

Дюбкова, Т.П. Формирование мотиваций отказа от курения табака у студентов классического университета / Т.П. Дюбкова // Здоровье и окружающая среда [Электронный ресурс] : сб. науч. тр. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр гигиены, Бел. науч. о-во гигиенистов ; редкол. : Л.В. Половинкин (гл. ред.) [и др.]. – Вып. 21. – Электрон. дан. (6,11 Мб). – Минск, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 56–66.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА У СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Дюбкова Т. П.

Белорусский государственный университет, г. Минск

Реферат. Изучены побудительные причины курения и степень мотивации к отказу от табака у 1485 студентов классического университета методом анонимного опроса. Средний возраст респондентов составил $20,04 \pm 0,78$ года. Девушек было 1171 (78,86 %), юношей – 314 (21,14 %). Абсолютное большинство ($85,20 \pm 2,38$ %) студентов начало курить в подростковом возрасте. Продолжение курения в период обучения в вузе мотивировано отсутствием желания бросить курить, влиянием социального окружения, безуспешностью самостоятельных попыток отказа от курения. По результатам теста Фагерстрема, $23,20 \pm 3,78$ % ежедневно курящих девушек и юношей страдают табачной зависимостью средней и высокой степени. Слабую мотивацию к отказу от курения имеют $74,4 \pm 3,90$ % респондентов, для $19,2 \pm 3,52$ % потребителей табака характерно отсутствие мотивации бросить курить. Представлены основные направления формирования у студентов мотиваций отказа от курения табака.

Ключевые слова: курение табака, табачная зависимость, студенты университета, мотивации отказа от курения.

Введение. Согласно официальным данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), свыше одного миллиарда человек на планете являются потребителями табака [1]. Это составляет примерно одну треть всей популяции в возрасте старше 15 лет. В связи с неуклонным ростом количества курящих во многих регионах мира международные эксперты прогнозируют увеличение цифры до 1,6 миллиардов потребителей табака к 2025 году. Курение – одна из основных причин преждевременной предотвратимой смертности населения от инфаркта миокарда, инсульта, рака легкого и злокачественных новообразований другой локализации. Подавляющее большинство неблагоприятных исходов заболеваний, связанных с

курением табака, ожидается в ближайшую четверть века среди людей, потребляющих табак и табачные изделия в настоящее время [2]. Курение сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 10–15 лет, при этом качество жизни курящих лиц в пожилом возрасте значительно ниже по сравнению с людьми, никогда не курившими табак. Отказ от табака или прекращение курения взрослым населением любой страны имеет существенное значение для улучшения качества общественного здоровья в ближайшей и среднесрочной перспективе. На достижение этой цели направлены такие первоочередные меры оздоровления белорусской нации, как запрет курения в общественных местах и транспорте, в лечебно-профилактических и образовательных учреждениях, на рабочих местах. В стране утверждена Комплексная (межведомственная) программа борьбы против табака, осуществляются мероприятия Плана реализации основных положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, которую Республика Беларусь ратифицировала в 2005 году. Несмотря на активные меры противодействия табаку на государственном и региональном уровнях, распространенность курения среди различных социальных слоев населения остается по-прежнему высокой. По результатам республиканских социологических исследований, в 2008 году курила треть (32,3 %) взрослого населения страны. Потребителями табака являются 51,3 % белорусских мужчин и 16,3 % женщин [3]. Самый высокий удельный вес среди курящих белорусов составляют лица в возрасте от 16 до 29 лет. Обоснованную тревогу вызывает выявленная в течение 2007–2010 гг. тенденция увеличения доли белорусских детей и подростков, которые пробовали курить табак [4]. Проблема курения табака и табачной зависимости среди учащейся и студенческой молодежи сохраняет актуальность до настоящего времени.

Цель работы – выявить побудительные причины курения табака студентами классического университета, оценить степень готовности бросить курить и обосновать приоритетные направления формирования мотиваций отказа от курения. В статье отражены результаты научных исследований, выполненных автором в БГУ в период 2005–2010 гг.

Материал и методы исследований. Для достижения поставленной цели был запланирован анонимный анкетный опрос 1800 студентов различных специальностей, обучающихся на 12 факультетах классического университета (подвыборки были равновеликими). 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 проводили в два этапа. На первом этапе получены сведения о численности курящих девушек и юношей, их возрастно-половом составе. На втором этапе 468 курящим респондентам была предложена специально разработанная анкета для изучения анамнеза курения, побудительных причин начала курения и продолжения потребления табака в период обучения в вузе, оценки степени табачной зави-

симости и готовности бросить курить. Степень табачной зависимости оценивали с помощью теста Фагерстрема по итоговой сумме баллов: 0–2 балла – очень слабая зависимость; 3–4 балла – слабая зависимость; 5 баллов – зависимость средней силы; 6–7 баллов – высокая зависимость; 8–10 баллов – очень высокая зависимость [5]. Тест был включен в перечень вопросов анкеты. Для оценки степени мотивации отказа от курения использовали также балльную шкалу ответов (минимальная сумма баллов – 0, максимальная – 8). Чем больше итоговая сумма баллов по отдельным вопросам, тем сильнее мотивация респондента бросить курить. Согласно общепринятой градации степени мотивации, сумма более 6 баллов соответствует высокой мотивации к отказу от курения, сумма от 4 до 6 баллов означает слабую мотивацию, сумма ниже 3 баллов характеризует отсутствие мотивации бросить курить.

На каждый сформулированный вопрос анкеты 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 опрошенных студентов девушек было 1171 (78,86 %), юношей – 314 (21,14 %), что соответствовало гендерному распределению на соответствующих факультетах. Средний возраст респондентов составил $20,04 \pm 0,78$ года. Статистическая обработка результатов исследования выполнена с использованием пакета компьютерных программ Statistica (версия 6.0). Различия между показателями сравниваемых групп считали статистически значимыми при уровне $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Согласно ответам респондентов, курящими на момент опроса являются четверть девушек-студенток ($25,28 \pm 1,27$ %) и почти треть юношей ($28,98 \pm 2,56$ %). В целом частота курения табака среди студентов классического университета, достигших в среднем 20-летнего возраста, составляет $26,06 \pm 1,14$ %. Детальный опрос респондентов на втором этапе исследования показал, что $85,20 \pm 2,38$ % девушек и юношей, обучающихся в университете, начали 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. Только $12,56 \pm 2,22$ % студентов начали курить табак в возрасте старше 18 лет. Количество выкуриваемых в день сигарет студентами университета значительно варьирует. Основная масса ($77,27 \pm 4,00$ %) девушек и юношей выкуривает в день менее 10 сигарет (в среднем $5,29 \pm 2,30$ штук). Более одной пятой части респондентов испытывает потребность в выкуривании более 10 сигарет в день, причем она реализуется, как правило, независимо от социального окружения. Среди побудительных причин начала курения табака лидирующими по частоте являются любопытство и желание девушек и юношей соответствовать стандартам поведения курящих сверстников (табл. 1).

Дебют курения в подростковом возрасте часто состоит в ходе «экспериментирования», в процессе реализации желания испытать новые, непривычные ощущения при выкуривании сигареты. Поиск самоутверждения и признания в кругу курящих сверстников, подражание их привычкам и манерам поведения послужили стимулом для начала курения у четверти респондентов (различий по полу не выявлено). 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, неумение конструктивно решать возникающие вопросы, скрывает заниженную самооценку, незрелость эмоционально-волевой сферы и неуверенность в себе.

Таблица 1 – Основные мотивации начала курения табака студентами классического университета (в том числе в подростковом возрасте)

Побудительная причина	Девушки (n = 240)		Юноши (n = 49)		Всего (n = 289)	
	абс.	$P \pm s_p, \%$	абс.	$P \pm s_p, \%$	абс.	$P \pm s_p, \%$
Любопытство	141	$58,75 \pm 3,18$	15	$30,61 \pm 6,58^*$	156	$53,98 \pm 2,93$
Курение друзей	56	$23,33 \pm 2,73$	13	$26,53 \pm 6,31$	69	$23,88 \pm 2,51$
Стремление уйти от реальных проблем	28	$11,67 \pm 2,07$	11	$22,45 \pm 5,96$	39	$13,49 \pm 2,03$
Курение родителей и других членов семьи	10	$4,17 \pm 1,29$	6	$12,24 \pm 4,68$	16	$5,54 \pm 1,35$
Желание быть таким (такой), «как все»	5	$2,08 \pm 0,92$	4	$8,16 \pm 3,91$	9	$3,11 \pm 1,02$

Примечание – * Разница между группами статистически значимая ($p < 0,05$).

Абсолютное большинство ($97,22 \pm 1,94 \%$) курящих студентов университета осознает, что курение причиняет вред здоровью. Несмотря на это, каждый четвертый из респондентов продолжает курить. Анализ мотиваций продолжения курения табака в период обучения в вузе свидетельствует о том, что у одной трети девушек и юношей отсутствует желание бросить курить (табл. 2). Они находят в курении табака больше позитивных аспектов, чем негативных, не задумываясь о состоянии здоровья в будущем, а также о болезнях, причинно связанных с курением. 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 глубокие внутренние переживания. Девушки и юноши могут испытывать одиночество из-за трудностей установления контактов с некурящими сверстниками в силу низкой самооценки и неуверенности в себе. По мнению некоторых респондентов, курение активизирует межличностное общение, позволяет снять напряжение, расслабиться в компании курящих друзей, получить их поддержку. Данные эффекты наглядно отражают созависимый характер личности курящего индивида, полагающегося на помощь социального окружения в решении вопросов, которые могут быть решены им самостоятельно при наличии уверенности в себе, целеустремленности и адекватной самооценке. Одной из причин продолжения курения в период обучения в вузе $10,92 \pm 2,86$ % респондентов называют безуспешность самостоятельных попыток бросить курить. 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.

Таблица 2 – Основные мотивации продолжения курения табака студентами классического университета в период обучения в вузе

Побудительная причина	Юноши и девушки ($n = 119$)		
	абс.	$P \pm s_p, \%$	95 % ДИ*
Отсутствие желания бросить курить	39	$32,77 \pm 4,30$	24,25–41,29
Курение друзей	29	$24,37 \pm 3,94$	16,58–32,16
Стрессовые ситуации, жизненные трудности, проблемы с учебой	21	$17,65 \pm 3,49$	10,73–24,57
Безуспешность самостоятельных попыток бросить курить	13	$10,92 \pm 2,86$	5,23–16,58
Отсутствие стимула к отказу от курения	11	$9,24 \pm 2,65$	3,98–14,50
Другие причины	6	$5,04 \pm 2,01$	1,06–9,02

Примечание – * 95 % ДИ означает доверительный интервал при 95 % уровне значимости.

Часть курящих студентов неоднократно предпринимала попытки отказа от курения, но из-за потребности в поступлении в организм никотина возобновляла его. 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. Данное обстоятельство характеризует, с одной стороны, уклонение курящего индивида от личной ответственности за негативные последствия потребления табака для здоровья, а с другой, – подтверждает созависимость личности, целиком полагающейся на внешнюю помощь и под-

держку. 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 $11,01 \pm 3,00\%$ респондентов отказ от курения был связан с ухудшением состояния здоровья. Желание прекратить курение в связи с осознанием вреда отмечают лишь $9,17 \pm 2,76\%$ студентов. Наличие курящих друзей и совместное времяпрепровождение являются провоцирующим фактором возобновления курения табака. Так, $38,53 \pm 4,66\%$ студентов назвали курение друзей основной причиной своего возврата к курению. Стрессовые жизненные ситуации и проблемы с учебой обусловили возобновление курения у $11,01 \pm 3,00\%$ девушек и юношей. Чуть больше четверти ($27,52 \pm 4,28\%$) респондентов испытывали непреодолимое желание закурить, а $22,94 \pm 4,03\%$ отмечали плохое настроение и самочувствие, которые быстро улучшались при поступлении в организм никотина. Следовательно, $50,46 \pm 4,49\%$ студентов, прекративших курение табака, испытывали проявления абстинентного синдрома. Безуспешность самостоятельных попыток бросить курить и наличие синдрома отмены являются классическими критериями табачной зависимости. Наиболее ранний признак зависимости – синдром патологического влечения к табаку, проявляющийся потребностью в систематическом ежедневном курении. Переход от эпизодического к систематическому курению табака свидетельствует о формировании табачной зависимости.

Согласно результатам теста Фагерстрема, среди ежедневно курящих студентов вуза $6,40 \pm 2,19\%$ страдают табачной зависимостью высокой степени. Они закуривают первую сигарету в течение 30 мин после пробуждения, некоторые – сразу после сна, в течение первых 5 мин. Респонденты отмечают, что им очень трудно воздержаться от курения в местах, где оно запрещено. При сильном желании закурить они используют любую возможность для выкуривания очередной сигареты и целенаправленно ведут поиск места для курения. Количество ежедневно выкуриваемых сигарет у респондентов с высокой степенью табачной зависимости обычно превышает 10–15 штук в день (у некоторых курящих – свыше 20). Каждый шестой ($16,80 \pm 3,34\%$) студент из числа ежедневно курящих сверстников имеет табачную зависимость средней степени. Следовательно, почти четверть ($23,20 \pm 3,78\%$) ежедневно курящих девушек и юношей страдают табачной зависимостью средней и высокой степени. Они не могут бросить курить самостоятельно в связи с неизбежным развитием синдрома отмены и при отказе от табака нуждаются в помощи врача-нарколога. Более чем у каждого третьего ($37,60 \pm 4,33\%$) из числа регулярно курящих студентов вуза выявлена табачная зависимость слабой степени, у $39,20 \pm 4,37\%$ девушек и юношей – очень слабой степени. Более половины ($60,00 \pm 4,38\%$) 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 ($4,00 \pm 1,75 \%$) курящих девушек и юношей, страдающих табачной зависимостью, смогла выдержать отказ от курения в течение одного года. Результаты исследования подтверждают, что табачная зависимость – хроническое заболевание, требующее квалифицированной медицинской помощи и продолжительного лечения. Сила табачной зависимости формируется постепенно, она прямо пропорциональна продолжительности курения и количеству выкуриваемых в день сигарет. Для выбора лечебной тактики принципиальное значение имеет факт наличия у курящего человека табачной зависимости и степень его мотивации к отказу от курения. Опрос студентов вуза показал, что $74,4 \pm 3,90 \%$ курящих девушек и юношей имеют слабую мотивацию к отказу от курения, а у $19,2 \pm 3,52 \%$ потребителей табака она отсутствует вообще. Лишь незначительная часть ($6,40 \pm 2,19 \%$) курящих студентов вуза отличается сильной мотивацией бросить курить. В то же время $83,49 \pm 3,56 \%$ курящих девушек и юношей утверждают, что при желании могут в любой момент прекратить курение табака. Переоценка собственных возможностей прекращения курения свидетельствует о том, что в большинстве случаев курящая студенческая молодежь не осознает наличие табачной зависимости и не ассоциирует с ней безуспешность самостоятельных попыток отказа от табака.

Основные направления формирования у студентов мотиваций отказа от курения – выработка установок и форм поведения, направленных на здоровый образ жизни и изменение ценностного отношения к здоровью, активизация личностных ресурсов и поиск альтернативных способов удовлетворения психологических потребностей, поддержка некурящего социального окружения, объективное информирование о последствиях курения и профессиональная помощь врача-нарколога (лечебные программы).

Выработка установок и форм поведения, направленных на здоровый образ жизни.

В настоящее время работа с курящей студенческой молодежью должна быть сконцентрирована на выработке установок и форм поведения, 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 и др.). Данные опроса студентов вуза свидетельствуют о том, что регулярные физические упражнения и спорт являются одной из побудительных причин отказа от курения с успешным результатом. Часть респондентов ($13,76 \pm 3,30 \%$) предприняла попытку бросить курить, начав заниматься в спортивных секциях (баскетбол, восточные единоборства, плавание) и тренажерных залах. Достижение поставленной цели (наилучший спортивный результат, победа в состязаниях,

поддержание оптимальной физической формы) требовало серьезной психологической и физической подготовки, строгого соблюдения режима и методики тренировок. Абсолютное большинство девушек и юношей сочли несовместимыми спорт и курение уже на начальном этапе занятий физической культурой и спортом. В процессе регулярных тренировок улучшалось их самочувствие и настроение, формировалась уверенность в себе, повышалась самооценка. По мере занятий спортом происходила переоценка существующей ранее системы приоритетов, формировалась устойчивость к стрессам. Среди курящих студентов, начавших активно заниматься спортом, только двое в последующем возобновили курение, причем один из юношей прекратил регулярные физические тренировки. Следовательно, занятие спортом изменяет образ жизни и ценностное отношение студентов к своему здоровью в позитивную сторону, являясь эффективной альтернативой курению табака. Информационные ресурсы высших учебных заведений следует активнее использовать для пропаганды спорта и приобщения к нему студенческой молодежи с целью отказа от курения.

Активизация личностных ресурсов и поиск альтернативных способов удовлетворения психологических потребностей. Потребление табака является действием мотивированным. Результаты опроса студентов подтверждают, что курение выступает одним из способов удовлетворения психологических потребностей (повышение самооценки и собственной значимости, расширение границ независимости, желание быть частью компании сверстников и др.). В связи с этим психолого-педагогическая работа с курящими студентами должна включать поиск индивидуальных альтернативных способов удовлетворения этих потребностей, направленных на всестороннее развитие личности (физическая подготовка, овладение иностранными языками, творчество, значимое общение, любовь), сохранение и укрепление здоровья, развитие умений контролировать собственные эмоции. Сохраняет актуальность проблема совершенствования психологической помощи студенческой молодежи, включая индивидуальные и групповые тренинги по формированию жизненных навыков (самостоятельного принятия решений, уверенности в себе, способности принимать на себя ответственность, устойчивости к стрессам и др.), обучение техникам мышечной релаксации и дыхательной гимнастики, позволяющим устранить эмоциональное напряжение.

Поддержка некурящего социального окружения. Курящему человеку легче отказаться от табака, если этому способствует его ближайшее окружение. Примером такого окружения является, прежде всего, семья, а также коллеги по работе и друзья. Необходимо поддерживать решение бросить курить, помочь создать обстановку с наименьшим количеством провоцирующих факторов, обсудить ситуации, в которых возрастает риск возобновления курения, и помочь их избегать, поощрять человека за каждый день победы над табаком.

Объективное информирование о последствиях курения. Курение – действие с осознанным вредом, что подтверждают $97,22 \pm 1,94$ % курящих студентов университета. Однако профилактические меры, основанные на увеличении объема информации о негативных последствиях курения для здоровья и запугивании ими молодежи, продемонстрировали свою неэффективность. По данным литературы, промежуток времени между началом курения и развитием болезней, причинно связанных с потреблением табака (инфаркт миокарда, рак легкого), составляет в среднем 20–25 лет. Курящий человек старается психологически защитить себя от этой информации, принимая во внимание отсутствие проблем со здоровьем в молодом возрасте. Курящие студенты должны знать, что многие компоненты табачного дыма необратимо меняют молекулярно-генетическую карту организма человека, выключая или переактивируя целые кластеры различных генов. Это приводит к дисбалансу жизненно важных функций, накоплению генных мутаций и развитию рака. Изменения могут накапливаться в поколениях, приводя к ослаблению потомства и формированию предрасположенности к болезням. Следовательно, информация о влиянии табака на здоровье в ближайшем будущем и в отдаленной перспективе должна быть объективной и дифференцированной. Необходимо принять во внимание тот факт, что $87,50 \pm 3,90$ % курящих студентов не знакомы с признаками и современными методами лечения табачной зависимости, а $91,67 \pm 3,26$ % респондентов не знают, к специалисту какого профиля следует обращаться за помощью в отказе от курения. Образовательные ресурсы для студенческой молодежи должны быть представлены не только на бумажном носителе или в вербальной форме (лекции, специальные программы, выступления). Они должны включать современные аудио-, видеоматериалы, кинофильмы и предоставляться с использованием современных компьютерных технологий, что значительно повышает эффективность медико-просветительских программ.

Помощь врача-нарколога (лечебные программы). Формирование мотивации отказа от курения у систематически курящих студентов и лиц, страдающих табачной зависимостью, лежит в сфере медицинских, психологических и социальных технологий. Медикаментозное лечение табачной зависимости является профессиональной компетенцией только врача. 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. Даже среди курящих лиц с высокой мотивацией отказ от табака успешный, как правило, после 2–3 курсов лечения (длительность каждого курса – от 6 мес до 12 мес).

Выводы.

1. Основными побудительными причинами дебюта курения табака у студентов классического университета 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 социального окружения, отсутствием навыка преодоления жизненных трудностей, безуспешностью самостоятельных попыток отказа от курения.

2. Большинство ($74,4 \pm 3,90$ %) курящих девушек и юношей университета имеет слабую мотивацию к отказу от курения, для $19,2 \pm 3,52$ % потребителей табака характерно отсутствие мотивации бросить курить. Лишь незначительная часть ($6,40 \pm 2,19$ %) курящих студентов вуза отличается сильной мотивацией к отказу от табака.

3. Современные технологии отказа от курения табака предусматривают формирование у студентов установок и форм поведения, направленных на здоровый образ жизни и отношение к здоровью как наивысшей ценности, активизацию личностных ресурсов и поиск альтернативных способов удовлетворения психологических потребностей, поддержку некурящего социального окружения, объективное информирование о последствиях курения. Студенты, страдающие табачной зависимостью, нуждаются в лечении врача-специалиста (нарколог), профессиональном консультировании (психолог) и социальной поддержке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сдерживание эпидемии : Правительства и экономическая подоплека борьбы против табака : Публикация Европейского регионального бюро ВОЗ для Всемирного банка. – Копенгаген, 2000.
2. Европейская стратегия ВОЗ в области политики по прекращению курения табака: Европейское региональное бюро ВОЗ. – Копенгаген, 2003. – 40 с.

3. Александров, А. А. Лечение табачной зависимости / А. А. Александров // Медицинские новости. – 2009. – № 2. – С. 31–36.
4. Республиканская акция «Беларусь против табака» стартовала: М-во здравоохранения Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа : <http://www.belarus-portal.ru/news/health/175-belarusprotiv-tabaka.html>.
5. Чучалин, А. Г. Практическое руководство по лечению табачной зависимости / А. Г. Чучалин, Г. М. Сахарова, К. Ю. Новиков // Рус. мед. журн. – 2001. – Т. 9, № 21. – С. 904–910.

FORMATION OF THE MOTIVATIONS OF SMOKING CESSATION IN THE CLASSIC UNIVERSITY STUDENTS

Dyubkova T. P.

Belarusian State University, Minsk, Belarus

Summary. There were studied the incentives of smoking and the degree of motivation to give up smoking in 1485 students of the classic university with the help of the anonymous survey method. The average age of respondents was $20,04 \pm 0,78$. There were 1171 girls (78,86 %) and 314 young men (21,14 %). The majority of students ($85,20 \pm 2,38$ %) started smoking in adolescence. The continuation of smoking in the university is motivated by the lack of desire to quit smoking, the influence of social environment, the failure of attempts to give up smoking. According to the results of the Fagerström test, $23,20 \pm 3,78$ % of smoking girls and young men suffer from tobacco addiction of medium and high degree. $74,4 \pm 3,90$ % of respondents have a weak motivation to give up smoking; $19,2 \pm 3,52$ % of smokers are characterized by the absence of motivation. In the work there are the main directions of formation of motivations to quit smoking.

Key words: tobacco smoking, tobacco addiction, university students, motivations of smoking cessation.