

Организация профилактики табакокурения в молодежной среде

Россия подписала Рамочную «антиникотиновую» конвенцию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в которой обязалась вести борьбу против табачной эпидемии во благо сохранения здоровья своего населения.

Сегодня каждый пятый поступивший в вуз студент уже страдает табачной зависимостью, имея опыт курильщика в среднем от пяти до шести лет

В России курят свыше 53 % населения, половина россиян начинает курить в юношеском возрасте. Это означает, что молодежная курящая среда в высшей степени агрессивна: ею накоплен достаточный опыт вовлечения ровесников в табачную зависимость. В современной молодежной среде резко прогрессирует курение среди девушек, что наносит непоправимый вред будущему, еще не родившемуся поколению страны. Ситуацию с активным вовлечением в никотиновую среду усугубляет демонстративное (в большинстве случаев) курение представителей профессорско-преподавательского состава и администрации учреждений всей системы профессионального образования – высшего, среднего и начального.

Движение нашей страны по пути снижения табачной зависимости россиян требует поиска новых подходов в области реабилитации и профилактики табачной зависимости различных слоев населения.

Особенно остро эта проблема стоит в студенческой среде, так как во время обучения в учреждениях профессионального образования (3–6 лет) степень вовлеченности находится в пределах 20–30 % процентов от всей учащейся молодежи. Только в отечественных высших учебных заведениях ежегодно в табачную зависимость вовлекаются более двух миллионов человек, а это самая прогрессивная часть населения – будущее нашей страны.

Сегодня каждый пятый поступивший в вуз студент уже страдает табачной зависимостью, имея опыт курильщика в среднем от пяти до шести лет. Каждый студент-курильщик практически сразу вовлекает в это еще двух-трех своих ровесников, и к концу второго семестра из каждых десяти обучающихся в вузе курят уже четыре-пять человек. В период обучения студенты-курильщики активно поддерживают друг друга: одалживают сигареты или деньги на их покупку, дарят пачки и целые блоки, выручая себе подобных. Студенты-курильщики зачастую агрессивны в отношении лиц, не вовлеченных в табачную зависимость, что проявляется в постоянном желании провернуть «на прочность»

позиции некурящих в отношении непринятия табачного дыма.

По нашим данным, только 20 % студентов позволяют себе уйти, если кто-то из их сверстников курит. Это свидетельствует о том, что «курящая» среда постоянно пополняется за счет пассивных курильщиков. Есть все основания констатировать факт существования в студенческой среде сравнительно небольшого, постоянно сужающегося пространства, свободного от табака и табачного дыма.

Высокая нагрузка студенческой среды со стороны учебных и внеучебных стресс-факторов вызывает высокое внутреннее напряжение, которое в дальнейшем оказывает влияние и воздействие на качество образования. Табакокурение само по себе является сильнейшим стрессогенным фактором, который ведет к постоянному повышению внутреннего напряжения на 20–25% от необходимого, что приводит к хроническому перерасходу энергетических возможностей человека.

Мы исходим из того, что табачная зависимость в молодежной среде становится предпосылкой (трамплином) приобщения к наркотикам, и в первую очередь – к курению каннабиса (марижуаны), что влечет за собой другие, более строгие социальные санкции и правовые последствия.

Очевидно, что преодоление (лечение) табачной зависимости, реабилитацию и восстановление после прекращения табакокурения проводить на порядок сложнее, чем предупреждать ее появление.

Особенностью современной антитабачной работы в отечественных образовательных учреждениях является ее одномоментная направленность, что в равной степени имеет отношение как к профилактической, так и реабилитационной деятельности.

Современные профилактические и реабилитационные подходы в области предотвращения никотиновой зависимости находятся на стыке различных областей знаний: психологических, социальных, педагогических, медицинских, экологических, экономических, правовых. Это требует активного поиска и выработки едино-



го научно-практического системного подхода к профилактике табакокурения в образовательной среде вуза.

Оптимальной, по нашему мнению, является такая система профилактики табакокурения, которую можно было бы организовать силами самого образовательного учреждения (ОУ), что не исключает возможности использования потенциала связей между ОУ, сотрудничества в вопросах развития студенческого сообщества различных учебных заведений.

Суть концепции системы профилактики табакокурения в студенческой среде состоит в скоординированном объединении усилий студенческого сообщества, профессорско-преподавательского состава и администрации вуза для создания образовательной среды, условий личной и профессиональной жизнедеятельности вне табачной зависимости. При этом профилактика табакокурения основывается на создании доминанты в системе ценностей человека – здорового образа жизни и перестройке отношения к курению как фактору, негативно влияющему на здоровье, имидж и успешность человека.

Смысловая сущность концепции состоит в перестройке системы жизненных ценностей, доминирующей составляющей которой являются ценности здоровья и здорового образа жизни как показатели высокого качества жизни, психологического благополучия и успешной жизнедеятельности человека.

Механизм реализации концепции – вовлечение студентов в профилактическую работу на основе саморегулирующейся мотивации и создания реальных и виртуальных профилактических

сетей, включающих студенческие профпосты и ситуационные профилактические центры.

Система профилактики табакокурения в вузе организуется силами самих студентов по принципу «сверстник – сверстнику», так, что распространение нужной информации проводится по сетевому принципу путем создания мотивации на профилактическую работу. Для этого в вузе организуется ситуационный профилактический центр и студенческие профпосты, а студенты, прошедшие специальную подготовку, становятся инициаторами и активными участниками системы профилактики. Это – студенты-волонтеры, сознательно выбравшие путь привлечения своих сверстников к здоровому образу жизни, к реализации права каждого человека дышать чистым воздухом, к отказу от употребления табачных изделий. Постепенно именно к ним переходит определенная часть контроля над ситуациями, связанными с употреблением табака и формированием представлений о здоровом образе жизни в рамках вуза и за его пределами.

Под участниками системы профилактики табакокурения мы понимаем партнеров, то есть лиц, обладающих полной взаимной ответственностью. Таковыми являются студенты-волонтеры, преподаватели и администрация вуза.

Студенты-волонтеры проводят профилактическую работу, организуют профилактические мероприятия, ведут первичную консультационную работу со сверстниками, строят профилактические, реальные и виртуальные, социальные сети, постепенно расширяя круг участников-волонтеров, проводят мониторинговые исследования профилактического пространства.

Администрация вуза и преподаватели создают и поддерживают такие условия образовательной среды, при которых табакокурение становится невозможным в силу профессионального этического кодекса, в силу переноса акцентов ценностей на здоровый образ жизни. Важным условием является возможность для студентов повышать свою квалификацию в области профилактики табакокурения (организация занятий, тренингов и др.)

Отличительной особенностью реализации предлагаемой нами концепции и выстроенной на ее основе программы является то, что силами студентов организуется профилактическое молодежное движение, в рамках которого студенты получают навыки и умения противостоять табачной зависимости. Кроме того, студентам предоставляется возможность развивать собственные способности по адекватному восприятию мира и оценке ситуации, проведению оптимального выбора жизненных ценностей, смыслов, критериев и принятию эффективных решений для построения личной судьбы, профессиональной карьеры, то есть личного и социального будущего.

Сотрудничество и совместная деятельность студентов-волонтеров, кураторов, преподавателей и административных работников, а также обслуживающего персонала создает те необходимые условия образовательной среды, в которой возникает и развивается общественное профилактическое движение, направленное на предотвращение табакокурения в среде студентов. Такой подход помогает выстроить систему эффективной профилактики табакокурения для вуза силами самого вуза.

Особенности этой системы проявляются уже при начальных этапах реализации программы:

- тесное партнерство студентов, тьюторов, преподавателей, специалистов образования, родителей, представителей общественных объединений, что особенно значимо в период поступления в вуз и на первом курсе высшего учебного заведения;

- право контроля над организацией и проведением профилактических мероприятий вуза со стороны студентов, родителей и представителей общественных объединений;

- ответственность за выполнение индивидуальных и групповых профилактических мероприятий вуза, которую несут студенты, кураторы программы, представители общественных объединений и родители.

В соответствии с концепцией профилактика табакокурения в вузе строится на основе сохранения, расширения и развития объектов профилактики, выраженных категориями «здоровье», «норма», «благополучие» и «качество жизни». Соответствующие профилактические мероприя-

тия проводятся на различных уровнях жизни и деятельности каждого участника: индивидуальный уровень, групповые занятия, работа в семье и в целом – с коллективом учреждения. При этом работа строится на принципах сохранения и расширения нематериальных ресурсов человека – физических, психических, социальных и духовно-нравственных.

В результате применения системных психологических методов выстраивается динамическое равновесие нематериальных ресурсов участников профилактической работы как в их повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Ожидаемый результат реализации программы

Результаты внедрения концептуального подхода «Система эффективной профилактики табакокурения в студенческой среде для вуза и силами вуза» будут проявляться поэтапно. Обозначим, в чем они выражаются.

Во-первых, изменение отношения молодых людей к табакокурению от позитивного и нейтрального к резко отрицательному отношению. Появление у курящих студентов желания оставить вредную привычку и/или снизить вред, приносимый табакокурением непосредственно себе и своим близким. Большая часть участников профилактической работы встает на путь личного отказа от табакокурения.

Во-вторых, студенты из профилируемых достаточно быстро становятся активными участниками студенческой профилактической работы. Отмечается появление в вузе самоорганизующихся и саморасширяющихся секторов профилактического пространства, в котором студенты самостоятельно разрабатывают и внедряют продукты профилактики, направленные на снижение табакокурения в студенческой среде.

В-третьих, быстрый и достаточно полный охват студентов профилактической работой, направленной на предотвращение распространения табакокурения в студенческой среде (за 9 месяцев подготовлено 20 студентов-лидеров, которые охватили более 400 человек профилактической информацией и первичной профилактической и реабилитационной консультацией); постоянное привлечение новых студентов и повышение их готовности к работе в рамках социально и личностно значимого для них про-

екта – полезного студенческого общественного профилактического движения.

Студенты – участники профилактической деятельности приобрели навыки совладающего поведения, а также навыки принятия эффективных жизненных и профессиональных решений; навыки сохранения, расширения (укрепления) и

развития личного и общественного здоровья; у них изменились представления о «хорошей, настоящей жизни», «высоком качестве жизни», а также собственные ощущения внутреннего благополучия.

В-четвертых, становление в вузе и создание межвузовского студенческого общественного профилактического антитабачного движения; повышение роли и ответственности лидеров и участников этого движения за предотвращение и преодоление табачной зависимости.

Появление в вузах специалистов профилактики и реабилитации по проблемам химической зависимости; усиление роли и ответственности кураторов в вопросах профилактики табакокурения среди молодежи.

Создание модели системы профилактики табакокурения в студенческой среде в вузе. Появление реальной возможности становления экономического механизма, который в дальнейшем позволит обеспечить систему мероприятий профилактической, в том числе и противотабачной деятельности.

Краткое содержание программы подготовки организаторов профилактической работы в образовательном учреждении

День первый.

Тренинг лидерского потенциала и командообразования

Цель – раскрытие лидерского потенциала и формирование лидерских качеств каждого члена группы; обучение работе в команде.

Тренинг является стартовой площадкой подготовки лидеров профилактического волонтерского движения. Такой вид работы в условиях интенсивного обучения позволяет сформировать эффективную команду, способную вести за собой группу в условиях волонтерской деятельности.

Тренинг обеспечивает участникам активный доступ к совершенствованию: себя как лидера и эффективному осуществлению лидерства как в профилактическом движении, так и в реальной жизни. Курс тренинга дает возможность не только раскрыть в себе потенциал лидера, но и быть лидером, осуществлять лидерство в повседневной жизни. Тренинг предоставляет возможность обучиться новым технологиям лидерства, которые могут быть применены в области профилактической работы; открывает доступ к творческому воображению, способу мышления, планирования и действия, необходимому для того, чтобы быть лидером профилактической работы.

День второй.

Тренинг «Скажи «ДА» здоровью»

Цель – овладение компетенциями ведения групповых занятий в рамках профилактической программы. Обучение навыкам противостояния социальному давлению.

Лидеры должны обладать достаточными знаниями о вреде табакокурения, навыками ком-



Фото 1. Формирование команды волонтеров



Фото 2. Отработка навыков противостояния социальному давлению

муникативного общения, умениями вести дискуссию на тему профилактики табакокурения, аргументировано отстаивать свою позицию. Именно в контексте тренинга, используя технологию «игрок на поле», можно обучить молодого человека ответственному поведению, здоровому жизненному стилю.

Формируемые компетенции:

- владение нормами и основами нравственного поведения;
- способность использовать в профилактической деятельности знания об аддикциях, причинах и условиях их формирования и негативных последствиях;
- способность учитывать этнокультурные и конфессиональные различия участников профилактического процесса при построении профилактической работы;
- способность учитывать общие и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях;
- способность организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов профилактической среды;
- способность к рефлексии способов и результатов своих действий;
- способность противостоять негативному социальному влиянию;
- готовность оказать психологическую поддержку в ситуации затруднения;
- умение работать в команде;
- готовность к информированию молодежи о

вреде табакокурения и необходимости отказа от вредных привычек.

День третий.

Мониторинг табакокурения в образовательном учреждении

Цель – формирование и развитие компетенций, позволяющих анализировать результаты мониторинга профилактической деятельности в молодежной среде.

Задачи:

- освоить технологию подготовки и проведения мониторинга табакокурения и профилактики табакокурения в образовательном учреждении;
- сформировать знания о статистических способах обработки данных для анализа результатов мониторинга;
- сформировать навык использования статистических методов для анализа результатов мониторинга;
- сформировать навык комплексной интерпретации полученных результатов мониторинга.

Формируемые компетенции:

- умение проводить мониторинг табакокурения и мониторинг профилактики табакокурения в образовательном учреждении;
- умение анализировать причины поведения, зависимость от табака, факторы риска;
- готовность в соответствии с типом профилактики моделировать деятельность волонтеров;
- владение навыками работы в команде.

Фото. 3 Составляется план проведения мониторинга



Фото 3. Составляется план проведения мониторинга

День четвертый.

Технологии привлечения сторонников профилактической работы

Цель – освоение слушателями технологий профилактической работы в образовательных учреждениях разного типа и вида.

Задачи:

- повысить мотивацию на здоровый образ жизни, усиление жизнестойкости молодых людей, на отказ от вредных привычек;
- обеспечить условия для развития готовности к осуществлению профилактической деятельности в образовательном пространстве;
- обучить алгоритмам построения профилактической деятельности в молодежной среде для перестройки мотивации на отказ от вредных привычек, на повышение качества жизни;
- обеспечить условия для отработки, коррекции техник, тактик, моделей поведения лидеров профилактического антитабачного движения и кураторов этого движения в молодежной среде;
- ознакомить с различными подходами к решению проблемы профилактики зависимого поведения в мировой практике.

Формируемые компетенции:

- владение технологиями и методами продуктивной профилактической работы;
- готовность к работе по перестройке мотивации;
- владение навыками продуктивной индивидуальной и групповой работы с курящими молодыми людьми;
- владение технологиями, навыками влияния;
- владение технологиями эффективного общения и взаимодействия.

День пятый.

Создание молодежных структурных подразделений для проведения профилактики табакокурения

Цели – дать слушателям представление о создании профилактического молодежного поста

(профпост) и ситуационного профилактического центра; познакомить с основами социального проектирования.

Задачи:

- познакомить с этапами работы по созданию профилактического антитабачного пространства;
- проанализировать типичные ошибки, допускаемые при организации профилактической работы в образовательных учреждениях;
- обучить технологиям создания и развития профпостов в образовательном учреждении;
- познакомить со структурой и методами работы ситуационного центра в образовательном учреждении;
- обсудить проблему критериев качества профилактической деятельности.

Формируемые компетенции:

- способность к организации работы профпоста;
- способность планировать, моделировать, проектировать деятельность волонтеров профилактического движения;
- готовность к диагностике, экспертизе качества результатов профилактической работы;
- способность принимать решение в ситуациях выбора в соответствии с этикой волонтерского сообщества;
- готовность к рефлексии.

День шестой.

Содержание работы по расширению круга участников профилактических программ

Цель – обучить слушателей технологии, практике создания профилактических виртуальных сетей.

Задачи:

- сформировать навыки планирования и создания виртуального безопасного профилактического пространства;
- информировать о закономерностях и механизмах развития профилактических социальных сетей;



Фото 4. Подготовка к работе студенческого профпоста

– предоставить возможность ознакомиться с положительным и негативным опытом продвижения профилактической работы в виртуальное пространство.

Формируемые компетенции:

- готовность к координации деятельности профпостов в образовательных учреждениях;
- способность управлять деятельностью волонтеров по созданию и развитию ситуационного профилактического центра в образовательном учреждении;
- готовность применять освоенные технологии построения социальной виртуальной профилактической сети;
- готовность к управлению социально значимыми проектами.

Занятия с применением дистанционных технологий обучения

Оценка эффективности профилактических работ в учреждении

Цель – методическое сопровождение создаваемых профилактических программ на местах.

Задачи:

- сформировать системное представление слушателей о профилактике табакокурения и возможностях волонтерского движения в молодежной среде;
- разработать критерии оценки результатов собственной деятельности в рамках индивидуальных и групповых проектов;
- выделить значимые для волонтеров и координаторов волонтерского движения умения, навыки, компетенции профилактической работы.

Формируемые компетенции:

- способность оказать психологическую поддержку;
- владение навыками эффективного и продук-

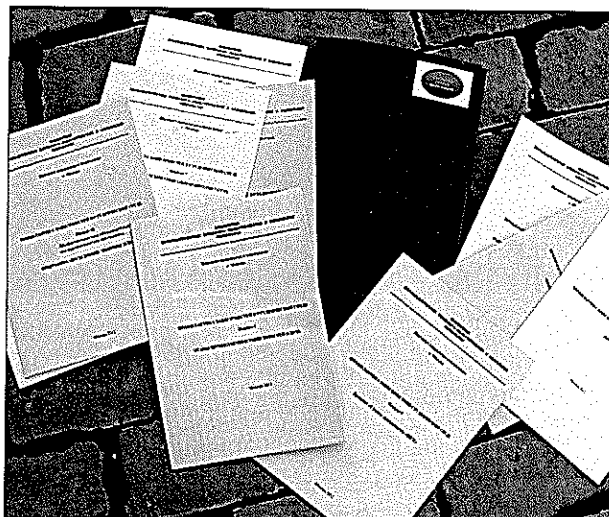


Фото 5. Учебно-методическое обеспечение программы – комплект учебных пособий для кураторов волонтерского молодежного антитабачного движения.

тивного влияния в виртуальном профилактическом пространстве в общении с волонтерами;

– готовность применять технологии создания социальных виртуальных профилактических сетей;

– владение нормами и основами нравственного поведения.

Программа предоставляет инструменты, необходимые для достижения существенных результатов в профилактической работе, создаются условия для освоения технологий создания профилактического пространства в молодежной среде. Реализация программы способствует продвижению здоровья. Разработка программы осуществлялась на основе анализа отечественной и международной практики профилактической работы. Система профилактического анти-табачного пространства выстроена в контексте теории устойчивого развития личности. Ключевой элемент системы – волонтерское движение, ориентированное на усиление жизнестойкости личности. Участники программы отрабатывают значимые для профилактической работы навыки, получают представление о том, каким образом можно создавать социальные проекты, формировать команду единомышленников.

О.Н. Усанова президент НОУ ВПО «Институт психологии и педагогики», доктор психологических наук

Н.Э. Матвеева ректор НОУ ВПО «Институт психологии и педагогики», кандидат психологических наук

Н.В. Мацул декан факультета «Практическая психология» НОУ ВПО «Институт психологии и педагогики», кандидат педагогических наук