

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО ТЮТЮНОПАЛІННЯ В ПІДЛІТКВІ

Психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність має тенденцію до різких, стрибкоподібних змін.

Ключові слова психологічна стійкість, компоненти психологічної стійкості, тютюнопаління.

У житті сучасного суспільства особливо гостро стала проблема пов'язана з тютюнопалінням. Особливо великого поширення вона набула в середовищі молоді. Шкідливі звички впливають на життя суспільства в цілому, а також на життя і діяльність особистості окремо. У даний час ця проблема стала глобальною. В психологічній літературі проблему профілактиці тютюнопаління розробляли О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров, В.Г. Денисов, В.Ф. Онищенко, А.В. Скрипеч та ін.

Серед шкідливих звичок особливо проблему викликає паління, що набуло в останні роки широке поширення у психологічній науці (В.М. Беломов,

О.В. Костенко, К.М. Флоренська). Вважається, що паління – одна з багатьох проблем підліткового віку. Паління тютюну – один з найбільш розповсюджених видів наркоманії, що охоплює велику кількість дітей. Паління – одна з численних проблем молоді, нашого майбутнього покоління [4: 95].

Психологічні причини паління – це ті обставини, які не залежать від бажання суб'єкта, змушують його приймати якісь рішення. Що ж до мотивів, то це причини вчинків і дій людей.

Знайомство дітей із вживанням тютюну відбувається в ранньому дитинстві при спостереженні за поведінкою старших. Центральну роль у цьому відіграє родина. Ставлення її членів до паління може бути представлено, на думку Д.В.Коленова, наступними причинами: повне неприйняття (паління членів родини виключено, спілкувань з людьми, що палять, намагаються уникати); суперечливе, або амбівалентне (до паління інших людей ставлення байдуже, але паління в родині не допускається); ліберальне (одночасне співіснування осудження паління членів родини і застережень його дозволу); патологічне (члени родини палять незалежно від того, чи є присутнім при цьому дитина). Те, що прийнято в сім'ї, закладає відповідне ставлення дитини до тютюнопаління. Воно органічно входить до її свідомості, накладає відбиток на емоційно-оцінному ставленні до цього заняття і відповідній поведінці дитини в майбутньому [3: 91].

З віком для дитини проблема паління стає більш серйозною. Певним чином, паління і для школяра є грою. Однак сам він це так не сприймає. Для школяра, особливо підлітка, вже недостатньо зображувати дорослого, усвідомлюючи в глибині душі всю умовність ігрової ситуації. Дошкільник може палити "граючись", користуючись предметом-заступником, наприклад олівцем відображаючи цигарку. Підліток уже прагне бути як дорослий або максимально походити на нього, приєднавшись до кола сильних, самостійних і незалежних людей. Легше за все перейняти зовнішні атрибути дорослого світу, що явно відрізняють дорослого від дитини. Потяг, на думку С.В. Березіна, до паління тютюну виникає в тому віці, коли великий позитивний вплив можуть зробити школа, батьки, громадськість. Не треба забувати про те, що, хоча звичка до паління розвивається в дитячому і підлітковому віці, негативне ставлення до тютюну теж складається в цей період життя. Потреба палити не закладена в організмі. Вона з'являється внаслідок незнання, нерозуміння, недостатнього виховання і впливу навколишнього середовища [5:67].

Кожна дитина вступає в період статевого дозрівання, і в неї може з'явитися нездорова цікавість до цигарок. Якуюсь мірою це можна пояснити, що гормони статевих залоз, різко активізуючи метаболізм (обмін речовин), спричиняють вироблення і вивільнення значної кількості енергії.

Підліток не розуміє, що з ним відбувається, звідки ця енергія, яка буквально його "розпирає". У цей час дуже важливо спрямувати "зайву" енергію та силу на спорт, творчість, громадську чи трудову діяльність.

Але на жаль, більшість підлітків витрачають енергію на вулиці, у "тусовках". За відсутності належного виховання, необхідних волевових якостей, особливих заборонних бар'єрів, уміння керувати своїми емоціями в підлітків часто виникає невмотивований протест проти "всіх і всього на світі".

Спробувавши вперше тютюнопаління, дехто з підлітків нібито відчуває полетшення. Цей стан на короткий час припускає гостроту прикрих відчуттів і життєвих негараздів, знімає психічну напруженість, дає можливість розслабитись і відновити втрачену енергію. Згодом у когось з підлітків може з'явитися бажання пережити ці відчуття знову і знову.

Тому, як свідчать спостереження психологів (Г.В. Латішева, М.В. Орлова та ін.) серед причин початку паління підлітків головне місце займає оточення, друзі і компанія. Потрапляючи в середовище де властиво тютюнопаління, підліток часто починає вживати теж, тому що боїться бути "білою вороною". Уходження і пристосування до компанії для нього надзвичайно важливі. Адже якщо підлітка "визнали своїм", він відчуває підтримку компанії і свою причетність до неї [1:39].

Саме в цей час особливо сильним може бути вплив товаришів на думку, поведінку, дії підлітка, який може навіть не помічати і не відчувати цього, але коли товариші і друзі починають палити цигарки, йому досить важко сказати: "ні, я не хочу!". Підліток боїться втратити друзів, компанії. У цій нелегкій ситуації важливо зробити правильний вибір. Допомогти цьому можуть знання підлітка, почуття відповідальності перед самим собою, сім'єю, своїм майбутнім, суспільством.

На думку В.Г. Запороженченко – підлітки в процесі підготовки до вступу в "доросле життя" засвоюють "дорослі норми" поведінки, у тому числі й паління. Підлітки бачать у палінні ознаку самостійності, дорослості. Паління в компанії стає свого роду обов'язком, ритуалом. Старші школярі не бажають відстати від "моди", з'являються якісь вагомі причини, що змушують їх палити [2:37].

Механізмом паління підлітка є усадкування, - саме так вважає В.М. Ягодонський. У будь-якому віці перше затягування фізично неприємне, але діти, не бажаючи виглядати слабкими, ховають від товаришів неприємні відчуття, які викликаються в них першими випаленими цигарками. До того ж, у підлітка психологічні мотиви вже досить сильні, щоб побороти відразу, що до того ж з кожною наступною сигаретою поступово згасає, їх організм пристосовується, виробляється звичка, від якої вже важко позбутися. На жаль, рідкісні бесіди лікарів і психологів у школі про шкоду паління в молодіжному середовищі не приносять бажаного результату.

У процесі дослідження, при аналізі первинних даних з огляду на гендерні особливості, ми виділяли яскраво виражені мотиви тютюнопаління.

Підлітки різної статі починають палити виходячи з неоднакових спонукань. Домінуючим мотивом куріння дівчаток є зниження ваги, заспокоєння нервів, презентація свого нового іміджу. Хлопчики хочуть здаватися дорослішими, упевненішими, більш незалежними.

Почуття своєї недостатньої мускулатури може спонукати підлітка почати курити, що підвищує його самоповагу, як "міцного хлопця". Така самоповага є потребою підлітка, що викликана необхідністю встановлення перших гетеросоціальних емоційних контактів. Дівчатка та хлопчики починають проявляти інтерес один до одного. Для підлітка дражнити дівчинку (спосіб залучення уваги на попередньому етапі розвитку) тепер є неприйнятним, оскільки тепер починає цінуватися інша якість, такі, як: упевненість у собі, урівноваженість і холоднокровність, уміння підтримати розмову.

Знання про релаксаційний ефект тютюнопаління відомі не тільки дорослим, але й самим підліткам. Це розслаблює, додає впевненість, почуття безпеки. Зараз не йдеться про розслаблюючі речовини, що утримуються в сигареті, а мова йде про самий процес. Займаючись чимось звичним, повсякденним, ми заспокоюємося. Нікотин вважається ефективним і доступним способом боротьби зі стресом, що допомагає курцеві легко знайти контроль над собою і своїми емоціями. Так само нікотин одночасно заспокоює і бадьорить, це є однією з причин продовження паління [3: 21].

В описі психологічної стійкості В.Д. Шадриков та ін. підкреслюють, що вона складає сукупність якостей особистості, а, на думку А.О. Прохорова, А.В. Петровського та ін., - рівноважні психічні стани. Опис психологічної стійкості як характеристики особистості присутній у дослідженнях психологічної безпеки, що виявляється у взаємодії між окремими людьми або групою осіб (К.В. Сельчинок, В.І. Слободчиков та ін.) і психологічної культури (С. Фромм, К.А. Абульханова-Славська, В.С. Стюпін, та ін.) як складового духовно-морального виховання [1: 95].

У житті людини психологічна стійкість представляється здібностями, умінями і навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психологічна стійкість дозволяє вчасно реагувати на виниклі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруги в усіх сферах життєдіяльності.

Психологічна стійкість багатогранна, її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність цієї якості особистості. Психологічна стійкість має характер відкритої системи з власними структурними і функціональними складовими [4: 29].

Стійкість – це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя і діяльності людини.

Такими рівнями стали стресостійкість, психологічна стійкість, психологічна безпека і психологічна культура.

Стресостійкість формується в дитячому віці в психо-, фізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому аспекті. У цей період йде формування фізичного, (психо)фізіологічного, тілесного).

Психологічна стійкість формується в підлітковому віці, коли крім психо-, фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспекту закладається стійкий характер прообразу професійної діяльності.

Психологічна безпека формується в юнацькому віці. Крім психо-, фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспекту і професійної діяльності, утворюється аспект стійкості в спілкуванні і сприянні.

Психологічна культура формується в молодості і далі - у зрілому віці, що знаходить висвітлення крім психо-, фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового аспекту і професійної діяльності, у становленні стійкого характеру творчої діяльності [3: 16].

Виходячи з запропонованого опису, психологічну стійкість можна представити, як підсистему психологічної безпеки.

Психологічна стійкість дає можливість кожному психологічному процесові перетворюватися, удосконалюватися, не порушуючи єдності всієї діяльності і розвитку людини, і сприяє нагромадженню досвіду в процесі діяльності. У дорослої людини ці рівні знаходяться у взаємній наступності і взаємному співвідношенні.

Психологічну стійкість можна розглядати як новотвір особистості в підлітковому віці. Саме в цьому віці починає виникати і зміцнюватися стійкість у діяльності, що можна підтвердити феноменами самостійності і саморегуляції в навчальній діяльності старшокласників, що є прообразом майбутньої професійної діяльності [2: 96].

На думку Н.Ю. Максимова, психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує, її стійкість, до фрустрованного і стресогенного впливу важких ситуацій.

Як вказується в дослідженні Е.П. Крупника "психологічна стійкість ... - це насамперед динамічна рухлива рівновага всіх особистісних структур, що свідчить про гнучкість і пластичність їх "психічного матеріалу" про здатності індивіда до самоорганізації і саморегуляції свого поведіння" [5: 23].

Важкі ситуації не можна виключити ні з процесів соціалізації і виховання, ні з життя взагалі. Метою виховання повинно бути формування в школярів психологічної стійкості до труднощів, що виникають у різних видах діяльності. Однак при постановці перед дитиною задач варто привертати її увагу до того, щоб вони відповідали її можливостям, знаходилися в зоні її найближчого розвитку. Психологічна стійкість особистості є інтегральним показником, в якому відбуваються результати її навчання і виховання, а так само досвід взаємодії з навколишнім середовищем. Головними характеристиками психологічної стійкості особистості є можливість збереження, нею своїх позитивних характеристик у важких життєвих обставинах. Такими характеристиками для старших школярів є: стійка самооцінка, позитивний психоемоційний стан, самоконтроль поведінки і сторонність морально-етичних принципів поведінки у складних ситуаціях, результативність навчальної діяльності [2: 78].

Психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність володіє тенденцією до різких, стрибкоподібних змін. У зрілому віці психологічна стійкість виступає як єдина якість особистості, її компоненти чітко вибудовані по відношенню друг до друга, при цьому її показники змінюються плавно, за рахунок минулого життєвого досвіду.

Психологічна стійкість оптимізує розвиток підлітка і веде до зміцнення його соціально-позитивних інтересів, збільшенню його життєвої активності. Психологічна стійкість дорослих, впливає на формування психологічної стійкості підлітків [2:36].

Таким чином можна зробити висновки що, у житті сучасного суспільства особливо гостро стала проблема пов'язана з тютюнопалінням. Особливо велике поширення вона одержала в середовищі молоді. Шкідливі звички впливають на життя суспільства в цілому, а також на життя і діяльність особистості окремо.

Знайомство дітей із вживанням тютюну відбувається в ранній дитинстві при спостереженні за поведінкою старших. Центральну роль у цьому грає родина. З віком для дитини проблема паління стає більш серйозною. У якомусь змісті, паління і для школяра є грою. Однак сам він це так не сприймає. Спробувавши вперше тютюнопаління, дехто з підлітків нібито відчуває полегшення. Цей стан на короткий час припускає гостроту прикрих відчуттів і життєвих негараздів, знімає психічну напруженість, дає можливість розслабитись і відновити втрачену енергію. Згодом у когось з підлітків може з'явитися бажання пережити ці відчуття знову і знову. У процесі дослідження, при аналізі первинних даних з огляду на гендерні особливості, ми виділяли яскраво виражені мотиви тютюнопаління. Підлітки різної статі починають палити виходячи з неоднакових спонукань. Домінуючим мотивом паління дівчаток є зниження ваги, заспокоєння нервів, презентація свого нового іміджу. Хлопчики хочуть здаватися дорослішими, впевненіше, більш незалежним.

Ми вважаємо, що можливо сформувати в підлітків психологічну стійкість до тютюнопаління, завдяки тренінговій програмі, що може перешкодити виникненню небажаної пагубної звички, тому що психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також процеси діяльності в рівноважних станах. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність володіє тенденцією до різких, стрибкоподібних змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Т.І. Допомога курцям у припиненні паління. Практичне керівництво для працівників охорони здоров'я / Т.І. Андреева. – Київ, 2002. – 146 с.
2. Андреева Т.І. Підхід життєвих ситуацій в профілактике табачних проблем / Т.І. Андреева, К.С. Красовский. – К., 2000. – 261с.
3. Колесова Д.В. Антитабачное воспитание в семье / Д.В. Колесова. – М., 1990. – 172 с.
4. Белюмов В.М., Костенко О.Р. Вред алкоголя, никотина и наркотиков / В.М. Белюмов, О.Р. Костенко. – К., 1989. – 192 с.
5. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запорожченко. – М., 1984. – 184 с.

Подано до редакції 30.06.2010