

ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ТАБАКОКУРЕНИЯ КАК ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Приводятся результаты исследования распространенности и особенностей табакокурения в молодежной среде, а также данные, подтверждающие различия в мотивах начала курения в различных молодежных группах, а также свидетельствующие о том, что табакокурение является формой проявления синдрома выученной беспомощности.

Ключевые слова: выученная беспомощность; потенциал самореализации; психология повседневности; психологическая помощь.

В России рост числа представителей курящей молодежи можно охарактеризовать как катастрофический. Феномен выученной беспомощности тесно связан с этим явлением. Работа с психологическим состоянием выученной беспомощности в контексте профилактики и коррекции табакокурения открывает возможности разработки новых эффективных методов. При разработке программ коррекции и профилактики табакокурения необходимо учитывать, что любая профилактическая программа должна основываться на результатах предварительных исследований.

Исходя из этого было проведено исследование распространенности и особенностей табакокурения, выученной беспомощности и выраженности потенциала самореализации в молодежной среде. В исследовании приняли участие 500 респондентов в возрасте от 15 до 30 лет (234 юноши и 266 девушек). Из них 103 человека – это учащиеся 10–11-х классов средней общеобразовательной школы г. Томска (54 юноши и 49 девушек); 103 человека – студенты педагогических колледжей г. Томска и г. Барнаула (30 юношей и 73 девушки); 124 человека – студенты 1-го курса факультета психологии Томского государственного университета (14 юношей и 110 девушек) и 170 человек – это победители Программы «Участник молодежного научно-инно-

вационного конкурса» («УМНИК»), проводимой Фондом содействия развитию малых форм предприятий в научно-технической сфере (136 юношей и 34 девушки), из 16 городов России (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Новосибирск, Белгород, Самара, Бийск, Екатеринбург, Казань, Кемерово, Ростов-на Дону, Саратов, Ставрополь, Челябинск, Новгород, Нижний Новгород).

Участники исследования составили четыре целевые группы: школьники, студенты педагогических колледжей, студенты вуза и победители Программы «УМНИК», которые были выбраны как представители молодежи с высоким потенциалом самореализации.

Распространенность курения в разных целевых группах

Проведенное исследование показало, что из всех участвующих в исследовании респондентов курящие составили 23%. При этом следует отметить, что распространенность табакокурения у юношей и девушек практически не отличается (26 и 21% соответственно). Полученное в ходе исследования процентное соотношение курящих молодых людей в различных целевых группах респондентов представлено на рис. 1.

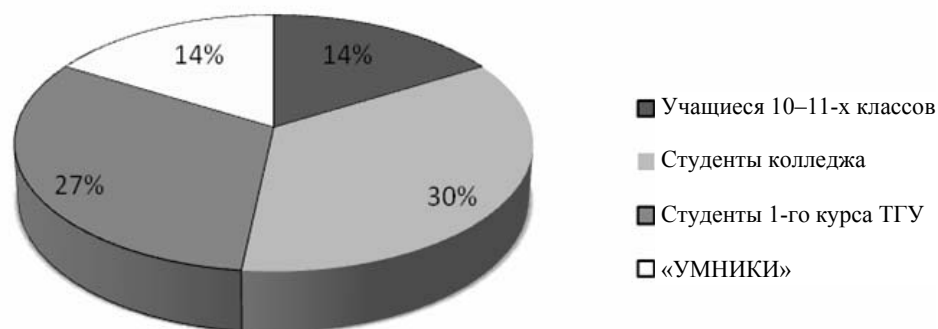


Рис. 1. Распространенность табакокурения в различных группах молодежи

Полученные данные показывают, что среди целевых групп, участвовавших в исследовании, наименьшая распространенность наблюдается среди молодежи с высоким потенциалом самореализации (победители Программы «УМНИК») и среди школьников (по 14%).

Полученные в результате нашего исследования данные отличаются от общероссийских показателей. Этот факт, мы полагаем, можно объяснить тем, что в исследовании участвовали студенты из педагогических колледжей гг. Томска и Барнаула, школы г. Томска, в которых целенаправленно ведется воспитательная работа,

внедряются программы профилактики девиантного поведения. Поэтому психологическую атмосферу в них можно назвать благополучной. Победители Программы «УМНИК» как представители молодежи с высоким потенциалом самореализации отличаются жизнестойкостью (что подтверждается предыдущими исследованиями) и сформированностью ценностных ориентаций, одним из основных критериев которых является отношение к собственному здоровью как ценности. Это подтверждается и результатами исследования отношения (см. далее) данной целевой группы к курению.

Отношение к курению разных целевых групп

При изучении отношения молодежи к курению ответы респондентов (общая выборка) распределились следующим образом: осуждают – 47%, безразличны – 51, приветствуют – 2%. На наш взгляд, важно отметить тот факт, что более всего осуждают табакокурение участники Программы «УМНИК» – 75% от общего количества респондентов данной целевой группы, при этом в этой группе отмечается низкий процент курящих мо-

лодых людей (14%). В других целевых группах респондентов преобладающим является безразличное отношение к курению (рис. 2). Согласно результатам, представленным на рис. 2, меньше всего осуждается табакокурение (30%) в школьной молодежной среде, при этом у школьников отмечается преимущественно безразличное отношение к курению (67%). У студентов педагогического колледжа и студентов 1-го курса ТГУ мнения по отношению к табакокурению практически совпадают.

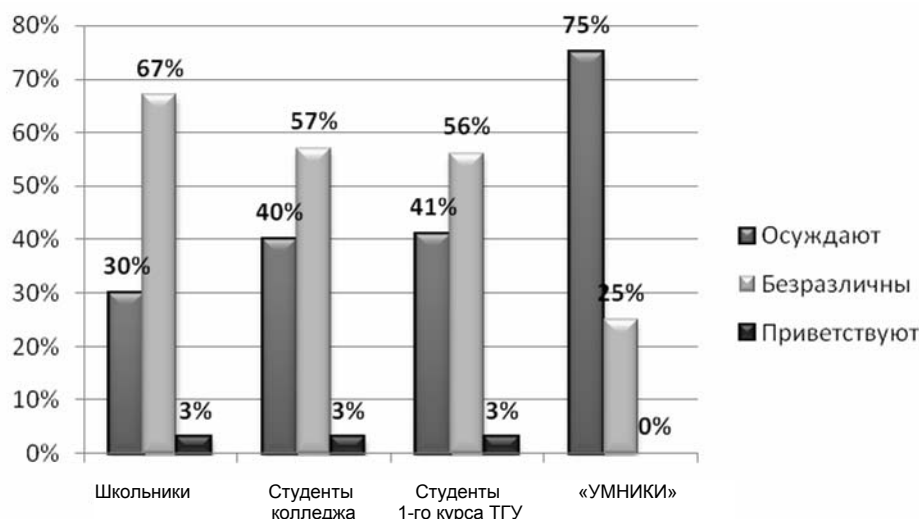


Рис. 2. Отношение к табакокурению в различных целевых группах молодежи

Полученная зависимость отношения к табакокурению у молодых людей от принадлежности их к той или иной целевой группе подтверждается также результатами корреляционного анализа ($r = 0,116$; $p = 0,026$). Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что наиболее негативное отношение к табакокурению наблюдается у молодежи с высоким потенциалом самореализации. При этом следует заметить, что в данной целевой группе отмечается осуждение табакокурения даже среди курящих молодых людей.

Согласно полученным результатам исследования, наблюдается достаточно широкий разброс возрастного диапазона начала курения (от 6 до 24 лет), при этом средний возраст начала курения составляет 15 лет. Это позволяет предположить, что наибольшее количество молодых людей начинают курить еще в школе, в старших классах.

В ходе исследования было установлено, что с возрастом изменяется отношение к курению, взрослея молодые люди начинают более отрицательно относиться к данной привычке, что подтверждается высокой значимой корреляционной связью таких показателей, как отношение к табакокурению и возраст респондентов ($r = -0,326$; $p < 0,001$).

Кроме того были обнаружены гендерные различия в отношении к табакокурению ($t = -3,255$; $p = 0,001$). Согласно результатам статистического анализа сравнения средних значений, юноши чаще осуждают табакокурение, чем девушки. У девушек наблюдается преимущественно безразличное отношение к данной привычке.

Причины курения, указанные разными целевыми группами

Анализ ответов респондентов на вопрос анкеты «Почему молодые люди курят?» показал, что наиболее распространенными причинами курения являются: снятие стресса, желание выглядеть взрослее и пример друзей (рис. 3). Однако не стоит игнорировать и другие причины, способствующие табакокурению, поскольку в каждой отдельно взятой ситуации необходимо учитывать взаимосвязь различных факторов. В подтверждение этому приведем некоторые цитаты из анкет:

– «...все причины примерно равноправны, хотя это сильно зависит от происхождения, круга общения и социального статуса курильщика»;

– «Влияют все факторы! На разных людей, в разных социокультурных условиях, на разных этапах курения (начинающий, несколько лет, давно курит...) оказывают влияние разные факторы».

Кроме того, очевидно, что независимо от причины начала курения, впоследствии формируется привычка, от которой достаточно трудно отказаться, что ярко демонстрируют полученные в результате анкетирования данные: 56% респондентов утверждают, что молодые люди курят, потому что просто привыкли. Как отмечает один из участвующих в исследовании молодых людей: «Начинают курить потому, что модно, любопытно и по-взрослому, а потом курят, потому что привыкли».

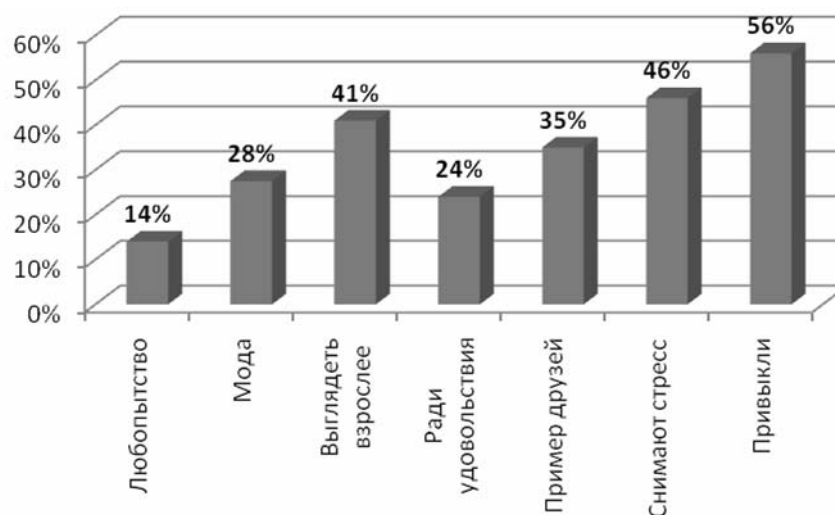


Рис. 3. Представление респондентов о причинах курения молодых людей

Данные, приведенные на рис. 3, характеризуют общее мнение всех респондентов, участвующих в исследовании, независимо от их отношения к курению и наличия у них данной привычки.

Результаты сравнительного анализа представлений о причинах курения в молодежной среде показывают, что молодые люди, негативно относящиеся к табакокурению, считают, что основными причинами распространения данной привычки в молодежной среде являются мода на табакокурение ($p = 0,0034$), сложившееся стереотипное представление о курении как признаке успешности, а также пример друзей ($p = 0,0241$), стремление к подражанию значимым лицам, когда курение выступает одним из признаков принадлежности к определенной социальной группе. По мнению молодых людей с безразличным отношением к данной привычке, курение сигарет преимущественно способствует получению удовольствия ($p = 0,0060$), расслаблению и снятию эмоционального напряжения ($p = 0,0211$).

Приведем некоторые комментарии респондентов, подтверждающих связь табакокурения со стрессовым состоянием:

– «Перечисленные в вопросе № 3 факторы на меня действуют, но бросить курить не помогают. Думаю, я курю из-за постоянного стресса».

– «Неоднократно пробовал бросить курить. Первые сутки некурения мучает голод. На вторые-третьи сутки некурения голод проходит, и сигареты даже становятся противны. Но когда возникает стрессовая ситуация, снова тянет на сигарету».

– «Я начал курить во время сложной жизненной ситуации, в результате перехода на работу, связанную с постоянным стрессом».

– «Люди часто начинают курить из-за неудовлетворенности жизненной ситуацией и положением в обществе, внутренних конфликтов, обусловленных сложностью адаптации к быстро происходящим изменениям в жизни и обществе, внутренним протестом и невозможностью что-либо изменить».

– «Многие считают, что курение снимает остроту внутренних конфликтов. Скорее всего, по этим причинам курят люди, полностью отдающие себе отчет в

том, какой вред приносит курение, в том числе врачи и научные сотрудники».

Факторы, влияющие на отказ от курения

Учитывая сложности отказа от курения, респондентам было предложено выбрать из списка предложенных факторов те, которые, по их мнению, помогают бросить курить. Ответы респондентов представлены на рис. 4.

Данные, приведенные на рис. 4, показывают, что, по мнению молодых людей, бросить курить легче в том случае, если в обществе не принято курить, если окружающие люди (родственники, друзья, знакомые, коллеги) не курят, если человек сам ощутил на себе негативные последствия курения.

При сравнении ответов респондентов из различных целевых групп было установлено, что большинство участников Программы «УМНИК» преимущественными факторами, помогающими бросить курить, называют следующие: «если в обществе будет не принято курить» и «если окружающие люди не курят» (60 и 51% соответственно). В других целевых группах (школьники, студенты колледжей и студенты 1-го курса ТГУ) в качестве преимущественного фактора выделяют непосредственное ощущение негативных последствий табакокурения на себе (56, 36 и 51% соответственно). При этом было установлено, что с возрастом уменьшается значимость влияния данного фактора на отказ от табакокурения ($r = -0,137$; $p = 0,021$) и увеличивается влияние общественного мнения ($r = 0,149$; $p = 0,012$) и нераспространенность табакокурения среди близкого окружения ($r = 0,116$; $p = 0,049$).

Анкетирование также показало, что многие знают о негативных последствиях табакокурения, но информированность о вреде табакокурения сама по себе не является значимым фактором, способствующим отказу от курения. Это подтверждается комментарием одного из участвующих в исследовании респондентов: «Курение – зло. Я стараюсь с ним бороться. Я чувствую, как сигареты подавляют мой организм, у меня начинаются “простудные” заболевания, болит живот, понижается

тонус и все время тянет спать и не хочется работать. Несколько раз пробовал бросить курить, но дольше

недели не курить не выходило: возникала стрессовая ситуация и я начинал курить снова».

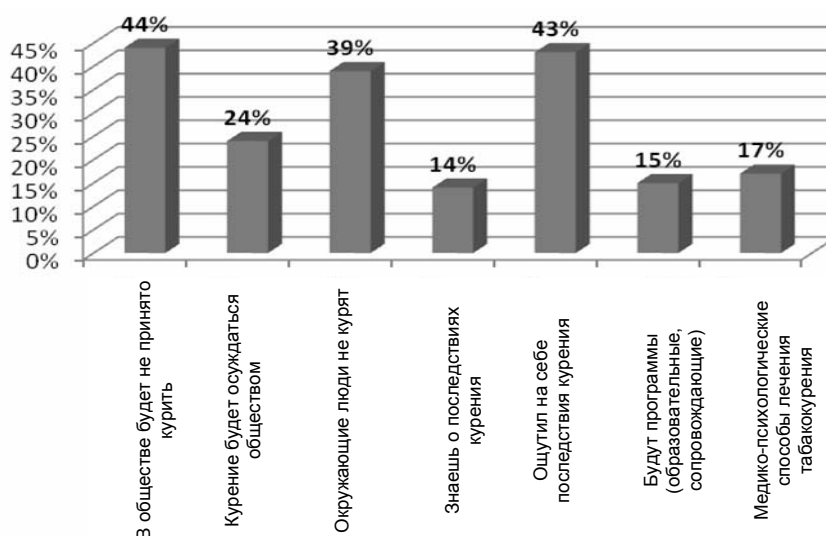


Рис. 4. Факторы, которые, по мнению респондентов, помогают бросить курить

Кроме описанных в анкете факторов, способствующих отказу от курения, респонденты в графе «свой вариант» предлагали и другие способы:

- «Я курил с 13 лет до 21 года. Бросил с помощью прочтения и анализа очень интересной книги Алана Кара. Вы наверняка о ней слышали. С тех пор всем ее рекомендую, даже тем, кто не курит. Считаю, что большинству желающих бросить курить необходима помощь психолога, поскольку чаще всего психологическая зависимость от сигарет несравнимо сильнее физической».

- «Чтобы бросить курить, необходим сильный стимул, например рождение ребенка».

- «Иметь силу воли, поставить цель и бросить курить».

- «Осознание самого человека».

- «Для значительной части молодежи имеет значение мода на курение. Поэтому необходим полный запрет любой рекламы табачных изделий. Необходимо каким-то образом бороться с показом курящих людей по телевидению».

- «Необходима государственная политика, направленная на сокращение в несколько раз числа предприятий, выпускающих табачную продукцию (с переориентацией их на выпуск другой продукции). Упаковка табачных изделий не должна быть яркой и привлекательной».

- «Нужно активно вести через СМИ разъяснительную работу о вреде курения с приведением наглядных клинических примеров для создания резко негативного отношения к курению».

- «Необходимо организовать досуг молодежи (кружки, спортивные секции и др.), исключающий проведение времени в компаниях, где многие подростки начинают не только курить, но и, к сожалению, принимать алкоголь и наркотики».

- «Должна быть общедоступной, анонимной и бесплатной наркологическая и психологическая помощь для людей, желающих бросить курить. Курение – это не дурная привычка, а разновидность токсикомании».

Многие респонденты в своих комментариях отмечали необходимость использования совокупности различных мер в борьбе с табакокурением. Например: «Я не могу выделить один из пунктов, проблему глобально может решить лишь их совокупность. Замечу, что на меня более повлияло “ощущение на себе негативных последствий” и понимание «бесперспективности этого занятия».

Типы курительного поведения

Для определения типа курительного поведения среди молодежи был использован тест, разработанный Д. Хорном, который позволяет выделить курительное поведение шести типов: «стимуляция», «игра с сигаретой», «расслабление», «поддержка», «жажда», «рефлекс». Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но данный тест позволяет выделить преобладающий тип курения. Результаты проведенного исследования преобладающих типов курительного поведения в молодежной среде представлены на рис. 5.

Приведенные на рис. 5 данные свидетельствуют о том, что наиболее распространенным типом курительного поведения среди молодежи является «Поддержка». Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдерживать гнев, преодолеть застенчивость, обратиться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению, как к средству, снижающему эмоциональное напряжение. Полученный результат полностью согласуется с результатами анкетирования, отражающими связь табакокурения со стрессом и состоянием эмоционального дискомфорта. Что подтверждается высоким процентом респондентов (46%), отмечающих в качестве одной из основных причин курения среди молодежи – снятие стресса (см. рис. 3), а также многочисленными комментариями молодых людей, участвующих в исследовании.

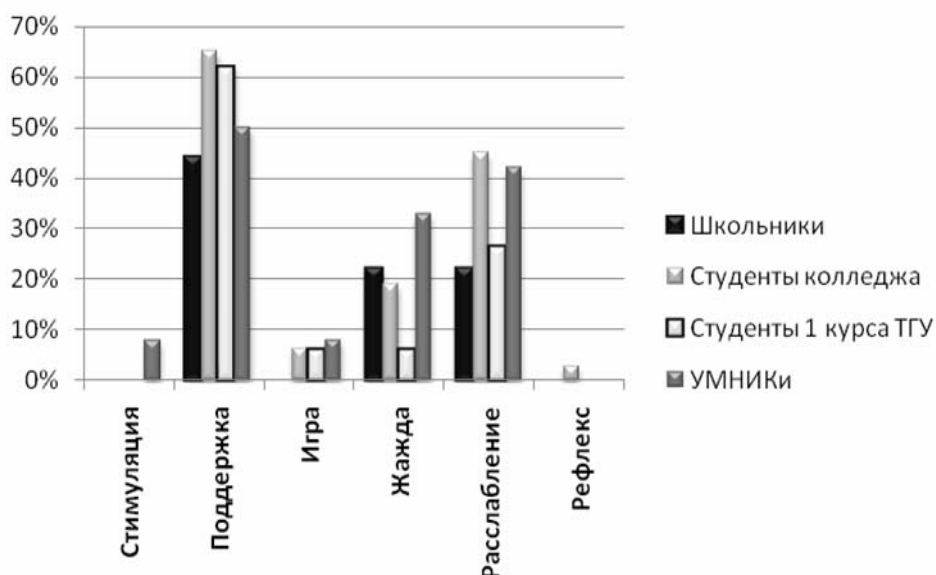


Рис. 5. Преобладающие типы курительного поведения среди молодежи из различных целевых групп

Второй по распространенности среди молодежи тип курительного поведения – это «Расслабление» (см. рис. 5). Молодые люди с преобладающим данным типом курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

Среди «УМНИКов» распространен и такой тип, как «Жажда», но в меньшей степени (33%), чем «Поддержка» (50%) и «Расслабление» (42%). Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

Другие типы курительного поведения («Стимуляция», «Игра с сигаретой» и «Рефлекс») во всех участвующих в исследовании целевых группах выражены незначительно (менее 10%).

В результате статистического анализа было установлено, что такие типы курения, как «Жажда» и «Рефлекс», в большей степени свойственны юношам, чем девушкам ($p < 0,05$). Среди распространенности других типов курительного поведения гендерных различий выявлено не было.

При определении типа курительного поведения среди молодежи было выявлено, что наиболее распространенным фактором является «Поддержка». Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации, иными словами, относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение. Полученный результат полностью согласуется с результатами анкетирования, отражающими связь табакокурения со стрессом и состоянием эмоционального дискомфорта. Это подтверждается высоким процентом респондентов (46%), отмечающих в качестве одной из основных причин курения среди молодежи – снятие стресса.

Результаты проведенного исследования подтверждают, что зависимость от табакокурения, кроме проблем, связанных с никотиновой зависимостью, включает в себя комплекс поведенческих факторов. В основе зависимого поведения лежат нарушения в мотивационных, когнитивных и эмоциональных процессах. Традиционно зависимость от табакокурения определяется как вредная привычка, появляющаяся после первых, пробных случаев курения, либо по случаю, стресса, символической принадлежности к группе, любопытства и т.д. После первых случаев курение становится частью повседневности, от которой человек уже часто не способен освободиться. В научной литературе такое поведение объясняется синдромом выученной беспомощности [1], которая является психологическим основанием беззащитности молодых людей перед привычкой к табакокурению и причиной неэффективности всех помогающих средств, включая пропаганду, медикаменты и пр.

Как показывают исследования [2], люди, имеющие высокий потенциал самореализации, предъявляющие к себе более высокие требования, в более высокой степени подвержены риску синдрома выученной беспомощности при столкновении с неконтролируемыми ситуациями. Это особенно часто бывает с молодыми людьми, когда по каким-либо причинам они не могут сохранять темп достижения успехов и уровень удовлетворенности своей жизнью. В состояниях нарушения психологического здоровья молодые люди часто перестают занимать активную жизненную позицию по отношению к привычкам, в частности к табакокурению, и даже начинают связывать ее с возможностью самореализации благодаря различным связям курения с личным и социальным опытом. Это подтверждают результаты исследования среди молодежи с высоким потенциалом самореализации: при отрицательном отношении к курению, пониманию вреда, наносимого никотином, испытывая желание расстаться с пагубной привычкой, тем не менее, 14 % от числа опрошенных продолжают курить.

Необходимо отметить, что методологическими подходами к разработке программ коррекции и профилактики табакокурения как формы нарушения психологического здоровья человека должна стать профилактика синдрома выученной беспомощности, обучение молодых людей навыкам противостояния влиянию, формирование их жизнестойко-

сти. Таким образом, решающим фактором успеха в профилактике и коррекции табакокурения является не прямое воздействие на предмет зависимости, а «размывание» почвы и разрушение связей психологической системы, определяющей привлекательность и устойчивость практики курения и никотиновой зависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
2. Галажинский Э.В. Психология самореализации личности. Томск, 2001. 125 с.
3. Белинская Е.П. Социальная психология личности. М.: Аспект-Пресс, 2001. 299 с.
4. Богомаз С.А. Проблема развития творческого потенциала школьников в системе традиционного образования // Вестник Томского государственного педагогического университета: Приложение к журналу «Образование в Сибири» СО РАО. Томск, 1997. С. 40–43.
5. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер Питер принт, 2006. 237 с.
6. Слободчиков В.И. Психология человека Введение в психологию субъективности: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Школа Пресс, 1995. 384 с.
7. Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007. 766 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 15 июня 2009 г.