УДК 159.9.075

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ, ПОДВЕРЖЕННОЙ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Чупина Е.А., Гуремина Н.В.

ФГБОУ ВО «Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского», Владивосток, e-mail: innov-man@yandex.ru

В статье рассмотрены черты личности женщины, подверженной никотиновой зависимости как формы девиантного поведения. Составлен психологический портрет курящей женщины, приведены результаты эмпирического исследования с целью выявления причин курения и его влияния на семейные отношения, взаимоотношения с окружающими. Определены наиболее вероятные мотивы вредной привычки и их связь с личностными особенностями, разработаны практические рекомендации для нивелирования деструктивного влияния курения на личность. Проведенное исследование показало, что большинство женщин начинают курить в юношеском и студенческом возрасте в силу большой зависимости от мнения окружающих. Курящие девушки больше следуют примеру отца, чем матери, так как в большинстве семей опрошенных были курящие отцы и некурящие матери. При этом многие родители являются противниками зависимости и пристрастия своих дочерей к пагубной привычке, в то время как некурящие друзья и коллеги по работе не возражает против наличия курящих женщин в своем окружении. Также проблема возврата к курению носит психологический характер, о чем свидетельствует психологический дискомфорт большинства женщин из-за отказа от курения.

Ключевые слова: психологические особенности, аддиктивное поведение, табакокурение, никотиновая зависимость

NICOTINE ADDICTION WOMAN PERSONAL CHARACTERISTICS

Chupina E.A., Guremina N.V.

Maritime State University Named after Admiral G.I. Nevelskoy, Vladivostok, e-mail: innov-man@yandex.ru

This article is devoted to nicotine addiction woman personal characteristics as a form of deviant behavior. A psychological portrait of a smoking woman is compiled, the results of an empirical study are presented in order to identify the causes of smoking and its impact on family relationships, relationships with others. The most probable motives of a bad habit and their connection with personal characteristics are determined, practical recommendations for leveling the destructive influence of smoking on the personality are developed. The conducted research has shown that most women start smoking in adolescence and college age due to their great dependence on the opinions of others. Smoking girls follow the example of their father more than their mother, since most of the families surveyed had smoking fathers and non-smoking mothers. At the same time, many parents are opposed to their daughters' addiction, while non-smoking friends and work colleagues do not object to the presence of smoking women in their environment. Also, the problem of returning to smoking is psychological in nature, as evidenced by the psychological discomfort of most women due to quitting smoking.

Keywords: psychological characteristics, addictive behavior, smoking, nicotine addiction

За последние годы понятие зависимого поведения (аддикции) в психологии претерпело существенные изменения, а глубокое исследование этого феномена определило более широкий взгляд на него как на специфическое поведение, в формировании которого участвуют как социальные условия раннего развития, так и психологические и физиологические особенности человека.

Ряд исследователей связывают этот феномен с нестабильностью в социальной, политической, экономической и духовной жизни. Из-за большого количества стрессовых ситуаций, некоторые люди способны адаптироваться к современной реальности, а другие – нет, что заставляет их прибегать к аддиктивной реализации как иллюзии решения собственных проблем [1].

По мнению Е.И. Николаевой [2], легкодоступность сигарет позволяет людям сформировать стойкую привычку, которая схематично состоит из двух частей: психической и физической никотиновых зависимостей. Привычка – это действия, доведённые до автоматизма, на физиологическом уровне это установление прочных нейронных связей, которые дают нам возможность быстро реагировать на воздействие среды, не подключая сознания. Преодолеть привычку довольно сложно, потому что для того, чтобы разорвать или перестроить сформированные нейронные связи потребуется много дополнительной энергии и мотивации.

О.А. Суховская [3, с. 105-108] отмечает, что никотиновая зависимость на уровне физиологии формируется из-за двух факторов: позитивного и негативного подкрепления. Причем позитивное влияние краткосрочно и сразу же после выкуривания сигареты никотин действует непосредственно на никотиновые рецепторы. Негативное подкрепление проявляется уже через некоторое время, при этом в качестве компенсации на глутаматных нейронах формируется очень мно-

го никотиновых рецепторов. При избытке глутамата в головном мозге у человека начинается ломка: мозг «перегревается», голодные рецепторы требуют никотина. Человек испытывает нервозность, раздражается, теряет концентрацию, его руки сами тянутся к сигарете. В итоге человек курит не для того, чтобы было хорошо, а для того, чтобы не было плохо [4].

Психологическая никотиновая зависимость, в отличие от физической, вообще не связана с природой и биохимией человека, потому что она находится на уровне эмоций, чувств, мыслей и поведения. Проявление этой зависимости очень хорошо заметно, когда у курильщика заканчивается пачка сигарет: человек становится раздражительным, нервным, а если психологическая зависимость от курения довольно высока, то он может направиться в магазин за новой пачкой независимо от времени суток. По мнению А.И. Тороповой [5], психологическая зависимость от курения является не менее серьезной и важной проблемой, чем физическая зависимость, и в основном именно она является причиной, из-за которой люди не могут бросить такую пагубную привычку. Со временем у постоянного курильщика дополнительно формируются поведенческие автоматизмы и курительные ритуалы, с помощью которых он справляется, как ему кажется, с внешними стрессами, утомлением и скукой [6].

В силу актуальности рассматриваемой проблемы особый интерес представляет исследования основных психологических аспектов женского курения. При этом женщина имеет более развитый инстинкт самосохранения как хранительница генетической информации, но при этом она обычно более уязвима перед лицом современных стрессовых ситуаций, когда нарушаются прежние ценности, ориентации и правила поведения, что часто приводит к нарушению эмоционального и психофизиологического состояния.

Целью данного исследования является выявление психологических особенностей женщины, подверженной никотиновой зависимости.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы.
2. Разработать Google-форму в виде опросного листа.
3. Провести опрос среди курящих женщин.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы.
5. Определить типичного представителя и провести интервью.
6. Составить психологический портрет курящей женщины

Материалы и методы исследования

Методы исследования: теоретические (анализ научной литературы, контент-анализ), эмпирические (анкетирование, опрос, статистический анализ, наблюдение, интервью, метод картирования). В опросе участвовало 20 курящих женщин в возрасте от 30 до 60 лет с разным семейным статусом и социальным положением.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлено проблемное поле исследования.

Половина опрошенных женщин состоят в браке (официальном или гражданском), 9 женщин разведены, а 11 не состоят в браке. На рисунках 1-5 представлены результаты опроса.

На рисунке 2 представлено распределение опрошенных по возрасту, в котором они начали курить.

Как видно из рисунка 3, большинство опрошенных начинают курить в юношеском и студенческом возрасте (от 15 до 25 лет). Также велика доля тех, кто впервые взял сигарету в школьные годы (19%).

На рисунке 3 представлены причины, по которым женщины начинают курить.

Таблица 1

Определение проблемного поля исследования

Кто?	Что?	Почему?	Где?	Как?
⇩	⇩	⇩	⇩	⇩
Женщины; Члены их семей; Друзья; Коллеги; Психологи; Врачи.	Проблема курения; Здоровье; Отношения; Избавление от зависимости; Причины.	Актуальность темы; Проблемы здоровья; Психология личности курящей женщины.	Сфера отношений; Психология; Медицина; Отношения; Семья; Трудовые отношения.	Теоретический анализ; Подбор диагностик и методик; Проведение исследования; Выводы.

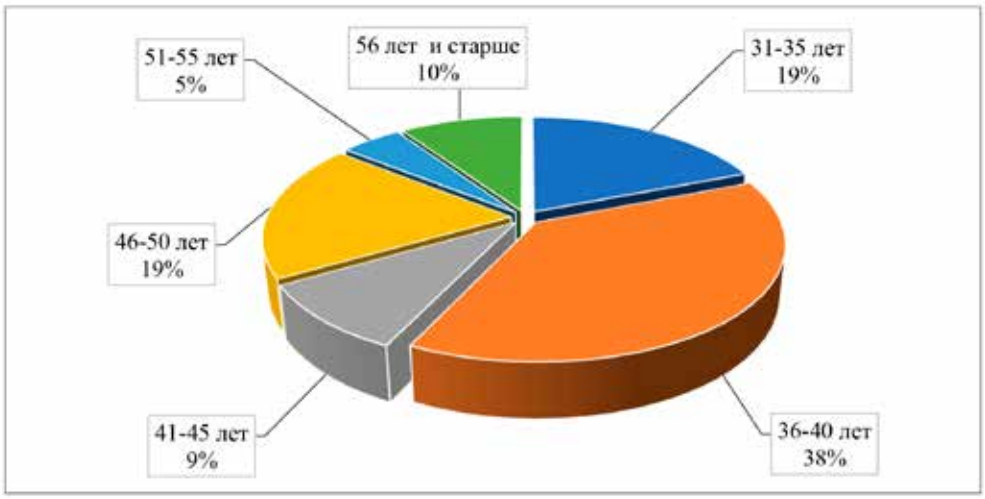


Рис. 1. Распределение курящих женщин по возрасту

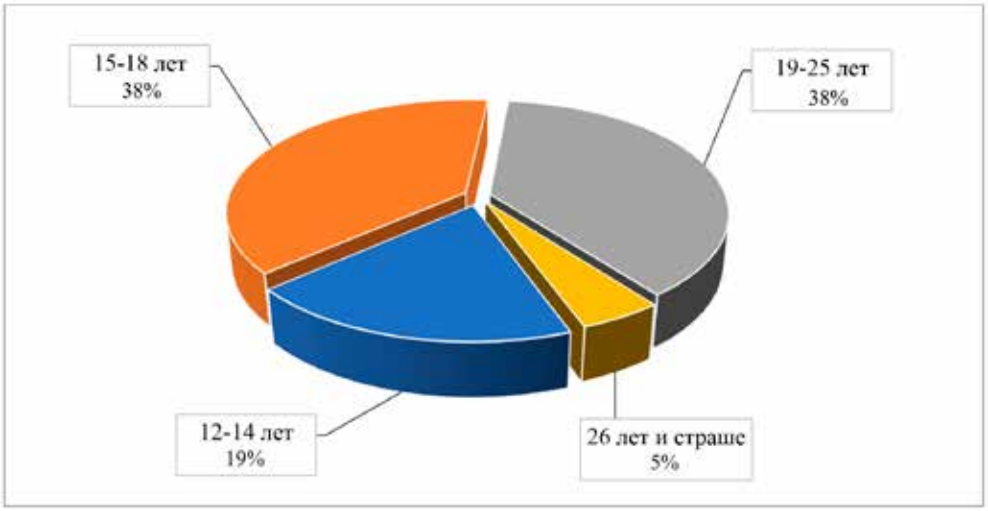


Рис. 2. Возраст, в котором женщины начинают курить

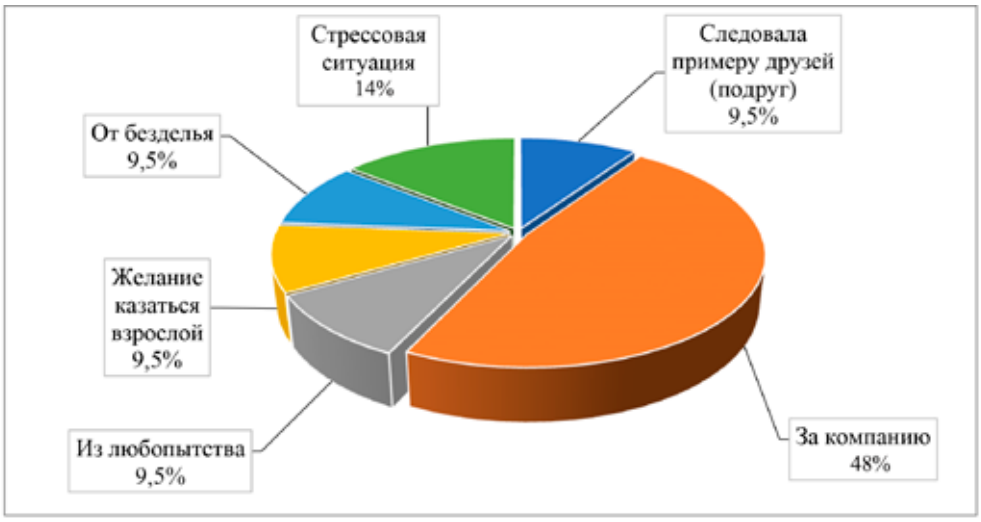


Рис. 3. Причины, по которым женщины начинают курить

Как видно из рисунка 3, наибольшее количество женщин (48%) начинает курить «за компанию». Как правило, эти люди не имеют своего мнении и сильно зависимы от окружающих, не хотят быть «белой вороной» и выделяться из большинства, что особенно характерно для молодежи (рис. 2). При причине любопытства, желания казаться взрослой и следуя примеру своего окружения начинают курить по 9% женщин. Только 14% опрошенных отметили стрессовую ситуацию как причину начала курения.

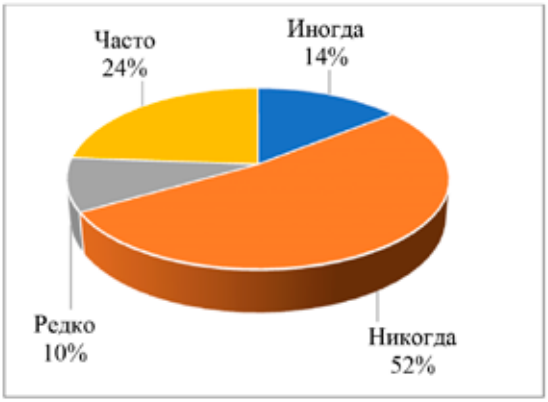
На рисунке 4 показаны причины возврата к курению.

Из рисунка 5 видно, что проблема возврата к курению носит психологический характер, так как большинство опрошенных женщин (38%) испытывают психологический дискомфорт из-за отказа от курения. Еще 33% женщин не могут отказать друзьям и возвращаются к вредной привычке «за компанию».

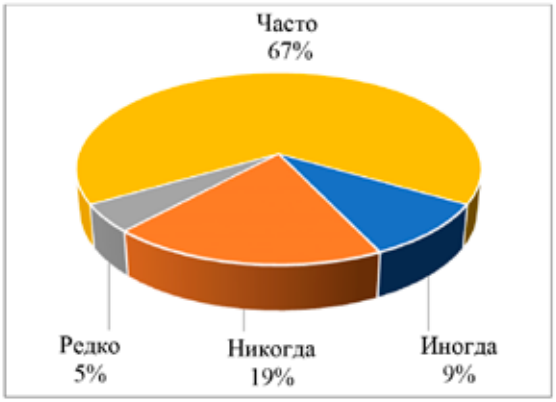
Интересно также рассмотреть вопрос взаимоотношения курящих женщин со своими детьми. Только четверть опрошенных женщин, имеющих детей, указали, что их дети выступают категорически против пагубной привычки своих мам. Еще половина опрошенных отметили, что дети не возражают либо иногда пытаются бороться, а 25% женщин воздержались от ответа.

На рисунке 5 (А, Б) показано отношение родителей опрашиваемых к курению (были ли родители опрашиваемых женщин курящими).

Рис. 4. Причины возврата к курению



А) Курила ли Ваша мать?



Б) Курил ли Ваш отец?

Рис. 5. Отношение родителей к курению (А – матери, Б – отца)

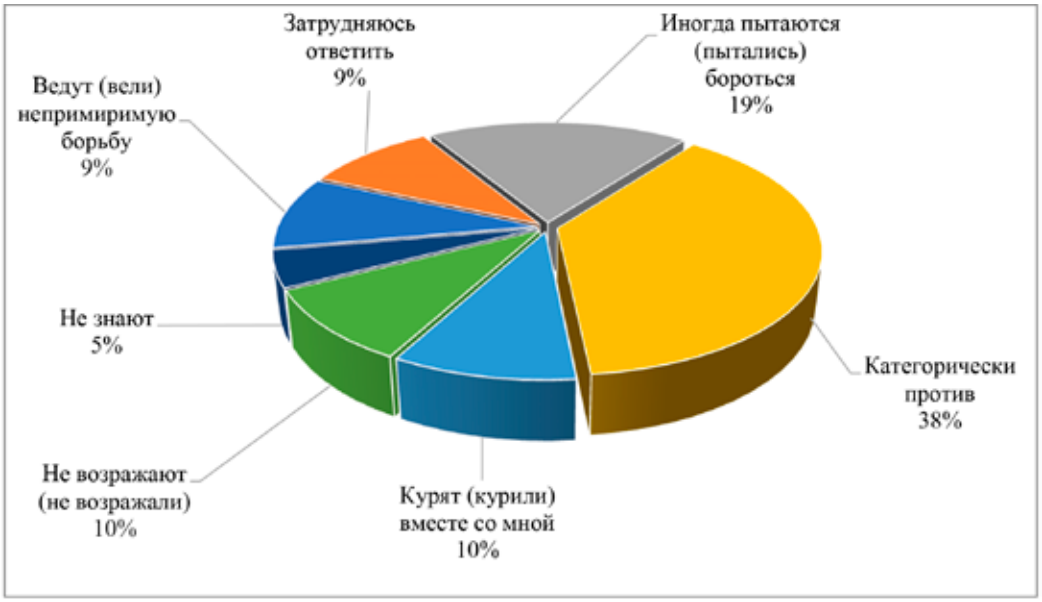


Рис. 6. Отношение родителей к курению своих дочерей

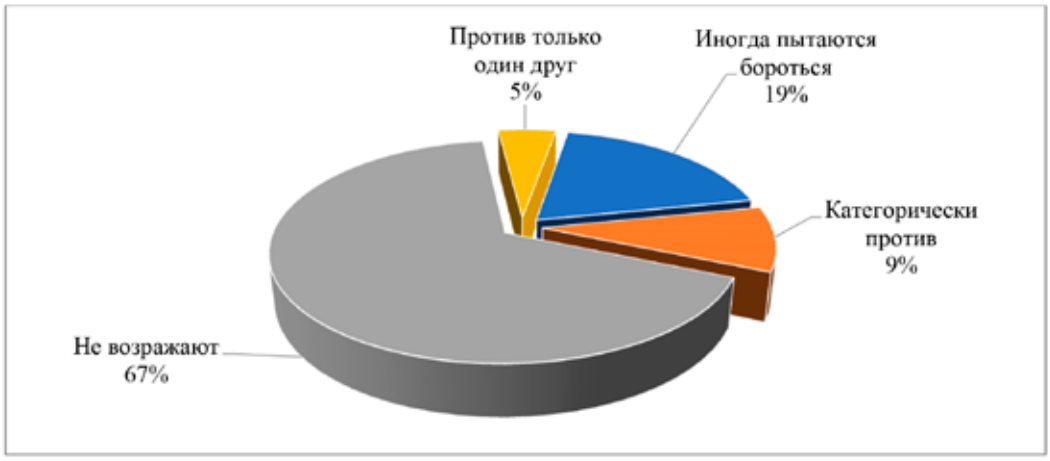


Рис. 7. Отношение некурящего окружения к курящим женщинам

Как видно из рисунка 5, в большинстве семей опрошенных были курящие отцы и некурящие матери. Таким образом, курящие дочери больше следуют примеру отца, чем матери: курящая девушка в своем пристрасти к вредной привычке хочет казаться взрослой и быть наравне с сильным полом.

На рисунке 6 показано отношение родителей к проблеме курящих дочерей.

Как видно из рисунка 6, большинство родителей (38%) являются противниками пристрастию своих дочерей к пагубной привычке, но только 9% ведут (вели) непримиримую борьбу. Иногда пытаются или пытались бороться 19% родителей опрошенных, а 20% не возражают и курят вместе с детьми.

30% опрошенных женщин, имеющих детей, никогда не курят в их присутствии, но большинство детей категорически против курения своих мам.

На рисунке 7 показано отношение некурящих друзей и коллег по работе.

Как видно из рисунка 8, большинство некурящего окружения не возражает против курящих женщин. 19% пытаются бороться, а категорически против только 9%.

После проведения опроса была выбрана 1 из 20 опрошенных женщин, у которой есть вредная привычка, но она хочет избавиться от нее.

Таблица 2

Психологический портрет курящей женщины, представленный в виде эскиза персоны

Характеристики, черты: **ФИО:** Галина Л. **Возраст:** 40 лет **Гражданство:** Россия **Пол:** женский **Род занятий:** предприниматель	**Поведение:** 1. Имеет собственный бизнес. 2. Не состоит в браке. 3. Воспитывает двоих дочерей. 4. Ненормированный рабочий день в основном за компьютером в офисе. 5. Проводит время с семьей на природе. 5. Любит вкусно поесть, выпить и потанцевать.
Задачи и цели: 1. Бросить курить, правильно питаться и сбросить лишний вес. 2. Начать заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. 3. Найти возможности контролировать свое здоровье. 4. Развивать бизнес, находить новые направления для развития и увеличения дохода. 5. Выплатить ипотеку в кратчайшие сроки.	**Проблемы, трудности:** 1.Психологическое беспокойство. 2. Чувство угнетенности. 3. Сложность принятия решений. 4. Раздражительность и склонность к спорам 5. Отрицание своих проблем и перенос вины на других. 6. Уход от ответственности за свое поведение.

В таблице 2 представлен психологический портрет женщины, подверженной никотиновой зависимости в виде эскиза персоны, представляющий собой набросок характеристик человека, который позволяет увидеть поведение, эмоциональное состояние, повседневную деятельность, демографические характеристики, нужды и цели человека.

Выводы

Таким образом, проведенное исследование показало, что большинство женщин начинают курить в юношеском и студенческом и в силу большой зависимости от мнения окружающих начинают курить «за компанию», чтобы выделяться из большинства. Курящие дочери больше следуют примеру отца, чем матери, так как в большинстве семей опрошенных были курящие отцы и некурящие матери, а сама курящая девушка в своем пристрасти хочет казаться взрослой и быть наравне с сильным полом. При этом многие родители являются противниками курения своих дочерей, в то время как некурящие друзья и коллеги по работе не возражает против присутствия курящих женщин в своем окружении и дружбы с ними. Также проблема возврата к курению носит психологический характер, о чем свидетельствует психологический дискомфорт большинства женщин из-за отказа от курения. Курящая женщина становится более уязвима перед лицом современных стрессовых ситуаций, когда нарушаются прежние ценности, ориентации и правила поведения, что часто приводит к нарушению эмоционального и психофизиологического состояния.

В заключении выделим несколько практических советов и рекомендаций для профилактики курения как вида зависимого поведения у женщин: проявляйте заботу о себе, не формируйте вредные привычки из любопытства, не будьте зависимы от чужого мнения, разбирайтесь в своих эмоциях, постарайтесь фиксировать и описывать свое настроение, прислушивайтесь к себе, проходите психологические тестирования, чтобы лучше понять себя и разбираться в себе, соблюдайте режим сна и отдыха, заведите себе здоровое хобби (спорт, творчество, музыка, искусство), посвятите себя дому и общению с детьми.

Список литературы

1. Демильханова А.М. Психология аддиктивного поведения: учебно-справочное пособие. [Электронный ресурс]. URL: http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/5937.pdf (дата обращения: 25.11.2022).

2. Николаева Е.И. О механизмах аддиктивного поведения: психофизиологических, психологических и социальных // Вестник практической психологии образования. 2012. № 1(30). С. 104-113.

3. Суховская О.А., Иванова С.С., Смирнова М.А. Психологические особенности личности при различном статусе курения // Вестник психотерапии. 2016. № 57(62). С. 100-112.

4. Никотиновая зависимость: причины, симптомы и лечение. [Электронный ресурс]. URL: https://help-point.net/articles/nikotinovaya-zavisimost-prichiny-simptomy-i-lechenie/?ysclid=l9w7j9v4ph12925490 (дата обращения: 25.11.2022).

5. Торопова А.И., Сочнева А.С., Бугрова А.Н., Ротанова В.А., Власова А.А. Физический и психологический аспекты никотиновой зависимости // Гуманитарные научные исследования. 2020. № 12. [Электронный ресурс]. URL: https://human.snauka.ru/2020/12/37688 (дата обращения: 25.11.2022).

6. Ситковский А.М. Ситуация с курением табака в Российской Федерации URL: https://riss.ru/demography/demography-research/38818/ (дата обращения: 25.11.2022).