

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

Возрастные особенности табачной зависимости обучающихся

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**

« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила: студентка
П-ПО131 группы
Козырева
Ольга Николаевна

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Гусева
Татьяна Артуровна

Оценка _____
« ____ » _____ 2017 г.

Председатель ГЭК
Скоркина
Татьяна Васильевна
Подпись _____

Бийск – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретические подходы к рассмотрению проблемы возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся | 7 |
| 1.1. Проблема табакокурения в России и Алтайском крае..... | 7 |
| 1.2. Возрастная характеристика обучающихся разного уровня образования..... | 14 |
| 1.3. Предикторы табачной зависимости обучающихся..... | 20 |
| Выводы по первой главе | 26 |
| Глава 2. Экспериментальное изучение возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся | 28 |
| 2.1. Организация и методы исследования..... | 28 |
| 2.2. Выявление возрастной специфики особенностей табачной зависимости обучающихся (констатирующий этап)..... | 31 |
| 2.3. Программа профилактики табачной зависимости обучающихся в рамках проекта «Дыши свободней, Наукоград!» (формирующий этап)..... | 38 |
| 2.4. Определение эффективности программы профилактики табачной зависимости обучающихся (контрольный этап)..... | 43 |
| Выводы по второй главе | 48 |
| Заключение | 50 |
| Библиографический список | 52 |
| Приложение | 57 |

Введение

В современном мире проблема здорового образа жизни становится все актуальнее с каждым годом. Окружающее нас общество постоянно твердит об общем частом негативном состоянии человека, которое зависит от ряда определенных факторов, влияющих на людей. Одним из таких факторов является табачная зависимость, которая негативным образом воздействует как на физическое, так и на умственное состояние человека. Курение на первый взгляд является проблемой для одного определенного табакозависимого человека, что на самом деле не так. Курение - это проблема, как для курящего человека, так и для окружающих его людей.

На сегодняшний день никотин считается одним из самых опасных и сильных ядов, который, в свою очередь, способен абсолютно все системы человеческого организма, вызывая даже в самом малом количестве привыкание – зависимость.

Большая часть населения планеты уверены, что курение является всего лишь неприятной и дурной привычкой, от которой очень легко избавиться, нужно лишь только иметь желание. К сожалению, в корне своем, данное мнение большинства людей является ошибочным.

В наше время о вредных последствиях табачной зависимости, а так же простого вдыхании табачного дыма от курящего человека, знает уже абсолютно каждый человек, так как именно это может стать причиной смертей, болезней и инвалидностей нашего населения [38].

Исходя из информации, полученной от Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, за последние 20 лет количество курильщиков в России увеличилось на 440 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и семь сигарет в день соответственно. Если представить эти данные в абсолютных числах, то

окажется, что в нашей стране курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек.

На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению. О вреде курения знают абсолютно все подростки, в наше время антитабачную пропаганду начинают вести еще с начальных классов. Вот только количество подростков с сигаретой от этого не уменьшается. Согласно статистике, в нашей стране, как в прочем и за рубежом, уже к 13-14 годам больше половины школьников пробуют курить, причем примерно треть из них серьезно «подсаживается» на сигареты и в дальнейшей, даже понимая, что данная привычка несет серьезный вред, все же не могут от нее отказаться [15].

Цель исследования: выявление возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся.

Объект исследования: феномен табачной зависимости обучающихся.

Предмет исследования: особенности табачной зависимости обучающихся разного возраста.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что существуют возрастные особенности табачной зависимости обучающихся, проявляющиеся в предикторах табакокурения.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить количество курящих в разных возрастных группах, факторы и причины табачной зависимости обучающихся.
3. Реализовать программу, направленную на профилактику табачной зависимости обучающихся и определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы).

2. Эмпирические методы (социально-психологический опрос, психолого-педагогический эксперимент).

3. Статистические методы (методы количественной и качественной обработки данных).

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе АГГПУ им. В.М. Шукшина, БГК, МБОУ СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО. В эксперименте приняли участие 682 обучающихся образовательных учреждений города Бийска, из них 210 школьников, 267 студентов из среднего профессионального учебного заведения и 205 студентов из высшего учебного заведения.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования результатов исследования и предложенной программы в деятельности психологических служб образовательных учреждений, направленной на профилактику табачной зависимости обучающихся, а также в публичных выступлениях по данной проблематике на Всероссийских научно-практических конференциях, в конкурсе социально-значимых проектов в области молодежной политики на соискание муниципальных грантов (субсидий).

Апробация результатов исследования.

Результаты исследования были представлены и обсуждались:

1) В рамках дня открытых дверей в Алтайском государственном гуманитарно-педагогическом университете имени В.М. Шукшина в виде выставке демотиваторов по профилактике табакокурения молодежи города Бийска;

2) На круглых столах, посвященных данной проблеме, проходивших на базе АГГПУ им. В.М. Шукшина, БТИ, БГК, БПК, БМК, БПТК;

3) На XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы»;

4) В форме публичного выступления по заявленной проблеме на VIII

международном молодёжном управленческом форуме «Алтай. Точки Роста – 2016»;

5) На II Конвенте лидеров студенческого самоуправления Алтая (Барнаул);

6) На V Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием «Молодежь XXI века: образование, наука, инновации» (Новосибирск);

6) В виде проекта «Дыши свободней, Наукоград!», реализованного при грантовой поддержке конкурса социально-значимых проектов в области молодежной политики на соискание муниципальных грантов (субсидий).

Структура работы: работа состоит из двух глав (теоретической - *«Теоретические подходы к рассмотрению проблемы возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся»* практической - *«Экспериментальное изучение возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся»*), заключения, библиографического списка, приложения, содержит иллюстрационный материал (таблицы и рисунки).

Глава 1. Теоретические подходы к рассмотрению возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся

1.1. Проблема табакокурения в России и Алтайском крае

Табакокурение – это процесс вдыхания дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто используемых в сигаретах, сигарах, сигариллах, курительных трубках или кальянах, вызывающее никотиновое токсичное отравление организма человека [15].

В настоящее время Россия, по сравнению с другими зарубежными странами, занимает первое место в мире по потреблению табачной продукции, как среди всего населения, так и дополнительно занимает первое место по уровню подросткового курения.

Исходя из научных статистических данных в России курит:

- 65 % мужчин;
- 30 % женщин.

Всего взрослых людей в России курит 44 миллиона, что, в свою очередь составляет 40% населения нашей страны – самый высокий показатель употребления табака. Мужчины, тем временем в среднем выкуривают по 18 сигарет в день, а женщины по 13 сигарет. 7,3% людей в нашей стране начали курить в возрасте моложе 15 лет и самым ранним возрастом приобщения к курения считается возраст от 8 до 10 лет.

Печальным фактом для России являются курящие дети. Так в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек. Среди обучающихся средних специальных учебных заведений курит 75% юношей и 64% девушек. Таким образом, в результате табачной зависимости от курения в России умирает ежегодно в среднем 350-400 тысяч человек.

Следует подчеркнуть что, помимо активного курения, существует иной вид курения, такой как пассивное курение, которому подвергается значительная часть населения страны. Так 35% россиян подвергаются

пассивному курению на работе, 78,6% - в ресторанах, 90,5% - в барах.

Табакокурение, помимо того, что является причиной нездорового состояния организма человека, так же является основной причиной смертей во всех странах. Так в России 25% случаев курения является причиной смерти от болезней сердца, 75% - от бронхита и 90% - это смерти от рака легких [35].

Самым страшным фактом во всех странах нашего мира является то, что проблема табакокурения затрагивает и беременных женщин, которые по факту должны являться носителями живого, здорового молодого поколения. Так, Министерство Здравоохранения утверждает, что 40% беременных женщин продолжают курить в период протекания беременности. В 5 случаях из 100, курение женщин в данный период приводит к внутриутробной смерти. Помимо курящих беременных мам, 92% курящих родителей открыто признаются в том, что постоянно курят в присутствии собственных детей.

На сегодняшний день, исходя из данных, предоставленных Федеральной Службой Государственной Статистики, потребление и производство табака в России увеличилось более, чем в 3 раза, на основании чего, Россия является первой в мире по табачной зависимости среди населения. Такой резкий скачек в количестве употребления табачной продукции населением нашей страны можно объяснить тем, что на сегодняшний день цены на сигареты в России являются одними из самых низких во всем мире, что приводит к легкой доступности данной продукции среди населения [37].

Шокирующим так же является тот факт, что среди людей, которые призваны вести профилактическую работу по табачной зависимости, такие как учителя и врачи, 42% из них являются активными курильщиками.

Если сравнивать Россию с ее частицей – Алтайским краем, то можно заметить, что и здесь наблюдается активный и большой прирост числа курящих людей. Но увеличение идет не за счет взрослых людей, а, в большей степени, за счет школьников, которые порой начинают курить с начальных

классов. На данный момент, по статистическим данным, к сигаретам уже пристрастилось 60% старшеклассников.

В России существует такой факт, что с Востока на Запад увеличивается число курящих женщин, а с Запада на Восток – число курящих мужчин. Алтайский край находится в центре России, а значит у нас число курящих мужчин и женщин приблизительно равно. Среди них доля активных курильщиков в пределах 35%. Есть и пассивное курение — это уже около 70%. Среди детей, где в семьях курят оба родителя, появляется 95% вероятности того, что дети пристрастятся к этой пагубной привычке [28].

В Алтайском крае, на сегодняшний день, зафиксировано 30-35% курильщиков среди женской половины и 42% среди мужской. Но все-таки, как уже говорилось ранее, самый большой прирост дают школьники. Многими специалистами неоднократно проводились опросы среди учащихся 8 – 11 классов, и было выявлено, что доля курильщиков старшеклассников составляет 60%. Причем за последние годы, девочки, больше чем мальчики стали чаще пристращаться к пагубной привычке. Если же сравнивать, к примеру, подростков из сельской местности и города, то в деревнях курят 70% мальчиков и 1,5% девочек. В городах ситуация складывается несколько иная – курящих мальчиков на пару процентов меньше, чем в деревнях, а вот девочек наоборот почти в пять раз больше.

Патологическое воздействие курения сигарет на весь организм в целом обнаруживается у всех курящих. Ниже приведены наиболее распространённые заболевания и состояния, которые возникают в результате табакокурения.

Дыхательная система:

- рак бронхов, гортани, лёгких, полости рта, трахеи;
- бронхиальная астма;
- эмфизема лёгких;
- хроническая обструктивная болезнь лёгких;
- бронхит, ларингит, фарингит, трахеит и т. д.

Сердечно – сосудистая система:

- ишемическая болезнь сердца;
- нарушения ритма сердца;
- гипертоническая болезнь;
- инфаркт миокарда;
- облитерирующий эндоартериит, тромбофлебит и т. д.

Пищеварительный тракт:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- воспалительные и атрофические заболевания дёсен и зубов;
- острый гастрит;
- токсический гепатит;
- рак желудка, кишечника, поджелудочной железы и т. д.

Нервная система:

- полиневриты, радикулиты;
- снижение памяти;
- снижение зрения, вкуса и обоняния;
- инсульт;
- инфаркт;
- нарушения сна, тревога, раздражительность, дисфория и т. д.

Репродуктивная сфера:

- бесплодие;
- нарушение менструального цикла;
- врождённые аномалии плода;
- внутриутробная смерть плода, выкидыши;
- импотенция;
- рак матки, предстательной железы, молочных желёз.

Мочевыводящая система:

- пиелонефрит
- заболевания мочеточников, мочевого пузыря и т. д.

В зависимости от манеры курения, курильщик поглощают от 15 до 30%

табачного дыма и входящих в него ингредиентов. Остальные 70-85% вредоносных веществ уходит в окружающую среду курильщика [4].

Многими учеными не раз уже было доказано то, что дым, который образуется при затягивании и вдыхается самим курильщиком, оказывается наименее токсичным по сравнению с дымом, образующимся во время тления сигареты и который попадает в окружающую среду. Данный дым образуется при более высокой температуре и не может проходить через сигаретный фильтр, поэтому, некурящие люди, которые находятся поблизости с курильщиком, вынуждены и обречены, поглощать наиболее токсичный табачный дым, нежели, чем сам человек, который курит рядом [23].

У некурящих жен, мужа которых курят, в значительной степени увеличивается риск развития рака легкого и некоторых сосудистых заболеваний в отличие от женщин, у которых мужа не употребляют табачную продукцию.

Стоит отметить, что пассивное курение особенно опасно для растущего организма. Так, например, в семьях, где присутствуют курящие родители, у ребенка в несколько раз повышается шанс заболеть тонзиллитом, ангиной, бронхитом, а также заболеванием среднего уха. Пассивное курение может вызвать развитие аллергических заболеваний, воспаление слизистых дыхательного тракта, а также может способствовать снижению устойчивости организма ребенка к инфекционным заболеваниям. Таких детей зачастую можно отнести к категории часто болеющих детей [18].

На данный момент, получены достоверные данные, которые подтверждают, что в процессе воздействия табачного дыма, который некурящий ребенок получает из окружающей среды от курильщиков, ***повышает у ребенка риск возникновения следующих заболеваний:***

- астмы;
- заболеваний сердца;
- хронических заболеваний среднего уха у детей;
- респираторных заболеваний у детей;

- внезапной смерти грудных детей;
- рака легких;
- задержки в развитии функциональных возможностей легких у детей;
- раздражения глаз, слизистой носа и горла;
- хронического кашля у детей.

На сегодняшний день по всей России активно ведется целенаправленная борьба с курением, которая, чаще всего включает в себя:

- присоединение Российской Федерации к антитабачной конвенции ВОЗ от 16.04.2008;
- принятие приказа о запрете табачных изделий и курения от 23.02.2013.

В соответствии с идеологией конвенции и принятым законом в России действуют:

- ограничения рекламы табачной продукции;
 - налоги на торговлю табачной продукцией;
 - запреты и ограничения на продажу табака;
 - меры по увеличению стоимости сигарет;
 - запрещение курения в общественных местах;
 - разъяснительная работа о вреде курения;
 - предупреждающие надписи с указанием вредных компонентов табака и табачного дыма;
 - сигареты теперь разрешено продавать только в магазинах;
 - производство сигарет с фильтрами высокого качества;
 - реклама здорового образа жизни;
 - в магазинах нельзя выкладывать сигареты в открытый доступ и тд
- [36].

Помимо всех вышеперечисленных мер по борьбе с вредоносной привычкой, особую роль в нашей стране отводится консультативной и медицинской помощи тем, кто хочет бросить курить. ***Одними из самых***

распространенных методов избавления от табачной зависимости являются:

- иглотерапию, физиотерапевтические мероприятия;
 - психовоздействие – гипноз, кодировку по методу Довженко, рациональную психотерапию, аутотренинговые методики;
 - успокоительная терапия (седативные препараты и транквилизаторы).
- Лекарства помогают устранить расстройства сна и нервное состояние, свойственное в первые дни после отказа;

- заместительная терапия (временное введение разными путями в организм препаратов никотина, для смягчения абстинентных явлений) – пластыри, пастилки, леденцы, никотиновые жевательные резинки и т.д [43].

Разработано большое количество авторских методик, которые курильщику лучше выбрать самостоятельно, опираясь при этом на советы, личный опыт и самое главное – это собственное желание.

Отказавшись от своей вредной привычки – курения, у табакозависимого человека начинают наблюдаться позитивные изменения:

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;
- через 12 часов окись углерода от курения выходит из организма полностью, лёгкие начинают функционировать лучше, проходит чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми;
- через 7-9 недель обонятельные каналы окончательно очищаются от смолы и копоти;
- через 12 недель улучшается функционирование системы кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда становится в 2 раза меньше, чем у

курящих;

- имеются данные о заметном улучшении памяти у людей, бросивших курить [22].

Определенный дефицит исследований по нашему региону, не позволяет в полной мере выявить значимость данной проблемы и проследить ее развитие. Но исходя из той информации, которая находится в доступе по данной проблеме можно сказать о том, что в Алтайском крае, несмотря на такие пугающие цифры, которые говорят о сильной табачной зависимости нашего населения, все-таки наблюдается значительный спад числа курильщиков среди общего населения нашего края благодаря различным методам борьбы и профилактики табачной зависимости, а также сильному собственному желанию зависимых бросить курить.

1.2. Возрастная характеристика обучающихся разного уровня образования

На сегодняшний день, система образования в Российской Федерации представляет собой совокупность взаимодействующих, сотрудничающих структур: государственных образовательных стандартов образовательных программ; сети образовательных учреждений; органов управления образованием.

В России к образовательным учреждениям относятся следующие:

- дошкольные;
- общеобразовательные (начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования);
- профессионального образования (начального, среднего и высшего профессионального образования);
- специальные (коррекционные) для детей с отклонениями в развитии;
- учреждения дополнительного образования;
- учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения

родителей;

- другие учреждения, осуществляющие образовательный процесс.

Дошкольные образовательные учреждения подразделяются на несколько учреждений: детские ясли-сад, детские сады, прогимназии, детские развивающие центры и др. Данные учреждения создаются в помощь семье для воспитания детей в возрасте от одного года до 6 лет, а так же для охраны и укрепления психического и физического здоровья малыша, развития индивидуальных способностей, необходимой коррекции недостатков в развитии ребенка.

Общеобразовательные учреждения представлены в основном государственными общеобразовательными школами, а так же элитарными учреждениями, такими как гимназии и лицеи.

Средняя общеобразовательная школа имеет три основные ступени образования:

1) Начальная школа (3-4 года). Обеспечивает становление личности ребенка, а так же целостное развитие ее способностей, формирование у школьника желания и умения учиться;

2) Основная школа (5 лет). Создана для того, что бы построить прочный фундамент общеобразовательной подготовки, который будет необходим выпускнику для продолжения образования, его полноценного включения в жизнь общества

3) Средняя школа (2-3 года). Завершение общеобразовательной подготовки учащихся на основе широкой и глубокой дифференциации обучения; создает условия для наиболее полного учета интереса учащихся, активного их включения в жизнь общества.

Ступени школы соответствуют трем основным этапам развития ребенка: детство; отрочество; юность [30].

Помимо стандартных образовательных учреждений, существуют и иные типы:

1) Для обучающихся с отклонениями в развитии создаются

специализированные образовательные учреждения (классы, группы) коррекционного характера, которые обеспечивают лечение, воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию в общество детей данного типа.

2) Для подростков с опасным для общества, девиантным поведением, которые достигли 11-летнего возраста, нуждаются в особых условиях воспитания и обучения, а также требующих специального педагогического подхода, создаются специальные учреждения, которые обеспечивают медико-социальную реабилитацию, образование и профессиональную подготовку данной категории детей.

3) Для граждан, которые содержатся в исправительно-трудовых и воспитательно-трудовых учреждениях, с помощью администрации данных учреждений и государственных органов управления образованием создаются условия, которые помогают получить основное общее и начальное профессиональное образование, а также профессиональную подготовку и самообразование.

4) Для реабилитации здоровья детей созданы оздоровительные и санаторно-лесные школы.

5) Для работающей молодежи открываются вечерние и заочные школы, которые создаются преимущественно на базе школ III ступени.

Для реализации профессиональных образовательных программ начального, среднего и высшего профессионального образования создаются профессиональные образовательные учреждения, которые состоят из 3 ступеней образования.

Первая ступень – *начальное профессиональное образование*. Главной его целью является подготовка работников квалифицированного труда по всем основным направлениям общественно полезной деятельности на базе основного общего образования. По отдельным, определенным профессиям оно может основываться на среднем (полном) общем образовании. Начальное профессиональное образование может быть получено в

профессионально технических и иных училищах.

Вторая ступень – *среднее профессиональное образование*. Основная цель – осуществление подготовки среднего звена, а также удовлетворении потребностей личности в углублении и расширении образования на базе основного общего, среднего (полного) общего или начального профессионального образования. Среднее профессиональное образование может быть получено в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (техникумах, училищах, колледжах) или на I ступени образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Третья ступень – *высшее образование*. Цель – осуществление подготовки и переподготовки специалистов соответствующего уровня, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования на базе среднего (полного) общего, среднего профессионального образования. Высшее профессиональное образование можно получить в образовательных учреждениях высшего профессионального образования (университетах, академиях, институтах, колледжах) [13].

Так же, для граждан, которые желают повысить свой уровень образования, научной и педагогической квалификации имеется возможность *послевузовского профессионального образования*. Для его получения при образовательных учреждениях высшего профессионального образования и научных учреждениях созданы институты: аспирантуры; докторантуры; ординатуры; адъюнктуры.

В целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства реализуются дополнительные образовательные программы и услуги в специально создаваемых *учреждениях дополнительного образования*: учреждениях повышения квалификации; курсах; центрах профессиональной ориентации; музыкальных и художественных школах; школах искусств; домах детского творчества.

Для данной работы особый интерес представляю обучающиеся высших профессиональных, средних профессиональных учреждений и учреждений среднего общего образования, так как именно на данную категорию населения в большей степени распространяется проблема табачной зависимости.

Исходя из индивидуальных особенностей каждой возрастной категории людей, можно сказать о том, что их характеристика по всем параметрам будет по-своему отличаться друг от друга.

Так у *обучающихся средних общеобразовательных школ* (среднее общее образование) основной ведущей деятельностью является учебно-профессиональная. Происходит осознание своей социальной приобщенности, начинается активный поиск путей и реальных форм развития предметно-практической деятельности, которая обостряет потребность растущего человека в самореализации и самоопределении.

Для данного периода также наиболее характерны:

- интерес к собственной личности;
- установка на большие, обширные масштабы, которые для него наиболее субъективно приемлемы, чем ближние, текущие планы;
- тяга к преодолению, сопротивлению к волевым напряжениям;
- стремление к рискованному неизвестному, к приключениям и героизму.

Преобладает мотивационно-потребностная сфера деятельности. Стадия умственного развития находится на этапе словесно-логического и рассуждающего мышления. Уровень нравственного сознания – ориентация на общечеловеческие этические принципы, автономная мораль и совесть.

Появляется потребность рассматривать взрослого как старшего соратника. Присутствует желание оградить определенные сферы своей жизни от грубого вмешательства, а также иметь собственную линию поведения, несмотря на несогласие взрослых или сверстников.

Студенты средних профессиональных учебных заведений стоят на

границе окончания периода юности и начала периода молодости, поэтому для них их характерны немного другие черты.

Ведущей деятельностью уже может стать профессиональная деятельность. На данном этапе происходит постепенное овладение выбранной профессией.

Зарождается стремление к самовыражению в выборе профессии или карьере, а также вырабатывается индивидуальный жизненный стиль, обретение и реализация индивидуальных смыслов жизни. Поэтапно выстраиваются системы личных нравственных, духовных, культурных ценностей. Также происходит включение во все виды социальной жизни и овладение в ней различными ролями, интеллектуальное развитие, в отличие от общесоматического, не стоит на месте, а продолжается, достигает своего максимума физическое и половое созревание.

Характеристика *студентов высших учебных заведений* во многом схожа с характеристикой студентов средних профессиональных учебных заведений.

Студенты, получающие данное образование, стоят на такой ступени развития как молодость. Данный период в возрастной психологии характеризуется как период формирования устойчивой системы ценностей, становление самосознания и формирования социального статуса личности. Для большинства людей, молодость – студенческая пора самоопределения и начало профессиональной деятельности. Психофизиологические функции достигают в этот период оптимума своего развития.

В период своей молодости, человек максимально работоспособен, может выдержать наибольшие психические и физические нагрузки, а также в большей степени способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. На данной ступени развития легче всего приобретаются необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются специальные личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, мужество и находчивость,

необходимые в ряде профессий, четкость и аккуратность, быстрота реакции).

Семейные отношения и чувство профессиональной компетентности - центральные возрастные новообразования периода молодости. Установление и развитие дружеских связей является важной стороной жизни в этого периода. Дружба в молодости выходит на новый качественный уровень [27].

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать о том, что обучающиеся средних общеобразовательных школ, студенты средних профессиональных и высших учебных заведений имеют как общие, так и отличающие их друг от друга характерные черты и возрастные особенности, которые могут стать предикторами табачной зависимости обучающихся.

1.3. Предикторы табачной зависимости обучающихся

Миллионы людей в мире испытывают пристрастие к курению, а оно в свою очередь является наркотической зависимостью и не важно, в какой форме употребляются табачные изделия.

Человек с сигаретой, при курении, получает иллюзорное удовольствие, сама пагубная привычка становится непобедимой, а урон здоровью наносится непоправимый. Исходя из этого, курение сигарет считается скрытой и тяжелой формой бытовой наркомании [31].

Курящие люди испытывают постоянную потребность в табачном дыме, которая усиливается во время алкогольного опьянения, после употребления еды, а также во время напряженной работы и неприятных, стрессовых ситуаций. Возможность и умение посмотреть на курение с данной точки зрения дает возможность распознать причины, которые толкают человека на знакомство со своей первой сигаретой [41].

Предикторы употребления табачной продукции могут быть разнообразными, но наиболее распространенными являются:

1) Погоня за модой и стремление выглядеть старше.

Данная причина, в основном, касается детей и подростков, так как

среди сверстников, по мнению молодежи, курящий человек считается модным и крутым. Также, с помощью, пачки сигарет многие подростки желают подчеркнуть свою независимость и хотят в кругу своих друзей выглядеть старше.

2) Стресс.

Зачастую, неблагоприятные, негативные ситуации, которые подстерегают людей на каждом шагу, оказывают не самое положительное воздействие на самого человека и его организм. В результате этого, человек, за место того, чтобы научиться бороться с неприятностями и чрезмерной будничной нагрузкой, предпочитает довериться мифу о том, что сигарета способна помочь успокоиться и расслабиться. Многие психологи успели провести несколько исследований на данную тему, в результате которых доказано, что именно данная вера в такое утверждение подталкивает к покупке пачки сигарет и является частной причиной начала курения в более зрелом возрасте. Существует даже список профессий, которые являются менее стрессоустойчивыми и способствуют формированию данной пагубной привычки. На самом первом месте в таком списке стоят такие профессии как: юристы, судью, адвокаты, а также должности работников правоохранительных органов.

3) Потребность принадлежать к референтной группе.

Очень часто, большая часть нашего общества, стремится быть такими же, как все и предпочитает не слишком выделяться из своего окружения. А также у каждого из нас в генах заложено стадное чувство – подражание окружающим. Например, если у некурящего человека близкое окружение и его компания часто курят то рано или поздно ему тоже захочется попробовать и узнать, что же это такое курение. Изначально, один раз попробовав, такие люди не воспринимают табачный дым серьезно и считают курение всего лишь баловством и способом стать ближе к компании, не подозревая о дальнейших последствиях. Но проходит какое-то время и эти люди начинают понимать, что они сильно пристрастились к курению, стали

табачнозависимыми, но, в тоже время, они боятся признаться в этом себе.

4) Прямая и косвенная пропаганда в масс-медиа.

В наше время все чаще по радио, телевидению и интернету транслируют рекламу курения, а точнее негативного воздействия табачной продукции на организм человека, а также на его близкое окружение. Но подобного рода рекламы не всегда действенны и не могут способствовать тому, чтобы отбить очередное желание покурить. Например во время короткого ролика надпись о вреде курения еще может как-то помешать желанию попробовать сходить покурить, чего не скажешь например о фильмах и песнях, в которых, зачастую, все чаще появляется косвенная пропаганда табакокурения, которой Российское законодательство не может воспрепятствовать.

5) Охота за возбуждающим действием.

Как известно, в небольших дозах никотин оказывает слабое будоражащее и возбуждающе действие, вот почему курение вначале представляет интерес как возможность прерывать привычное течение жизни.

Люди, бессознательно цепляющиеся за возбуждающее действие никотина, так же легко могут попасть в зависимость от других средств с похожим эффектом: наркотики, алкоголь, психотропные лекарства. Привязанность такого рода становится особенно очевидной, когда при употреблении алкоголя курильщик начинает выкуривать гораздо больше, чем обычно.

6) Курение как способ заполнения смысловых пауз в общении.

Для многих людей общение в коллективе на равных представляет определенные трудности, при этом если молчать, то нужно совершать какое-то действие. Курение позволяет занять себя. Курильщики подобного рода спокойно могут воздерживаться от курения вне коллектива. Как только появляется общение, у них возникает страстное желание закурить. В этом случае имеет место даже не психологическая зависимость от табака, как такового, а зависимость от средств «молчаливого общения».

7) Дефицит материнской любви и ласки в детстве.

Самый древний инстинкт человека — сосание материнской груди. Для младенца мать представляется источником всего, что ему нужно, обращение к ней утешает и успокаивает. В восприятии младенца понятие «мать» и «грудь» идентичны. Вот почему ребенок утихает, когда вместо матери, ему предлагают соску [14].

Чем больше человеку нужна мать, тем выше потребность в табакокурении. Потребность в матери может проявляться и в более тонких потребностях: в уверенности, уюте, отсутствии проблем и напряженности. Чем более сурова действительность, тем больше желание «припасть к груди». К сожалению, вместо матери человек получает не пустышку, а сигарету.

Также, многие психологи, занимающиеся изучением табачной зависимости, выделяют еще несколько социально-психологических причин:

- самоутверждение среди сверстников, а также стремление заполучить уважение в их глазах, желание стать лучше и круче.
- стремление быть взрослым, доказать самому себе и всем окружающим свою «взрослость» и независимость.
- дополнительное, мгновенное удовольствие, которое люди могут получать в процессе курения в комфортной, расслабленной ситуации: на отдыхе в кругу друзей, употребляя алкогольные напитки.
- когда нечем себя занять, курение, по мнению большинства, помогает скоротать время и может заменить множество различных полезных увлечений и занятий.
- стремление соответствовать ожиданиям и произвести впечатление на окружающих;
- любопытство и интерес, познание нового;
- повседневная рутина и потеря интереса к жизни;

- генетическая предрасположенность также оказывает влияние на формирование табачной зависимости. Те люди, чьи родители или прочие близкие родственники курят, больше подвержены развитию привязанности к сигаретам, потому что получают от затяжек комфорт и приятные ощущения;

- наличие психологических проблем, нервных расстройств, шизофрении, склонности к депрессивным состояниям также являются факторами риска появления никотиновой зависимости. Правда, в этом случае люди обычно начинают курить уже во взрослом возрасте [42].

Согласно материалам, которые представлены в книгах Зигмунда Фрейда, курение, по его мнению – это последствие «оральной фиксации». До года у ребенка все самые приятные и положительные моменты связаны с сосанием, а если по какой-либо причине лишить этого ребенка, то в дальнейшем на всю жизнь остается психологическая травма, в результате которой и возникает оральная фиксация. Оральная фиксация – задержка развития на конкретном этапе из-за недостатка или наоборот, переизбытка оральной стимуляции в детстве. Что же касается взрослого человека, который перенес подобную ситуацию, в дальнейшем на бессознательном уровне может сосать ручку, грызть ногти или же курить.

Многие люди видят в курении отрицательные стороны, но для большинства курильщиков существуют не только минусы, но и плюсы, а точнее это скорее *«мифы» о пользе курения*, которые также могут оказаться предикторами табачной зависимости:

- удовольствие от процесса забавы с сигаретой;
- приобретение красивых аксессуаров, таких как пепельница, зажигалки, красивые портсигары;
- возможность научиться выполнять различные трюки с сигаретами: выпускать дым колечками;
- повышение работоспособности и концентрации. Учеными доказано, что первые 15-20 минут после выкуривания очередной сигареты, мозг начинает работать более продуктивно, и многие люди пользуются данным

эффектом, который, по истечении отведенного времени, просто напросто исчезает;

- борьба с лишним весом. Люди, которые страдают лишним весом и стараются его хоть немного сбросить любой ценой, прибегают, помимо изнурительных диет, в том числе и к курению, так как курение активизирует обмен веществ в организме [11].

Выше перечисленные плюсы, ни что иное как «миф» о пользе табакокурения, за которыми скрывается огромный вред, наносимый всему организму человека и окружающим людям при употреблении хотя бы одной сигареты.

Таким образом, можно сказать, что табачная зависимость может быть вызвана различными причинами, которые на первый взгляд кажутся несерьезными, незначительными. Многие предикторы табачной зависимости следуют из детства или появляются в школьной и студенческой жизни. Поэтому следует обращать внимание на развитие своего ребенка, уделять ему больше внимания, времени и давать любовь, помогать переживать трудные жизненные ситуации и оказывать ему поддержку, а также показывать положительный пример со стороны взрослого. Тем самым можно значительно снизить риск употребления табачной продукции человеком.

Выводы по первой главе

Данная проблема есть абсолютно во всех странах, только в разной степени, поэтому, в связи с огромным вредом, который наносится при употреблении сигареты, ведется активная борьба с табачной зависимостью и ее профилактикой. Европа борется с данной проблемой с помощью повышения цен на табачную продукцию, а Россия – страшными, ужасающими картинками и текстами [34].

Каждый человек, зависимый или нет от сигареты, понимает огромную степень вреда от данной пагубной привычки, которая является ежедневной опасной пыткой организма, от которой не мешало бы избавиться для дальнейшей благополучной жизни. Поэтому с каждым годом появляется все больше и больше способов избавления, а также профилактики табакокурения людей. Единственный нюанс заключается в том, что на каждого отдельного человека, можно воздействовать определенным методом, связанным с профилактикой табачной зависимости. Но стоит учитывать еще то, что не каждый метод против борьбы с сигаретой будет эффективным. Поэтому нужно тщательно подходить к выбору методов борьбы с табачной зависимостью среди населения нашей страны и не только.

В последнее время курение получает наиболее широкое распространение среди детско-подросткового возраста. Дети и подростки начинают курить по различным причинам, но самыми распространенными являются подражание взрослым и желание самоутвердиться среди сверстников. Учитывая физиологические особенности организма, который находится на данной стадии развития, никотин и продукты сгорания табака являются наиболее токсичными для него. Именно поэтому курящие подростки становятся более уязвимыми перед различными простудными и воспалительными заболеваниями [5].

Поскольку курение начинается чаще всего с детско-подросткового возраста, то и профилактика должна начинаться со школьной скамьи.

Следует помочь другим задуматься о последствиях курения, что бы в дальнейшем, столкнувшись с данной проблемой принять нужное решение.

Для сокращения курения можно применять множество различных методов борьбы с зависимостью, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т.д. Но к сожалению, зачастую, данные профилактические методы уже не приносят желаемого результата [33].

Желающий бросить курить должен запастись огромным терпением и иметь большое желание избавиться от вредной привычки. Это пристрастие является весьма тяжелой хронической болезнью, и пока что во всем мире еще не было создано такого средства, которое бы позволило полностью, раз и навсегда избавиться от табачной зависимости [2].

Привычка курить возникает достаточно быстро и становится частью нашей жизни, вредя и разрушая нас и все вокруг, а вот отвыкнуть от нее бывает намного труднее, так как у человека со временем появляется зависимость от никотина, от которой порой даже при желании очень трудно избавиться. Поэтому самой лучшей профилактикой курения – не курить вообще.

Таким образом, табакокурение одна из самых актуальных проблем. Подрастающему поколению необходимо больше внимания, как со стороны родителей, так и со стороны учителей, социальных педагогов, которым надо внимательнее наблюдать за стремлениями и наклонностями учащихся. Это - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Глава 2. Экспериментальное изучение возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся

2.1. Организация и методы исследования

Предикторы табачной зависимости могут быть самыми разнообразными в зависимости от возрастной категории человека, его индивидуальных особенностей и от социальных условий, в которых он находится все время. Исходя из этого, у курильщика возникает определенная степень табачной зависимости, от которой не так легко избавиться, как кажется на первый взгляд.

Цель нашего исследования заключается в изучении специфики возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся и реализации программы, направленной на профилактику табачной зависимости обучающихся, а также определении ее эффективности.

Исследование проводилось на базе АГГПУ им. В.М. Шукшина, БГК, МБОУ СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО. В эксперименте приняли участие 682 обучающихся различных образовательных учреждений города Бийска.

Были определены **этапы экспериментального исследования**:

1. Констатирующий этап – выявление возрастных особенностей обучающихся, их степень табачной зависимости, а также причины начала курения.

2. Формирующий этап – составление и реализация программы профилактики табачной зависимости обучающихся.

3. Контрольный этап - определение эффективности программы направленной на профилактику табачной зависимости обучающихся.

Констатирующий этап

Для выявления возрастных особенностей обучающихся и определения специфики проявления табачной зависимости обучающихся, а также для

определения причин начала курения, нами была разработана и использована социально-психологическая анкета, содержащая вопросы, которые были связаны с определением причин курения, готовности бросить курить, с рекламой табачных изделий и др. (**приложение 1**).

Респондентам предлагалось в режиме самозаполнения анонимной анкеты ответить на 22 вопроса, в основном закрытого типа (с выбором ответов). Некоторые вопросы предусматривали свой ответ, который мог дать респондент самостоятельно, например, указав причины начала курения или причины, по которым хотел(а) бы бросить курить и т.д. В качестве сведений о себе необходимо было указать возраст, пол, организацию, в которой обучается.

Социально-психологическая анкета состояла из 4 блоков вопросов:

Первый блок анкеты был направлен на выявление отношения к табакокурению в городе, содержал фильтрующий вопрос «Курите ли Вы?» и ряд вопросов, дающих информацию о том, когда впервые закурили, количество сигарет, выкуренных за день и период постоянного курения (5 вопросов).

Второй блок содержал вопросы, касающиеся причин курения молодежи и желания бросить курить (8 вопросов). При этом некурящие респонденты пропускали этот блок вопросов, отвечая на альтернативный вопрос «Почему Вы не курите?».

В третьем блоке были представлены вопросы, с помощью которых можно было получить информацию о курящем и некурящем окружении респондентов, что рассматривается нами как социальный предиктор табакокурения молодежи.

Заключительный **четвертый блок** анкеты содержал вопросы, выясняющие мнение респондентов о необходимости и методах профилактики табачной зависимости, влиянии курения на здоровье человека и др.

Таким образом, анкета позволила определить количественный состав курящих респондентов, выявить социально-психологические предикторы табакокурения молодежи, обучающейся в образовательных организациях города, отношение респондентов к профилактике табачной зависимости.

На основе полученных данных из социально-психологической анкеты результаты обрабатываются и по ним выстраиваются графики для выявления специфики проявления табачной зависимости обучающихся на разных уровнях образования.

Формирующий этап

На следующем этапе исследования составлялась и реализовывалась программа, в рамках проекта «Дыши свободней, Наукоград!», реализованного при грантовой поддержке, которая была направлена на профилактику табачной и коррекцию табачной зависимости обучающихся на разных уровнях образования путем привлечения внимания к позитивным ценностям: здоровому образу жизни, семье, спорту, культуре. Профилактическая программа была разработана в виде конкурса демотиваторов в рамках данного проекта и состояла из нескольких этапов:

- информирование о данном конкурсе образовательные организации города Бийска (школы, средние специальные учебные заведения, высшие учебные заведения) в формате круглых столов со студентами;

- мотивирование молодежи для принятия участия в данном конкурсе демотиваторов;

- организация передвижной выставки демотиваторов по различным образовательным учреждениям города Бийска.

Контрольный этап

На данном этапе, после реализации профилактической программы в форме конкурса демотиваторов, определялась ее эффективность с помощью опросника, состоящего из 3 ключевых вопросов, которые были заданы ребятам во время проведения передвижной выставки демотиваторов в различных образовательных организациях города Бийска (**приложение 2**).

2.2. Выявление возрастной специфики особенностей табачной зависимости обучающихся (констатирующий этап)

На первом этапе, исходя из статистических данных, которые были получены при осуществлении социально-психологического анкетирования молодежи, обучающейся в различных образовательных организациях г.Бийска (МБОУ СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО, Бийский государственный колледж, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина) для выявления табачной зависимости в рамках социально-психологического исследования «Социально-психологические предикторы табачной зависимости молодежи Наукограда», нами были получены следующие результаты по количеству табакозависимой молодежи исходя из их возрастных особенностей.

Количественно результаты проведенного анкетирования представлены в **таблице 1** и графически на **рисунке 1**.

Таблица 1

Выявление табакозависимой молодежи на разных уровнях образования

| | Кол-во участ. (чел.) | Всего муж. (чел.) | Всего жен. (чел.) | Курящ. жен. (чел.) | Не курящ. жен. (чел.) | Курящ. муж. (чел.) | Не курящ. муж. (чел.) |
|------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Школьни ки | 210 | 106 | 104 | 2 | 102 | 11 | 95 |
| Студ. колледжа | 267 | 229 | 38 | 11 | 27 | 58 | 171 |
| Студ. универси тета | 205 | 88 | 117 | 12 | 105 | 29 | 59 |
| ВСЕГО | 682 | 423 | 259 | 25 | 234 | 98 | 325 |

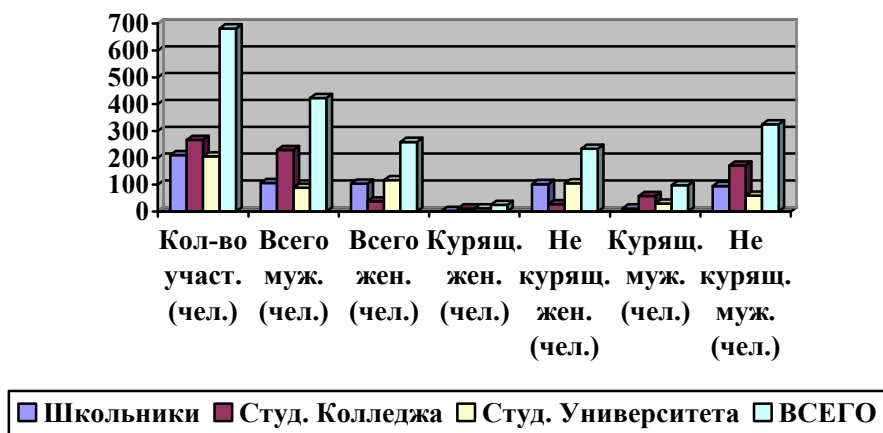


Рисунок 1. Диаграмма выявления табакзависимой молодежи на разных уровнях образования

Из представленных в таблице 1 и на рисунке 1 данных видно, что численность курящих молодых парней и девушек значительно преобладает именно на представленных трех уровнях образования.

Первый уровень образования: среднее общее образование - МБОУ СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО г. Бийска. Из данного учебного заведения в социально-психологическом опросе приняло участие 210 учеников: 106 парней (50,4%) и 104 девушки (49,5%). Из них оказалось, что некурящих людей 197 человек (95 парней – 45,2% и 102 девушки – 48,5%), а курящих 13 человек (11 парней – 5,2% и 2 девушки – 0,9%).

Второй уровень образования: среднее профессиональное образование – Бийский государственный колледж. Из данного учебного заведения в социально-психологическом опросе приняло участие 267 студентов: 229 парней (85,8%) и 38 девушек (14,2). Из них оказалось, что некурящих людей 198 человек (171 парень – 64% и 27 девушек – 10,1%), а курящих 69 человек (58 парней – 21,7% и 11 девушек – 4,2%).

Третий уровень образования: высшее образования – Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина. Из данного учебного заведения в социально-психологическом

опросе приняло участие 205 студентов: 88 парней (42,9%) и 117 девушек (57,1%). Из них оказалось, что некурящих людей 164 человека (59 парней – 28,8% и 105 девушек – 51,2%), а курящих 41 человек (29 парней – 14,1% и 12 девушек – 5,9%).

Таким образом, исходя из представленных в **таблице 1** и на **рисунке 1** данных, можно заметить, что курящих молодых парней и девушек, получающих среднее общее образование значительно меньше, по сравнению с количеством курящих людей, получающих среднее профессиональное и высшее образование. Из общего количества опрошенных людей, оказалось, что курит всего 123 человека (98 парней и 25 девушек)

Следующим пунктом в нашем исследовании, был этап определения основных причин начала курения обучающихся. Количественно результаты проведенного анкетирования представлены в **таблице 2** и графически на **рисунке 2**.

Таблица 2

Распределение респондентов по причинам начала курения

| | Курили друзья | Курили родители | Курили старший брат или сестра | Изм. свой имидж | Пробл. в уч., на работе, в семье | Выглядеть старше | ВСЕГО |
|---------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|-----------------|----------------------------------|------------------|------------|
| Школьники | 3 | 2 | 0 | 0 | 5 | 3 | 13 |
| Студ. колледжа | 38 | 3 | 5 | 3 | 10 | 10 | 69 |
| Студ. университета | 10 | 9 | 3 | 6 | 6 | 7 | 41 |
| ИТОГ | 51 | 14 | 8 | 9 | 21 | 20 | 123 |

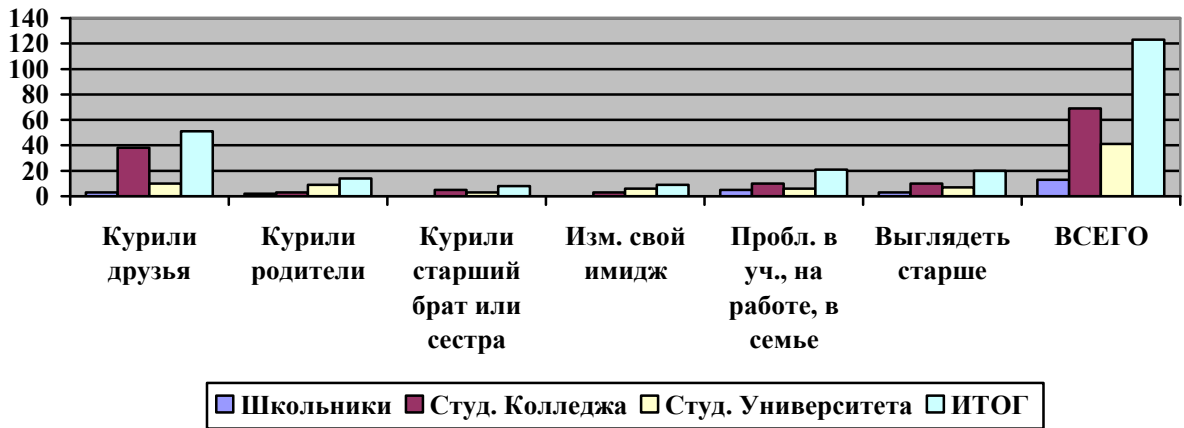


Рисунок 2. Распределение респондентов по причинам начала курения

Из представленных в **таблице 2** и на **рисунке 2** данных видно, что причин для начала курения обучающихся достаточно много и они разнообразны.

Основными причинами начала курения молодого населения в нашем городе Бийске респонденты называют курение друзей (41,5%), родителей (11,4%), старших братьев и сестер (6,5%), изменение своего имиджа (7,3%), проблемы в учебе, на работе и в семье (17,1%), что бы выглядеть старше (16,2%).

Таким образом, исходя из представленных в **таблице 2** и на **рисунке 2** данных, можно заметить, что наиболее распространенными причинами начала курения обучающихся являются: курение друзей, родителей, старших братьев и сестре, проблемы в учебе, на работе и в семье, а также, стремление выглядеть старше.

Далее, по данным социально-психологического анкетирования, нами был определен уровень необходимости профилактики курения в нашем городе Бийске. Количественно результаты проведенного анкетирования представлены в **таблице 3** и графически на **рисунке 3**.

Таблица 3

Мнение респондентов о необходимости профилактики курения

| | ДА | НЕТ | ВСЕГО |
|--------------------|-----|-----|-------|
| Школьники | 177 | 33 | 210 |
| Студ. колледжа | 229 | 38 | 267 |
| Студ. университета | 187 | 18 | 205 |
| ИТОГ | 593 | 89 | 682 |

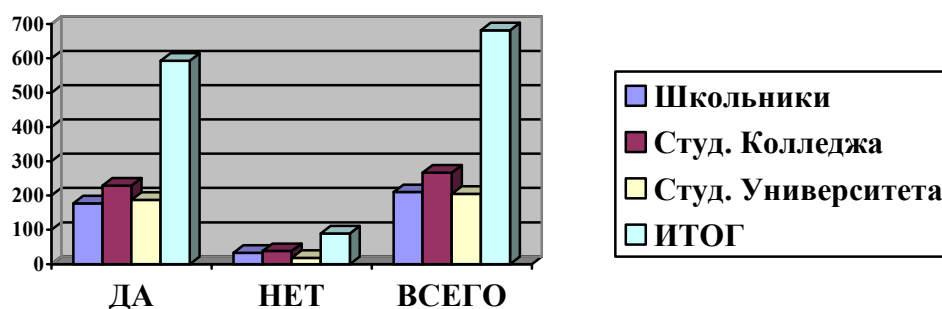


Рисунок 3. Мнение респондентов о необходимости профилактики курения

Из представленных в таблице 3 и на рисунке 3 данных видно, что большее количество опрошенной молодежи понимает вред курения и считает, что борьба с данной вредной привычкой необходима.

При анализе ответов на блок вопросов по профилактике табачной зависимости был выявлен уровень необходимости профилактики табачной зависимости. Так среди обучающихся школы 84,3% опрошенных считают профилактику табачной зависимости необходимой, и только 15,7% утверждают обратное. В колледже 85,7% опрошенных за профилактику табакокурения и 14,3% не видят в этом необходимости. Среди студентов университета 91,2% опрошенных считают, что профилактика табачной зависимости необходима, а 8,8% говорят о том, что данная профилактика необязательна.

Следовательно, опираясь на приведенные выше данные **в таблице 3 и на рисунке 3**, можно сказать о том, что большая часть респондентов, которые были опрошены при помощи социально-психологической анкеты, считают, что ряд профилактических мероприятий, направленных на искоренение такой пагубной привычки, как табакокурени, просто необходимы. Но все-таки, маленький процент опрошенной молодежи утверждают, что профилактика вовсе не нужна.

Завершающий этап в социально-психологическом анкетировании обучающихся различных образовательных учреждений города Бийска был направлен на выявление эффективных и часто используемых методов профилактики табачной зависимости обучающихся. Количественно результаты проведенного анкетирования представлены **в таблице 4 и графически на рисунке 4**.

Таблица 4

Мнение респондентов о способах профилактики курения

| | Школьники | Студ. колледжа | Студ. университета | ВСЕГО |
|---------------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|-------|
| Беседа | 60 | 62 | 47 | 169 |
| Запрет старших | 33 | 40 | 32 | 105 |
| Наказание | 28 | 46 | 35 | 109 |
| Закодировать | 3 | 0 | 0 | 3 |
| Запрет продаж | 3 | 0 | 0 | 3 |
| Не знаю | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Устрашающая информация о вреде табака | 82 | 67 | 39 | 188 |
| Другое | 1 | 52 | 52 | 105 |

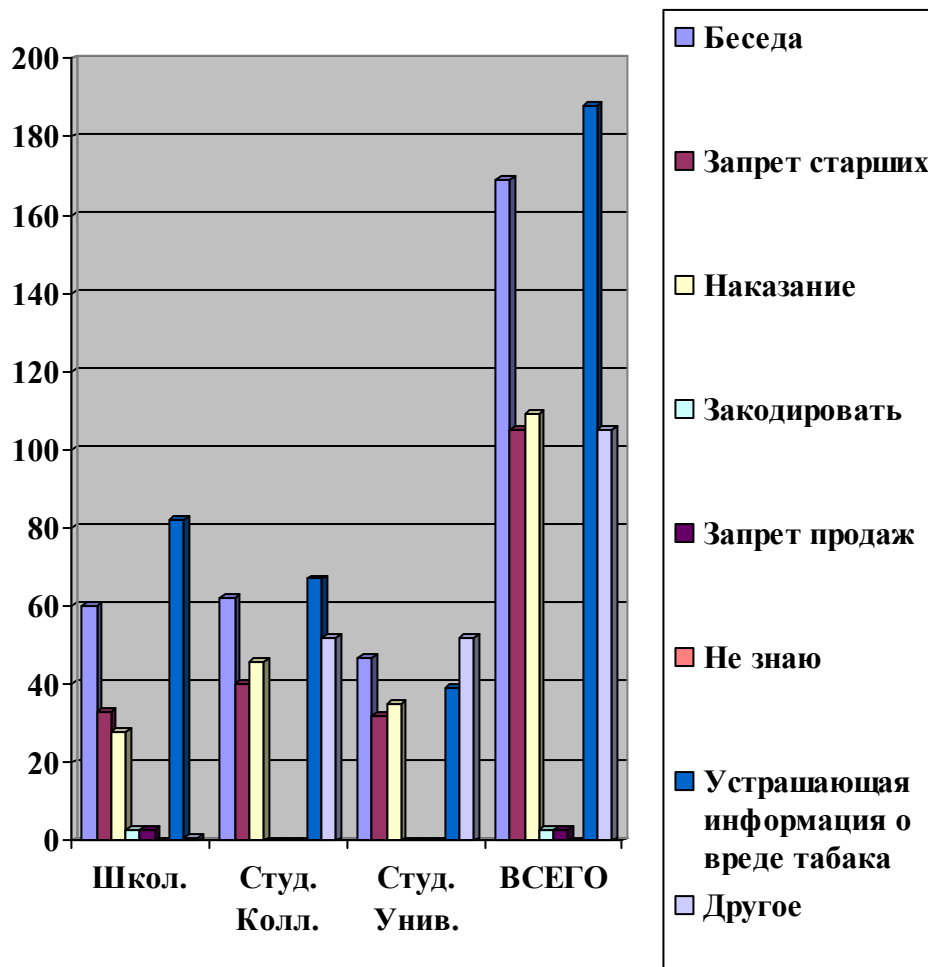


Рисунок 4. Мнение респондентов о способах профилактики курения

Исходя из данных, представленных в таблице 4 и на рисунке 4, можно заметить, что наиболее распространенными и эффективными, по мнению респондентов, методами профилактики табачной зависимости являются: беседа (школьники – 28,5% человек, студенты колледжа – 23,2% человек, студенты университета – 28,9% человек), устрашающая информация (школьники – 39% человек, студенты колледжа – 25,1% человек, студенты университета – 19,2% человек), другие методы (школьники – 0,7% человек, студенты колледжа – 19,2% человек, студенты университета – 25,3% человек), запрет старших (школьники – 15,7% человек, студенты колледжа – 15% человек, студенты университета – 15,6% человек), наказание

(школьники – 13,3% человек, студенты колледжа – 17,2% человек, студенты университета – 17% человек), закодировать (школьники – 1,4% человек, студенты колледжа и университета – 0% человек), запрет продаж (школьники – 1,4% человек, студенты колледжа и университета – 0% человек).

Таким образом, из полученных нами данных, можно сказать о том, что большее количество привычных нам методов профилактики табачной зависимости (беседа, устрашающая информации, запрет старших, наказание, кодировка, запрет продаж), становятся все менее эффективными. По мнению многих респондентов, другие, новые методы могут оказать наибольшее профилактическое воздействие на курильщиков.

2.3. Программа профилактики табачной зависимости обучающихся на разных уровнях образования в рамках проекта «Дыши свободней, Наукоград!» (формирующий этап)

В современной жизни мы все чаще сталкиваемся с проблемой табачной зависимости молодого населения, а именно школьников и студентов высших и средних образовательных учреждений.

Зачастую курильщики не могут ответить на вопрос, почему они курят. Некоторые говорят о психологической зависимости, кто-то таким образом пытается снять стресс, уйти от проблем, а есть такая категория людей, которые курят ради забавы. Но мало кто из этих людей получает истинное удовольствие от табакокурения. Поэтому эта зависимость прежде всего на психическом уровне, а уже после — физическом [6].

Курение пагубно влияет на весь организм. В одной пачке сигарет содержится смертельная доза никотина. И по статистике, курильщики выкуривают эту дозу каждый день. Но все меняет то, что никотин поступает в организм постепенно, с каждой выкуренной сигаретой.

Поэтому, против курения в каждой стране, а также и в России, ежегодно проводится ряд мероприятий, посвященных профилактике табачной зависимости людей.

В качестве наиболее эффективных методов воздействия и восприятия информации сегодня отмечают следующие:

1) использование наглядных пособий (диаграммы, слайды, плакаты, раздаточный материал) дает до 30 % усвоения материала;

2) обсуждение материала в группах – до 50% усвоения;

3) обучение практикой действия, когда обучающимся предлагается представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации - до 70 % усвоения;

4) выступление в роли обучающего и исследователя дает максимальный результат – до 90% усвоения. Именно консультирование и обучение своих сверстников самими учащимися, исследование проблемы являются самыми эффективными способами привлечения внимания и заставляют изменить свое поведение.

При этом не стоит забывать о визуальных средствах. Одним из современных методов визуализации являются демотиваторы, которые сравнительно недавно вошли в нашу жизнь в нынешнем своем облике, а их прототипами были давным-давно знакомые нам и ставшие привычными плакаты различного содержания – те, что были призваны вызывать у нас определенную мотивацию поступков.

Поскольку подражание сверстникам является одним из предикторов табакокурения, поэтому представляется обоснованным, что антикурительное обучение, проводящееся сверстниками, может быть эффективным.

Таким образом, мы, в рамках проекта «Дыши свободней, Наукоград!» решили реализовать программу, направленную на профилактику табачной зависимости молодежи города Бийска, в виде конкурса демотиваторов и передвижной выставки данным демотивационных постеров.

Поводом для её разработки явились результаты социально-

психологического опроса молодежи, обучающейся в различных образовательных организациях г.Бийска (МБОУ СОШ №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО, Бийский государственный колледж, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина) для выявления табачной зависимости.

Цель программы: осуществление массовой профилактической и коррекционной работы по табачной аддикции среди молодежи города Бийска в возрасте от 14 до 30 лет; профилактика табакокурения и формирование мотивации здорового образа жизни молодежи Наукограда.

Задачи программы:

- 1) сформировать стремление молодежи города Бийска к здоровому образу жизни;
- 2) выработать отрицательное отношение участников Конкурса и зрителей к вредным привычкам;
- 3) поднять престиж семейных ценностей, ценности здоровья у обучающихся;
- 4) вовлекать обучающихся в различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней;

Основные мероприятия по реализации программы:

- 1) индивидуальное или групповое создание демотиваторов;
- 2) индивидуальное или групповое участие в передвижной выставке демотиваторов.

Принципы:

1) Добровольность – добровольное участие молодежи и подростков, их родителей во всех мероприятиях. Принуждение может привести к совершенно противоположным результатам.

2) Аксиологичность – формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку,

государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

3) Доступность – соответствие содержания и методов профилактической работы возрасту, индивидуальным особенностям обучающихся.

4) Позитивность и конструктивность – профилактика должна носить не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно сформировать у молодежи представление о недопустимости употребления сигарет, и показать им, как без помощи сигарет сделать жизнь прекрасной, интересной и счастливой.

Участники профилактической программы: школьники – 70 человек, студенты колледжей – 109 человек, студенты университета – 42 человека.

Ожидаемые результаты:

1) формирование негативного отношения к табакокурению у молодежи, обучающейся на различном уровне образования;

2) популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики табачной зависимости;

3) выработать у молодежи положительную мотивацию к здоровому образу жизни;

4) вовлечение подростков, молодежи в общественно-значимую, социальную деятельность.

План-график реализации профилактической программы

| Дата | Этап | Содержание работы | Результат |
|---|--|--|--|
| Октябрь-ноябрь 2016г. | Подготовительный | Подготовка документов и положения о проведении конкурса демотиваторов | Заявка на конкурс Положение о конкурсе |
| 17 ноября 2016 г. День отказа от курения | Стартовый | Информирование образовательных организаций города Бийска о проведении конкурса демотиваторов | Информационное письмо, проведение круглых столов по образовательным учреждениям города Бийска (АГГПУ им. В.М. Шукшина, БТИ, БГК, БПК, БМК, БПТК) |
| Ноябрь - 2016 г. - январь 2017 г. | Основной (1 этап) | Сбор конкурсных работ | Работы участников |
| Февраль-май 2017 г. | Презентационно-аналитический (2 этап) | Оценивание конкурсных работ, награждение победителей | Результаты голосования Заключение экспертов |
| Март-июнь 2017 г. | Презентационно-заключительный (3 этап) | Организация передвижной выставки конкурсных работ участников и опрос посетителей выставки | Выставка постеров Опрос посетителей выставки о ее эффективности |

Основные этапы разработки и реализации профилактической программы:

I этап:

- создание концепции программы;
- определение мероприятий в рамках программы;
- определение последовательности выполнения мероприятий;
- составление графика проведения мероприятий;
- разработка положения конкурса демотиваторов;
- проведение круглых столов в образовательных учреждениях города Бийска (АГГПУ им. В.М. Шукшина, БТИ, БГК, БПК, БПТК, БМК) по профилактике табачной зависимости среди молодежи города, посредством конкурса демотиваторов.

II этап:

- сбор конкурсных работ обучающихся образовательных организаций города Бийска (77 участников, 172 демотивационных постеров);

- организация передвижной профилактической выставки демотиваторов участников по образовательным организациям города Бийска (АГГПУ им. В.М. Шукшина, БГК, БМК, БПК).

III этап:

- определение эффективности профилактической программы посредством социально-психологического опроса участников выставки.

2.4. Определение эффективности программы профилактики табачной зависимости обучающихся на разных уровнях образования в рамках проекта «Дыши свободней, Наукоград!» (контрольный этап)

Основная цель контрольного этапа состояла в определении эффективности программы профилактики табачной зависимости обучающихся на разных уровнях образования.

На данном этапе исследования в рамках передвижной выставки демотивационных постеров обучающихся различных образовательных организаций города Бийска нами был проведен социально-психологический опрос, связанный с выявлением эффективности программы, реализованной в форме конкурса демотиваторов, направленной на профилактику табачной зависимости молодежи города Бийска.

Данный опрос посетителей выставки состоял из 3 основных вопросов (Какое впечатление произвела на вас данная выставка? Курите ли вы? Способна ли данная выставка оказать профилактическое воздействие на курящих и не курящих людей?), ответы на которые позволили определить эффективность профилактической программы. Данные опроса представлены количественно в **таблицах 5-7** и графически на **рисунках 5-7**.

Таблица 5

Ответы респондентов на вопрос «Какие впечатления вызывает у вас данная выставка?»

| | Негативные | Нейтральные | Положительные |
|------------------------------|------------|-------------|---------------|
| Школьники | 14 | 18 | 38 |
| Студенты колледжей | 11 | 36 | 62 |
| Студенты университета | 3 | 11 | 28 |

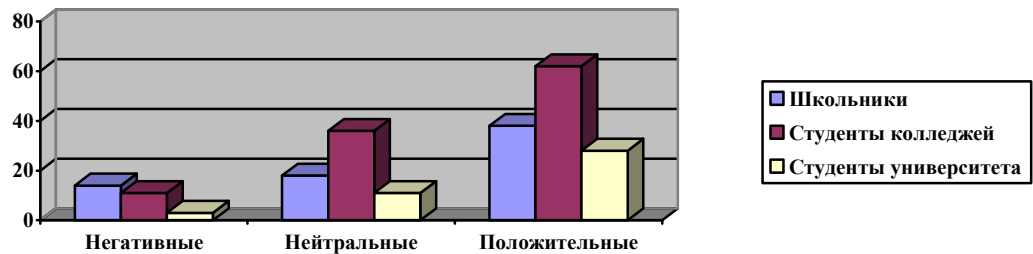


Рисунок 5. Ответы респондентов на вопрос «Какие впечатления вызывает у вас данная выставка?»

Таблица 6

Ответы респондентов на вопрос «Курите ли вы?»

| | Да | Нет |
|------------------------------|----|-----|
| Школьники | 9 | 61 |
| Студенты колледжей | 44 | 65 |
| Студенты университета | 12 | 30 |

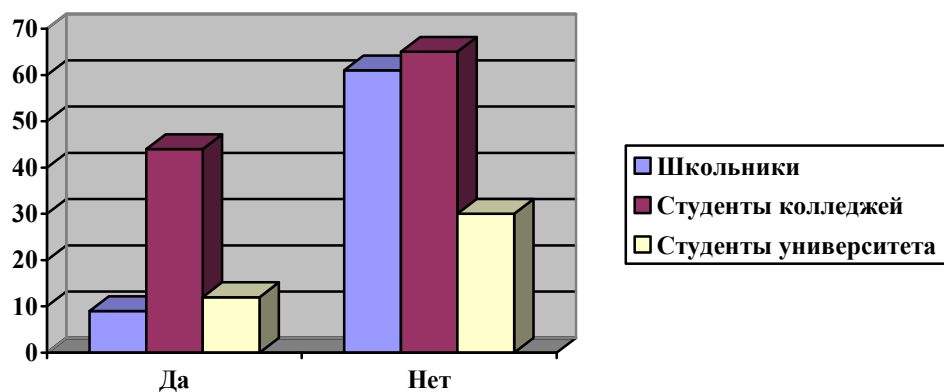


Рисунок 6. Ответы респондентов на вопрос «Курите ли вы?»

Таблица 7

Ответы респондентов на вопрос «Способна ли данная выставка оказать профилактическое воздействие на курящих и не курящих людей?»

| | Нет | Затрудняюсь ответить | Да |
|------------------------------|-----|----------------------|----|
| Школьники | 18 | 9 | 43 |
| Студенты колледжей | 43 | 7 | 59 |
| Студенты университета | 6 | 5 | 31 |

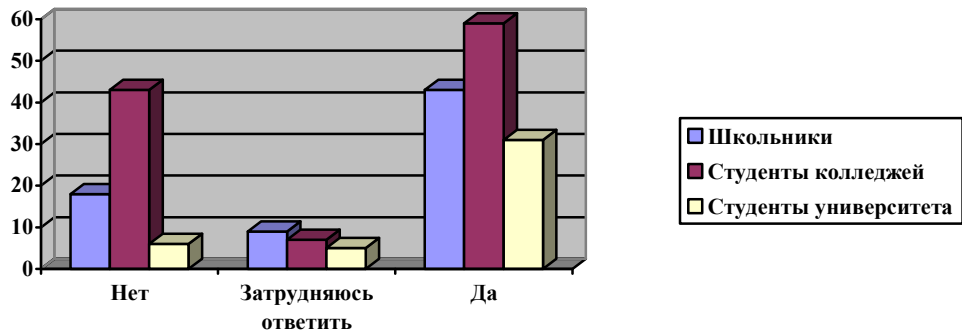


Рисунок 7. Ответы респондентов на вопрос «Способна ли данная выставка оказать профилактическое воздействие на курящих и не курящих людей?»

Исходя из данных, представленных в **таблицах 5-7** и **рисунках 5-7**, можно заметить то, что только меньшая часть респондентов курит, в основном контингент опрошенных составляют некурящие люди. Школьники (курящие – 12,8% человек, некурящие – 87,2% человек), студенты колледжей (курящие – 40,4% человек, некурящие – 59,6% человек), студенты университета (курящие – 28,6% человек, некурящие – 71,4% человек).

Следует отметить, что данная профилактическая выставка, которая была представлена в различных образовательных учреждениях нашего города вызвала у ее участников самые различные впечатления и эмоции. У школьников (негативные эмоции и впечатления – 20% человек, нейтральные эмоции и впечатления – 25,7% человек, положительные эмоции и впечатления – 54,3% человек), у студентов колледжей (негативные эмоции и впечатления – 10% человек, нейтральные эмоции и впечатления – 33% человек, положительные эмоции и впечатления – 57% человек), у студентов университета (негативные эмоции и впечатления – 7,1% человек, нейтральные эмоции и впечатления – 26,2% человек, положительные эмоции и впечатления – 66,7% человек).

Также, стоит обратить внимание и на мнение респондентов по поводу того, может ли конкурс и выставка демотиваторов оказать профилактическое действие на курящих и некурящих людей. Школьники (нет – 25,7% человек, затрудняюсь ответить – 12,9% человек, да – 61,4% человек), студенты колледжей (нет – 39,4% человек, затрудняюсь ответить – 6,4% человек, да – 54,2% человек), студенты университета (нет - 14,2% человек, затрудняюсь ответить – 12% человек, да – 73,8% человек).

Таким образом, из полученных нами данных по социально-психологическому опросу, можно сказать о том, что программа, реализованная в форме конкурса и выставки демотиваторов, все-таки способна оказать профилактическое воздействие на курящую и некурящую молодежь, заставить их задуматься о вреде табака, о дальнейших вредных последствиях для своего организма – оказать кратковременный профилактический эффект на человека. Также, данная программа вызывает у каждого человека, совершенно разные впечатления, но в большей степени от конкурса и выставки демотиваторов у большинства участников остались положительные эмоции.

Выводы по второй главе

Обобщая все выше сказанное, можно сделать вывод, что в результате исследования возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся, была выявлена закономерность между повышением уровня образования обучающихся и увеличением табачной зависимости среди данной категории населения.

Исходя из этого, следует сказать о том, что среди обучающихся в Средней общеобразовательной школе № 17 с углубленным изучением музыки и ИЗО, по результатам проведенного нами социально-психологическое исследования и опроса на констатирующем и контрольном этапе, курящих школьников оказалось гораздо меньше по сравнению с Бийским государственным колледжем и Алтайским государственным гуманитарно-педагогическим университетом имени В.М. Шукшина. Большее количество курящей молодежи, среди данных трех образовательных организаций города Бийска пришлось на среднее профессиональное учебное заведение.

Причин, табачной зависимости молодого населения оказалось огромное количество. Среди школьников и студентов среднего профессионального учебного заведения, основной причиной пагубной привычки стали проблемы в учебе и семье, стремление выглядеть старше, а также, потому что курили близкие друзья. У обучающихся из высшего учебного заведения, оказались немного другие причины начала курения: курение друзей и родителей, проблемы в учебе, на работе и семье, а также стремление выглядеть старше и изменить свой имидж.

Так как на молодое население, а именно обучающихся, влияет огромное количество негативных, стрессовых ситуаций и зачастую преподносится не правильная модель поведения со стороны взрослых, близких и родных, то проблема табакокурения становится все наиболее актуальной среди молодого поколения и с ней очень трудно бороться.

Поэтому, мы с помощью социально-психологического исследования выяснили мнение респондентов, по поводу необходимости профилактики табачной зависимости и методов борьбы с ней. Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод о том, что большая часть курящей и некурящей молодежи видят потребность и смысл в профилактической работе табакокурения, и лишь часть опрошенных, считает, что все меры по борьбе с курением бесполезны. Но не смотря на разногласия во мнениях, респонденты в социально-психологическом опросе предположили о возможных наиболее эффективных методах профилактики табачной зависимости. Так например, по мнению участников опроса самым эффективным методом будет являться устрашающая информация о вреде табака, беседа и другие, какие-либо новые методы профилактики. Менее эффективными оказались запрет старших, наказание, кодировка и запрет продаж.

Подводя итог, следует сказать о том, что проблема табачной зависимости среди молодого населения набирает все большие обороты развития исходя из огромного количества причин. Курильщики и некурящее население, понимает, что данная пагубная привычка несет за собой ряд необратимых негативных последствий и поэтому необходимы абсолютны любые меры по борьбе и профилактики табачной зависимости молодого населения.

Одним из таких методов является созданная и реализованная нами профилактическая программа в виде конкурса и выставки демотивационных постеров в образовательных учреждениях города Бийска. Вся проделанная работа не ставит перед собой цели оказать длительный эффект на участников конкурса и выставки. Скорее она имеет краткосрочный эффект, но при многократном повторении, срок эффекта может увеличиться. Данная программа является новым методом в профилактики табачной зависимости молодого населения, а именно обучающихся.

Заключение

Анализ различных источников по проблеме табачной зависимости обучающихся, позволил нам дать обобщенную характеристику непосредственно понятию «табачная зависимость», под которой понимают клиническую форму патологического процесса, заключающегося в пристрастии человека к табаку. Табакокурение по-разному влияет на отдельно взятого человека, что зачастую происходит из-за различных возрастных особенностей людей.

Так, например, организм взрослого человека более устойчив к воздействию табачной продукции, по сравнению с детским и подростковым организмом, который не имеет сильных восстановительных механизмов. Именно поэтому, в данном возрасте курящая молодежь и пассивные курильщики наиболее часто оказываются подвержены различным заболеваниям.

Благодаря изученной литературе по проблеме возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся, был выявлен возраст наиболее табакозависимых людей и причины возникновения данной пагубной привычки. Частыми курильщиками оказались обучающиеся школ, средних профессиональных и высших учебных заведений. Больше количество табакозависимой молодежи приходится на студентов средних профессиональных учебных заведений. Причинами этого стали: стрессы, проблемы в семье, на работе, в учебе, стремление быть взрослее, поменять свой имидж и интерес ко всему новому. Поэтому, табачная зависимость становится проблемой, от которой не так просто избавиться, как кажется на первый взгляд. Требуются определенные профилактические меры для устранения данной проблемы.

Именно из-за высокой актуальности проблемы возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся, опираясь на все выше сказанное, нами было проведено социально-психологическое исследование в

образовательных организациях города Бийска (Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением музыки и ИЗО, Бийский государственный колледж, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина), для выявления табачной зависимости и причин ее возникновения. А также, нами была разработана профилактическая программа в форме конкурса и выставки демотиваторов обучающихся различных образовательных организаций города Бийска по данной проблеме.

Цель исследования заключалась в изучении специфики возрастных особенностей табачной зависимости обучающихся и реализации программы, направленной на профилактику табачной зависимости обучающихся, а также определении ее эффективности.

Результаты экспериментального исследования подтвердили наше предположение о том, что возрастные особенности являются одним из предикторов табачной зависимости обучающихся.

Исходя из этого, нами была реализована программа в форме конкурса и выставки демотиваторов, направленная на профилактику табачной зависимости обучающихся.

Результаты проведенного социально-психологического опроса, направленного на определение эффективности программы, показали, что программа способна оказать положительный, кратковременный, профилактический эффект на курящую и некурящую молодежь.

Данный факт позволил сделать вывод о том, что конкурс и выставка демотиваторов являются эффективными методами для профилактики табачной зависимости обучающихся.

Таким образом, можно констатировать, что цель нашего исследования достигнута, основные поставленные задачи решены, гипотеза доказана.

Библиографический список

1. *Александрова А. А.* Профилактика курения у подростков [Текст] / А. А. Александрова // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – 55-61 с.
2. *Арефьева Т. А.* Как легко бросить пить и курить [Текст] / Т.А. Арефьева. – М., 2008. – 224 с. Библиогр.: с. 128-133.
3. *Барабаш П. И.* Брось курить сейчас: тренинг по избавлению от табачной зависимости [Текст] / П. И. Барабаш. – СПб.: Крылов, 2007. – 197с.
4. *Баранов А.А.* Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико - социальные проблемы и пути решения [Текст] / А.А. Баранов. – М.: Литера, 2007. – 216 с. - Библиогр.: с. 79-97.
5. *Бойко Н.Н.* Homo addictus: Человек зависимый (в рабстве пагубных пристрастий) [Текст] / Н.Н. Бойко; – М.: Издательство МОФ Родная страна, 2012. – 320 с. – Библиогр.: с 137-139.
6. *Вайнер Э. Н.* Профилактика аддиктивного поведения в молодёжной среде [Текст] / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. – № 3 – 177 с. – Библиогр.: с. 43-49.
7. *Выготский Л.С.* Проблема возраста [Текст] / Л.С. Выготский Собр. соч. В 6-ти т. Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
8. *Габер И. В.* Психофизиологические особенности подросткового возраста [Текст] / И. В. Габер // Не будь зависим — скажи нет! Наркотикам, алкоголю, курению, игромании. — 2013. 97с.
9. *Геппе Н.А.* Профилактика табакокурения среди детей и подростков [Текст]: руководство/ под ред. Н. А. Геппе. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 144 с.
10. *Гусева Т. А.* Предикторы табачной зависимости молодежи г. Бийска: результаты социально-психологического исследования [Текст]/ Т.А. Гусева. – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. – 20с.
11. *Данишевский К.* Десять факторов о курении, которые должен знать каждый [Текст] / К. Данишевский // Вопросы социального обеспечения. -

2008. - № 8. – 22-23 с. – Библиогр.: с. 22-23.

12. *Драгунова Т.В.* Психологические особенности подростка [Текст] / Т.В. Драгунова // Возрастная и педагогическая психология. – М.: Просвещение, 1979. – 288 с.

13. *Егорова Э.Н.* Психология развития [Текст] / Э.Н. Егорова. – Харьков: Штрих, 2003. – 80 с. – Библиогр.: с. 17-25.

14. *Карр А.* Легкий способ курить [Текст] / пер. Ю. Шпакова; В. Венюкова. – М.: Добрая книга, 2007. – 115 с. – Библиогр.: с. 19-41.

15. *Казьмин В.Д.* Алкоголь и курение, мы и наше потомство [Текст]/ В.Д. Казьмин. – М.: Новый мир, 2012. – 112 с. – Библиогр.: с. 56-61.

16. *Карасева Т. В.* Особенности мотивации ведения здорового образа жизни [Текст] / Т. В. Карасева // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – № 5. – 23-24 с.

17. *Ковальчук М. А.* Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация [Текст] / М.А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – М.: Владос-Пресс, КДУ, 2013. – 286 с.

18. *Кожин А.А.* Здоровый человек и его окружение : учеб. для сред. проф. образования [Текст] / А.А. Кожин. – М.: Академия, 2006. – 400с. – Библиогр.: с 193-205.

19. *Коломинский Я.Л.* Человек: психология [Текст] / Я.Л. Коломинский. – М.: Просвещение, 1980. – 224 с.

20. *Кон И.С.* Психология ранней юности [Текст]/ И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

21. *Кон И.С.* Психология юношеского возраста[Текст]/ И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.

22. *Контент-платформа Pandia.ru.* Реферат по дисциплине «Волонтерство в социальной работе» на тему: «Табакокурение детей и подростков как социальная проблема» [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф. дан. и прикладная прогр. 2016. – Режим доступа <http://www.pandia.ru/text/78/321/37136.php>.

23. *Клячкина И.* Как убивает сигарета?: мнение эксперта [Текст] / И. Клячкина // Вопросы социального обеспечения. - 2008. - № 18. – 21 с. Библиогр.: с. 21.

24. *Крайг Г.* Психология развития [Текст] / Г.Крайг. – СПб: Питер, 2001. – 992 с.

25. *Коробкина З. В.* Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З.В. Коробкина, В. А. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.

26. *Крэйн У.* Психология развития человека [Текст] / У. Крэйн. //25 главных теорий. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 512 с.

27. *Кулагина И. Ю.* Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. Н. Коллюцкий, И. Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 2011. – 464 с. – Библиогр.: с. 255-257.

28. *Лекции, доклады, справочники, материал для учеников: Philip morris* [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф. дан. и прикладная прогр. 2012. – Режим доступа <http://www.do.gendocs.ru/docs/index-42437.html>.

29. *Обухова Л.Ф.* Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогич. общество России, 1999. – 442 с.

30. *Первин Л.* Психология личности: теория и исследования [Текст] / Л. Первин. – М., 2000. – 398с. – Библиогр.: с. 97-127.

31. *Пятницкая И.Н.* Девиантное поведение подростков [Текст] / И.Н. Пятницкая – М.: Педагогика, 2009. – 224 с. – Библиогр.: с. 123-125.

32. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2000. – 712с.

33. *Сизанов А.Н.* Жизнь без табака: пособие для педагогов [Текст] / А.Н. Сизанов. – Мн.: Харвест, 2004. – 528 с. – Библиогр.: с. 111-164.

34. *Соколов П. В.* Здесь не курят: каких успехов добились страны, введшие антитабачные законы [Текст] / П. В. Соколов // Медсестра. – 2014. –

№ 3. – 61-63 с. – Библиогр.: с. 61-63.

35. *Сперанская О. И.* Табачная зависимость [Текст]: перспективы исследования, диагностики, терапии / О. И. Сперанская. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 160 с. – Библиогр.: с. 9-31.

36. *Трифонов С. В.* Табакокурение: пути решения проблемы [Текст] / С. В. Трифонов, Е. Ю. Лемещенко // Медицинская сестра. – 2013. – № 5. – 25-29 с. – Библиогр.: с. 25-29.

37. *Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека по Алтайскому краю* [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф. дан. и прикладная прогр. 2013. Режим доступа http://www.22.rospotrebnadzor.ru/c/journal/view_article_content?groupId=10156&articleId=391564&version=1.47.

38. *Шамрей В.* «Табаккурение: вред, способы отказа. Рекомендации тем, кто курит и желает избавиться от табачной зависимости» [Текст] / В. Шамрей. – СПб.: «СпецЛит СПб», – 2012. – 46с. – Библиогр.: с. 22-27.

39. *Щербатых Ю.В.* Общая психология [Текст] : учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2009. – 286с.

40. *Электронная библиотека студента «Библиофонд»: Опыт использования социальной рекламы, направленной на профилактику табакокурения* [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф. дан. и прикладная прогр. 2014. – Режим доступа <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788851>.

41. *Яковлева Т. В.* Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи [Текст] / Т. В. Яковлева, А. А. Иванова, Р. Н. Терлецкая // Казанский медицинский журнал. - 2012. - № 5. - С. 792-795. - Библиогр.: с. 792-795.

42. *Diplomba: Табакокурение как одна из форм аддиктивного поведения* [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф. дан. и прикладная прогр. 2016. – Режим доступа <http://www.diplomba.ru/work/110516>.

43. *Textarchive.ru: Комментарий к Федеральному закону от 10.07.2001 N 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»* [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф. дан. и прикладная прогр. 2017. – Режим доступа <http://www.textarchive.ru/c-1761153-pall.html>.

Социально-психологическая анкета для обучающихся

1. Считаете ли Вы табакокурение распространенным в нашем городе?

- 1) Да;
- 2) Нет.

2. Курите ли Вы?

- 1) Да;
- 2) Нет.
- 3) Курил раньше, сейчас нет

3. Сколько сигарет за день Вы выкуриваете (выкуривали, если бросили)?

- 1) До 10;
- 2) 10-20;
- 3) 20 и более.

4. Когда Вы выкурили первую сигарету?

- 1) До 12 лет;
- 2) 12 - 18 лет;
- 3) Старше 18 лет.

5. Сколько лет Вы постоянно курите (курили)?

- 1) менее 1 год;
- 2) 2 года;
- 3) 3 года;
- 4) 4 года;
- 5) Более 5 лет.

6. По какой причине Вы начали курить?

- 1) Потому что друзья курили;
- 2) Потому что родители курили;
- 3) Потому что курил старший брат или сестра;
- 4) Для того чтобы изменить свой имидж;
- 5) Из-за проблем в учёбе, на работе, в семье;
- 6) Чтобы выглядеть старше;
- 7) Друг предложил;
- 8) Другое.

7. Почему курите сейчас?

- 1) Курение помогает мне снять напряжение (стресс);
- 2) Я испытываю удовольствие от курения;
- 3) Втянулся (-ась), не могу бросить;
- 4) Курят мои друзья;
- 5) Курение помогает мне уйти от реальности;
- 6) Курение облегчает мое общение со сверстниками;
- 7) Потому что мне запрещают курить;
- 8) Курение позволяет выглядеть старше своего возраста;
- 9) Курение, на мой взгляд, престижно;
- 10) Не хочу, чтобы думали, что мне «слабо»;
- 11) Другое.

8. Чувствуете ли Вы особую тягу к сигаретам?

- 1) Чувствую сильную тягу;
- 2) Только слегка тянет;
- 3) Совсем не тянет;

9. Собираетесь ли бросить курить в ближайшее время?

- 1) Да, в ближайшее время;
- 2) Да, но не в ближайшее время;
- 3) Не хочу бросать;
- 4) Хочу, но не могу;

10. По каким причинам собираетесь бросить курить?

- 1) Здоровье;
- 2) Спорт;
- 3) Сильные затраты;
- 4) Курят друзья;
- 5) Не важно;
- 6) Не хотел курить;
- 7) Неприятные вкусовые ощущения;
- 8) Не модно;
- 9) Надоело.

11. Что Вам мешает бросить курить?

- 1) Ничего;
- 2) Не хочу, потому что мне нравится;
- 3) Не могу;
- 4) Все мешает;

- 5) Сам себе мешаю;
- 6) Учеба;
- 7) Привычка.

12. Бросали ли Вы курение раньше?

- 1) Да;
- 2) Нет.

13. Если ранее Вы пытались бросать курить, по каким причинам это не удалось?

- 1) Есть курящие друзья;
- 2) Стресс;
- 3) Не мог;
- 4) Была сильная тяга к курению;
- 5) Удавалось бросить;
- 6) Не пытался бросить;
- 7) Проблемы.

14. Если бы Вы знали о курении все, что знаете сейчас, до того, как пристрастились к сигарете, начали бы курить?

- 1) Да;
- 2) Нет;
- 3) Не знаю.

15. Почему Вы не курите?

- 1) У меня просто нет такой потребности;
- 2) Это вредно для здоровья;
- 3) Думаю, что это не доставит мне удовольствия;
- 4) Это вызывает у меня неприятные ощущения (нехороший вкус, головокружение и т. д.);
- 5) Курение может испортить внешность и фигуру;
- 6) Боюсь зависимости от никотина;
- 7) Видел (-а) плохие примеры;
- 8) Потому, что мне запрещают курить;
- 9) Курить не принято среди моих друзей;
- 10) Из-за болезни;
- 11) Не хочу быть похожим (-ей) на других;
- 12) Нет денег;
- 13) Чтобы не думали, что мне «слабо».

16. Есть ли курящие среди членов Вашей родительской семьи (мать, отец, лица,

заменяющие родителей)?

- 1) Да;
- 2) Нет.

17. Курит ли Ваш любимый (-ая)?

- 1) Да;
- 2) Нет;
- 3) Любимого (-ой) нет.

18. Есть ли на Ваш взгляд положительные стороны курения (если есть, то указать какие)?

- 1) Нет;
- 2) Есть.

19. Реклама сигарет в СМИ, курение героев фильмов, телевизионных передач провоцирует курение?

- 1) Да;
- 2) Нет;
- 3) Возможно;
- 4) Другое.

20. Считаете ли Вы, что с курением надо бороться?

- 1) Да;
- 2) Нет.

21. Какие формы борьбы с курением Вы считаете эффективными?

- 1) Беседа;
- 2) Запрет старших;
- 3) Наказание (если да, укажите какое);
- 4) Запретить изготовление табака;
- 5) Устрашающая информация о вреде табака;
- 6) Другое.

22. Считаете ли Вы, что курение опасно для Вашего здоровья?

- 1) Да;
- 2) Нет;
- 3) Не знаю.

