

УДК 159.9.07

Цёма А.В.,

студент 4 курса, факультета «Психологии и педагогического образования»

Крымский инженерно-педагогический университет

имени Февзи Якубова

Россия, г.Симферополь

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ К КУРЕНИЮ ПРИ ПОМОЩИ
ЭЛЕКТРОННЫХ ГАДЖЕТОВ**

Аннотация: в данной статье рассматривается отношение студентов-психологов к проблеме электронных гаджетов—замещения и использования альтернативных способов доставки в организм никотинсодержащих соединений. Проанализирована проблема «традиционных» и альтернативных способов употребления никотина в современном мире.

Ключевые слова: отношение, студенты-психологи, проблема, электронные гаджеты, замещение, альтернативные способы, никотинсодержащие соединения, употребление, современный мир

Abstract: this article examines the attitude of psychology students to the problem of electronic gadgets, the substitution and use of alternative methods of delivering nicotine-containing compounds to the body. The problem of "traditional" and alternative ways of using nicotine in the modern world is analyzed.

Keywords: attitude, psychology students, problem, electronic gadgets, substitution, alternative methods, nicotine-containing compounds, use, modern world

Курение – социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. Пагубная привычка убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от курения умирает 5,4 миллиона человек. К 2030 году эта цифра превысит 8 миллионов смертей, причем более 80% ассоциированных с табаком смертей произойдут в развивающихся странах. В XX веке табачная эпидемия убила 100 миллионов человек, а в течение XXI века она убьет 1 триллион человек. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми, меняет цвет лица, способствует преждевременному появлению морщин. У курильщика желтеют зубы, изо рта появляется неприятный запах, грубеет голос. От вещей курящего человека постоянно пахнет табаком [1]. Однако сейчас, на смену «традиционным» табачным изделиям пришла альтернатива-электронная сигарета.

Ряд исследователей позиционируют проблему использования электронных гаджетов как основу – причину формирования молодежной субкультуры «вейперов», «парильщиков» (Шпаков А.И. с соавт., 2017; Батоцыренова Т.Е. с соавт., 2018). Здесь следует указать на тревожную тенденцию к увеличению числа «вейперов» среди студентов- психологов (Исхакова М.К. с соавт., 2017; Пелипецкая В.Б., 2017; Покатилов А.Б. с соавт., 2017; Батоцыренова Т.Е. с соавт., 2018; Воробьев Н.М., 2018).

По результатам многочисленных исследований, предметом которых является оценка отношения лиц студентов- психологов к табакокурению, установлено, что курение с применением альтернативных способов доставки в организм никотина достаточно распространено среди современной студенческой молодежи (Голенков А.В. с соавт., 2018). При этом государство гарантирует «благоприятную окружающую среду» свободную от воздействия табачного дыма (Федеральный закон от 23.02.2013 г. №15-ФЗ; КоАП от 30.12.2001 № 195-ФЗ). Так, в постановлении Президиума Верховного Суда Российской Федерации №120П18 (от 26.12.2018 г.) указано, что «граждане, проживая в жилых помещениях, имеют право на благоприятную окружающую среду, свободную от воздействия табачного дыма и любых последствий потребления табака соседями. Нарушение этого права курящими соседями влечет обязанность компенсировать причиненный моральный вред».

По данным ВЦИОМ доля курящих граждан в России к 2016 году составила около 1/3 от числа опрошенных. По данным специализированного журнала «ГлавВрач» в России проведена глобальная акция по профилактике курения табака среди студенческой молодежи и активному вовлечению студентов к проведению антитабачных акций (Холодилова И.В., 2017; Аристов Р.А. с соавт., 2018). Причины употребления никотина с помощью альтернативных способов курения. Так, 66% опрошенных студентов попробовали кальян, потому что им предложили друзья; около 30% захотели попробовать чего-то нового; у 90% опрошенных есть знакомые и друзья, курящие кальян (Бабошкина Л.С. с соавт., 2018). По данным Королевой О.Г. (2016), 36% опрошенных юношей считают, что электронные сигареты являются современным способом отказа от курения. В результате проведенного авторами исследования был выявлен дефицит знаний о воздействии электронных гаджетов на организм человека, 98% студентов не отнесли использование электронных гаджетов к эффективным средствам борьбы с курением (Королева О.Г. с соавт., 2016).

В работе Гайворонской Е.Б. (2017) представлена сравнительная характеристика психофизиологического воздействия курения обычных и электронных гаджетов. Автором показано, что снижение адаптационных возможностей организма к физической нагрузке при курении электронных гаджетов менее выражено по сравнению с обычными сигаретами. У обследованных обеих групп проявляется повышенная тревожность и восприимчивость к внешним раздражителям с большей напряженностью аффекта у курящих обычные сигареты. Доказано, что курение электронных гаджетов нарушает психофизиологический баланс человека (Гайворонская Е.Б., 2017).

Курение табака является одной из самых значимых угроз для здоровья. Средством, официально одобренным для облегчения отказа от курения, является никотинзаместительная терапия. Конкуренцию никотинзаместительной терапии составляют электронные устройства доставки никотина, которые активно используются пациентами.

В литературе встречаются публикации, в которых электронные сигареты и другие варианты электронных средств доставки никотина рекомендуются для лечения табачной зависимости (Менделевич В.Д., 2015; Осипов Д.А., 2017). Однако, Яблонский П.К. и Суховская О.А. (2015), отмечают, что медицинский работник, обученный проведению когнитивно-поведенческой терапии и оказанию помощи в отказе от табакокурения, способен при индивидуальном консультировании по отказу от курения в 1,84 раза повысить шансы долгосрочного отказа от курения. Авторами оспорен факт о том, что «электронное курение» может являться терапевтическим средством.

Петровой А.П. с соавт. (2018) установлено, что вред на стоматологический статус оказывает даже безникотиновая электронная сигарета, за счет содержания в ней пропиленгликоля, который при нагревании выделяет эфир, негативно влияющий на слизистую оболочку полости рта. Теоретический анализ литературы [3, 5, 6] позволил выделить общие подходы

к исследованию аддикций. Существует несколько подходов: медико-биологический, социокультурный и психологический. С точки зрения психологического подхода аддикция рассматривается как следствие личностных дефицитов. Признаки психологической аддикции:

- деформация развития личности;
- отсутствие смысла жизни;
- неспособность принять ответственность за свою жизнь на себя; – стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения и прогнозирования последствий собственных действий;
- проблемы самооценки и самоуважения;
- снижение мотивации достижений;
- низкая способность к рефлексии и заботе о себе;
- незрелость эмоционально- волевой сферы;
- стойкие нарушения аффективной сферы;
- склонность к регрессивному поведению;
- неспособность к межличностному общению;
- подчиненность среде;
- неадекватное восприятие социальной поддержки;
- слабые адаптационные способности, дезадаптивные стратегии копинг-поведения.

Социально-психологические теории видят аддикцию как знак протеста против общественных норм, как результат дефекта социализации в семье и отсутствия социально-адаптивного потенциала [10].

Выделяют несколько специфических особенностей табакокурения.

1. Начало употребления никотина связано с неприятными ощущениями. Однако одни люди, испытав неприятные ощущения, больше не возобновляют пробы, другие же, имеющие привычку диссоциироваться от своего тела, продолжают курить.

2. Начало курения, как правило, предполагает участие другого. Когда два или больше человека курят вместе, они словно обмениваются символами.

3. Курение как поведенческий акт, связан с ритмичностью. Дыхание регулируется курением, делается произвольным, ставится под сознательный контроль. Это дает иллюзию владения временем, контролем себя, своего тела. Ритмичность курения дает иллюзию предсказуемости будущего. Поэтому часто в качестве субъективных выгод курения называют расслабляющий эффект, снятие стресса, успокоение [4].

В то же время при никотиновой аддикции не развиваются ярко выраженные психические нарушения и изменения личности, что делает этот вид аддиктивного поведения социально терпимым. Исследователи считают, что процесс курения – внешнее проявление внутреннего дисбаланса или конфликта личности. Не физиологическое действие никотина, а проекция психологического ожидания, актуальных потребностей и мотивов на психофизиологический фон курения создает ту внутреннюю картину, которую человек начинает приписывать действию никотина. Для самого же человека этот механизм остается неосознанным, что и порождает общественные мифы об особых свойствах никотина [6].

Таким образом, была проанализирована проблема «традиционных» и альтернативных способов употребления никотина в современном мире. Курение – социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. Пагубная привычка убивает каждого десятого

человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления никотин содержащих составов около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от курения умирает 5,4 миллиона человек. К 2030 году эта цифра превысит 8 миллионов смертей, причем более 80% ассоциированных с табаком смертей произойдут в развивающихся странах. Проведенный анализ позволил выявить следующие психологические особенности курения как вида аддиктивного поведения: как деформацию развития личности (психодинамический подход), как нарушение поведения, которое возникло под действием научения (поведенческий подход), как иррациональные дезадаптивные представления и неадекватность переработки информации (когнитивный подход), как следствие блокировки самоактуализации (экзистенциально-гуманистический подход), как дефект социализации в семье и признак дисфункции семейных отношений (семейная психология), как ошибочно опредмеченная потребность (деятельностный подход), которое проявляется в «поведении курильщика». Социально-психологические теории видят аддикцию как знак протеста против общественных норм, как результат дефекта социализации в семье и отсутствия социально-адаптивного потенциала.

Литературные источники

1. Бессонов, Д.В. Электронные гаджеты – вопросы безопасности [Текст] / Д.В. Бессонов, С.Г. Алексеев, Н.М. Барбин // Безопасность жизнедеятельности. – 2017. – № 10 (202). – С. 10-16.
2. Бросалина, А.А. Оценка отношения студентов к электронным системам доставки никотина (ЭСДН) [Текст] / А.А. Бросалина, О.В. Авилов // European research: innovation in science, education and technology XXXV International scientific and practical conference. – Лондон, 2018. – С. 64-68.

3.Кривых, С.В. Социальная проблема курения электронных гаджетов подростками-вэйперами [Текст] / С.В. Кривых // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2017. – № 1 (10). – С. 56–59.

4. Логинова, И.А. Неблагоприятные медико-социальные и психологические последствия использования электронных парогенераторов в подростковом возрасте [Текст] / И.А. Логинова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 8-1. – С. 72–79.