

Дюбкова, Т.П. Организационные технологии, направленные на отказ от курения табака студенческой молодежи / Т.П. Дюбкова // Здоровый образ жизни: медико-социальные аспекты: материалы респ. науч.-практ. конф., Минск, 18 ноября 2011 г. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь, М-во труда и соц. защиты, респ. гос.-обществ. объединение «Белорусское общество «Знание» ; редкол. П.И. Беспальчук (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 307–312.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.П. Дюбкова

Белорусский государственный университет

Студенческая молодежь — особая социальная группа, представляющая собой стратегический резерв высококвалифицированных специалистов для различных отраслей народного хозяйства Республики Беларусь. Ключевым фактором, обеспечивающим успешную реализацию трудового и оборонительного потенциалов в ближайшие годы, является состояние здоровья нынешнего поколения девушек и юношей-студентов. Результаты научных исследований, выполненных во многих высших учебных заведениях страны специалистами различного профиля (врачами, психологами и др.), свидетельствуют о значительной распространенности курения табака, употребления алкоголя и психоактивных веществ среди современной молодежи. Для 90 % регулярных потребителей табака курение является не вредной привычкой, а хронической болезнью, в основе которой лежит табачная (никотиновая) зависимость. Результативность медицинской помощи в отказе от курения определяется уровнем мотивации и готовностью курящего человека прекратить курение табака, которые в большинстве случаев формируются постепенно. Но прежде всего курильщик 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 табака является одной из причин продолжения курения, что увеличивает риск развития заболеваний, причинно связанных с ним, прежде всего, рака легкого, хронической обструктивной болезни легких, болезней сердечно-сосудистой системы.

Цель — установить частоту курения табака среди студентов классического университета, выявить мотивации и обобщить организационные технологии, направленные на отказ от курения.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели был запланирован анонимный анкетный опрос 1800 студентов различных специальностей и профилей образования классического 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, оценки степени табачной зависимости и готовности к отказу от курения (перечень вопросов для курящих включал тест Фагерстрема). 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, были 1171 девушка (78,86 %) и 314 юношей (21,14 %). Средний возраст респондентов составил $20,04 \pm 0,78$ года. Статистическая обработка результатов исследования выполнена с использованием пакета компьютерных программ Statistica (версия 6.0).

Результаты и обсуждение. Частота курения табака среди студентов классического 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. Одна треть студентов вуза приобрела опыт курения табака до 15 лет жизни, половина респондентов приобщилась к курению в старшем подростковом возрасте. Каждый восьмой студент сделал осознанный выбор, начав курить в возрасте старше 18 лет. Среди мотиваций начала курения 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 ($97,22 \pm 1,94$ %) курящих студентов университета осознает, что курение причиняет вред здоровью. Анализ мотиваций продолжения курения табака в период обучения в вузе свидетельствует о том, что у одной трети девушек и юношей отсутствует желание бросить курить. Каждый десятый респондент отмечает отсутствие стимула для отказа от курения. Ранжирование побудительных причин продолжения курения по частоте показало, что второе место стабильно занимает курение сверстников ($24,37 \pm 3,94$ %). 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. Почти каждый пятый респондент считает необходимым прибегать к курению при возникновении проблемных ситуаций, для устранения последствий стресса и психоэмоционального напряжения. За подобным стандартом поведения скрывается, как правило, неудачная модель формирования жизненных навыков: отсутствие опыта преодоления жизненных трудностей, заниженная самооценка, требующая внешних проявлений своей значимости, неумение организовать активный отдых и планировать время. Одной из причин продолжения курения в период обучения в вузе $10,92 \pm 2,86$ % респондентов называют отсутствие результата от самостоятельных попыток бросить курить. Часть курящих студентов неоднократно предпринимала попытки отказа от курения, но из-за потребности в поступлении в организм никотина возобновляла его. Представляет интерес тот факт, что ведущим мотивом ($39,45 \pm 4,68$ %) отказа от курения была просьба любимого или близкого человека прекратить курение в связи с обеспокоенностью состоянием здоровья курящего. Четверть респондентов ($26,61 \pm 4,23$ %) намеревалась проверить отказом от курения собственную силу воли. Каждый седьмой студент пытался бросить курить, начав заниматься спортом, у

11,01±3,00 % респондентов 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 % студентов. 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 % девушек и юношей. Чуть больше четверти (27,52±4,28 %) респондентов испытывали непреодолимое желание закурить, а 22,94±4,03 % отмечали плохое настроение и самочувствие, которые улучшались при поступлении в организм никотина. Следовательно, 50,46±4,49 % студентов, прекративших курение табака, испытывали проявления абстинентного синдрома. Безуспешность 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 они 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.

Учитывая, что потребность в ежедневном курении является одним из ведущих признаков табачной зависимости, среди курящих была выделена группа лиц, которые курят каждый день ($n=125$). Их удельный вес составил 32,30±2,38 %. Затем была оценена в баллах и проанализирована интенсивность курения, время закуривания первой сигареты утром после пробуждения, способность воздержания от курения в местах, где оно запрещено, успешность самостоятельных попыток отказа от курения (тест Фагерстрема). Согласно полученным данным, 6,40±2,19 % респондентов, испытывающих потребность в ежедневном поступлении в организм никотина, страдают табачной зависимостью высокой степени (6–7 баллов). Каждый шестой (16,80±3,34 %) студент из числа ежедневно курящих сверстников 20-летнего возраста имеет табачную зависимость средней степени (5 баллов). Следовательно, почти четверть (23,20±3,78 %) ежедневно курящих девушек и юношей страдают табачной зависимостью средней и высокой степени. Для 37,60±4,33 % респондентов характерна зависимость слабой степени (3–4 балла). У 39,20±4,37 % девушек и юношей выявлена зависимость очень слабой степени (до 2 баллов). Более половины (60,00±4,38 %) студентов с табачной зависимостью предпринимали попытки прекращения курения, но они оказались безуспешными. 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. Лишь небольшая часть (4,00±1,75 %) курящих девушек и юношей, страдающих табачной зависимостью, смогла выдержать отказ от курения в течение одного года. Полученные данные подтверждают, 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±3,90 % девушек и юношей не знакомы с современными методами лечения табачной зависимости. Абсолютное большинство (91,67±3,26 %) студентов не знает, к специалисту какого профиля следует обращаться за помощью в прекращении курения. Для решения этих задач необходимы образовательные и лечебные антисмокинговые программы, разработанные с учетом уровня мотивации и готовности к отказу от курения табака.

Основу программ должны составлять, как минимум, три положения. Во-первых, курение табака — действие произвольное. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека и является результатом его личного выбора.

Во-вторых, курение — действие мотивированное. Результаты опроса студентов подтверждают, что курение табака является одним из способов удовлетворения психологических потребностей (повышение самооценки, ощущение независимости, желание быть частью компании сверстников и др.). Превентивная работа с начинающими курильщиками должна включать поиск альтернативных способов удовлетворения этих потребностей, направленных на всестороннее развитие личности (физическая подготовка, овладение иностранными языками, творчество), сохранение здоровья, формирование умений контролировать собственные эмоции. В-третьих, курение — действие с осознанным вредом. Но профилактические меры, основанные на увеличении объема информации о негативных последствиях курения табака и запугивании, продемонстрировали свою неэффективность.

В настоящее время превентивная работа со студенческой молодежью должна быть центрирована на выработку установок и поведенческих форм, направленных на здоровый образ жизни (замещающая технология). Суть этой технологии состоит в том, чтобы предложить эффективную альтернативу курению табака в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей студента (совершенствование физической формы, приобщение к интересующим видам спорта, овладение каким-либо полезным ремеслом, игрой на гитаре и др.). Сохраняет актуальность проблема совершенствования психологической помощи студенческой молодежи, важность индивидуальных и групповых тренингов по формированию уверенности в себе и избавлению от созависимости, обучение техникам мышечной релаксации и дыхательной гимнастики, позволяющим устранить эмоциональное напряжение.

Формирование мотивации отказа от курения у систематически курящих девушек и юношей, а также студентов, страдающих табачной зависимостью, лежит в сфере медицинских, психологических и социальных технологий. Первой ступенью помощи является оценка статуса курения. Она включает расчет индивидуального риска развития болезней, причинно связанных с курением (индекс курящего человека), оценку степени никотиновой зависимости и степени мотивации бросить курить. Это позволяет выделить 4 группы курящих: а) регулярно курящие студенты, твердо желающие бросить курить; б) регулярно курящие студенты, не желающие бросить курить, но не отвергающие такую возможность в будущем; в) регулярно курящие студенты, не желающие бросить курить; г) не регулярно курящие студенты. Второй ступенью помощи является разработка индивидуальных лечебных программ разной продолжительности: длительная программа с целью полного отказа от курения (группа «а»), короткая лечебная программа с целью уменьшения интенсивности курения и усиления мотивации к отказу от табака (группа «б»), программа снижения интенсивности курения (группа «в»). С курящими студентами группы «г» врач проводит беседы, направленные на формирование мотивации к отказу от курения. Лечебные программы включают изменение стратегии поведения курящего студента (обязательны психологическая помощь и социальная поддержка), никотинзамещающую терапию (для предупреждения синдрома отмены), а также беседы врача для усиления мотивации отказа от курения.

Выводы.

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

2. Основными побудительными причинами дебюта курения студентов вуза являются любопытство, желание соответствовать стандартам поведения курящих сверстников, неумение разрешать жизненные проблемы конструктивным способом.

Продолжение курения в период обучения в вузе мотивировано отсутствием желания бросить курить, влиянием курящего окружения, желанием уйти от реальных проблем в субъективные приятные ощущения, связанные с курением табака, безуспешностью самостоятельных попыток бросить курить.

3. Современные технологии профилактики и отказа от курения табака должны быть основаны на формировании у студенческой молодежи установок и форм поведения, направленных на здоровый образ жизни. Студенты, страдающие табачной зависимостью, нуждаются в лечении врача-специалиста (нарколог), профессиональном консультировании (психолог) и социальной поддержке.