

## Матеріали для бесід з батьками

— Якщо ваша дитина стає роздратованою, коли ви намагаєтесь відвернути її від комп'ютера, то це вже тривожний сигнал,— розповідає психолог Наталя Коренда.— Агресія й небажання контролювати свої емоції — це головні симптоми комп'ютерної залежності.

Як правило, дитина не хоче відволікатися від комп'ютерних ігор і роботи з комп'ютером, витрачає чималі суми на постійне оновлення програмного забезпечення (зокрема, ігор), нехтує здоров'ям, особистою гігієною і сном. І все це заради перебування в Мережі.

Ваше чадо повністю забуває про свої домашні обов'язки і навчання. Воно має одне бажання, яке годі подолати,— якнайдовше посидіти перед монітором.

### Діяти слід швидко

Якщо дитина стає залежною від комп'ютерних ігор або Інтернету, головними «лікарями» для неї стають батьки. Психологи радять правильно розпланувати вільний час дитини, створюючи своєрідний режим. Необхідно навчитися непомітно для вашого чада контролювати кількість часу, проведеного перед монітором.

У дитини має бути чіткий щоденний графік. Однак вона не повинна здогадуватися, що складаєте й контролюєте його саме ви.

Найкращий варіант — знайти для сина чи доньки цікаве заняття, хобі. Це можуть бути танцювальні гуртки, спів, гра на музичних інструментах, спортивні секції тощо. Головне — дитині має бути цікаво в колективі, цікаво спілкуватися з реальними людьми. Для розвитку всіх частин мозку дитині потрібно якомога більше писати, читати, спілкуватися з однолітками.

— Деякі комп'ютерні ігри перетворюють дітей на віртуальних кіллерів,— коментує Наталя Коренда. Адже виробники ігор, як правило, пропонують користувачам ігри-«стрілялки», ігри-пригоди, де необхідно вбивати противників, грабувати їх, бити. Це притуплює почуття гуманності, поваги до життя інших. Дитина стає «комп'ютерним убивцею», адже постійно перебуває в ролі персонажа, що чинить насильство.

Спроби заборонити комп'ютерні ігри часто супроводжуються агресією з боку дитини. Батьки повинні відволікати своє чадо від згубних ігор, але в жодному разі не робити це примусово. Дитяча психіка дуже вразлива й на будь-які примусові дії реагує негативно.

Іноді дитині просто не приділяють належної уваги й вона починає шукати спілкування в Мережі. Головне завдання для батьків — постійно стежити за розпорядком дня дитини, контролювати час, проведений перед монітором. Якщо ж перші симптоми комп'ютерної залежності вже з'явилися, слід негайно звернутися до психолога, або до психотерапевта.

Цікавий факт. Перша комп'ютерна гра «Зоряні війни» з'явилася 1962 року. Під час гри користувачі відбивали астероїди й напади ворожих космічних кораблів. Наступні види ігор надійшли в продаж 1970 року. Це були так звані пригодницькі ігри, ігри-головоломки, ігри-«стрілялки» та ін.

### **Підлітковий вік — випробування для батьків**

Підліток — це хлопчик або дівчинка 12–16 років, перехідного віку від дитинства до юнацтва. Таке, здавалося б, абсолютно лаконічне визначення пропонує тлумачний словник. Чому ж психологи визначають підлітковий вік як найскладніший і найвідповідальніший період у формуванні й розвитку особистості?

Психічна неврівноваженість, різкі зміни настрою, дратівливість, тривожність, самотність, сором'язливість — усі ці риси, виявляючись у підлітковому віці, ускладнюють стосунки дитини з батьками й однолітками. Якщо ми всі вихідці з дитинства, а відповідно — й родом із підліткового віку, то чому ж виникає те споконвічне нерозуміння? Як подолати бар'єр між дитиною й світом дорослих? Відповіді, виявляється, зовсім прості.

### **Неформальне спілкування в підліткових та юнацьких групах**

Потреба у спілкуванні в підлітковому та юнацькому віці дуже велика. Часто виникають спонтанні групи, рівень згуртованості яких не поступається рівневі організованого колективу. Структура стихійних груп спілкування і ступінь їх згуртованості визначаються рівнем розвитку взаємовідносин між юнаками й дівчатами. У підлітків первинними осередками спілкування є одностатеві групи хлопців і дівчат; потім дві такі групи, не втрачаючи внутрішньої спільності, утворюють змішану компанію; пізніше всередині цієї компанії утворюються пари з юнаків і дівчат. На основі взаємного потягу, ще пізніше, у віці 19–20 років, такі пари стають стійкішими, а попередня велика компанія розпадається або відходить на задній план. Звісно, ця схема не універсальна, вона має багато варіантів.

І вуличне спілкування, і спонтанні юнацькі групи тісно пов'язані з особливостями юнацької субкультури. За всієї її розпливчастості вона має декілька постійних компонентів: специфічний набір цінностей і норм поведінки, смаки, одяг і зовнішній вигляд; почуття групової спільності й солідарності; характерну манеру поведінки, способи спілкування, залицяння і т. ін.

У юнацьких захопленнях проявляється та реалізується надзвичайно важливе для формування особистості почуття належності: аби бути цілком «своїм», необхідно виглядати «як усі» і розділяти загальні захоплення. Мода, скажімо, є засобом самовираження, комунікації, ідентифікації. Нарешті, засіб набуття статусу у своєму середовищі: оскільки норми і цінності юнацької субкультури є груповими, оволодіння ними (наприклад, уміння розбиратися у футболі чи рок-музиці) стає обов'язковим і служить способом самоствердження.

### **Перехідний вік: що, куди і як переходить?**

Емоційне збудження в підлітковому віці підвищене, це пов'язано з гормональною й фізіологічною перебудовою організму, бурхливими психічними процесами, які відбуваються в головному мозку. Не очікувано для молоді особи відбувається відкриття свого внутрішнього світу, пізнання самої себе. З одного боку, це радісні й бентежні події, але водночас вони викликають багато тривожних і навіть драматичних переживань, відчуття стурбованості, внутрішньої порожнечі, яку потрібно чимось заповнити, потребу в спілкуванні. Посилюються вимогливість до вибору друзів і потреба в усамітненні, виникає питання про сенс життя.

### **Не дають спокою підліткам і думки про їхню зовнішність.**

Надто низький чи високий зріст, непропорційні кінцівки, довгий ніс, завеликі вуха, поява вугрів на шкірі — можливі причини для незадоволення собою: їх безліч, що зумовлює справжні трагедії. Підліткам здається, що природа знущається над ними саме тоді, коли хочеться подібатися представникам протилежної статі.

Невдоволення собою зумовлює специфічну підліткову сором'язливість, часто стає приводом для непередбачуваних учинків. Суттєві відхилення у фізичному розвитку від заведених серед однолітків стандартів призводять до заниженої самооцінки, невпевненості в собі, безпорадності, розвитку комплексу меншовартості.

Ці типові проблеми підліткового віку сходять лавиною на вразливу психіку ще майже дитини, викликаючи зміни в її поведінці й нерозуміння, ба навіть роздратування в батьків.

### **«Найголовніше — погода вдома»**

Як зауважує Любов Тарнавська, практичний психолог психологічної служби ЧНУ ім. Б. Хмельницького, особливості характеру підлітка є віковими й залежать від стосунків між членами родини. У деяких сім'ях підлітковий період проходить безболісно, тобто батьки навіть не помічають, що дитина змінилася. Це такі сім'ї, в яких дитина «співіснує» з батьками на правах

партнерства, які вільні від авторитаризму, а також де немає такого стилю виховання, як потурання (коли батьки зайняті виключно собою або роботою, а життя дитини проходить повз їхні інтереси). Якщо батьки інтегровано підходять до процесу виховання, підтримують дитину, завжди відповідають на запитання, підлітковий вік «нащадків» протікає спокійно й гармонійно.

У сім'ях з авторитарним стилем виховання, якщо батьки не дають дитині можливості розвиватися самостійно, не допомагають, а лише намагаються своїми вказівками чи насильницькими методами вплинути на підлітка, дитина починає протестувати. Таким чином, актуалізуються певні захисні механізми, протест супроводжується дистанціюванням від батьків. Як відомо, на кожну дію є своя протидія. Цей закон фізики спрацьовує і в психології.

Відчуваючи із боку батьків тиск, дитина намагається протистояти. Агресивність підлітка — також захисна форма поведінки: тут дитина виступає не проти когось із членів родини, а безпосередньо проти стосунків, які зумовлюють конфлікт.

У підлітковому віці починає формуватися характер.

Відбувається загострення чи відокремлення основних рис людини. Дуже важливо, щоб ці риси сформувалися правильно, саме тому найголовніше — це теплі, приязні стосунки в родині. Підліток потребує довіри, а також можливості обирати, тому необхідно дати дитині шанс піти своїм шляхом.

### **У пошуках місця під сонцем**

У підлітка має бути власний простір. Найкраще — це окрема кімната або хоча б власний куточок, де він — хазяїн. Ніхто не має права втручатися в його володіння навіть з благородних міркувань (скажімо, допомогти прибрати в кімнаті). Не годиться читати щоденники або листи, підслуховувати телефонні розмови з друзями, виправдовуючи свою цікавість турботою про сина чи дочку. Кожна людина має право на особистий простір, що дозволяє їй почуватися в безпеці, надає впевненості у власній значимості, робить стійкішою та врівноваженішою. Підліток має право на особисту думку, особисту свободу, особисті смаки, особистий час.

Не можна пригнічувати природу дитини, необхідно просто спрямувати її в потрібне русло.

У цьому полягає мудрість батьків і проявляється їх щира любов до дитини: не вимагати бути слухняним, а виховати відповідальність перед самою собою, здатність самостійно приймати рішення. У старшому підлітковому віці формується понятійний апарат.

Підліток систематизує й узагальнює інформацію, якою володіє, таким чином формується його світогляд. Важливо дати дитині змогу розвиватися й формувати власні погляди, що дозволить їй стати повноцінною особистістю.

### **Самогубство серед підлітків**

За даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я, протягом останніх 15 років в Україні щороку гине в середньому 80 дітей віком до 14 років і понад тисяча підлітків. Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень — 27,2 % дітей віком 10–17 років іноді втрачають бажання жити, 17,8 % — вважають, що нікому вони не потрібні, 25,5 % — не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини, 51,9 % — не стримуються через конфлікт.

Дуже часто підлітки маніпулюють спробами самогубства, намагаючись просто привернути до себе увагу рідних. Проте не варто чекати такої заяви. Багато хто з підлітків, які зважуються на суїцид, доводять свою справу до кінця.

### **Батьки теж колись були підлітками**

Будувати стосунки з дитиною складно, утім, дитина — це віддзеркалення життя всієї родини. Батьки мають бути психологічно освіченими, у пригоді може стати спеціальна література. Батькам слід, не соромлячись, вивчати свої стосунки з дітьми, щоб надалі будувати їх за правильною схемою. Професійна допомога психолога дасть результати, лише якщо діти самі захочуть звернутися до фахівця. Якщо ж дитина не виявляє такого бажання, а батьки наполягають, то до психолога варто звернутися батькам.

Усе починається зі взаємоповаги, тоді виникає довіра, а звідси — підтримка і взаєморозуміння. Важливо, щоб підліток усвідомив, що до його думки дослухаються, його вибір поважають. Підлітки мають розуміти, що в батьків також колись був перехідний вік. Головне — щоб про це частіше згадували самі батьки.

### **Майбутня професія дитини**

Вибір майбутньої професії часто викликає гострі суперечки між батьками й дітьми. Адже батьки впевнені, що вони краще знають життя, а діти хочуть обирати самостійно, тому що це їхнє майбутнє. Хто б не виграв у цій вічній боротьбі, результат часто не задовольняє ні дітей, ні батьків...

До професійного самовизначення людина має прийти сама, але підштовхнути її до цього кроку, створити відповідні умови для розвитку тих чи інших здібностей мають передусім батьки. Як допомогти правильно?

З перших років життя не треба заважати дитині заборонами й обмеженнями (звісно, в розумних межах) пізнавати світ. Велике значення має ваша допомога в розвитку розумових здібностей дитини, дрібної моторики, навиків спілкування. Не варто боятися звернутися з цього приводу навіть до фахівців. Адже тут слід керуватися міркуванням: що більше дитина отримає, то більшою буде віддача в майбутньому житті, зокрема в професійному.

У віці 4–11 років визначальним фактором майбутньої професійної спрямованості дитини є її фантазії. Тому доцільними є заняття з розвитку уяви за допомогою малювання, ліплення, конструювання тощо. Заохочуйте дитину до творчості, пропонуйте розвивальні ігри, але враховуйте при цьому її інтереси й побажання.

В 11–14 років важливим аспектом у професійній орієнтації є інтереси дитини. Ця стадія пов'язана вже з реальними пробами власних можливостей, з активною цілеспрямованою діяльністю в пізнанні довкілля й самопізнанні. На цьому етапі батькам важливо забезпечити різносторонній розвиток дитини, дозволити спробувати свої сили в різних сферах діяльності.

У 15–17 років підліток уже достатньо орієнтований у світі професій і він не має суб'єктивних розбіжностей між оцінками значущості й надійності інформації про сфери праці, проте він може зробити помилку, обираючи професію. Але в жодному разі не тисніть, не нав'язуйте свою думку, краще допоможіть йому розібратися, чи розуміє він по-справжньому, що робитиме в майбутньому.

Здійснюючи профорієнтаційну роботу, слід розуміти різницю між інтересами і схильностями. Ці явища не тотожні, хоча між ними є певний взаємозв'язок. Інтерес може стати джерелом формування різних нахилів. Наприклад, багато людей люблять музику, цікавляться нею. Однак одні схильні до виконавської діяльності, інші — до мистецтвознавчої, ще інші — до педагогічної. Хороші виконавці не завжди стають хорошими педагогами. Фізик-теоретик, фізик-експериментатор, викладач фізики — усі вони, безсумнівно, цікавляться фізикою. Але їхня діяльність і схильності різні.

Таким чином, допомагаючи усвідомити підлітку сферу його інтересів, необхідно звертати увагу й на ту діяльність, що в рамках виявленого інтересу ліпше йому дається.

Інтереси можуть бути дуже динамічними, мінливими. У ході формування особистості вони так само можуть розвиватися, поглиблюватися, збагачуватися, як і підмінюватися іншими. Схильності — більш стабільні утворення, вони більшою мірою віддзеркалюють здібності людини.

Рішення щодо вибору професії має відповідати інтересам дитини, адже саме це допоможе досягти успіху в її майбутньому професійному житті.

## Поради батькам

Не намагайтеся нав'язати дитині те, чого ви колись хотіли, але не досягли. Якщо ви все життя хотіли бути стюардесою, а стали бухгалтером, це не означає, що втілювати вашу мрію в життя має ваша дитина. Пам'ятайте, що вона має власні плани й мрії, з якими слід рахуватися. Не варто також змушувати нащадків іти вашою стежкою, навіть якщо у вашій родині всі до сьомого коліна були вчителями або лікарями.

Не тисніть на дитину, якщо вважаєте вибір її майбутньої професії невдалим. Ліпше допоможіть їй розібратися, чи справді вона розуміє позитивні й негативні боки того, що робитиме в майбутньому. Адже нерідко, обираючи професію, дитина керується стереотипами, прикладами кумирів тощо.

Якщо ваша дитина й досі не вирішила, ким хоче бути, допоможіть їй виявити, до чого в неї найбільше лежить душа: «гуманітарій» вона чи «технар», творча особистість чи прагматик. Не можете визначити самотужки — скористайтеся послугами психолога або спеціаліста з профорієнтації при центрах зайнятості.

Не бійтеся, якщо вибір вашої дитини випаде на непрестижну, непопулярну чи неінтелігентну професію. Якщо, наприклад, ваш син марить автомобілями, то, можливо, краще дозволити йому здобути фах автослюсаря чи автомеханіка. Адже коли людина займається улюбленою справою, вона завжди досягає успіху. І цілком імовірно, що в майбутньому ваш син стане власником автосалону і буде безмежно вдячний вам за те, що ви не зробили його юристом, може й непоганим, але байдужим до своєї роботи.

Пам'ятайте, що обирати майбутню професію потрібно не під час подання документів у ВНЗ і навіть не протягом останнього шкільного року. Починати треба ще із 7–8 класів. Тоді до закінчення школи дитина вже точно визначиться, ким хоче стати.

Не квапте дитину, якщо вона не знає, ким хоче бути. Просто допоможіть їй виявити, до чого в неї найбільше лежить душа.

## Фізичне здоров'я українських підлітків: стан і тенденції

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодіжного віку обумовлюють особливий стан організму молодої людини, певну соціальну незахищеність, залежність від впливу соціального середовища як на біологічному, так і на соціально-психологічному рівні. Особливо вірно це щодо молодих людей раннього молодіжного віку. За даними ВООЗ погіршення умов життя та зниження стабільності в суспільстві обумовлюють зростання стресових станів у підлітковій популяції більше, ніж в інших, що призводить до зростання захворюваності у цій віковій групі. Реалізація

генетичної схильності до патологічних відхилень також найчастіше виникає в цей період. Окрім того, прагнення до скорішого дорослішання часто супроводжується засвоєнням шкідливих звичок, що негативно впливають на здоров'я. Не викликає дискусій той факт, що кризові явища у здоров'ї населення, його окремих спільнот і груп настають дуже швидко й зберігаються довгими роками. Так, діти, що стали хворими за часів кризи, будуть страждати від цього все життя. А вантаж турбот суспільства щодо інвалідів дитинства зостається на довгі роки.

За основними показниками захворюваності, здоров'я підлітків в Україні погіршується. У структурі захворюваності дітей віком від 0 до 14 років перше місце займають хвороби органів дихання (62,19 %), на другому місці — інфекційні та паразитарні хвороби (5,9 %) і хвороби шкіри та підшкірної клітковини (5,6 %), третє місце посідають хвороби органів травлення (4,1 %). Показники захворюваності 15–18-річних підлітків незначно відрізняються в бік зниження. У структурі захворюваності підлітків цієї вікової групи перше місце належить хворобам органів дихання (46,2 %), на другому місці хвороби шкіри та підшкірної клітковини (7,5 %), на третьому — травми та отруєння (6,4 %). Як бачимо, причини захворювань дитячого та підліткового віку в основному співпадають.

Епідемічна ситуація щодо поширення в Україні ВІЛ/СНІДу останніми роками ускладнилася. З офіційно встановленим діагнозом «ВІЛ-інфекція» налічується у 2879 дітей. Майже всі вони інфіковані своїми матерями, які найчастіше знаходяться в молодіжному віці. Найбільша кількість ВІЛ-інфікованих дітей спостерігається в Донецькій, Дніпропетровській, Одеській, Миколаївській областях та Автономній Республіці Крим. Слід відзначити, що насправді становище щодо захворювань на ВІЛ/СНІД незрівнянно гірше, ніж його представляють дані офіційної статистики. В Україні за оцінками національних і міжнародних (ЮНЕЙДС, ВООЗ) експертів, кількість ВІЛ-інфікованих громадян визначається у межах 370–530 тис. чол., тобто не менше як 1 % дорослого населення. Щодо хвороб, які передаються статевим шляхом, то слід констатувати, що протягом останніх років відбувається певне зниження захворюваності на сифіліс, гонорею тощо. Вирівнюється також співвідношення між хлопчиками та дівчатами, хворими на сифіліс. Але загалом хвороби, що передаються статевим шляхом, досить поширені серед підлітків. Потребує особливої уваги питання про захворювання підлітків на туберкульоз: протягом останніх 10 років в Україні спостерігається неухильне зростання захворюваності на туберкульоз цієї вікової групи.

Отже, маємо констатувати, що за основними показниками захворюваності здоров'я підлітків та молоді в Україні погіршується і складає значну соціальну проблему.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я Україна займає перше місце у світі за показниками поширеності підліткового алкоголізму.

Таке повідомлення ВООЗ уразило багатьох. А ще більше вражає той факт, що за статистичними даними 70 % українських дітей уперше спробували алкоголь з рук батьків. Занепокоєне і Міністерство охорони здоров'я: за їх даними 60 % дитячих отруєнь спричинені саме алкоголем.

Алкоголізм — це хвороба, що призводить до поступового враження всіх систем людського організму. Найпершою вражується нервова система, починається атрофія мозку. Також страждає травна система, особливо печінка, унаслідок чого розвивається цироз. Потім поступово відмирає підшлункова залоза. З ураженням серцево-судинної системи, як правило, виникає і розвивається гіпертонічна хвороба. Щодо лікування підлітків від алкоголізму, то на відміну від дорослих воно проходить важче. Лікар пояснює це нестійкою психікою підлітків.

Так, серед причин уживання підлітками алкогольних напоїв є вживання для хоробрості, привід зустрітися з друзями, доступність та бажання наслідувати героїв реклами. Щодо підліткового алкоголізму, то найчастіше на нього страждають діти алкоголезалежних батьків. На думку фахівців, ще однією важливою причиною вживання дітьми та підлітками алкоголю є неорганізоване дозвілля. Це стосується підлітків з малозабезпечених родин, батьки яких не можуть оплатити перебування дітей у гуртках та секціях.

Говорячи про те, як можна розв'язати цю проблему, було виявлено, що потрібна чітка державна політика. Ідеться про прийняття закону про заборону реклами алкоголю та тютюнових виробів, про збільшення штрафних санкцій для тих, хто продає алкоголь неповнолітнім. Також необхідні зміни законодавства про психіатричну допомогу щодо ранньої діагностики та лікування алкогольної залежності в дітей. Не мають лишатися осторонь цієї проблеми й органи місцевого самоврядування. Адже саме до їх компетенції належить прийняття рішення про визначення часу для відвідувань підлітками культурно-розважальних закладів та клубів.

Дослідники причин виникнення підліткового алкоголізму говорять ще і про те, що це явище вигідне як окремим приватним «дядькам», так і виробникам алкогольних напоїв, а особливо пива та слабоалкогольних напоїв. Свідченням цього є те, що народні депутати досі не приймуть закон, який обмежував би рекламу алкоголю та тютюну. Також ніяких кроків не робиться й у бік підняття акцизів на цигарки, алкоголь та пиво. Фахівці стверджують, що цій мафії потрібна безвольна та керована молодь.

Тож поки що держава не робить кардинальних рухів у бік розв'язання проблеми підліткового алкоголізму, батьки мають самі боротися за своїх дітей. Спеціалісти Обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та

молоді радять батькам, які помітили в дитини залежності від алкоголю, приділяти їй посилену увагу (не контроль!), подбати про максимальну зайнятість дитини, організувати сімейне дозвілля, самим подавати гарний приклад дитині та бути для неї авторитетом.

### **Паління тютюну як проблема соціальної психології**

Актуальність проблеми паління на сьогодні є загально визнаною. Утім, ми навряд чи помилимося, якщо ствердимо, що в українському суспільстві зрушення її з мертвої чи майже мертвої точки не вважається за першочергове завдання суспільної політики. Низький рівень життя населення, безробіття, швидке зростання поширеності ВІЛ-інфекції, туберкульозу та інших «соціальних» хвороб, на перший погляд, повинні хвилювати більше, ніж така добре знайома шкідлива звичка, як паління. Не виключено, що підсвідомо суспільство навіть виправдовує поширеність цього зловживання як засобу хоча б тимчасового відсторонення від життєвих проблем в умовах зростаючої стресогенності.

Яка ж справжня значимість паління в сьогоденній Україні? Спробуємо звернутись до статистики. Підраховано, що в США, де паління поширене значно менше, ніж в Україні, смертність від його наслідків перевищує смертність від СНІДу, алкоголізму та нещасних випадків, разом узятих. Щодо нашої держави, то смертність від ішемічної хвороби серця зумовлена в нас палінням на 30–40 %, захворюваність на рак легенів (який посідає перше місце в структурі загальної онкологічної захворюваності) — на 90 %, онкозахворюваність будь-якої локалізації — на 30 %. В Україні куріння є опосередкованою причиною 16–18 % усіх випадків смерті, а серед чоловіків середнього віку (35–69 років) — 43 %. Жоден негативний фактор не дає таких цифр.

Таким чином, на сьогодні в нашій країні паління є однією з основних, а для деяких віково-статевих груп — основною причиною передчасної смерті. З огляду на наведені цифри, можливо, не буде здаватись такою дивною епідемія неінфекційних хвороб серцево-судинних та онкологічних, яка поширилась по всій земній кулі протягом ХХ століття: адже поряд із нею мала місце пандемія паління — вагомого і доведеного фактору ризику цих найбільш розповсюджених захворювань.

У чому ж причини повсюдного поширення цього зловживання? Деякі з них, здається, лежать на поверхні: це загальнодоступність тютюнових виробів та потужна реклама сигарет. Але не викликає сумнівів, що людина, яка не має особистісної мотивації до паління, залишиться байдужою як до реклами, так і до наявності поряд із нею хай навіть і безкоштовної тютюнової продукції. Зазначимо, що і в країні, «еталонній» за боротьбою з палінням — у США, де

дію сприятливих умов (але не причин) паління зведено до мінімуму,— проблема ще досить далека від задовільного розв'язання.

Отже, питання психології паляч є першочерговим для розуміння природи феномену паління, а відтак і для боротьби з цим зловживанням; тільки соціальна психологія може, врешті, доказово відповісти на природне і просте (щоправда, тільки у своїй постановці) запитання: чому люди палять?

Переважна більшість курців почали палити в підлітковому віці. За нашими даними обстеження осіб 15–25 років перші спроби відбувалися в 13,4 року, а систематичним воно ставало в середньому у 15,8 року. Природно припустити, що саме в соціально-психологічних особливостях підліткового віку слід шукати причини початку паління. Підлітковий вік — це в першу чергу вік створення власної Я-концепції, формування самооцінки та вироблення особистісної ідентичності, вік соціалізації. Особливість підліткового періоду полягає в існуванні двох конкуруючих потреб: по-перше, потреби формування і доведення собі та іншим власної унікальності, а по-друге, навпаки, потреби в груповій приналежності. Паління є інструментом, з допомогою якого підліток може ідеально розв'язати ці обидві, здавалося б, антагоністичні, проблеми одразу. З одного боку, удаючись до паління, молода людина ідентифікує себе з «дорослим» світом, демонструє незалежність від авторитетів, здатність іти на ризик, одразу набуваючи якості, яка відрізняє її від більшості тих, хто не палять. З іншого боку, паління з перших же спроб виступає як інструмент комунікації та міжособистісної взаємодії. Відомо, що підлітки палять майже виключно в невеликих групах і вкрай рідко наодинці (за нашими даними палінню на самоті надають перевагу лише 9,4 % молодих людей). Паління є найпростішим засобом відчуття групової приналежності, який, однак, є практично безперспективним щодо динаміки міжособистісних стосунків. Але асоціація паляч з частиною групи зберігається на все наступне життя, стаючи справжньою основою узалежнення від паління.

Сказане наводить на думку, що ініціація паління в підлітковому віці рідко є свідомим вибором. Звичайно, можна припустити виникнення в окремих випадках першої спроби паління під дією чистої цікавості. Але немає ніяких сумнівів, що відчуття, які залишає по собі перша сигарета, аж ніяк не сприяють подальшому палінню, якщо брати до уваги лише фізіологічний бік. Фізіологічні ефекти паління можуть бути порівняні із задоволенням хіба що з надто великою натяжкою. Паління тютюну є особливою, соціальною токсикоманією і зіставлення його з палінням, наприклад, тієї ж марихуани, з нашої точки зору, мають проводитись дуже обережно. Перша залежність від паління виникає не тоді, коли підліток чи дитина опанувала техніку вдихання тютюнового диму, долаючи при цьому кашель та задишку, а тоді, коли паління починає опосередковувати сосунки молодої людини із своїм найближчим соціальним оточенням.

Соціальна обумовленість паління, природно, не усвідомлюється самими курцями. Тут має місце яскравий прояв універсальної похибки атрибуції, коли своє залучення до тютюнопаління молоді люди пояснюють переважно не ситуативними, а диспозиційними впливами, створюючи раціоналізації типу «я палю, тому що це дозволяє мені зняти напругу». Це, дійсно, може знімати напругу, але не завдяки якимсь седативним чи анксиолітичним ефектам, а тому, що через переживання уявного спілкування воно здатне тимчасово знімати стан соціальної фрустрації.

Маючи «на озброєнні» паління як засіб уявного спілкування, людина починає звертатись до нього в усіх випадках якісного чи кількісного незадоволення своїм реальним спілкуванням, тобто у ситуаціях соціальної фрустрації. Однак паління аж ніяк не може дати відчуття справжнього «усуспільнення», отже воно тягне за собою нову фрустрацію, яку можна було б назвати фрустрацією уявного спілкування. Остання тамується знову ж за допомогою паління; порочне коло замикається і залежність починає функціонувати за своїми власними законами. Результатом стає несформованість в особі дієвих соціальних навичок. Утім, слід зауважити, що для стороннього ока така людина може здаватись достатньо комунікабельною; вона може блискуче опанувати інструментальний бік спілкування, але в неї завжди буде залишатись суб'єктивне емоційне незадоволення результатами власних міжособистісних стосунків. Таким чином, мова йде не про об'єктивну, а про суб'єктивну соціальну непристосованість.

Звичайно, зараз постійне залучення до паління нових молодих поколінь значною мірою зумовлене поширеністю паління серед дорослих. Частина дітей, очевидно, вважають паління за джерело якогось не відомого їм особливого задоволення і починають палити в тому числі і з цієї причини. Але вже перші спроби паління доводять для дитини хибність такого уявлення, доставляючи їй низку чисто фізичних неприємних відчуттів. Ми стверджуємо, що негативні, неприємні відчуття, включаючи дертя в горлі, неприємний присмак у роті, загрудинний ефект, м'язову слабкість тощо, перевищують сумнівне задоволення не тільки при перших спробах, а і протягом усього подальшого життя із сигаретою. Більше того, ми спробуємо довести, що саме ці неприємні відчуття є тим цементом, який остаточно закріплює залежність у досить глибоких шарах підсвідомості.

За даними статистики 8 % обстежених курців вважають, що вони практично завжди відчувають задоволення від паління. Водночасі з неприємних відчуттів, пов'язаних із палінням, 75,0 % опитаних відзначають неприємний присмак у роті, 61,5 % — головокружіння, 30,8 % — нудоту. Ці результати доводять, що у певному розумінні негативні відчуття в цьому випадку дійсно перевищують позитивні.

Розгляньмо тепер питання про рекламу та «антирекламу» тютюнових виробів. Сучасна реклама сигарет, що є детально розробленою технологією потужного соціального впливу,— не лише яскрава ілюстрація наведених нами положень, але й джерело подальшого вивчення психології паління, цінність якого важко переоцінити. В першу чергу нагадаємо, що бюджет таких тютюнових компаній, як, наприклад, «Philip Morris», набагато перевищує, скажімо, бюджет України. На рекламу сигарет щороку витрачаються мільярди доларів. З цього можна зробити висновок: якщо певний рекламний продукт, який стосується паління, випущено і він працює, то він не може не бути ефективним, а отже, будь-яка реклама сигарет закономірно є символічним утіленням певних закономірностей психології людини.

Однією з основних характерних рис сучасної реклами саме тютюнових виробів є повна відсутність зображень процесу паління чи будь-яких його зовнішніх атрибутів — тютюнового диму, недокурків, попільничок тощо. Ключові зображення, на перший погляд, абсолютно не пов'язані з палінням — це найчастіше люди, які, так би мовити, «насолджуються життям». Чи є це засобом пов'язати цю звичку у свідомості населення з повноцінним та щасливим існуванням? Можливо, для частини молодих людей подібна реклама має саме таке значення і сприяє їх залученню до споживання сигарет. Але в тютюновій рекламі можна помітити інший, більш глибокий зміст. Фактично, усі ключові зображення цієї реклами є не чим іншим, як усередненим втіленням колективного ідеального «Я»; іншими словами, на рекламних плакатах люди бачать те, чим вони хотіли б бути, але чим вони, на жаль, не є. Таким чином, реклама постійно підтримує ідеальне «Я» на недосяжному рівні, одразу ж пропонуючи засіб компенсації фрустрації — у вигляді пачки сигарет.

Сигарети як такі відграють у тютюновій рекламі другорядну роль. Ніщо не заважає замінити їх просто на згадку про паління, навіть у формі заклику до НЕпаління. Звідси стає зрозумілим, що переважна більшість антиреклами паління насправді є не чим іншим, як його рекламою. Що відбувається у психології підлітка, коли він бачить по телевізору свого однолітка з «анти»реклами, який «учиться на відмінно, вивчає іноземну мову, займається у спортивній секції, спілкується із друзями, не палить»? Він бачить своє недосяжне ідеальне «Я» і, звичайно, опиняється у фрустрації з приводу його недосяжності. Адже насправді він НЕ вчиться на відмінно, НЕ вивчає іноземну мову і т. д., тобто є повним антиподом свого рекламного ідеалу. Утім, є один збіг — він також не палить, поки що не палить, як і герой реклами. Але слова «не палить» залишаються асоційованими зі своїм ідеальним антиподом, а з реальним Я природно виникає асоціація «палить». Після двох-трьох переглядів подібної реклами підліток стає курцем на рівні Я-концепції, а далі вже менше ніж півкроку відділяє його від фактичного паління. Так працює й інша «антиреклама», на зразок «палити — на це немає

часу» (у тому-то й річ, що часу більш ніж достатньо і його буквально нікуди діти, а тут якраз підказка, як можна скористатись цим вільним часом).

Розгляньмо тепер з позицій проведеного аналізу сакраментальний текст «Мінздрав попереджає: паління шкідливе для вашого здоров'я». Що це — реклама чи антиреклама? Якби цей надпис хоч би як-небудь сприяв зменшенню числа паліїв, тютюнові компанії мали б усі можливість попроситися з ним назавжди. Чому цього не відбувається? Пригадаймо, що підсвідомою метою курця, принаймні на аутоагресивному етапі куріння, якраз і є завдати собі шкоди. Вище йшлося про шкоду на рівні відчуттів та настрою; таке «попередження» додає до цього шкоду у більш широкому життєвому розумінні. Що ж, тим більшою, тим повнішою буде надцінна «жертва», яку курець приносить за свою (справжню чи уявну) соціальну неадаптованість. Неважко здогадатись, що подібний ефект мають і всі інші заходи з боротьби з палінням, побудовані за принципом «лячного заклику». Все це — вся інформація про шкідливість паління, про рак легень, хронічний бронхіт, інфаркт, інсульт, облітеруючий ендартеріт тощо — діючи виключно на рівні реального «Я», звичайно, може мати певний тимчасовий ефект; але ідеальне «Я» завжди є переважаючим, і, не будучи задіяним в антитютюнову пропаганду, воно швидко поверне все на своє місце, додавши до численних «провин» реального «Я» ще й невдалу спробу припинення паління.

Які ж заходи можуть принести реальну користь у боротьбі із цим злом? Якщо говорити про індивідуальну та групову роботу, то, по-перше, ці заходи мають бути центровані перш за все на особистості та її соціальних стосунках. Утім, програми з припинення паління можуть і повинні містити фрагмент, присвячений виробленню розуміння природи цієї залежності. Більша увага має бути приділена формуванню позитивної самооцінки, прийняттю себе та свого оточення, формуванню конструктивних соціальних навичок, що найпростіше здійснити в рамках традиційного соціально-психологічного тренінгу. Серйозна увага повинна приділятися подоланню моральної кризи та кризи сенсу життя; при цьому можна орієнтуватись на програми типу «Дванадцять кроків». Досвід практичної психотерапії паління, як і інших залежностей, у нашій країні поки що незначний. Створення програм, які б реально працювали та хоч би якоюсь мірою були ефективними,— це справа майбутнього. Але зважаючи на щойно окреслене (дуже схематично) коло проблем, які потрібно розв'язати в ході подібних програм, стає зрозумілим, що вони не можуть мати тривіальний, «рецептурний» характер і складатись з одного чи двох сеансів.

Щодо суспільних заходів, то, звичайно, на перше місце слід було б поставити заборону як реклами, так і більшої частини антиреклами паління. Утім, дивлячись правді у вічі, слід визнати, що навіть коли весь уряд країни такого економічного рівня, як Україна, одностайно поставить за мету заборону реклами сигарет, сили у боротьбі з тютюновими компаніями будуть нерівні.

На жаль, наша держава просто не здатна захистити своїх громадян від цього згубного соціального явища.