яркие упаковки, заманчивые предложения и креативные рекламные кампании могут существенно повлиять на наш выбор.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постриган, Д. В. Реклама и ее виды как элемент коммуникационной организации / Д. В. Постриган. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/reklama-i-eyo-vidy-kak-element-kommunikatsionnoy-organizatsii (дата обращения: 02.04.2025)

2. Герасимов, Б. И. Виды и средства распространения рекламы : учеб. пособие / Б. И. Герасимов, Н. В. Молоткова, М. А. Блюм. – М., 2025. – С. 6–7.

УДК 613.84:159.944.4]-057.875

Д. В. Хваль

Научный руководитель: старший преподаватель Е. В. Синкевич

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

КУРЕНИЕ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ В УСЛОВИЯХ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Введение

Табакокурение остается одной из ведущих причин предотвратимой смертности в мире. По данным ВОЗ, в Беларуси курит около 23–27% взрослого населения, при этом ежегодные потери экономики составляют миллиарды рублей. Студенты-медики занимают особое место в структуре курящего населения: обладая наиболее полными научными знаниями о патогенезе заболеваний, вызванных никотином, они парадоксальным образом демонстрируют высокий уровень распространенности этой привычки. Данный парадокс может быть объяснен использованием курения как дезадаптивной копинг- стратегии для совладания с высоким уровнем академического стресса, который усугубляется огромными информационными нагрузками, ранним контактом с тяжелобольными пациентами и высокой ответственностью в период клинической практики [1−3].

Цель

Изучить роль курения как механизма преодоления академического стресса у студентов-медиков, определить распространенность никотиновой зависимости и выявить связь между учебной нагрузкой и потреблением никотина.

Материал и методы исследования

Проведено анонимное анкетирование 44 студентов Гродненского государственного медицинского университета (1–5 курсы). Распределение респондентов по курсам: 1 курс – 20,5%, 2 курс – 65,9%, 3 курс – 4,5%, 4 курс – 6,8%, 5 курс – 2,3%. Выборка составила 61,4% девушек и 38,6% юношей. Разработанная анкета включала вопросы о распространенности и интенсивности курения, предпочтениях в выборе никотинсодержащих продуктов (традиционные сигареты, вейпы, системы нагревания табака, снюс), мотивах курения в связи с учебной деятельностью, а также об используемых альтернативных копинг-стратегиях. Статистический анализ выполнен с использованием методов описательной статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Установлено, что общая доля студентов, употребляющих никотин в настоящее время, составляет более двух третей опрошенных (регулярно курят – 47,7%, эпизодически – 20,5%). Лишь 18,2% респондентов никогда не пробовали никотин, что свидетельствует о превра-

щении курения в социальную норму в студенческой среде. При анализе предпочтений выявлена отчетливая тенденция: наиболее популярными продуктами являются электронные сигареты (вейпы) – их использует 72,7% потребителей, что значительно превышает долю курильщиков традиционных сигарет (43,2%). Системы нагревания табака (IQOS, glo) и бездымный табак используются реже (18,2 и 9,1% соответственно), при этом многие студенты комбинируют несколько продуктов, что указывает на формирование полизависимости.

Анализ интенсивности потребления показал, что большинство студентов относятся к категории «легких» курильщиков: среди пользователей вейпов 67,5% используют менее одного картриджа в день, среди курильщиков сигарет 70,4% выкуривают не более 5 сигарет в день. Это свидетельствует об отсутствии тяжелой физической зависимости у большинства, что создает благоприятные возможности для профилактических вмешательств. Однако у значительной части студентов (52,3%) интенсивность курения возросла с начала обучения в вузе, а 15,9% начали курить уже в университете. Никто из респондентов не указал, что учебная нагрузка снижает желание курить, что прямо указывает на образовательную среду как на ключевой триггер потребления никотина.

Ключевым результатом является подтверждение прямой связи между учебным стрессом и курением. Наиболее высокие оценки получили утверждения об увеличении курения во время сессии, снятии напряжения после сложных занятий и борьбе с тревогой. Утверждение о помощи в концентрации получило значительно более низкую оценку, что позволяет рассматривать курение именно как стратегию эмоциональной регуляции, а не когнитивного улучшения. Ситуационный анализ подтвердил эту интерпретацию: чаще всего курение провоцируется событиями, связанными с экзаменами – после сдачи (54,5%), во время подготовки (47,7%) и непосредственно перед сдачей (43,2%). Студенты (38,6%) курят при выполнении сложных домашних заданий, а 22,7% – во время длительных лекций, используя перекур как легальную возможность сменить обстановку.

Важным практическим результатом является выявление того, что для 40,9% студентов психологическая составляющая курения (ритуал, возможность отвлечься, сменить обстановку) важна не менее фармакологического эффекта никотина, а для 34,1% – даже более значима. Это открывает возможности для замещения курения здоровыми ритуалами – короткими прогулками, дыхательными упражнениями, перерывами на общение. Подтверждением роли учебного стресса в поддержании курения служит и тот факт, что среди пробовавших бросить курить 38,6% отмечают облегчение этого процесса в период каникул, когда отсутствует учебная нагрузка.

Анализ социального контекста показал, что для 47,7% студентов в их ближайшем окружении курит большинство друзей, еще 20,5% отметили, что курит около половины. Лишь незначительная часть респондентов находятся в окружении, полностью свободном от курения. Это создает мощное социальное подкрепление привычки, делает курение естественной частью общения и затрудняет отказ от него. При этом большинство студентов отрицают влияние примера старшекурсников или преподавателей на их решение курить.

Исследование альтернативных копинг-стратегий выявило недостаточное использование адаптивных способов совладания со стрессом. В студенческой среде выявляется определенный дефицит здоровых и активных копинг-стратегий. Наиболее популярные способы отдыха носят преимущественно пассивный характер и не обеспечивают полноценной физической разгрузки. Эффективные активные стратегии, такие как спорт и прогулки, используются недостаточно, а творческие стратегии, включая хобби и чтение, – крайне редко. Это создает благоприятную почву для обращения к курению как наиболее доступному и быстрому способу снятия напряжения.

Выявлен низкий уровень осознания студентами-медиками реального вреда курения для успеваемости и когнитивных функций: 47,7% считают, что курение не мешает учебе,

а 20,5% убеждены, что оно помогает. Это классическое проявление когнитивного диссонанса и психологических защит, характерных для курильщиков, и требует усиления просветительской работы, направленной на развенчание конкретных мифов о «помощи» никотина в учебе.

Выводы:

1. Распространенность потребления никотина среди студентов-медиков является крайне высокой (68,2%), при этом наблюдается отчетливая тенденция к росту популярности альтернативных никотинсодержащих продуктов, особенно электронных сигарет (72,7% среди потребителей), что требует особого внимания в связи с иллюзией их безопасности.

2. Подтверждена прямая связь между учебной нагрузкой и курением: у 52,3% студентов интенсивность курения возросла с начала обучения, 15,9% начали курить в университете. Большинство отмечают усиление желания курить под влиянием стрессовых учебных ситуаций, особенно в экзаменационный период (после сдачи – 54,5%, во время подготовки – 47,7%).

3. Основная функция курения для студентов – эмоциональная регуляция. Курение используется преимущественно как средство снятия напряжения и тревоги, а не для улучшения когнитивных способностей.

4. Психологическая составляющая курения (ритуал, перерыв, смена обстановки) значима для 75% студентов, что создает основу для замещения никотина здоровыми альтернативами. Социальное окружение в вузе (наличие курящих друзей у 90,9% респондентов) и недостаточное использование адаптивных копинг-стратегий способствуют закреплению никотиновой зависимости.

5. Полученные данные обосновывают необходимость комплексного подхода к профилактике курения, включающего организацию комнат психологической разгрузки, тренинги по управлению стрессом, обучение здоровым способам снятия напряжения, создание групп поддержки для желающих бросить курить, а также усиление просветительской работы, развенчивающей мифы о «помощи» никотина в учебе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева, А. В. Сравнительный анализ стрессоустойчивости студентов-медиков выпускных курсов / А. В. Алексеева, С. И. Ильина, И. А. Веденеева // Психическое здоровье. – 2024. – № 3. – С. 45–50.

2. Дюканова, Э. Эмоциональное выгорание среди студентов медицинских специальностей / Э. Дюканова // Медицинский вестник. – 2026. – № 4. – С. 12–14.

3. Лавров, Н. В. Значение актуальных стрессовых факторов в жизни студентов медицинского вуза / Н. В. Лавров [и др.] // Вестник психотерапии. – 2024. – № 82. – С. 112–119.

УДК 225.07

М. Д. Шатненко

Научный руководитель к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ОТНОШЕНИЕ СТДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАПАХУ ТЕЛА КАК СОЦИАЛЬНОМУ ТАБУ

Введение

Проблема восприятия запаха тела занимает уникальное место в системе научного знания. Запах тела является одним из самых мощных, но при этом наиболее главным маркеров в межличностной коммуникации. Естественные телесные запахи подверглись радикальному табуированию. Их присутствие в публичном пространстве воспринимается как нарушение социального порядка, признак нечистоплотности или болезни.