

*В. А. Христович*

## ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ПРИ КУРЕНИИ

Активное табакокурение — серьезнейшая молодежная проблема последнего десятилетия. Затянувшийся социально-экономический кризис не только обострил, но и существенно видоизменил проблему зависимостей. Наше исследование показало следующие тенденции:

- снижение возраста подростков, употребляющих табачную продукцию;
- увеличение доступности табачных изделий;
- расширение спектра видов табачных изделий;
- изменение социального статуса подростков, начинающих употреблять никотин, и формирование на этой основе особой молодежной субкультуры, ведущей ценностью которой является свободное времяпрепровождение в сочетании с курением как стиль жизни.

Масштабы и последствия существующего отношения к курению настолько велики и значимы как для одного человека, так и для человечества в целом, что сохранение такого лояльного отношения к курению нам представляется антигуманным, аморальным и недемократичным.

Большинство курящих взрослых не рады зависимости от табака. Время от времени они переживают внутренний душевный конфликт, невротизирующий их. Разумом они понимают, что курить не следует, но «тело требует».

Человек привыкает жить, руководствуясь не логикой и своими интересами, а подчиняясь зависимости от табачного дыма, привыкает к отсутствию цельности своей души, к разладу между разумом и желаниями, старается находить оправдания своим слабостям, дает себе и другими обещания, которые не собирается выполнять.

Курящие люди обычно недовольны своим безволием. Курение дает не только удовольствие, но и страдание. Внутриличностные конфликты, характерные для курящих людей, наиболее разрушительны для их психического здоровья. У большинства курящих имеется желание когда-то излечиться от этой болезни, но вследствие диссоциации (рассогласованности) между компонентами психической деятельности, в частности, между мышлением и волей это намерение откладывается на неопределенный срок.

Специальными исследованиями психологов установлено, что у курильщиков со стажем отмечается ряд личностных особенностей, которые можно расценить как изменения личности, связанные с курением. Они в той или иной мере присущи курящим людям. Это возможно и конституциональные (преморбидные) и приобретенные черты. К ним относятся:

- большая экстравертированность (открытость и откровенность), склонность к задушевым разговорам во время курения; часто с элементами демонстративности, состоятельности, хвастливости, с претензиями на какие-то достоинства — мужественность, самостоятельность, эмансипированность, то есть с истерическими чертами;
- нестабильность, неустойчивость и импульсивность поведения. Курильщикам быстро все надоедает. Часто хочется бросить работу, отвлечься, но придать своему безделью и определенной недостаточности какую-то значимость;
- эгоцентризм и эгоизм. На сигареты тратится много денег, в том числе в ущерб семейному бюджету и за счет детей. За ущерб другим людям, которые они причиняют, им не бывает стыдно;
- тревожность, обидчивость, недоброжелательность, претенциозность, проекция своих недостатков на других людей;
- курящие чаще и больше пьют спиртные напитки, чаще пробуют наркотики и становятся наркоманами. Путь к наркомании начинается с курения, так как оно создает стереотип получения ложных, искусственных удовольствий за счет интоксикации, без труда и без удовлетворения человеческих потребностей.

Объектом настоящего исследования явились 66 подростка в возрасте 15—16 лет; из них девочек — 38, мальчиков — 28 (гендерные различия мы не определяли). Выборка представлена двумя группами подростков: курящими (36) и некурящими (31).

Для изучения личностных особенностей подростков были использованы следующие методики:

- оценка способов реагирования в конфликте (К. Томасса);
- ценностные ориентации (М. Рокича);
- шкала тревожности;
- самооценка по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;
- проективная методика «Мое письмо курящему подростку».

При обработке данных были использованы следующие методы:

- контент-анализ (для проективной методики «Мое письмо курящему подростку», позволивший выявить мотивы курения либо не курения подростков; факторы, способствующие началу курения, отношение к курению, перечень обстоятельств, мешающих бросить курить и т. д.);
- вычисление коэффициента корреляции для определения тесноты (силы) и направления корреляционной связи между двумя признаками, что позволило выявить наличие либо отсутствие корреляционной зависимости (т. е. изменений, которые вносят значения одного признака в вероятность появления разных значений другого признака). Коэффициент корреляции был рассчитан для двух групп (курящих и некурящих) по способу реагирования в конфликтной ситуации.
- однофакторный дисперсионный анализ, позволивший сделать анализ изменчивости признака (стратегий поведения) под влиянием типа поведения (курят, не курят).

Выявление и измерение связи между изучаемыми признаками осуществлялось с применением вычисления коэффициента корреляции.

Проведенное исследование позволило на основе корреляционного анализа выявить некоторые тенденции проявления стратегии аддиктивного поведения:

По способу реагирования в конфликтной ситуации наблюдаются следующие тенденции:

- а) высокая степень использования соперничества, как способа реагирования в конфликтной ситуации, ведет к повышению школьной тревожности у некурящих и к повышению уровня тревожности всех видов у курящих подростков;
- б) стремление к сотрудничеству положительно коррелирует со снижением уровня самооценочной тревожности у курящих и снижением тревожности всех видов у некурящих подростков;
- в) частое использование такого способа реагирования в конфликтной ситуации (компромисс) приводит к понижению уровня тревожности у курящих и к повышению уровня тревожности у некурящих подростков;
- г) при стремлении к избеганию наблюдается снижение уровня самооценки как у курящих, так и у некурящих подростков;
- д) поскольку приспособление, как способ реагирования в конфликтной ситуации, используется очень редко категорией курящих подростков, то и взаимосвязи между данным способом реагирования и самооценкой, уровнем тревожности не наблюдается.

По результатам нашего исследования мы можем сделать вывод о том, что на уровне значимости 0,05 статистическое различие средних значений в двух различных группах (курящих и некурящих) существует по следующим исследуемым показателям — соперничество, как способ реагирования в конфликтной ситуации, курящие подростки используют почти в два раза чаще, чем некурящие:

- курящие подростки реже используют приспособление, нежели некурящие;
- на компромисс чаще идут некурящие подростки, чем курящие;
- у курящих уровень самооценки выше, чем у некурящих.

В рамках нашего исследования нами были изучены ценностные ориентации подростков, поскольку система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и философии жизни.

Анализ результатов показал, что выдвигание таких ценностей, как здоровье, любовь, наличие хороших и верных друзей на первые места не зависит от типа поведения исследуемых подростков, также как и выдвигание таких ценностей как красота природы и искусства, творчество, счастье других на последние места. Однако в промежутке между ценностями на первых и последних местах наблюдается значительные различия. Так, познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) некурящие подростки поставили на 7, а курящие — на 14 место, то есть для них (курящих) образование не столь важно, как, например, свобода, которую они поставили на 4 место. А вот некурящим подросткам она не так важна — 10 место. Абсолютно противоположная картина

наблюдается в отношении такой ценности, как счастливая семейная жизнь: у курящих подростков она на 10 месте, у некурящих — на 5 место.

Значительные различия наблюдаются в уверенности в себе (внутренней гармонии, свободы от внутренних противоречий, сомнений): для курящих это не столь важно — всего 10 место в списке, для некурящих же, наоборот, немаловажно — 6 место.

Все вышеперечисленное относится к терминальным ценностям. Полученные результаты могут объясняться тем, что первые три ценности (здоровье, любовь и наличие хороших и верных друзей) являются глобальными и значимыми для каждого человека, независимо от того, курит он или нет. Другие же ценности больше связаны с реальной повседневной жизнью испытуемых, в следствие чего, возможно, и наблюдаются такие различия в их расстановке, хотя это может объясняться и индивидуальными и мировоззренческими особенностями испытуемых.

В рамках исследования нами была использована проективная методика «Мое письмо к курящему подростку». Само написание этого письма несет в себе коррекционную и психотерапевтическую функцию. Анализ писем позволил определить распространенность курения в подростковой среде, отношение к этому явлению со стороны самих подростков, выявить мотивы курения и не курения, факторы, способствующие началу курения, возраст, в котором чаще всего начинают курить, определить ситуации закуривания, выяснить обстоятельства, мешающие бросить курить, дать оценку действиям учителей по этому вопросу и т. д.

Благодаря использованию данной методики, как уже было сказано выше, мы смогли разделить всех учащихся на две исследуемые группы: курящих и некурящих

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что курение широко распространено в подростковой среде.

Следует отметить, что 82 % подростков волнует проблема курения подростков и лишь 18 % испытуемых эта проблема не волнует (встречается такое мнение лишь среди курящих подростков).

В качестве основных мотивов курения подростки называют курение друзей (40 %), желание самоутвердиться, казаться взрослым (20 %). Однако следует отметить, что среди некурящих подростков 32 % считает мотивом начала курения желание самоутвердиться и казаться взрослым, а среди курящих подростков — лишь 11 %. Зато для курящих подростков курение больше является данью моде и способом решения трудностей в жизни (18 %), чем это кажется их некурящим сверстникам (по 6 %). Относительно других мотивов начала курения взгляды курящих и некурящих подростков совпадают. Так, среди мотивов начала курения подростки называют также трудности, стрессы (11 %), моду, подражание (10 %), стремление все попробовать (7 %) и «от нечего делать» (7 %), отмечают и тот факт, что взрослые дали пример (5 %).

Самым распространенным возрастом начала курения является 13—14 лет (59 %), т. е. это тот период в развитии подростка, когда он наиболее подвержен влиянию друзей и когда резко возрастает желание самоутвердиться. На данный фактор следует обратить особое внимание, поскольку 70 % испытуемых сейчас жалеет, что начали курить, и стремятся бросить, либо снова не начать курить.

В качестве мотивов не курения подростки назвали следующее: наличие других ценностей (интересов) в жизни, отсутствие необходимости в курении (55 %) и вред здоровью (35 %).

Мы предполагаем, что начало курения подростков связано так же и с проявлением дискомфорта в отношениях со сверстниками, и как выход из этого состояния они избирают путь приспособления или сотрудничества, принимая ценности и образ жизни сверстников, в том числе и курение. Это подтверждается их ответами. Большинство из них начали курить, так как вместе со сверстниками сознательно хотели приобщиться к миру взрослых (30 %), либо думали, что в этом нет ничего сложного и всегда можно будет отказаться от сигареты (34 %); с точки зрения способа решения конфликта со сверстниками, то это стремление к сотрудничеству и приспособлению. 22 % подростков пытаются избежать конфликта путем уступок сверстникам (дабы не портить с ними отношения).

Оценивая ощущения и чувства, которые подросток испытывает при курении, испытуемые отмечают, что 48 % испытывает «кайф», 20 % — расслабление, однако 32 % подростков уже ничего не испытывает, либо не испытывает ничего хорошего.

Интерес представляет и мнение подростков о привлекательности курения. Здесь первую позицию занимает «возможность успокоить себя, когда чем-то расстроен, забыть неприятности» — 40 %. Вторая и третья позиции — «возможность расслабиться, получить удовольствие от удобной позы» — 21 % и «сам процесс разминания сигареты, ее прикуривания, выпускания дыма и наблюдения за ним» — 17 %. Затем «возможность сосредоточиться, поднять свой тонус, стимулировать себя перед какой-либо работой или принятием решения» — 10 %.

По признанию самих подростков 80 % из них средства на приобретение сигарет берут у родителей и 20 % — у друзей. Здесь также есть расхождения во мнениях. Некурящие подростки переоценивают роль друзей в добыче средств на сигареты (27 %), в то время, как у курящих подростков эта цифра составляет 12 %.

Анализируя полученные данные, мы составили перечень ситуаций, при которых подросток чаще всего закуривает. В первую очередь, когда волнуется, нервничает (55 %), а также, в компании, с друзьями (29 %). В данном случае некурящие подростки вновь переоценивают влияние друзей: 42 % из них считает, что подросток чаще закуривает в компании друзей, хотя у курящих — 24 %. Помимо того, курящие, в отличие от некурящих, выделяют также ситуации, когда можно закурить и есть желание (16 %), а также, когда нечего делать (10 %).

Однако по признанию все тех же подростков, именно друзья мешают бросить курить (38 %). И здесь интересен тот факт, что у подростков, бросивших курить, то есть прошедших через это испытание, эта цифра больше, чем у курящих (46 % против 31 %), таким образом, можно сделать вывод о том, что курящие подростки в полной мере не осознают, какое большее влияние на них оказывают друзья.

Также обстоит дело и с осознанием зависимости от сигарет — еще одного фактора, мешающего бросить курить. Бросившие курить подростки в большей степени осознают силу зависимости от сигарет, чем их курящие сверстники, которые считают, что они не зависят и могут бросить в любой момент (33 % против 17 %), в целом, на влияние зависимости указывает 24 % подростков.

Поскольку большую часть времени подростки проводят в школе, то и повлиять на ход распространения курения среди подростков могут педагоги. Однако у подростков на этот счет свое мнение. Оказывается на 48 % испытуемые уверены, что педагоги

повлиять не могут на изменение ситуации (причем 60 % из них — курящие подростки). 25 % подростков считает, что педагогам по большей части все равно, они сами курят. Некурящие подростки (22 %), в отличие от курящих (0 %), отмечают, что курящему подростку в принципе все равно, его не волнуют действия учителей по этому поводу, следовательно, он на них не обращает внимания (в целом, это в 17 % случаях). Следует отметить и тот факт, что курящие подростки, в отличие от некурящих (9 %, 0 % соответственно), считают, что педагоги мало говорят об этой проблеме, и, в принципе, не знают, как с ней справиться (5 % от общего числа ответов). Также редко встречается и мнение о том, что педагоги могут повлиять (5 %), однако оно встречается только среди некурящих подростков, курящие такую мысль не допускают.

Для более полной картины по проблеме табачной зависимости и ее профилактики среди подростков отметим отношение самих подростков к школе, которая может и должна принимать максимум профилактических, коррекционных и просветительских мер по решению данной проблемы. Для 65 % испытуемых школа важна, то есть, она может на них повлиять, для 15 % — школа — это место встречи с друзьями, которые влияют на тип поведения подростка, однако они находятся в стенах школы, поэтому школа в свою очередь также может повлиять на них самих. А для 20 % опрошенных школа не важна, обременительна.

Примечательно, что при оценке своего собственного характера некурящие подростки гораздо чаще употребляют слова с положительной смысловой нагрузкой (хорошая, веселая, добрый, отзывчивый, независимый, оптимист, дружелюбный, общительный) — 93 %, для курящих и куривших ранее более характерно использование слов, несущих отрицательную оценку своего характера (нервный, раздражительный, злой, плохой, слабовольный, вспыльчивый, грубый) — 25 %.

Наличие таких черт характера, как сила воли, самостоятельность, самообладание, забота о здоровье и своем внешнем виде, твердость, ответственность и организованность, не позволили начать курить подросткам. Бросить же курить помогли наличие силы воли, верность данному слову, любовь к своему здоровью, ответственность и ум. Курящим подросткам не позволили отказаться от пагубной привычки желание расслабиться, непоседливость, общительность, отсутствие силы воли и отсутствие самого желания бросить курить.

Исходя из результатов проведенного комплексного психологического исследования, можно сделать следующие *выводы*.

Курение среди подростков — проблема сложная, многосторонняя, включающая психологический, социальный, медицинский, социо-культурный и другие аспекты. Не все ее стороны достаточно хорошо изучены и тем более известны широкому кругу населения, что нередко приводит к ошибочным представлениям о легкости решения этой проблемы.

В данной работе мы попытались рассмотреть некоторые существенные аспекты аддиктивного поведения подростка, которые часто выпадают из внимания исследователей. Речь идет о «личностном (человеческом)» факторе зависимости подростков от сигарет. Раскрывая содержание данного фактора, нами предпринята попытка синтезировать теоретическое и практическое направления в изучении данной проблемы. Первое направление — это анализ табакокурения как общественного

явления, психосоциальной патологии, изучение общих механизмов и факторов формирования аддиктивного поведения. Второе — взгляд «изнутри личности подростка», исследование психологических особенностей проявления стратегии аддиктивного поведения. Рассматривая психологический аспект проблемы аддиктивного поведения подростков, мы применили личностный подход, что дало возможность выявить особенности проявления стратегии зависимого поведения, а также некоторые личностные особенности подростков с аддиктивным поведением.

Психическая, в частности эмоциональная, неустойчивость, излишняя ранимость, незащищенность, склонность к немотивированному страху, тревоге, внутренним противоречиям, неспособность к перенесению психического напряжения — то ли вследствие отсутствия резервов психологической активности, то ли вследствие недостаточной способности психики к перестройке, стремления тем или иным путем избежать трудностей, реакции ухода от трудностей вместо реакции преодоления — все это объективно предрасполагает к формированию аддиктивного поведения у подростков. Благоприятствует этому, как мы уже отмечали, и отсутствие сформированной индивидуальной системы оценок, нравственных норм, неспособность к критическому отношению к себе и окружающим, повышенная внушаемость, а также легкомыслие, безответственность и стремление жить сегодняшним днем, не задумываясь ни о чем другом. Способствуют этому трудности в общении с другими людьми, испытываемый дискомфорт в общении со сверстниками.

Незрелая личность с наличием тревоги как личностной черты не выдерживает ситуации непредсказуемости и непостоянства. Новые ситуации, новые люди предполагают динамическое общение, гибкое поведение, что с трудом переносится личностью с повышенным уровнем тревоги. В поисках стабильности и предсказуемости незрелая личность прибегает к суррогату межличностного взаимодействия — к различным видам аддиктивного поведения, в том числе и к табакокурению, где гарантируется получение желаемого эмоционального состояния.

Все эти черты психики активно формируются в подростковом возрасте, хотя закладываются намного раньше. В подростковом возрасте они начинают реально сказываться в поведении и вместе с тем в ходе его закрепляются. Это связано с тем, что родители контролируют подростков меньше, чем детей более раннего возраста, сфера же их деятельности расширяется. Большое значение имеет и психологическая реакция группировки со сверстниками, свойственная подросткам, а также нередко значительно выраженное стремление освободиться из-под родительской опеки.

Таким образом, главные факторы формирования у несовершеннолетних аддиктивного поведения — возрастные особенности, неблагоприятная микросоциальная ситуация развития, отклонения в психическом развитии. В случае, когда эти факторы, благодаря вмешательству взрослых, устраняются или компенсируются, обращение к табакокурению не происходит либо прекращается. И наоборот, никакие угрозы и наказания не помогут, если отсутствуют условия для удовлетворения жизненно важных социальных потребностей подростка, фрустрированных указанными факторами, либо отсутствует осознанная потребность в необходимости отказа от курения.

Обострение проблемы табакокурения среди детей и подростков стало побудительной причиной активизации научно-методической и практической работы по

созданию условий для психопрофилактики вредных зависимостей в образовательном пространстве нашей страны. Адекватное понимание формирования зависимого поведения как многоступенчатого процесса, а также знание психологических особенностей стратегии аддиктивного поведения расширяет возможности профилактических и коррекционных мероприятий. Включение психодинамических процессов в ходе профилактики и коррекции (в плане катарсического отреагирования инфантильных конфликтов) позволяет восполнить ущербный опыт, гармонизировать индивидуальное и социальное функционирование личности, т. е. повысить возможности продуктивного разрешения внутренних и внешних конфликтов, не прибегая к психоактивным средствам, в частности к никотину.

В настоящее время активно разрабатываются различные психопрофилактические программы, среди которых выделяются школьные программы по профилактике курения, информационные программы. Была предложена эффективная модель образования, согласно которой основное внимание уделялось личностным особенностям ребенка. Кроме того, существуют когнитивно-поведенческая модель, модель жизненных умений, модель, основывающаяся на социально-воздействующем подходе. В программе «Жизнь без табака» используется личностно-ориентированная модель профилактики с опорой на научный потенциал человека.

Целями работы по профилактике зависимости программы «Жизнь без табака» являются:

- позитивное развитие личности детей и подростков;
- изменение ценностного отношения детей и подростков к табакокурению и формирование антинаркотических установок;
- сдерживание вовлечения детей и подростков в прием наркотических веществ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирование личной ответственности за свое поведение;
- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ;
- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения;
- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и отказа от «пробы» и регулярного приема наркотиков.

Комплексный подход в решении задач психопрофилактики в данной модели предусматривает кооперирование усилий различных субъектов социального взаимодействия. В первую очередь взаимодействие проходит на уровне ближайшего социума учащихся. Это — психологи, педагоги, родители, лидеры-ровесники. Совет учащихся школы.

На каждом этапе целесообразно использовать различные формы психопрофилактической работы:

- диагностика информированности подростков по вопросам табакокурения (анкетирование);
- уроки «Основы общения»;
- факультативные занятия по психологии;

- психологические тренинги;
- индивидуальные творческие работы;
- коллективные творческие дела (выпуск газет, изготовление плакатов, съемка видеороликов, конкурс актерского мастерства и т. д.);
- диспуты;
- клубная работа «Серьезный разговор про это»;
- классные часы по методу социального взаимодействия;
- родительские собрания;
- семинары классных руководителей;
- приглашение специалистов для бесед и лекций;
- наглядная агитация (информационные стенды, плакаты);
- индивидуальное консультирование детей, родителей и педагогов;
- работа библиотеки кабинета психолога.

Параллельно с борьбой с табакокурением среди подростков, необходимо вытеснить его последовательно и спокойно из различных сфер нашей жизни, где оно заняло слишком большое место. Курение необходимо вытеснить из сфер общения и многообразных межличностных связей, которые ответственны за формирование личности человека (семья, группы сверстников и так далее). Проблема аддиктивного поведения в связи с этим рассматривается как тормоз на пути развития здоровой, социально зрелой и творческой личности. Воздействие на личность подростка в целом предполагает неисчерпаемое разнообразие форм и содержания антиникотинового воспитания и, в конечном счете, направлено на развитие личности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ