

УДК 37.018.2

А. В. Екимова,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: д-р пед. наук, проф. И. А. Маврина

Профилактика курения электронных сигарет в подростковой среде

Аннотация. В статье рассматривается профилактика курения электронных сигарет в подростковой среде в соответствии с законодательством и актуальными формами и методами, реализуемыми в общеобразовательном учреждении.

Ключевые слова: электронные сигареты, профилактика курения, концепция профилактической работы, причины и последствия курения электронных сигарет.

Курение электронных сигарет за последние годы стало масштабным явлением. Современные подростки, использующие электронные устройства, значительно отличаются от своих сверстников, курящих классические сигареты еще десятилетие назад. Курение обычных сигарет вынуждало подростков выходить на улицу, использовать зажигалку или спички, по запаху табака можно было определить, кто и где курит, а при виде педагогов или других влиятельных взрослых подростки тушили, прятали или выбрасывали сигарету. С электронными устройствами ситуация кардинально изменилась: подростки стали «парить» дома, в кабинете учебного заведения, на улице. Сигареты (или, как называют их подростки, «ашки») можно просто отключить, спрятать в карман, рюкзак, а приятный запах разных вкусов и добавок списать на ароматные духи. Обладателям электронного девайса необходимо постоянно ощущать его в руках, их потребность покурить в любое время при этом возрастает.

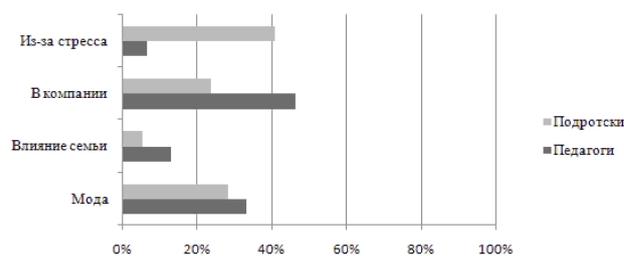
Многие исследователи и ученые говорят о негативном влиянии и разрушительных последствиях курения табачных изделий на протяжении десятилетий, однако современные подростки уверены, что использовать подобные устройства абсолютно безопасно: молодым людям трудно поверить в то, что им может угрожать серьезные проблемы со здоровьем или смертельная болезнь [1]. Они склонны переоценивать свои волевые качества, думая, что у них нет ни психической, ни физической зависимости.

Проблема актуальна и широко известна, научные сотрудники Министерства здравоохранения Российской Федерации отметили, что около 90 % курильщиков электронных сигарет состав-

ляют подростки [3]. Профилактика курения электронных сигарет — важный компонент воспитательного и учебного процесса, и она необходима для каждого обучающегося и его физического, социального, психологического и нравственного здоровья в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Нами было проведено активирование, целью которого было изучение наиболее эффективной профилактики зависимости от электронных сигарет по мнению подростков и педагогов. В исследовании принимали участие педагогические работники — 10 человек, обучающиеся 8–9-х классов — 84 человека.

На рисунке представлены сравнительные результаты ответов на вопрос «Как вы думаете, почему подростки начинают курить?».



Сравнительные результаты по вопросу

На вопрос «Как вы думаете, почему подростки начинают курить?» большинство учащихся (40,9 %) указали вариант «... снимают напряжение»: курение иногда рассматривается подростками как способ снятия стресса или как способ расслабиться. Большинство опрошенных педагогов

(46,6 %) думают, что подростки начинают курить в «...компаниях с друзьями», групповое давление и стремление принадлежать к определенной компании может быть причиной того, что подростки начинают курить. Почти равное количество учителей (33,3 %) и учащихся 8–9-х классов (28,4 %) ответили, что подростки курят, потому что «это модно». По их мнению, некоторые подростки могут начать курить из-за желания соответствовать модной картинке, которая ассоциируется с курением. Наименьшее количество выборов (5,5 %) среди обучающихся стал вариант «...родители курят, в семье положительное отношение к курению»: по их мнению, подростки могут подражать своим родителям, особенно если они видят положительное отношение к курению в семье, но это не оказывает решающее влияние. Только 6,6 % педагогов выбрали вариант «снимают напряжение». Для них данная причина маловероятная, по их мнению, подростки больше склонны подражать родителям или поддаваться влиянию друзей.

Подростки и педагоги указали наиболее эффективные способы в борьбе с курением электронных сигарет: а) вовлечение в профилактическую деятельность квалифицированных специалистов, таких как врачи-наркологи или психологи; б) организация спортивных и внеурочных занятий; в) групповые обсуждения и дискуссии; г) обучение навыкам сопротивления влиянию окружающих и укрепление самоконтроля; д) создание «некурящей среды» в школе, отсутствие курящего окружения.

Согласно Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде, утвержденной на период до 2025 года [2], школа и педагогические работники выступают основным инструментом профилактической работы с детьми и молодежью. В соответствии с данной концепцией была разработана программа по профилактике курения электронных сигарет в образовательных учреждениях с опорой на мнение учащихся 8–9-х классов и педагогических работников.

В программе реализуются две стратегии профилактической работы:

1) первое направление — снижение влияния факторов риска развития аддикции путем формирования окружающей среды: благоприятный школьный климат, отсутствие курящего окружения, отрицательное отношение педагогов и родителей;

2) второе направление — усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим зависимостям, путем изменения личностных качеств. Например, развитие копинг-стратегии, умения говорить «нет», формирование установок и ценностей, связанных со здоровым образом жизни.

Программа основана на широко известном и эффективном принципе «ровесник — ровеснику», что означает вовлечение молодежи в профилактическую работу. Выбор такого принципа связан с тем, что подростки доверяют больше своим ровесникам.

Основные задачи реализации программы — это формирование убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни, и снижение зависимости у подростков, опирающихся на социальное одобрение окружающей среды посредством таких методов и форм: обсуждение способов управления стрессом и поддержания эмоционального равновесия; изучение практик медитации, релаксации и саморазвития; изучение техник самоанализа; разбор и определение своих ценностей; интерактивные упражнения и дискуссии для выявления значимых и приоритетных ценностей; обсуждение преимуществ активного и здорового образа жизни; организация школьных спортивных мероприятий, таких как эстафеты, мини-турниры.

В целом, курение электронных сигарет на данный момент остается одной из важнейших проблем, и создание актуальных программ педагогической профилактической работы необходимо. Ожидаемые результаты реализации разработанной нами программы — это снижение интереса к курению электронных сигарет путем информационной работы, проведения образовательных мероприятий, привлечения специалистов и активного обсуждения последствий вредных привычек, создания комфортной школьной среды, не одобряющей курение.

1. Использование электронных сигарет в молодежной среде: современный взгляд, инновационные подходы к регулированию проблемы / Ж. Е. Турчина, А. И. Бакшеев, О. В. Андренко [и др.] // Социология. — 2023. — № 3. — С. 206–213.

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» // Гарант : справ.-правовая система. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12090282> (дата обращения: 04.03.2024).

3. Салагай О. О., Сахарова Г. М., Антонов Н. С. Структура потребления табачных и никотинсодержащих изделий среди населения Российской Федерации // Пульмонология. — 2020. — № 30 (4). — С. 453–462.