

# **ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ТАБАКОКУРЕНИЮ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПОЗИТИВНОГО МОТИВИРОВАНИЯ**

**Торсунов Олег Геннадьевич**  
**НП «Межрегиональный центр общественного здоровья и развития»,**  
**г. Москва**

## **INFLUENCE OF POSITIVE MOTIVATION TO TOBACCO SMOKING ATTITUDE**

**Torsunov Oleg**  
**The Interregional Centre for Public Health and development,**  
**Moscow**

### **Абстракт**

Количественный опрос 826 жителей Москвы и Санкт-Петербурга, посещавших коммуникативные образовательные программы (КОП) по позитивному мотивированию для формирования здорового образа жизни (в частности, имевших целью снижение табакокурения), был проведен автором в 2011 г. В результате КОП 17,5% респондентов отказались от табакокурения. 9,0% респондентов сократили интенсивность табакокурения. Практически каждый третий куривший ранее респондент (29,0%) снизил интенсивность курения в два и более раз. 39,0% отказались от регулярного табакокурения, однако оставили ситуативное курение.

**A quantitative** survey of 826 citizens Moscow and Sankt-Petersburg, who attended communicational educational programs (CEP) on positive motivation to develop healthy life style (including tobacco smoking reduction) was organized by the author in 2011. After attending CEP 17,5% respondents rejected tobacco smoking at all. 9,0% reduced intensiveness of smoking. Almost third part tobacco smoking respondents (29,0%) reduced intensiveness of tobacco consumption twice and even more. 39,0% stopped regular smoking, but continued situational tobacco smoking.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, позитивное мотивирование, образовательные коммуникативные программы, табакокурение.

**Key words:** healthy life style, positive motivation, educational communication programs, tobacco smoking.

Проблема табакокурения является актуальной для России, учитывая ее распространенность. В настоящее время в нашей стране курят 62,6% мужчин и 20,3% женщин, причем в последнее десятилетие произошел рост распространения табакокурения среди женщин. Еще в 1992 г. этот показатель составлял соответственно 63,7% и 9,2% [2]. Исследование, проведенное в Москве, показало, что среди женщин старше 45 лет курит около 18%, а в возрастной группе 20-24 года распространенность табакокурения более чем в два раза выше: около 46% [3].

Исследование эффективности коммуникативных образовательных программ [1] было проведено в октябре 2011 г.

Было опрошено 826 респондентов в Москве и Санкт-Петербурге; при этом три четверти опрошенных составляли женщины и одну четверть — мужчины. Респонденты были разделены на две целевые аудитории: первичная целевая аудитория — респонденты в фертильном возрасте (от 15 до 49 лет), вторичная — респонденты в возрасте 50 лет и старше.

В анкете были вопросы относительно изменения отношения к табакокурению у респондентов. Респондентам было предложено самим оценить изменение в потреблении табака в результате посещения КОП.

По результатам анкетирования было установлено, что среди всех опрошенных 15,0% респондентов курят как минимум одну сигарету в день (в соответствии с критериями ВОЗ, курильщиком принято считать человека, выкуривающего в день как минимум одну сигарету).

По результатам опроса достоверно установлено, что 17,5% куривших респондентов (144 человека), посещавших образовательные программы, отказались от потребления табака ( $p \leq 0,05$ ) (см. табл. 1 и рис. 1).

Таблица 1

**Отказ от табакокурения после посещения КОП**  
(на сто опрошенных)

Совсем отказался/отказалась от табакокурения (отметьте, пожалуйста, сроки отказа)	Респонденты ( $p \pm m$ )	
	n = 826	n = 144
более 2 лет	4,8* $\pm$ 1,98	27,5* $\pm$ 1,87
от 1 до 2 двух лет	4,0* $\pm$ 2,0	23,0* $\pm$ 1,9
от 3 до 6 мес.	4,1* $\pm$ 2,3	23,0* $\pm$ 2,1
от 6 мес. до года	2,0 $\pm$ 1,87	11,5* $\pm$ 1,82
1 мес.	1,6* $\pm$ 2,1	9,2* $\pm$ 2,12
2-3 мес.	1,0* $\pm$ 2,2	5,7* $\pm$ 2,3
Итого	17,5	100,0

различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$

Как видно из данных табл. 1, более четверти отказавшихся от табакокурения респондентов (27,5%) не курят более 2 лет. Это наилучший показатель, свидетельствующий о том, что это уже устойчивое поведение.

Одинаковое количество респондентов не курят от 1 года до 2 лет (23,0%) и от 3 до 6 мес. Вдвое меньше тех, кто отказывает себе в табакокурении на протяжении периода 6 мес. – 1 год (11,5%), 9,2% — на протяжении 1 мес. и 5,7% — в течение 2-3 мес.

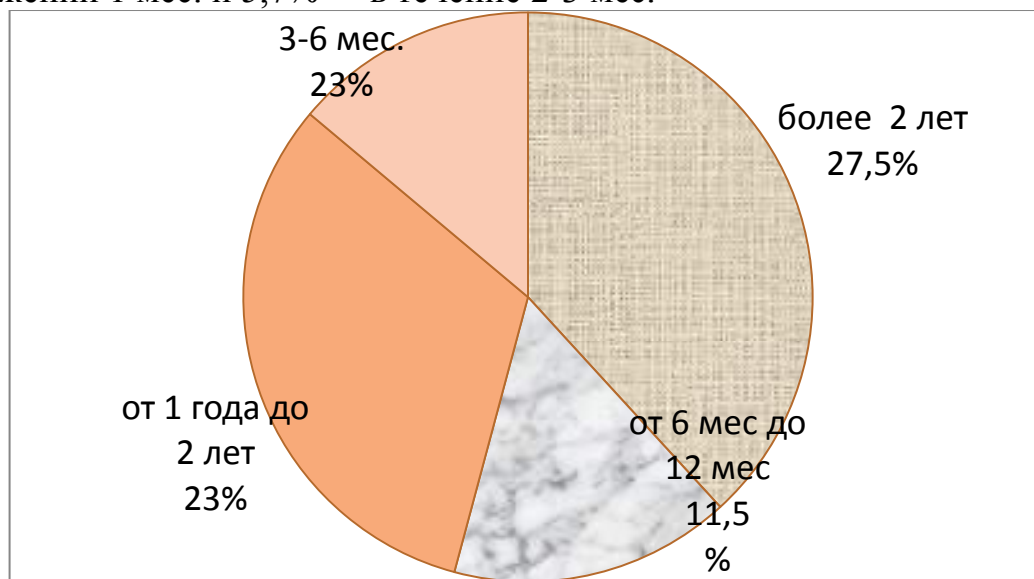
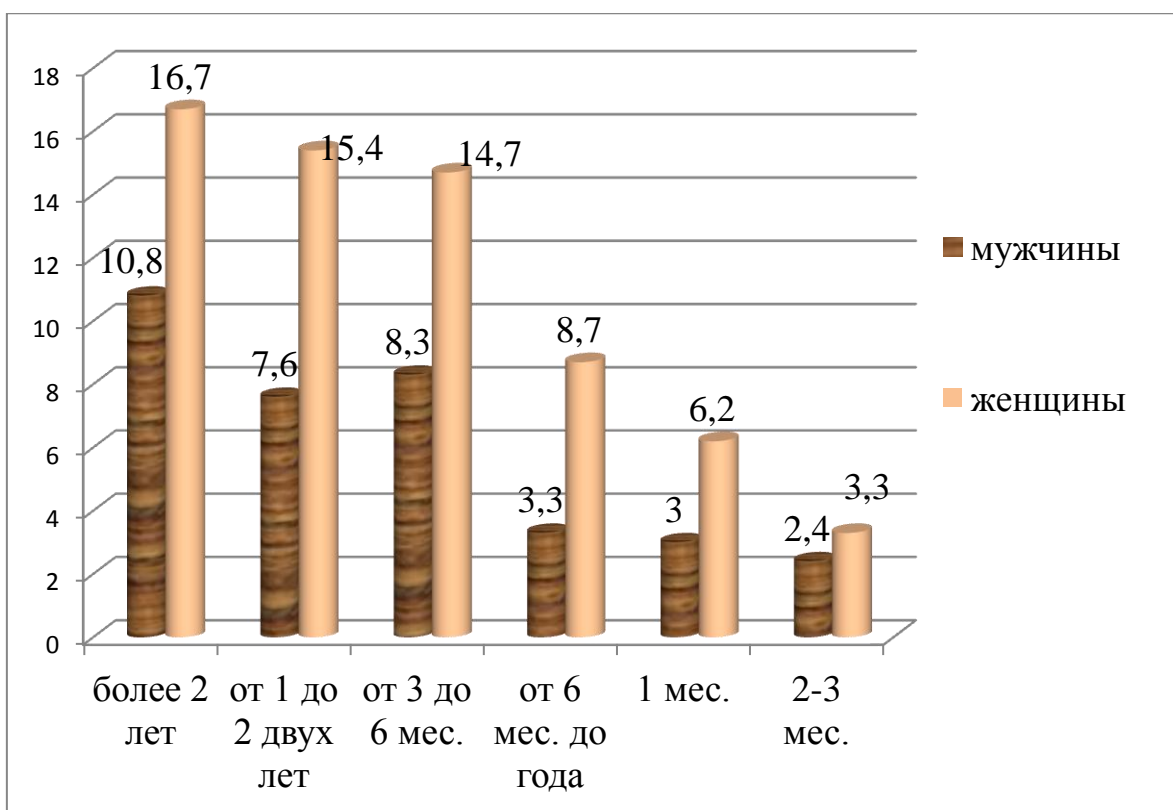


Рисунок 1. **Время, прошедшие у респондентов с момента отказа от табакокурения (на сто опрошенных).**

Более одного года с момента отказа от табакокурения *среди бросивших курить* прошло у 50,5% респондентов. Именно этих респондентов, в соответствии с критериями ВОЗ, можно считать полностью бросившими курить, и вероятность рецидива табакокурения здесь ничтожно мала [4] (рис. 1).

Сравнительный анализ данных отказа респондентов от табакокурения (в зависимости от пола) представлен на рис. 2.



**Рисунок 2. Гендерные отличия респондентов, отказавшихся от табакокурения** (на сто опрошенных),  $n = 144$ , различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$

Как видно из данных, представленных на рис. 2, выражена тенденция к тому, что количество женщин, отказавшихся курить в разные промежутки времени, явно превалирует над количеством мужчин — в 1,5-2 раза.

Изменение отношения респондентов к табакокурению среди продолжавших курить на момент проведения исследования, но сокративших количество выкуриваемых сигарет за время посещения КОП, представлено ниже (см. табл. 2 и рис. 3).

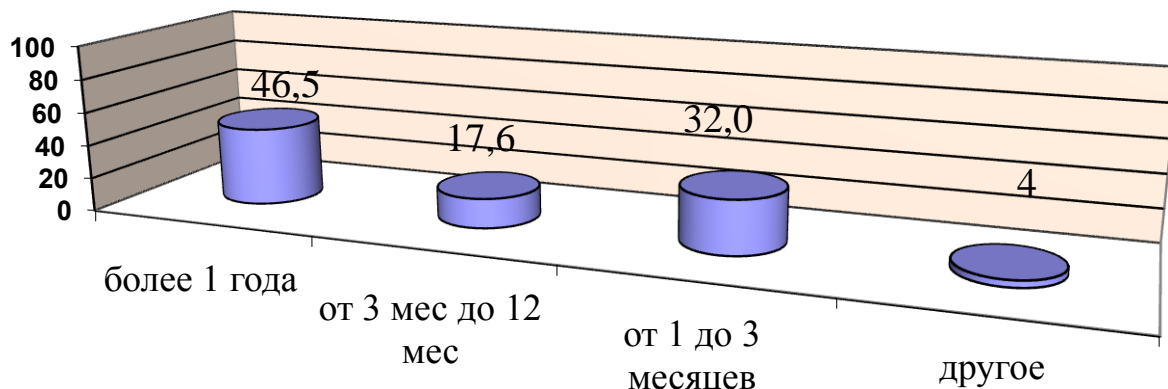
Таблица 2

**Период, в течение которого сокращено количество выкуриваемых сигарет** (на сто опрошенных)  $n=124$

Отказ от табака:	Респонденты (р+m)
более 1 года	46,5* ± 2,86
от 1 до 3 мес.	32,0* ± 2,55
от 3 до 12 мес.	17,6* ± 2,83
другое	4*
Итого	100,0

различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$

9,0% курящих респондентов указали, что сократили число ежедневно выкуриваемых сигарет в разные сроки давности. Так, более одного года с того момента, как курильщики сократили число выкуриваемых ими сигарет, прошло у 46,5% респондентов ( $p > 0,05$ ). Треть (32,0) не курят от 1 до 3 мес., 17,6% — от 3 до 12 мес. (табл. 2).

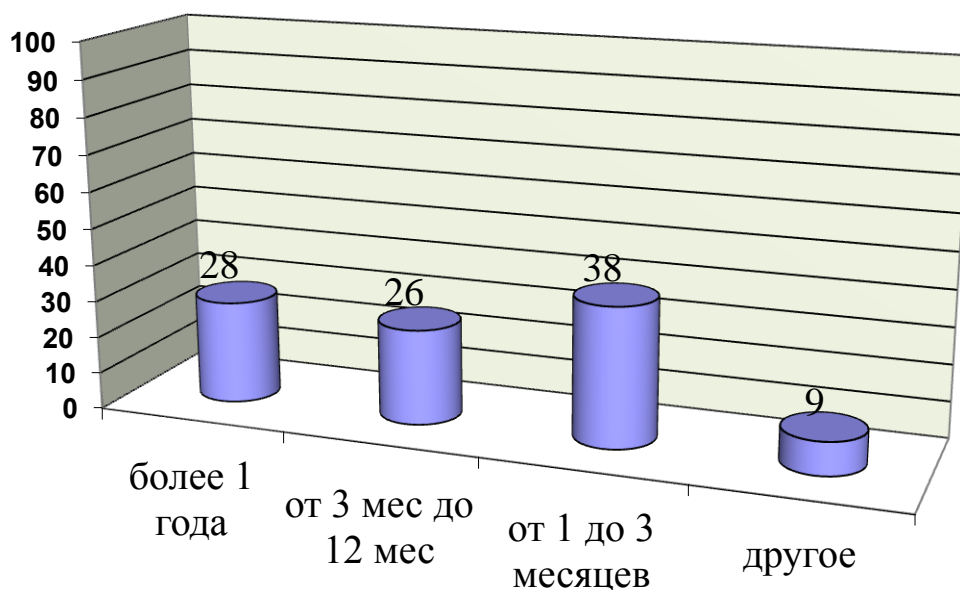


**Рисунок 3. Давность сокращения числа выкуриваемых сигарет респондентами (n=124), различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$**

От трех месяцев до одного года с момента сокращения числа ежедневно выкуриваемых сигарет прошло у 18,0% респондентов.

От одного до трех месяцев с момента сокращения числа выкуриваемых сигарет прошло у 32,0% респондентов. Тенденция к тому, что женщины в разные временные сроки отказались от табака, в полтора-два раз чаще, чем мужчины, сохраняется. 4,0% респондентов выбрали вариант ответа «другое» (табл. 2 и рис. 3).

По результатам опроса было установлено, что курильщики постепенно снижали интенсивность курения. Так, 38,0% курильщиков из числа снизивших интенсивность табакокурения сократили число выкуриваемых сигарет постепенно в течение трех месяцев. В течение одного года уменьшили интенсивность табакокурения 28,0% курильщиков (это лица, выкуривающие более пачки сигарет в день,  $r=0,2$ ;  $p < 0,05$ ), в период от трех месяцев до двенадцати месяцев сократили интенсивность курения 26,0% респондентов (рис. 4).



**Рисунок 4 Временной промежуток, в течение которого респонденты снижали интенсивность табакокурения (на сто опрошенных) (n=124) различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$  Выбрали «другое» 9% респондентов (Рис. 4).**

Таким образом выявлено, что чем выше фармакологическая зависимость у курильщика, тем большее время требуется курильщику для снижения интенсивности табакокурения.

Нами было изучено снижение интенсивности табакокурения респондентов.

Таблица 3

**Снижение интенсивности табакокурения респондентов (на сто опрошенных) (n=124)**

Сокращение числа выкуриваемых сигарет	Респонденты
В два и более раза	29,0*
«Курю иногда, совмещая курение с какой то деятельностью (разговором, работой, чашкой кофе)»	39,0*
Другое	32,0*

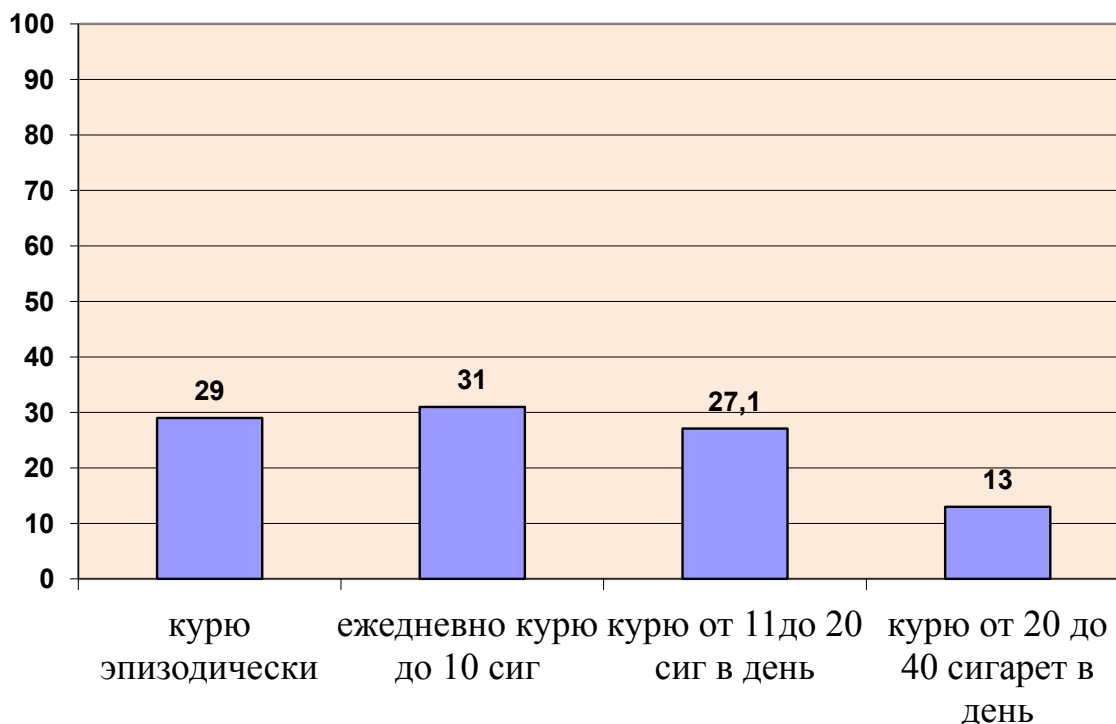
различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$

Почти каждый третий респондент (29,0%) указал, что сократил число выкуриваемых сигарет в два и более раз. Это курильщики, выкуривающие до снижения интенсивности курения более одной пачки сигарет в день и снижающие интенсивность своего табакокурения в течение одного года ( $r=0,2$ ,  $p<0,05$ ).

Отказались от регулярного табакокурения, однако оставили «ситуационное курение», совмещая курение с какой то деятельностью (разговором, работой, чашкой кофе) — 39,0% респондентов (33,0% мужчин и

38,0% женщин,  $p > 0,05$ ). Преимущественно это курильщики, выкуривающие до отказа от табакокурения не более 10 сигарет в день ( $r = 0,2$ ,  $p < 0,05$ ). «Другое» отметили 32% респондентов, чаще всего здесь речь шла о редких случаях при встречах с курившими знакомыми (табл. 3).

Результаты интенсивности табакокурения курящих респондентов представлены на рис. 5.



**Рисунок 5.** Интенсивность табакокурения курящих респондентов ( $n = 70$ ), (на сто опрошенных), различие статистически достоверно  $p \leq 0,05^*$

Интенсивность табакокурения определяется числом сигарет, выкуриваемых курильщиком ежедневно. В соответствии с тестом Фагерстрёма, выкуривание ежедневно более десяти сигарет может свидетельствовать о выраженной («сильной») фармакологической зависимости от никотина [4]. Интенсивность табакокурения респондентов до снижения интенсивности курения была относительно высокой. Так, каждый седьмой респондент (13,0%) отметил, что ежедневно выкуривал от одной до двух пачек сигарет; 27,0% респондентов указали, что ежедневно выкуривали от 11 до 20 сигарет.

Каждый третий респондент (31,0%) отметил, что выкуривает до десяти сигарет в день, что говорит о слабой степени никотиновой зависимости у этой группы курильщиков.

Выкуривание нескольких сигарет в день или так называемое «эпизодическое» курение встречается у 29,0% респондентов. Опасность этого состоит в том, что зачастую это эпизодическое курение переходит в зависимость и ведет к незаметному увеличению числа выкуриваемых

сигарет, постепенному формированию фармакологической зависимости (5).

Таким образом, в результате проведенного опроса было установлено, что 17,5% респондентов отказались от табакокурения в результате посещения наших коммуникативных образовательных программ. Причем почти у половины из них с момента полного отказа от курения прошло более одного года.

Благодаря позитивному мотивированию, используемому в коммуникативных образовательных программах, 9,0% респондентов сократили интенсивность табакокурения, преимущественно постепенно. Причем каждый третий респондент из числа куривших — 29,0% — снизил интенсивность курения в два и более раз.

Отказались от регулярного табакокурения, но оставили ситуативное курение 39,0% респондентов из числа куривших, что может свидетельствовать о готовности этих респондентов к полному отказу от курения в ближайшее время.

#### **Список использованной литературы:**

1. Джатдоева Ф.А. Коммуникативные стратегии изменения поведения в формировании общественного здоровья. Учебное пособие. УМО. М. Из-во «Мультипринт». 2010. 120 с.
2. Мартынчик С.А., Семенов Я.В., Мартынчик Е.А. Анализ эпидемиологической ситуации: стандартизация оценки масштаба проблемы курения и размера опасности для здоровья населения в России// Общественное здоровье и профилактика заболеваний //2004; №5: С. 36-54.
3. Левшин В.Ф. Табакизм. Патогенез, диагностика и лечение. М.: ИМА-ПРЕСС. 2012. 128 стр.
4. Peto R., Lopez et. al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. 1999.  
<http://www.bmj.com/content/328/7455/1519>.