

Ресурсы психологической устойчивости и их роль в преодолении табачной зависимости у молодёжи

Инчин Валерий Дмитриевич

Студент (специалист)

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва, Медицинский институт,
Саранск, Россия

E-mail: valeriy-inchin@mail.ru

Авторы: Инчин В. Д., Подсевакин В.Г, Кирюхина С.В, Шишкин Д.О.
Медицинский институт ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва», Саранск, Россия

E-mail: valeriy-inchin@mail.ru

Формирование табачной зависимости в молодёжной среде во многом обусловлено дефицитом психологических ресурсов устойчивости – навыков совладания со стрессом, саморегуляции, социальной поддержки и мотивации к здоровому поведению [3, 4]. Особую уязвимость демонстрируют студенты медицинских вузов. Несмотря на высокий уровень информированности о вреде курения, студенты часто используют никотин как доступный способ регуляции эмоционального состояния, что в долгосрочной перспективе снижает их профессиональную эффективность и здоровье-сберегающий потенциал. В настоящей работе проведена оценка распространённости потребления никотин-содержащей продукции, а также проанализированы психологические характеристики, связанные с ресурсами устойчивости – степень зависимости, триггерные ситуации, стадии готовности к отказу.

Цель исследования – выявить роль ресурсов психологической устойчивости (копинг-стратегий, саморегуляции, мотивационных стадий) в преодолении табачной зависимости у студентов медицинского вуза.

Материалы и методы. Проведено одномоментное анонимное анкетирование 74 студентов (48 женщин и 26 мужчин) в возрасте от 17 до 29 лет. Анкета включала вопросы о виде, частоте и стаже потребления никотин-содержащей продукции, ситуациях курения (как индикаторах неадаптивного копинга), а также модифицированный тест Фагерстрема для оценки степени зависимости [2] и опросник Прохаска для определения стадии готовности к отказу – ключевого показателя мотивационного ресурса [1]. Статистическая обработка выполнена с использованием пакета Microsoft Excel, данные представлены в виде абсолютных и относительных величин.

Результаты. Общая распространённость потребления никотин-содержащей продукции составила 35,1 % (26 человек из 74 опрошенных). Среди курящих соотношение мужчин и женщин составило 1:1. Ежедневное потребление зафиксировано у 84,6 % курящих. Наиболее популярны электронные сигареты (вейпы) – 73,1 %, традиционные сигареты – 53,8 %, кальяны – 38,5 %. Стаж от 1 до 5 лет имеют 84,6 % курящих. Среди психологических триггеров (ситуаций, отражающих дефицит ресурсов устойчивости) наибольшее значение имеют: стресс и нервное напряжение – 57,7 %, автоматическое курение «по привычке» (сниженная осознанность и саморегуляция) – 46,2 %, желание расслабиться (неадаптивный копинг) – 34,6 %, влияние курящей компании (дефицит социального ресурса отказа) – 26,9 %. По степени зависимости (обратно

коррелирующей с личностным ресурсом саморегуляции) опрошенные распределились следующим образом: низкая зависимость (0–2 балла) – у 53,8 % курящих, средняя (3–4 балла) – у 34,6 %, высокая (5 баллов) – у 11,5 %.

В зависимости от стадии готовности к отказу мнения респондентов разделились в таком соотношении (мотивационный ресурс): предсозерцание (0–1) – 7,7 %, созерцание (2–3) – 30,8 %, подготовка (4–5) – 42,3 %, действие (6–7) – 15,4 %, поддержание (8) – 3,8 %. Количество курящих, декларирующих желание отказаться, составило 69,2 %, но лишь 34,6 % оценили его как «сильное» или «очень сильное». При этом большой разрыв показателей между намерением и действием указывал на недостаточность мотивационных и волевых ресурсов.

Выводы.

1. Высокая распространённость (35,1 %) курения и доминирование вейпов (73,1 %) среди курящих студентов-медиков свидетельствуют о неэффективности имеющихся у молодёжи ресурсов психологической устойчивости для противостояния аддикции.

2. Основные триггеры курения (стресс, автоматизм, релаксация) указывают на неразвитость адаптивных копинг-стратегий и навыков саморегуляции.

3. Несмотря на то, что 57,7 % курящих находятся в стадиях подготовки и действия, лишь треть имеет сильную мотивацию отказаться от курения. Это свидетельствует о необходимости целенаправленного формирования мотивационного ресурса у молодежи через программы повышения психологической устойчивости.

4. Практическим выходом исследования может стать внедрение в медицинских вузах тренингов по развитию стресс-менеджмента, эмоциональной регуляции и социальной поддержки, как базовых ресурсов преодоления табачной зависимости.

Литература.

1. Ahmad, A., & Singh, J. (2022). Influence of Processes of Change on Stages of Change for Smoking Cessation. *Journal of Applied Social Science*, 16(1), 209-222. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/19367244211036994>

2. Sharma M.K., Suman L.N., Srivastava K., Suma N., Vishwakarma A. Psychometric properties of Fagerstrom Test of Nicotine Dependence: A systematic review // *Industrial Psychiatry Journal*. – 2021. – Vol. 30, No. 2. – P. 207–216. – DOI 10.4103/ipj.ipj_51_21. URL: https://journals.lww.com/inpj/fulltext/2021/30020/psychometric_properties_of_fagerstrom_test_of.4.aspx

3. Зацепина И. В. и др. Распространенность курения среди студентов медицинского вуза // *Профилактическая медицина*. – 2024. – Т. 27. – №. 6. – С. 29-35. URL: https://medlibcrimea.ru/wp-content/uploads/2024/10/Kureyie-stud-site_compressed.pdf

4. Купцова Светлана Анатольевна Профилактика аддиктивного поведения учащихся в условиях образовательных учреждений // *Концепт*. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-addiktivnogo-povedeniya-uchaschihsya-v-usloviyah-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy>

5. Подсевакин В. Г., Кирюхина С. В., Лабунский Д. А. Актуальные вопросы психофармакологии. // Типография Рузаевский печатник. – Саранск. – 2021. – С. 52-64. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48254467>