолжения курения в период обучения в вузе 10,92±2,86 % респондентов называют отсутствие результата от самостоятельных попыток бросить курить. При этом часть курящих неоднократно предпринимала попытки отказа от курения, но из-за потребности в поступлении в организм никотина возобновляла его. Представляет интерес тот факт, что ведущим мотивом (39,45±4,68 %) отказа от курения была просьба любимого или близкого человека прекратить курение в связи с обеспокоенностью состоянием здоровья курящего. Четверть респондентов (26,61±4,23%) намеревалась проверить отказом от курения собственную силу воли. Оба мотива прекращения курения табака сопровождалась переживанием двойственного отношения к курению: «курить – не курить», «смогу бросить – не смогу». Прекращение курения табака наступало резко, одномоментно, без предварительной подготовки, что предопределяло неудачу. Каждый седьмой респондент пытался бросить курить, начав заниматься спортом. У части студентов (11,01±3,00 %) отказ от курения был обусловлен ухудшением состояния здоровья. Наличие желания прекратить курение в связи с осознанием вреда для здоровья отмечают лишь 9,17±2,76 % респондентов. Следует подчеркнуть, что все вышеназванные мотивы прекращения курения реализуются, как правило, в благоприятном микросоциальном окружении без традиций курения табака. Наличие курящих друзей и совместное времяпрепровождение с ними могут быть провоцирующим фактором возобновления курения табака. Так, 38,53±4,66 % студентов назвали курение друзей основной причиной своего возврата к курению. Стрессовые жизненные ситуации и проблемы с учебой обусловили возобновление курения у 11,01±3,00 % студентов. Чуть больше четверти (27,52±4,28 %) респондентов испытывали непреодолимое желание закурить, 22,94±4,03 % отмечали плохое настроение и самочувствие, которые улучшались при поступлении в организм никотина. Таким образом, половина (50,46±4,49 %) студентов, прекративших курение табака, испытывали проявления абстинентного синдрома. Безуспешность самостоятельных попыток отказа от курения и наличие синдрома отмены являются классическими критериями табачной зависимости. Наряду с этим, 83,49±3,56 % курящих девушек и юношей утверждают, что при желании могут бросить курить. Переоценка возможностей самостоятельного прекращения курения табака свидетельствует о том, что курящая студенческая молодежь в большинстве случаев не осознает наличие табачной зависимости и слабо мотивирована на отказ от курения.

Принимая во внимание тот факт, что потребность в ежедневном курении является одним из ведущих признаков табачной зависимости, мы выделили в подгруппе курящих категорию лиц, которые курят каждый день (n=125). Их удельный вес составил 32,30±2,38 %. Затем оценили в баллах и проанализировали интенсивность курения, время закуривания первой сигареты

утром после пробуждения, способность воздержания от курения в местах, где оно запрещено, успешность самостоятельных попыток отказа от курения. Согласно результатам теста Фагерстрема, $6,40 \pm 2,19$ % респондентов, испытывающих потребность в ежедневном поступлении в организм никотина, страдают табачной зависимостью высокой степени (6–7 баллов). Каждый шестой ($16,80 \pm 3,34$ %) студент из числа ежедневно курящих сверстников 20-летнего возраста имеет табачную зависимость средней степени (5 баллов). Следовательно, почти четверть ($23,20 \pm 3,78$ %) ежедневно курящих девушек и юношей страдают табачной зависимостью средней и высокой степени. Для $37,60 \pm 4,33$ % респондентов характерна зависимость слабой степени (3–4 балла). У $39,20 \pm 4,37$ % девушек и юношей выявлена зависимость очень слабой степени (до 2 баллов). Представляет интерес тот факт, что более половины ($60,00 \pm 4,38$ %) респондентов, курящих ежедневно, неоднократно предпринимали попытки прекращения курения, но ни одна из них не увенчалась успехом. Длительность периода воздержания от курения у подавляющего большинства респондентов колебалась от одной недели до одного месяца. Однако проявления синдрома отмены и патологическое влечение к табаку обусловили рецидив, и они возобновили курение. Лишь небольшая часть ($4,00 \pm 1,75$ %) курящих девушек и юношей, страдающих табачной зависимостью, смогла выдержать отказ от курения в течение одного года. Но возникшие проблемы в жизни и стрессовые ситуации обусловили возврат к курению табака. Полученные нами данные подтверждают основанное на принципах доказательной медицины положение о том, что табачная зависимость является хроническим заболеванием, требующим лечения. Лица с табачной зависимостью не могут прекратить курение самостоятельно, они нуждаются в помощи врача. Опрос студентов вуза показал, что $87,50 \pm 3,90$ % девушек и юношей не знакомы с современными программами лечения табачной зависимости. В абсолютном большинстве случаев ($91,67 \pm 3,26$ %) студенты не знают, к специалисту какого профиля следует обращаться за помощью в прекращении курения. В связи с этим необходимы образовательные антитабачные программы, специально разработанные для целевой аудитории (студенческая молодежь) с учетом уровня мотивации и готовности к отказу от курения табака.

Вывод.

1. Частота курения табака среди студентов классического государственного университета, достигших в среднем 20-летнего возраста, составляет $26,06 \pm 1,14$ %.
2. Потребность в систематическом ежедневном курении испытывают $32,30 \pm 2,38$ % курящих студентов вуза. Почти четверть ежедневно курящих девушек и юношей страдают табачной зависимостью средней и высокой степени. В большинстве случаев студенческая молодежь не осознает наличие табачной зависимости и имеет слабую мотивацию к отказу от курения.

3. Основными побудительными причинами дебюта курения студентов вуза являются любопытство ($53,98 \pm 2,93$ %), желание соответствовать стандартам поведения курящих сверстников ($23,88 \pm 2,51$ %), неумение разрешать жизненные проблемы конструктивным способом ($13,49 \pm 2,03$ %).
4. Продолжение курения в период обучения в вузе мотивировано отсутствием желания бросить курить ($32,77 \pm 4,30$ %), влиянием курящего окружения ($24,37 \pm 3,94$ %), желанием уйти от реальных проблем в субъективные приятные ощущения, связанные с курением табака ($17,65 \pm 3,49$ %), безуспешностью самостоятельных попыток бросить курить ($10,92 \pm 2,86$ %).
5. Поводом для прекращения курения в период обучения в вузе могут быть просьба любимого или близкого человека ($39,45 \pm 4,68$ %), желание проверить собственную силу воли ($26,61 \pm 4,23$ %), приобщение к спорту ($13,76 \pm 3,30$ %), ухудшение здоровья ($11,01 \pm 3,00$ %), желание бросить курить в связи с осознанием вреда курения ($9,17 \pm 2,76$ %).

Литература

1. Смирнов, В.К. Клиника и терапия табачной зависимости / В.К. Смирнов. – М., 2000. – 96 с.
2. Левшин, В.Ф. Результаты обследования курильщиков, мотивированных на отказ от курения / В.Ф. Левшин [и др.]. // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2004. – № 4. – С. 24–30.
3. 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.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Зеленкевич М.П.

Белорусский государственный педагогический университет, г. Минск

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, скле-