

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ТАБАЧНОЙ АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ*

В.А. ХРИПТОВИЧ, преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии БГПУ им. М.Танка ©

Статья посвящена теоретическому изучению процесса формирования аддиктивного поведения у подростков с позиций социально-когнитивной теории, а также выделению механизма формирования табачной аддикции у подростков.

Поведение человека, в том числе и аддиктивное, следует понимать в терминах непрерывного взаимодействия поведения, познавательной сферы и окружения. Принцип взаимного детерминизма А. Бандуры позволяет рассмотреть формирование аддиктивного поведения как взаимовлияние личности, среды и поведения. Приобретение, сохранение и изменение аддиктивного поведения осуществляется при помощи подкрепления, предвиденных последствий и через наблюдение. Механизм формирования табачной аддикции регулируется тремя основными компонентами: программированием, употреблением и установкой. Среди детерминант понимания, влияющих на моделирование аддиктивного поведения, наиболее важными являются ассоциативные модели. Основные внутренние репрезентативные системы, с помощью которых поведение модели сохраняется в памяти и превращается потом в действие – образное и вербальное кодирование. Завершающим этапом формирования аддиктивного поведения является моторно-репродуктивный процесс: перевод памяти в поведение.

Ключевые слова: социально-когнитивная теория, табачная аддикция, аддиктивная личность, программирование, употребление, установка.

Механизмы социальной обусловленности психики человека не могут быть полностью раскрыты без исследования феномена поведения. Поведение человека всегда интересовало исследователей, хотя до сих пор недостаточно изучено в психологии. Наиболее важным для педагогической психологии является познание поведения подростков, особенно если это поведение отличается от общепринятой нормы, является отклоняющимся.

С точки зрения А. Бандуры, причины функционирования человека нужно понимать в терминах непрерывного взаимодействия поведения, познавательной сферы и окружения. Процесс взаимодействия между человеком и его окружением А. Бандура называет взаимным детерминизмом, под которым понимает совместное взаимодействие и взаимовлияние среды, поведения и личностных факторов, при этом особое место отводится когнитивным процессам, обеспечивающим взаимодействие личности с окружением и самоэффективность личности. Среда, или окружение с точки зрения социально-когнитивной теории, оказывает влияние

на личность в той же мере, в какой личность влияет на среду и формирует среду, а среда формирует личность [1].

Под табачной аддикцией следует понимать психическое состояние, возникающее в результате табакокурения, выступающего средством удовлетворения психологических и социогенных потребностей личности. Формирование табачной аддикции обусловлено личностными характеристиками и средовыми факторами. Результатом табачной аддикции является сформированность психологической зависимости личности. Таким образом, аддиктивное поведение указывает на наличие нарушения поведения, а не на болезненный поведенческий паттерн. Чаще аддиктами являются подростки и молодежь – категория людей, на которую должен быть направлен основной вектор психо-профилактической работы.

Нас интересует, как происходит формирование табачной аддикции у подростков, в частности, взаимовлияние личностных, средовых и поведенческих факторов в этом процессе. Аддиктивная личность характеризуется наличием

* Статья поступила в редакцию 29 августа 2007 года.

определенных дефицитов, таких как неадекватная самооценка, недостаточная сформированность коммуникативных способностей, недостаточная уверенность в себе, сниженные ответственность и самоконтроль поведения, повышенная тревожность и другие. На основе этих дефицитов у аддиктивной личности формируются определенные социогенные и личностные потребности, удовлетворение которых ведет к снижению дефицитарности. Это желание быть принятым референтной группой, повысить свой статус, желание выглядеть взрослым, повысить общительность, снизить тревожность, снять стресс. Аддиктивная личность стремится в группу табачных аддиктов, так как ей представляется, что приобщение к табакокурению – это именно тот короткий и легкий путь, преодоление которого позволит стать более взрослым, уверенным в себе, легко находящим общий язык с другими людьми, значимым как в своих собственных глазах, так и в глазах окружения, члены которого кажутся ему более взрослыми, уверенными, «крутыми». Приобщившись к табачным аддиктам, индивид действительно на некоторое время избавляется от своей дефицитарности. В то же время сама аддиктивная личность воздействует на курящий социум, укрепляя ряды курильщиков и убеждая их в правомерности действий, связанных с курением табака. Таким образом, подтверждается тот факт, что личность влияет на внешнее поведение и окружение, которое в свою очередь влияют на личность.

Известно, что приобретение, сохранение и изменение поведения осуществляется как при помощи подкрепления, так и при помощи предвиденных последствий, а также через наблюдение. Таким образом, окружение влияет на наше поведение. Но и высшие интеллектуальные способности, например, способность оперировать символами, дают нам возможность воздействовать на окружение. Посредством вербальных и образных репрезентаций нами производится и сохраняется опыт таким образом, что он служит ориентиром для будущего поведения. Наша способность формировать образы желаемых будущих результатов выливается в поведенческие стратегии, направленные на то, чтобы вести нас к отдаленным целям.

Формирование табачной аддикции осуществляется через механизм моделирования курительного поведения. Социально-когнитивная теория предполагает, что моделирование влияет на научение главным образом через его

информативную функцию. То есть во время показа образца наблюдатели (обучаемые) приобретают в основном символические образы моделируемой деятельности, которая служит прототипом для соответствующего и несоответствующего поведения.

Механизм формирования табачной аддикции регулируется тремя основными компонентами: программированием, употреблением и установкой.

Рассмотрим эти компоненты поочередно.

Программирование.

Человек учится через наблюдение, если он обращает внимание на характерные черты поведения модели и понимает их. Другими словами, человеку недостаточно просто видеть модель и то, что она делает: скорее индивид должен тщательно выбрать, на что следует обратить внимание, чтобы извлечь релевантную информацию для использования в имитации модели. Процессы понимания модели, следовательно, влияют на то, что выборочно постигается в модели, к которой человек обращается, и на то, что приобретается в результате наблюдения. Определенные факторы, одни из которых включают наблюдателя, другие – моделируемую деятельность, а третьи – структурное оформление взаимодействий человека, могут в большой степени повлиять на вероятность того, что какая-то часть наблюдаемого поведения будет усвоена наблюдателем и закодирована в долговременной памяти. А. Бандура показывает, что среди детерминант понимания, влияющих на моделирование, ассоциативные модели являются наиболее важными. Люди, с которыми мы регулярно общаемся, определяют тип поведения, которое можно наблюдать и, следовательно, изучить наиболее полно. Подобным образом, возможно, внутри любой социальной группы есть люди, которые привлекают к себе большее внимание, чем другие, благодаря своей власти, статусу и принятой роли. Функциональная ценность, соответствующая поведению, представленному различными моделями, оказывает существенное влияние на выбор тех моделей, которым человек будет подражать, и тех, которые он будет игнорировать. Внимание к модели также регулируется ее личной привлекательностью. Обычно ищут модели, олицетворяющие харизматические качества, в то время как тех, кто демонстрирует неприятные качества, обычно не замечают или отвергают.

Табакокурение программируется в сознании людей еще с пеленок. Ребенок, еще не

научившийся говорить и ходить, уже видит массу курящих людей и, более того, вынужден дышать этим дымом. В его сознание это явление жизни входит как обычное, естественное.

Подрастая, он начинает подражать взрослым и, свернув бумажку, изображает курильщика. Взрослые, стараясь уберечь ребенка от пагубного пристрастия, внушают ему, что это плохая игра, дети не курят, вот вырастешь, тогда другое дело. Так, в его сознание входит не только одобрение табакокурения, но последнее является показателем взрослости, а ведь все дети стремятся поскорее стать взрослыми. Получается замкнутый круг – один фактор стимулирует появление другого: курить можно взрослым, а раз закурил, то, значит, взрослый. Так опрометчиво поступают взрослые, и почти никто из родителей, даже если застал ребенка с сигаретой и очень встревожился, не приступает к настойчивому, систематическому убеждению своих детей о вреде табакокурения. Поругают, накажут, наконец, побьют, и на этом противотабачное воспитание заканчивается. А в это время в реальной жизни ребенок видит везде и всюду, в том числе и дома, курящих родителей, мужчин, женщин, подростков. Но, помимо этого, он видит без конца курящих любимых героев в кино, на экране телевизоров, в иллюстрированных книжках, и не только людей, но даже и зверей. У него складывается впечатление, что курят все, а значит, в этом ничего плохого нет. Так в сознании ребенка программируется установка на табакокурение, не говоря уже об искаженных, беспечных разговорах на эту тему среди школьников-подростков.

Следующий набор процессов, вовлеченных в моделирование, касается долговременной репрезентации в памяти того, что наблюдалось когда-то. Наблюдение за поведением модели не будет эффективным, если человек не запомнит ее. Действительно, не имея возможности вспомнить, что делала модель, наблюдатель едва ли продемонстрирует стойкое изменение поведения.

А. Бандура предлагает две основные внутренние репрезентативные системы, с помощью которых поведение модели сохраняется в памяти и превращается потом в действие. Первая – образное кодирование. По мере того как человек наблюдает модельные стимулы, в процессе сенсорного научения возникают относительно стойкие и легко воспроизводимые образы того, что было увидено. Приходит на ум образ курящего ковбоя Мальборо, образы известных рок- и поп-исполнителей с сигаретой

в руке. Мысленные образы формируются так, что любая ссылка на события, наблюдаемые ранее, сразу вызывает живой образ или картину физических стимулов.

Вторая репрезентативная система заключается в вербальном кодировании ранее наблюдаемых событий. Наблюдая модель, человек может повторять про себя, что она делает. Эти невокализованные речевые описания (коды) позже могут внутренне повторяться без открытого выстраивания поведения. Например, человек может мысленно «проговорить», что надо сделать, чтобы улучшить моторные навыки (попросить прикурить понравившегося человека, изящно закурить сигарету, приняв определенную позу, сделать задумчивое выражение лица, жеманно стряхивать пепел). Фактически человек молча повторяет последовательность выполнения моделируемой деятельности, которой надо будет заниматься позже, и когда он захочет воспроизвести этот навык, вербальный код даст соответствующий сигнал. А. Бандура утверждает, что такие вербальные коды в большой степени способствуют моделированию, потому что они несут значительную информацию, накопленную ранее.

Употребление следует рассматривать как моторно-репродуктивный процесс: перевод памяти в поведение. Несмотря на то, что человек тщательно формирует и сохраняет мысленные образы поведения модели и повторяет в уме это поведение множество раз, может оказаться, что он все-таки будет не в состоянии выстроить поведение правильно.

Что же касается табакокурения, то этот моторный процесс повторить несложно. И хотя табакокурение вызывает массу негативных явлений: физиологических (горько, противно, головокружение, тошнота, а бывает, и рвота и т.д.); социальных (боязнь, что узнают родители, в школе, сложно приобретать сигареты и т.д.); экономических (непредвиденные финансовые расходы, а отсюда определенные трудности и т.д.) и некоторых других, однако, благодаря воздействию запрограммированности, включающей в себя искаженные факторы морально-этического и социального плана, через которые осуществляется выражение личности (взрослость, мужество, подражание героям и т.д.), – все преодолевается, и происходит употребление, ведущее за собой привыкание.

В дальнейшем переменные подкрепления влияют на моделирование поведения посредством контроля сигналов, на которые человек

скорее всего обратит внимание, а также интенсивности, с которой он попытается перевести такое научение в открытое выполнение. Человек от табакокурения (включая ритуал) начинает получать удовольствие, в его сознании складывается представление, что без него жизнь неполноценна и даже невозможна. Так вырабатывается **установка**.

А. Бандура подчеркивает, что неважно, насколько хорошо люди следят за моделируемым поведением и сохраняют его, и каковы их способности для выстраивания поведения — они не будут этого делать без достаточного стимула. Другими словами, человек может приобрести и сохранить навыки, даже обладать способностями для искусного выстраивания моделируемого поведения, но научение редко можно превратить в открытое выполнение, если оно принято негативно.

При наличии подкрепления моделирование или научение через наблюдение быстро переводится в действие. Позитивное подкрепление не только увеличивает вероятность открытого выражения или фактического выстраивания требуемого поведения, но также влияет на процессы внимания и сохранения. Есть один способ усилить желание человека наблюдать, сохранять и выстраивать моделируемое поведение — через предвидение подкрепления или наказания. Наблюдение за поведением, которое является причиной позитивного поощрения или предотвращает какие-то авersive условия, может быть сильнейшим стимулом к вниманию, сохранению и в дальнейшем (в похожей ситуации) выстраиванию такого же поведения.

Табачный аддикт получает такое поощрение в виде компенсации своей дефицитарности через убеждение себя в том, что выкуренная сигарета позволяет расслабиться, снять стресс или собраться с мыслями, подготовиться к выполнению важного задания. Очевидно, что курение табака не может удовлетворить противоположные ожидания.

Как уже упоминалось ранее, в результате воздействия информации на психику человека происходит программирование, но поскольку человек еще не курил, то у него складывается не истинное, а условно-субъективное представление о физиологии курения. И только употребление создает внутреннюю информацию — истинно-субъективное представление, которое корректирует существовавшую до этого условную запрограммированность.

В результате доминирующего воздействия социального фактора (подражания, моды, подстрекательства сверстников и т.д.) он преодолевает негативные факторы и выработает у себя аддикцию. Но если он и не станет курить, то «запрограммированность» не исчезнет без целенаправленной выработки негативного отношения к табаку, а будет как завуалирована и сможет проявиться, скажем, в экстремальных обстоятельствах. Затем курильщики выискивают все новые и новые оправдания табакокурению, а новичков убеждают, что негативные явления временны, «с непривычки», они скоро пройдут, таким образом усиливая запрограммированность. Последние, привыкнув, тоже убеждают других, а значит, и себя, что табакокурение доставляет удовольствие, чем усиливают связь этих звеньев. Употребление приводит к установке, когда человек уже не мыслит своей жизни без табакокурения. Но в то же время установка активизирует употребление за счет выработанной в сознании человека убежденности в невозможности дальнейшей жизни без табака [2].

На процесс мотивации, как считает А. Бандура, влияет самовосприятие. По его мнению, самовосприятие влияет на то, какие цели ставит перед собой индивид. Индивиды с позитивным самовосприятием демонстрируют больше старания и настойчивости и выполняют задание лучше по сравнению с индивидами с негативным самовосприятием. Есть факты, подтверждающие, что самовосприятие может содействовать здоровью, повышая вероятность здорового образа жизни и усиливая действие иммунной системы. Исследования в рамках социально-когнитивной теории позволяют утверждать, что теория самовосприятия или самоэффективности имеет большое значение для такого вида, связанного со здоровьем поведения, как прекращение табакокурения.

Наше исследование, проведенное при участии 320 учащихся средних школ г. Минска в возрасте 13–14 лет, позволило выявить эффект двойной мотивации. Ее суть заключается в перемене мест по значимости внешне- и внутриорганизованной мотивации в процессе приобщения к табакокурению и процессе отказа от него. Выявлено, что в процессе формирования табачной аддикции первостепенную роль играет *внешнеорганизованная мотивация*, под которой понимается воздействие на процесс мотивации подростка сверстников, группы лиц или средств массовой информации с целью инициации

мотивационного процесса, вмешательства в уже начатый процесс формирования мотива, стимуляции мотива. Внешними причинами, побуждающими подростка принять решение начать курить, являются следующие стимулы: «предложили», «завлекли», «заставили», «приказали», «посоветовали», «упрашивали», «уговаривали», «уламывали», «убеждали». Реакции подростка, принявшего решение о начале курения, следующие: «подчинился», «уступил», «послушался», «смирился», «сдался», «согласился». Внешнеорганизованная мотивация сопровождается действием социальных мотивов (приобрести друзей, желание выделиться, доказать свою взрослость и независимость, влияние сверстников и их авторитета, подражание, мода, курение родителей). Постепенно табакокурение приобретает личностный смысл и заменяется внутриорганизованной мотивацией или личностными мотивами (личные проблемы, слабость воли) [3]. Происходит, как сказал А.Н. Леонтьев, «сдвиг мотива на цель».

В процессе отказа от табакокурения ведущей является внутриорганизованная мотивация или личностные мотивы. *Внутриорганизованная мотивация* сопровождается такими мотивационными операциями, как размышление, обдумывание, обсуждение, оценивание, анализ, сопоставление, соизмерение, обосновывание,

прогнозирование, согласование, сбор информации. Индивидуально осознанное принятие решения об отказе от курения является основным первостепенным фактором, способствующим изменению отношения к табакокурению с последующим отказом от него.

Таким образом, взгляд с позиции социально-когнитивной теории позволил нам рассмотреть механизм формирования табачной аддикции как моделирование курительного поведения, этапами которого являются программирование, употребление и установка. Полученные данные позволяют определить основные направления профилактической и психокоррекционной работы со школьниками по проблеме табакокурения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Маюров, А.Н. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.
3. Хриптович, В.А. Эффект двойной мотивации в процессе приобщения подростков к табакокурению и отказа от него // Психологическое здоровье в контексте развития личности / В.А. Хриптович. Материалы 2 междунар. научно-практ. конф. – Брест: Изд-во БрГУ, 2005. – С. 302–303.