

УДК 616.3-05.192.47-037

*И.С. Рыткис***СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Украинский НИИ социальной, судебной психиатрии и наркологии МЗ Украины

Ключевые слова: молодежь, студенты, стрессоустойчивость, табакокурение

Студенчество – особая возрастная категория молодых людей, обладающая специфическими, присущими только ей социальными и психологическими особенностями, это группа со своим стилем жизни, образом поведения, культурными нормами и системой ценностей [1]. Студенческий возраст представляет собой особый период жизни человека, прежде всего в силу того, что «по общему смыслу и по основным закономерностям возраст от 18 до 25 лет составляет, скорее, начальное звено в цепи зрелых возрастов, чем заключительное в цепи периодов детского развития» [2]. Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организационно объединенных институтом высшего образования», И. А. Зимняя (2005) [3] выделяет основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем и познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости.

В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объём информации, жёстким контролем и регламентацией режима учебы, а также с решением различных проблемных ситуаций [4,5]. Устойчивость к стрессу является важной составляющей эмоционально-волевого компонента психологической подготовленности личности к предстоящей профессиональной деятельности. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики студентов, срыв которых приводит к возникновению стресса [6-8]. Значение стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов обуславливается ролью эмоций и их

влиянием на познавательные процессы, на качество деятельности в целом; ее можно считать одним из факторов, определяющих психическое и физическое здоровье студентов и, соответственно, результативность их учебной деятельности, а кроме того, необходимо не только для понимания нормального социального и личностного развития студентов, но также для диагностики и коррекции психических нарушений и, что сегодня особенно актуально, превенции употребления психоактивных веществ, в т.ч. табакокурения [9-11]. По данным Всемирной организации здравоохранения за последние 5 лет Украина входит в группу стран, где ситуация с распространением табакокурения признаётся катастрофической – к курению ежегодно приобщаются 500 тысяч молодых людей [12]. Контингент курильщиков опасно молодеет, а табакокурение продолжает оставаться одной из распространенных вредных привычек среди молодежи.

В периоде обучения в ВУЗе выделяют три основных критических периода, которые приходятся на первый, третий и пятый курсы. Поступив в вуз, молодые люди сталкиваются с большой психоэмоциональной нагрузкой, значительной умственной работой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, режима дня, питания, а у ряда студентов и к новым условиям проживания и общения с окружающими. В связи с продолжающимся развитием организма студентов в период обучения, он подвержен различным неблагоприятным воздействиям, что может привести к срыву процесса адаптации.

На третьем (четвёртом) курсе имеет место переоценка ценностей, переосмысление выбора специальности. Кроме того, у студентов медицинских специальностей в программе появляются клинические дисциплины, и они начинают ощущать еще и груз врачебной ответственности [13]. Особенность кризиса пятого (шестого) курса связана с будущим трудоустройством, перспективами работы и профессиональ-

ного роста в рамках выбранной специальности. Отсутствие резервов психического и физического здоровья на каждом из этапов может привести к развитию расстройств адаптации и инициировать употребление психоактивных ве-

ществ, в т.ч. табакокурение [11, 13].

Целью нашей работы явилось изучение взаимосвязи уровня стрессоустойчивости с формированием никотиновой зависимости у студенческой молодежи.

Материал и методы исследования

Генеральную совокупность составили 1500 студентов Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького и 1000 студентов Национального педагогического университета им. М. П. Драгоманова. Статус курения студентов оценивался по следующим параметрам: с целью выявления наличия и степени выраженности табачной зависимости у курящих молодых людей использован тест Фагерстрёма [14], для уточнения мотивации курения – мето-

дика исследования типа курительного поведения Д. Хорна (D. Horn, 1969) [15]. Уровень стрессоустойчивости исследовали с помощью методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Page [16].

Статистическая обработка результатов проводилась в пакетах статистического анализа MedStat (Ю.Е. Лях, В.Г. Гурьянов, 2004) [17], Statistica Neural Networks 4.0 (StatSoft Inc., 1999).

Результаты и их обсуждение

В результате проведенного исследования установлено, что 1449 студентов ($57,9 \pm 0,9\%$) Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького и Национального педагогического университета им. М. П. Драгоманова положительно ответили на вопросы о курении. Курение у студентов представлено в двух различных клинических разновидностях: привычка к курению и начальная стадия формирования табачной зависимости.

Привычка к курению ($51,4 \pm 1,3\%$ студентов) характеризовалась эпизодическим, прерывистым и контролируемым характером потребления никотина без явлений психологической зависимости. Количество выкуриваемых в сутки сигарет не превышало 5-7 шт., предпочтение отдавалось ультра лёгким и легким сигаретам (с содержанием смол менее 6,0 мг и менее 0,6 мг никотина), и курение характеризовалось короткими и быстрыми вдохами сигаретного дыма, происходило только в присутствии других, «за компанию», т.е было своеобразным «ритуалом общения» и способом произвести определенное впечатление на окружающих, а сам экссесс сопровождался различными неприятными ощущениями, такими как головная боль, головокружение, тошнота, слабость, учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца.

На начальных этапах формирования никотиновой зависимости у студентов ($48,6 \pm 1,3\%$) курение принимало систематический характер с появлением сильного желания покурить, снижением способности контролировать курение и повышением переносимости негативного дей-

ствия никотина, вследствие чего отмечалось употребление все большего количества сигарет (до 10-15 штук в сутки) и переход на более крепкие сигареты (с нормальным или даже высоким содержанием смол – от 15 до 10 мг смол и от 1,3 до 1,0 мг никотина; более 15 мг смол и свыше 1,3 мг никотина, соответственно), кроме того изменялся и стереотип курения – затяжки сигаретного дыма стали глубокими и более продолжительными по времени. Также отмечалось наличие obsessive влечения к табаку с навязчивыми мыслями о сигарете и потребностью закурить при некоторых определенных обстоятельствах (во время напряженной умственной работы в период подготовки к модульному или рубежному контролю, в перерывах во время занятий, за чашкой кофе, после завтрака, в стрессовой ситуации и т.п.). Студенты акцентировали внимание на субъективном ощущении, что курение повышает настроение, работоспособность и улучшает самочувствие, отмечали улучшение кратковременной памяти и внимания, что позитивно влияло на успеваемость. Большинство студентов этой группы ($70,3 \pm 1,9\%$) отмечали у себя появление психологической привязанности к процессу курения, рост толерантности к никотину — после выкуривания сигареты неприятных ощущений практически не возникало, а курение наоборот вызывало чувство удовольствия, расслабления, иногда легкой эйфории с кажущимся подъемом работоспособности. Курение становилось одной из стереотипных поведенческих реакций, не смотря на то, что активно критиковалось близким окружением ку-

рящего, и было связано с различными негативными последствиями при осознании степени вреда от курения самим курящим. Также выявлялась поглощенность курением, которая проявлялась в том, что ради курения студенты полностью или частично отказывались от других важных альтернативных форм наслаждения и интересов, и в том, что много времени тратилось на курение. При вынужденном сокращении количества выкуриваемых сигарет, изменялась манера курения – респонденты более глубоко затягивались для получения максимального эффекта от никотина. А при отмене табака у них наблюдалось страстное желание покурить, чувство недомогания или слабость; раздражительность, беспокойство, чувство тревоги, бессонница; повышенный аппетит; головная боль и затруднения концентрации внимания.

Анализируя типы курительного поведения студентов, получены следующие результаты: у большинства из них диагностировался смешанный тип ($72,1 \pm 1,5\%$), при этом у $50,5 \pm 1,7\%$ молодых людей доминировал тип «расслабление»; у $49,5 \pm 1,7\%$ человек – «поддержка», у $28,8 \pm 1,5\%$ студентов – «стимуляция» и у $27,1 \pm 1,5\%$ человек – «ритуальные действия или игра с сигаретой». Кроме того, тип курительного поведения, направленный на желание получить расслабляющий эффект от курения, выявленный у $50,5 \pm 1,7\%$ студентов, указывает на стремление студентов получить удовольствие от этого процесса, расслабиться, почувствовать себя комфортнее, кроме того практически половина респондентов ($49,5 \pm 1,7\%$) используют курение как поддержку при нервном напряжении, при этом именно этот тип курительного поведения чаще встречается у девушек ($63,5 \pm 1,2\%$).

Все стрессогенные факторы, влияющие на студентов в процессе обучения условно можно разделить на объективные, связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, плотность нагрузки, обусловленная расписанием, кратковременные перерывы между занятиями, общественная деятельность и т.д.) и субъективные, личностные характеристики (организованность, дисциплинированность, целеустремленность, мотивация здорового образа жизни, двигательная активность, режим питания, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). Наиболее значимыми для исследуемых нами лиц оказались: возросшие академические требования, связанные с переходом на новую кредитно-модульную систему преподавания в ВУЗе ($82,8 \pm 0,9\%$) – приспособление к новым формам

преподавания, контроля и усвоения знаний, сложности при работе с большим объемом информации для самостоятельного изучения. недостаток времени и сна; самостоятельная жизнь в новой обстановке ($66,7 \pm 1,2\%$) и связанные с ней финансовые ограничения и/или проблемы ($58,9 \pm 1,3\%$) и изменения в социальной жизни ($77,1 \pm 1,1\%$); новый круг общения, новые знакомые; подготовка к жизни после окончания учебы адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств ($27,8 \pm 1,2\%$). Эти факторы часто оказывают негативное воздействие на успеваемость, физическое и психологическое самочувствие студентов, делая их более восприимчивыми к эмоциональным расстройствам и провоцируя табакокурение.

Анализируя результаты, полученные с помощью методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, у большинства курящих студентов ($60,5 \pm 1,3\%$) выявлен сниженный уровень стрессоустойчивости.

Наименее устойчивыми к учебному стрессу (низкая и пороговая степень сопротивляемости стрессу) оказались курящие студенты как медицинского, так и педагогического профиля первого, третьего и пятого/шестого курсов обучения ($84,8 \pm 1,1\%$, $74,1 \pm 1,0\%$ и $76,8 \pm 1,4\%$, соответственно). Часть студентов второго и четвертого курсов, положительно ответивших на вопросы о курении, демонстрировали высокий уровень сопротивляемости стрессу, однако их доля все же составляла меньше половины численности академических групп ($42,9 \pm 1,1\%$ и $44,2 \pm 0,9\%$, соответственно).

Такие результаты, по нашему мнению, связаны с тем, что первокурсники испытывают большие психоэмоциональные и умственные нагрузки, сталкиваются с необходимостью адаптации к новым условиям обучения, а ряд иногородних студентов – и к новым условиям проживания и общения с окружающими. Третий (четвертый) курсы являются определяющими в становлении студента как будущего специалиста. В это время нередко возникает вопрос о правильности выбора профессии, принимаются решения, направленные на то, чтобы в будущем избежать работы по специальности. Именно в это время происходит соединение на практике требований профессии к личности и ее возможностей. Однако личностные особенности и требования профессии могут не совпадать. В результате этого мотивация обучения снижается, падает интерес к продолжению обучения, возникают внутрилич-

ностные конфликты. Также в студенческом возрасте снижается общая удовлетворенность жизнью, еще недостаточно сформирована способность к активному преодолению возникающих трудностей. Кроме того, у студентов медицинских специальностей в программе появляются клинические дисциплины, и они начинают ощущать еще и груз врачебной ответственности. Особенности кризиса пятого (шестого) курса связаны с будущим трудоустройством, перспективами работы и профессионального роста в рамках выбранной специальности.

При проведении корреляционного анализа выявлена взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости, выраженностью никотиновой зависимости и типом курительного поведения у курящих лиц. Так, у большинства лиц с привычкой к курению (очень слабая табачная зависимость) выявлялся высокий уровень сопротивляемости стрессу ($r=-0,216$ при $p=0,0004$), со средней степенью табачной зависимости – пороговый и низкий уровень стрессоустойчивости ($r=-0,167$ при $p=0,02$ и $r=-0,323$ при $p=0,003$, соответственно) и с высокой степенью табачной зависимости – низкий уровень сопротивляемости стрессу ($r=-0,138$ при $p=0,002$). Кроме того, у курящих студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости доминировали типы курительного поведения «ритуальные действия» и «стимулирование активности» ($r=0,326$ при $p=0,0009$ и

$r=0,168$ при $p=0,003$, соответственно), с пороговым – «снятие тревожности» и «расслабление» ($r=0,267$ при $p=0,013$ и $r=0,123$ при $p=0,007$, соответственно) и с низким – «психологическая зависимость» ($r=0,138$ при $p=0,004$).

Таким образом, для большинства студентов как медицинских, так и педагогических специальностей употребление табака является одним из средств саморегуляции и способом, который помогает справиться со стрессом, а сам процесс курения превращается в форму защиты от личных неприятностей и переживаний, с одной стороны, и средством поддержания тонуса и работоспособности, с другой. Включение мероприятий, направленных на коррекцию стрессоустойчивости в комплексные программы отказа от курения и лечения никотиновой зависимости у студентов, будет способствовать предупреждению формирования никотиновой зависимости, предупреждать прогрессирование зависимости и обеспечивать более устойчивые ремиссии. Умение эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, используя ресурсы стрессоустойчивости, поможет студентам не только быть социально-адаптированными личностями, принимать ответственные решения в профессиональной деятельности, эффективно взаимодействовать с людьми, но и сохранить здоровье, отказавшись от такого деструктивного способа совладания со стрессом как табакокурение.

I. С. Румкіс

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ФОРМУВАННЯ ТЮТЮНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Український НДІ соціальної і судової психіатрії і наркології МОЗ України

У статті наведені дані про взаємозв'язок між стресостійкістю, ступенем тютюнової залежності за Фагерстромом та типом курильної поведінки на ініціальному етапі формування тютюнової залежності у студентської молоді. (Журнал психіатрії та медичної психології. — 2012. — № 4 (31). — С. 86-90).

I. Ritkis

STRESS TOLERANCE AND FORMATION OF TOBACCO DEPENDENCE IN STUDENTS

Ukrainian research institute of social and forensic psychiatry and addictology

The paper presents data on the relationship between stress, the degree of tobacco dependence by Fagerstrum and type of smoking behavior in initial stage of formation of tobacco dependence in students. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2012. — № 4 (31). — P. 86-90).

Литература

1. Нагорный Б.Г. Студентство і сучасність / Б. Г. Нагорный, М. Л. Яковенко, А. В. Яковенко // — К.: Арістей, 2005. — 164 с.
2. Шепеленко И.П. Жизненные стратегии студенческой молодежи в условиях современного украинского общества / И. П. Шепеленко // Украинский социум. — 2009. — №1. — С. 10-12.
3. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. М.: Логос, 2005.- 384 с.

4. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. М.: PER SE, 2000.-352 с.
5. Полякова, О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова; под ред. А.С. Батуева. СПб.: Речь, 2008. -144 с.
6. Алексеева Э. А. Оценка функционального состояния организма студентов в период экзаменационного стресса / Э. А. Алексеева, Л. Н. Шантанова, А. Н. Петунова и др. // Вестник

бурятского госуниверситета. -2010. № 12. С. 108—113.

7. Карякина С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С. Н. Карякина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. - 2010. № 2—3. С. 210—215.

8. Якубенко О. В. Диагностика и профилактика нарушений адаптации студентов-первокурсников / О. В. Якубенко // Кубанский научный медицинский вестник. 2009. № 3. С. 149—153.

9. Лозгачева, О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере студентов юридического вуза) Дис. . канд. психол. наук. / О.В. Лозгачева. Екатеринбург, 2004. — 170 с.

10. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Дис. . канд. психол. наук: 19.00.13. / М.Л. Хуторная-Тамбов, 2007. 163 с.

11. Morrell H. E. R. Depression vulnerability predicts cigarette smoking among college students: Gender and Negative reinforcement expectancies as contributing factors./ H.E.R. Morrell, L.M. Cohen, D.E. McChargue, // Addictive Behaviors. – 2010. – Vol. 35.- P. 607-611.

12. Лінський, І. В. Епідемія залежності від психоактивних речовин в Україні. Нові результати популяційно-екологічного аналізу даних диспансерного обліку / І. В. Лінський, О. І. Мінко, Е. Б. Первомайський співавт. // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. — 2007. — № 2. — С. 44—58.

13. Синайко В. М. Динамика психического состояния и уровня учебной адаптации учащихся / В. М. Синайко, И. М. Соколова, И. Н. Фалько // Совр. подросток: материалы конф. – М., 2001. – С. 298–300.

14. Fagerström K. Measuring the degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment / K. Fagerström // Addict Behav. – 1978. – P. 235-241.

15. Ikard, F. A scale to differentiate between types of smoking as related to the management of affect / F. Ikard, D. Green, D. Horn // Int. J. Addict. – 1969. – N. 4. – P. 649-659.

16. Рабочая книга практического психолога / Виктор Шапарь, Александр Тимченко, Валерий Швыдченко. - М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2007. - 672 с.

17. Лях, Ю. Е. Основы компьютерной биостатистики. Анализ информации в биологии, медицине и фармации статистическим пакетом MedStat / Ю. Е. Лях, В. Г. Гурьянов, В. Н. Хоменко и соавт. // – Д.: Папакица Е.К., 2006. – 214с.

Поступила в редакцию 16.07.2012