

**Карандеева Арина Вячеславовна**

канд. психол. наук, заместитель декана, старший преподаватель

**Судакова Яна Александровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Тульская область

## **ПРОФИЛАКТИКА ВЕЙПИНГА У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ**

***Аннотация:** авторы подробно рассматривают проблему распространённости вейпинга среди подростков, а также возможности его профилактики средствами семейного воспитания. В работе описываются характерные черты подросткового возрастного периода. Отдельное внимание уделяется личностным характеристикам подростков, склонных к зависимостям. Проведён анализ современных научных исследований, направленных на выявление связи между определёнными чертами характера и склонностью к использованию электронных сигарет. Полученные данные позволяют лучше понять механизмы вовлечённости подростков в вейпинг, что позволяет выявить наиболее эффективные способы его профилактики средствами семейного воспитания.*

***Ключевые слова:** вейпинг, аддикция, подростки, семейное воспитание.*

Современная российская и общемировая реальность ставит перед молодежью все новые и новые вызовы. Если с социальными проблемами, имеющими длительную историю, определены десятки способов первичной и вторичной профилактики, то работа с новыми формами и типами зависимостей не так широко освещена в литературе. Одной из наиболее актуальных проблем среди современных подростков является зависимое поведение. В последние годы набрало популярность такое явление как вейпинг среди молодёжи. Идея «более безопасной» замены сигареты, наличие разнообразных сладких вкусов и модного оформления, сделало электронные испарители наиболее привлекательной аддикцией

среди доступных. Данная распространённость становится проблемой не только для педагогов, но и для семьи подростка. Родители часто сталкиваются с проблемами в воспитании своих детей по ряду причин. Непонимание особенностей подросткового возраста, личностных качеств и создание негативной среды дома, может усугубить ситуацию с зависимостью, в том числе и с зависимостью от вейпа.

Подростковый период связан с активными физическими и психическими изменениями, половым созреванием и вариативностью проявлений пубертатного кризиса. Л.С. Выготский выделяет негативную и позитивную фазы в подростковом кризисе. Причём негативная связана с утратой прежних интересов, протестом против авторитетов. Проявления негативной фазы варьируются от устойчивого негативизма до скрытых форм в виде новых интересов [4]. В нашем случае к таким интересам можно отнести вейпинг.

Основными проявлениями кризиса являются протестное поведение, стремление выглядеть взрослым, снижение учебной мотивации, конфликты с учителями и родителями, ухудшение дисциплины. В это период формируется чувство взрослости, оно приводит к подражанию взрослым, включая вредные привычки, и может становиться способом протеста. Чуткое понимание членами семьи особенностей периода может стать эффективной основой для профилактики зависимостей [2].

Ведущий вид деятельности подростков – интимно-личностное общение. Важность дружбы усиливается, возрастает значение принятия в группе сверстников. Давление в группе подростков может привести к развитию аддикции, если это будет одним из условий вхождения в компанию. Поэтому при проектировании профилактической работы должны учитываться возрастные особенности подростков, которые так же должны пониматься и приниматься членами семьи. Конформизм, страх одиночества, низкая учебная мотивация, конфликты с родственниками могут стать причиной попробовать и внедрить в свою жизнь вейпинг [2].

Согласно Н. Пезешкиану, зависимость может быть формой бегства от реальности – в тело, работу, контакты или фантазии. Выделяются такие личност-

ные особенности, повышающие риск аддикции, как: слабое суперэго, неспособность преодоления фрустрации, внутренний дискомфорт, вытесненные комплексы, сложности в общении, эмоциональная нестабильность. Аддиктивные личности часто испытывают чувство внутренней пустоты, что компенсируют химическими веществами [7].

Исследования, проведённые Сусаниным И.В. и Булатовым В.И. в 2024 году, выявили прямую и статистическую связь между вейпингом и рядом личностных характеристик. В частности, у подростков и молодых людей, регулярно использующих электронные сигареты, отмечается выраженная демонстративность поведения, стремление привлекать внимание, эгоцентрическая установка личности, а также завышенная самооценка, нередко сочетающаяся с недостаточной критичностью по отношению к собственным поступкам [8].

Среди исследований подростков с зависимостью от вейпа можно выделить исследование Башкирского государственного медицинского университета. Рассматривалась теория взаимосвязи вейпинга с уровнем импульсивности и тревожности. В рамках проведённого исследования был осуществлён опрос 220 респондентов, что позволило получить данные о психических характеристиках пользователей. Результаты показали наличие положительной корреляции между выраженной импульсивностью, повышенным уровнем тревожности и склонностью к формированию зависимости от вейпа. Таким образом, эмоциональная неустойчивость и недостаточная способность к контролю своих действий могут рассматриваться как значимые факторы риска развития аддиктивного поведения [3].

Дополнительные данные были получены в результате исследования, выполненного университетом Отаго. Учёные установили, что людям, практикующим регулярный вейпинг, свойственен целый комплекс личностных черт. Среди них – выраженная экстраверсия, склонность к активному социальному взаимодействию, но одновременно низкая стрессоустойчивость, сниженный уровень самоконтроля и предрасположенность к переживанию различных психологиче-

ских трудностей. Эти особенности, согласно авторам, могут способствовать поиску способов быстрого снятия напряжения, что делает электронные сигареты более привлекательными для данной группы пользователей [5].

Таким образом, родителям подростков, практикующих вейпинг, при выстраивании воспитательной работы необходимо учитывать особенности периода и поведения, а также обратить внимание на личностные характеристики ребёнка, которые могли привести к вейпингу. Комплексы, выраженное демонстративное поведение, низкая стрессоустойчивость и импульсивность, повышают риск развития аддикций. В данном случае необходимо организовать совместный досуг, укрепить семейные традиции и с пониманием отнестись к особенностям проявления подросткового возраста. Лишь при полном понимании родителями своего ребенка возможно достижение цели профилактики вейпинга.

### ***Список литературы***

1. Болд К.В. Ранний возраст начала курения электронных сигарет опосредует связь между импульсивностью и частотой курения электронных сигарет в молодом возрасте / К.В. Болд // Наркотическая и алкогольная зависимость. – 2017. – Т. 181. – С. 146–151.
2. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.К. Болотова. – СПб.: Питер, 2018. – 478 с.
3. Гашкаримов В.Р. Уровень импульсивности, тревожности и склонности к аддиктивному поведению у лиц – потребителей вейпа и кальяна / В.Р. Гашкаримов, Р.К. Фазлинуров, Н.А. Шафиков // European Scientific Conference: сборник статей XX Международной научно-практической конференции (Пенза, 17 мая 2020 года). – Пенза: Наука и Просвещение, 2020. – С. 263–266. EDN BKKNRU
4. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, Н. В. Колюцкий. – 2-е изд. – М.: Академический проект, 2020. – 420 с.

5. Плотников Д.Ю. Применение метода Менделевской рандомизации для оценки причинноследственных связей в офтальмологии (обзор) / Д.Ю. Плотников, Л.Ш. Ашрятова, С.А. Панкратова // Научные результаты биомедицинских исследований. – 2024. – №1. – DOI 10.18413/2658-6533-2024-10-1-0-2. – EDN COJBZO

6. Погодина Е.К. Профилактика вейпинга в подростковой среде / Е.К. Погодина, Е.Н. Асмоловская // Социально-педагогическая и психологическая поддержка родительства: опыт, проблемы, перспективы: сб. ст. по материалам III Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 7 дек. 2023 г.) / Белорус. гос. пед. ун-т, редкол.: В.В. Мартынова (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – С. 176–180;. EDN WPKOKA

7. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 288 с. EDN ZTYKOR

8. Сусанина И.В. Исследование индивидуально-психологических состояний лиц, употребляющих электронные сигареты / И.В. Сусанина, В.И. Булатов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2024. – Т. 12. №3 (46). – С. 264–273. DOI 10.23888/humJ2024123264-273. EDN TTVONF