

Психологические факторы отказа от табакокурения среди студентов ВУЗа

Научный руководитель – Ушков Федор Игоревич

Филимонова Анастасия Александровна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии, Москва, Россия

E-mail: Anastasiya.filimonova01@gmail.com

Актуальность исследования факторов отказа от табакокурения среди студентов обусловлена тем, что на современном этапе развития общества зависимость от табакокурения, по-прежнему, представляет серьезную проблему для здравоохранения всех стран. Табакокурение наносит значительный ущерб здоровью как приобщенного к пагубной привычке, а также оказавшихся в роле пассивного участника табакокурения.

Во всем мире предпринимаются значительные усилия по продвижению эффективной профилактики вовлечения в табакокурение и отказа от табакокурения. В связи с глобальным расширением масштабов табачной эпидемии, Всемирной организацией здравоохранения разработана и в 2005 году вступила в силу «Рамочная конвенция по борьбе с курением» (РКБТ ВОЗ) [1]. В 2008 году к РКБТ ВОЗ присоединилась Россия. Основным законом в Российской Федерации на сегодня, который направлен на профилактику табакокурения - это Федеральный закон «О защите здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» № 15-ФЗ от 23.02.2013.

В нашем исследовании были изучены психологические факторы отказа от табакокурения, проведен анализ особенностей наиболее значимых психологических факторов отказа от табакокурения, а также рассмотрены особенности отказа от табакокурения с точки зрения факторов, на него влияющих.

Формирование зависимости сочетает в себе сложные механизмы психических, физиологических и поведенческих процессов, схожих с героиновой или кокаиновой наркоманией [7, с. 1019].

При анализе научной литературы многие авторы, рассматривая избавление от зависимости, выделяют факторы отказа от табакокурения условно разделяя их на четыре группы, а именно: медицинские (биологические), социальные, психологические и финансовые [2, с. 4].

Основываясь на результатах проведенного аналитического обзора научной литературы, при подготовке исследования нами были выдвинуты следующие гипотезы: уровень волевой регуляции влияет на отношение и успешность отказа от табакокурения; уровень потребности в одобрении влияет на отношение к табакокурению и успешность отказа от табакокурения.

В исследовании приняли участие 128 человек. Средний возраст респондентов 21 год, минимальный возраст - 18 лет, а максимальный - 26 лет. Опрос был проведен среди студентов ВУЗов. В опросе приняли участие 88 респондентов женского пола и 40 респондентов мужского пола. Из 128 участников опроса 32 респондента подтвердили, что имеют пагубную привычку табакокурения, 26 респондентов утверждали, что смогли отказаться от пагубной привычки табакокурения и 70 респондентов указали на то, что никогда не имели опыта табакокурения.

В материалы, предоставленные респондентам для заполнения, были включены: тест-опросник Зверькова и Эйдмана для определения уровня волевой саморегуляции [3]; методика Д. Крауна и Д. Марлоу для определения потребности человека в одобрении

других людей [5], анкета Хорна для определения типа курительного поведения [4], тест Фагестрема для определения степени зависимости [6], а также специально разработанная для исследования факторов отказа от табакокурения среди студентов ВУЗов авторская анкета.

По итогам исследования выявлено, что количество имеющих пагубную привычку табакокурения в окружении респондентов, с зависимостью от табакокурения, больше, чем в группе респондентов, которые смогли отказаться от пагубной привычки табакокурения, и респондентов, никогда не имевших опыт табакокурения.

По итогам анализа, было выявлено, что как начало, так и отказ от зависимости могут быть связаны со статусом табакокурения у друзей.

Семантический анализ также показал: общение является важным фактором успешности отказа от пагубной привычки табакокурения и формирования табакокурения. Также, факторами, влияющими на формирование приобщения к пагубной привычке табакокурения, выступают мотивы направленные на получение расслабления и снятие стресса.

Волевая регуляция у студентов, отказавшихся от пагубной привычки табакокурения, значимо выше, чем у студентов, которые никогда не имели опыта табакокурения. Самый низкий показатель волевой регуляции в нашем исследовании выявлен студентов, имеющих пагубную привычку табакокурения, что в свою очередь может указывать на возможные трудности при отказе их от табакокурения. К нашему сожалению, данная выборка не позволила выявить каких-либо значимых различий влияния уровня потребности в одобрении на отношение к табакокурению и успешность отказа от табакокурения.

Выводы

В ходе исследования было установлено, что между группами имеющих пагубную привычку табакокурения, никогда не имевших опыта табакокурения и отказавшихся от пагубной привычки табакокурения, существуют значимые различия в волевой регуляции. Это позволяет сделать вывод и подтвердить выдвинутую гипотезу о влиянии уровня волевой регуляции на отношение и успешность отказа от табакокурения.

Также в ходе исследования были выделены дополнительные факторы, влияющие на отказ от табакокурения: окружение (в основном друзья, компании и ситуации общения с ними) и стресс (попытки расслабиться и отдохнуть).

Источники и литература

- 1) Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (Женева, 21 мая 2003 г). – Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/2565668/>. Дата обращения: 14.02.2021.
- 2) Суховская О.А., Куликов В.Д. Курение: современное состояние проблемы в РФ // Астма и аллергия. – 2016. - №4. – С. 3-7.
- 3) О. А. Логинова, О. Н. Логинов Учебное пособие с практическими заданиями // «Пензенский государственный университет» – Пенза 2012 – С. 59-65.
- 4) Оганов Р.Г. и др. Медицинская помощь в отказе от курения. М.: Всероссийское общество кардиологов, 2004.
- 5) Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна // Практическая психодиагностика: методики и тесты : учебное пособие / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. М., 2001. С. 635-636.
- 6) Heatherton T.F., Kozlowski L. T., Frecker R.C. The Fagerstrom test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire // Brit. J. Addict. 1991. V. 86. P. 1119-1127.

- 7) West R. Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions // Psychol Health. – 2017. - №32 (8). – P. 1018-1036.