

УДК 159.9

**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ
ХАРАКТЕРИСТИК ПОДРОСТКОВ*****Шамардина Марина Валерьевна***

*Кандидат психологических наук, доцент, Алтайский государственный университет, Россия, г. Барнаул,
e-mail: marav_sh@mail.ru*

Павлюкова Юлия Владимировна

*Студентка 5 курса, Алтайский государственный университет,
Россия, г. Барнаул,
e-mail: yuli03041995@bk.ru*

В статье сделан анализ существующих прикладных подходов к профилактике табакокурения исходя из выделенных возрастных характеристик подростков, социально-педагогических факторов. Проведенное с применением методов психологического тестирования и математической обработки данных исследование показало личностные особенности подростков: склонности к зависимым формам поведения, акцентуации характера и особенности переживания одиночества, что позволяет понять причины табакокурения старших подростков в возрасте 14–15 лет. Табакокурящие подростки проявляют акцентуированные черты характера дистимического типа, который негативно включен в действительность, что проявляется через тревожность и дисфорию. Авторами выделены принципы комплексной психолого-педагогической работы в профилактике табакокурения в подростковой среде, предложены и описаны методы профилактики через обучение практикой действия: социально-психологический ролевой тренинг, где возможно решение социальных ситуаций проб, ролевые и психотехнические игры, а также дискуссионные клубы или площадки, что способствует развитию критического мышления.

Ключевые слова: профилактика табакокурения, подростковый возраст, личностные характеристики подростков, социально-психологический ролевой тренинг, дискуссионные площадки или клубы.

**TOBACCO PREVENTION TAKING INTO ACCOUNT THE PERSONAL
CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS*****Shamardina Marina Valerievna***

*Candidate of psychological sciences, associate Professor, Altai State University,
Barnaul, Russia,
e-mail: marav_sh@mail.ru*

Pavlyukova Yulia Vladimirovna

*5th year student, Altai State University, Russia, Barnaul,
e-mail: yuli03041995@bk.ru*

The article analyzes the existing applied approaches to the prevention of tobacco smoking based on the selected age characteristics of adolescents, socio-pedagogical factors. The study, using the methods of psychological testing and mathematical data processing, showed the personality characteristics of adolescents: propensities for addictive forms of behavior, character accentuations and features of experiencing loneliness, which makes it possible to understand the causes of tobacco smoking in older adolescents aged 14-15 years. Tobacco-smoking adolescents show accentuated dysthymic character traits that are negatively included in reality, which manifests itself through anxiety and dysphoria. The authors have identified the principles of complex psychological and pedagogical work in the prevention of smoking in adolescents, proposed and described methods through training by action practice: socio-psychological role-playing training, where it is possible to solve social situations of trials, role-playing and psychotechnical games, as well as discussion clubs or platforms, which will promote the development of critical thinking.

Key words: smoking prevention, adolescence, personality characteristics of adolescents, socio-psychological role-playing training, discussion platforms or clubs.

В России, по данным общественных организаций, курят порядка 25% подростков, причем из них 1/3 девушки, средний возраст курящих от 15 до 17 лет. И, как результат, ВОЗ констатирует низкий возрастной порог и увеличение количества заболеваний рака легких, распространенность туберкулеза среди населения. Также выявлено быстрое формирование зависимости в молодом возрасте, поэтому важно изучить позитивные подходы к профилактике табакокурения в подростковой среде [1, 2, 5, 8].

Сегодня табакокурение в подростковом возрасте приобретает угрожающие формы. По результатам исследований Г.М. Фомченковой (2005), табакокурение деформирует нравственное, психическое здоровье и рассматривается как асоциальное, девиантное поведение (С.В. Горанская, И.С. Кон, П.Д. Павленок) [3].

Табакокурение подростков как социальное явление, как изменение социальных норм в подростковом возрасте показано в работах В.П. Козлова, В.Н. Костюченкова, В.Я. Легчаева, которые выделяют связь между социально-экономическими, духовными условиями существования общества и социальными отклонениями и развитием подростковой зависимости, в том числе и табакокурения [7]. Важно понимать, что табакокурение, как разновидность девиантного поведения, выступает следствием определенных внешних и внутренних предпосылок. Никотиновая зависимость подростков, как правило, формируется в общении, несет в себе отпечаток межличностных

групповых взаимодействий. Несмотря на активную пропаганду негативного влияния и вреда курения в обществе, сегодня никотиновая зависимость остается одним из самых распространенных видов зависимости.

Институт сравнительных социальных исследований [6] провел опрос среди подростков, объясняющий причины выбора курения: это стресс (миф «курение снимает напряжение»); наличие курящих друзей-сверстников; нежелание показать слабость; чувство новизны и взрослости (ассоциируют курение с атрибутом взрослого человека); способ быть в центре внимания и взрослых, и сверстников. Девушки, принимая решение курить, думают о повышении привлекательности своего образа и частоты общения с молодыми людьми. Ведущая роль в формировании пагубной привычки принадлежит желанию подражать взрослым, казаться старше своих лет.

Профилактическая работа с курящими подростками Г. Паниным, К. Пиликяном и В. Штукатуровой рассмотрена с позиций психолого-педагогического подхода, где показано, что необходимо использовать комплексный подход и исходить из принципа «не навреди», что предполагает разностороннюю помощь и поддержку подросткам со стороны социальных психологов, педагогов, родителей [11, 12].

В работе Н.Г. Капустиной, А.Д. Пушкаревой (2017) выделены ряд принципов, которые должны быть учтены в общеобразовательных организациях при реализации комплексных психолого-педагогических мероприятий:

- целостность – должна быть единая стратегия профилактической деятельности, включающая основные стратегические направления работы;
- системность – предположение системного анализа ситуации табакокурения подростков;
- комплексность – реализация мероприятий возможна при условии наличия специалистов-практиков от психолога до социального педагога, нарколога и психотерапевта;

- этапность и преемственность – необходимо включать ряд этапов в рамки общих мероприятий комплексной программы, которые являются дополнением друг друга;

- доступность – анонимность (при необходимости) и своевременность помощи и поддержки нуждающегося подростка (который, возможно, находится в ситуации выбора – «курить или не курить») [4].

Главная цель профилактики – это своевременное предупреждение формирования девиантных проявлений в подростковом возрасте.

Работы психологов С.А. Бадмаева, С.А. Беличевой, И.И. Кауненко, педагогов Т.К. Зуева, В.П. Кащенко, И.А. Невского и социальных педагогов В.Г. Бочаровой, Б.З. Вульфова, А.В. Мудрика указывают на необходимость комплексной психолого-педагогической профилактики табакокурения как зависимого поведения и вредной привычки в подростковом возрасте.

Целью данной работы явился анализ существующих прикладных подходов к профилактике табакокурения, исходя из выделенных психологических особенностей подростков, склонных к табакокурению.

Проведено исследование с применением методов психологического тестирования. Для сбора эмпирических данных использовались методики: определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел); «Дифференциальный опросник переживания одиночества Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина»; тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда «Акцентуации характера и темперамента личности». Математическая обработка данных проводилась с помощью статистического пакета «SPSS Statistics 22.0».

Эмпирическую базу исследования составили: 45 подростков в возрасте 13–15 лет, обучающихся в образовательных учреждениях с. Топчиха Алтайского края, которые были замечены учителями, классными руководителями, родителями с сигаретами. Для выявления наличия у подростков сформированной склонности к табакокурению проведена диагностика при помощи методики «Определение склонности к

отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел) по результатам были выделены 21 подросток со склонностью к девиантному поведению и 24 подростка группы контраста (подростки, не обнаружившие склонность к девиантному поведению по результатам тестирования). Социальный статус подростков, склонных к девиантному поведению и вошедших в первую выборку: 74% подростков из неполных семей, 26% подростков из полных семей (по данным социальных педагогов, классных руководителей образовательных учреждений).

На первом этапе исследования был проведен анализ различий с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни личностных особенностей между группами подростков с невыявленной склонностью к табакокурению (1-я группа) и проявивших такую склонность (2-я группа), который позволил на уровне $p < 0,05$ обнаружить значимые различия в средних значениях шкал методики. Результаты тестирования по опросникам «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)»; «Акцентуации характера и темперамента личности» (Г. Шмишек, К. Леонгард); «Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)» представлены в таблице 1. Для наглядности из всех шкал были вынесены в таблицу только те, по которым обнаружилось достоверные различия – уровень тревожности (1-я группа =14,68, 2-я группа =19,73, $U=101,0$, $p < 0,05$), самоощущения (1-я группа =20,76, 2-я группа =13,37, $U=80,5$, $p < 0,05$), дисфории (1-я группа=13,97, 2-я группа=21,97, $U=75,0$, $p < 0,05$) и проблемного одиночества (1-я группа =16,39, 2-я группа = 18,37, $U=125,5$, $p < 0,05$).

Исходя из полученных результатов можно с уверенностью утверждать, что подростки с наличием зависимости от табакокурения в большей степени склонны к трудностям в выстраивании межличностных отношений, контактов со сверстниками и своим окружением. Вероятнее всего, помимо этого их также отличает неспособность найти что-то положительное в одиночестве, неспособность найти в нем позитивные стороны, они испытывают только негативные эмоции и чувства. Они в большей степени склонны оценивать

негативно сам феномен одиночества, хотя отсутствие людей может нести в себе и возможность для развития, самосовершенствования, для того, чтобы уделить внимание себе. Вместе с этим они четко ощущают свое одиночество и позиционируют себя именно как одинокие люди.

Таблица 1. Результаты U-критерия Манна-Уитни между группами подростков с выявленной зависимостью к табакокурению и без нее

Шкала	Группа	N	M	U	p
Тревожность (Т)	1-я группа	24	14,68	101,0	0,027
	2-я группа	21	19,73		
Самоощущение	1-я группа	24	20,76	80,5	0,030
	2-я группа	21	13,37		
Дисфория	1-я группа	24	13,97	75,0	0,019
	2-я группа	21	21,97		
Проблемное одиночество	1-я группа	24	16,39	125,5	0,010
	2-я группа	21	18,37		

Условные обозначения: 1-я группа - склонностью к табакокурению не выявлена, 2-я группа - склонностью к табакокурению выявлена N – объем выборки, M – среднее арифметическое, U – значение статистики Манна-Уитни, p – уровень значимости.

Для определения акцентуаций личности у подростков, склонных к табакокурению, был использован тест-опросник «Методика акцентуации характера и темперамента личности» Г. Шмишека, К. Леонгарда. Анализ результатов показывает, что у табакокурящих подростков преобладают такие акцентуации личности, как: дистимичность (46%), тревожность (43%), демонстративность (26%). Это говорит о том, что подростки на фоне повышенного настроения стремятся к активной деятельности, обладают выраженной общительностью, хорошими коммуникативными способностями, склонностью к лидерству, тревожностью, желанием быть в центре внимания и высоким уровнем притязаний. Они также характеризуются недостаточной управляемостью, ослаблением контроля над влечениями и побуждениями,

повышенной импульсивностью. У подростков группы контраста были обнаружены такие преобладающие акцентуации личности, как: гипертимность (42%), экзальтированность (38 %), эмоциональность (24%).

На втором этапе полученные данные были обработаны с помощью метода корреляционного анализа Спирмена, что позволило выявить взаимосвязи между шкалами опросников: «Методика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)»; Методика акцентуации характера и темперамента личности» (Г. Шмишек, К. Леонгард); «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин). В ходе обработки были получены значимые корреляционные связи шкалы «Склонность к аддиктивному поведению» с такой шкалой, как «Дисфория» ($r=0,643$, $p=0,01$). Вместе с этим шкала дисфории также коррелирует со шкалой «Тревожность» ($r=0,577$, $p=0,008$). Помимо этого коррелирующими также были такие шкалы, как «Потребность в компании» и «Дистимность» ($r=0,588$, $p=0,021$).

Таким образом, полученная значимая взаимосвязь между акцентуацией «Дистимность» и шкалой «Тревожность» обнаруживает склонность к угнетенному, депрессивному состоянию через проявление тревожности и гнева по отношению к окружающим в группе подростков, имеющих зависимость от табакокурения. Наличие данных особенностей может стать причиной трудности выстраивания контактов со сверстниками и восприятия одиночества в негативном свете.

Для сравнения корреляционные связи также были исследованы в группе подростков с отсутствием зависимости от табакокурения, где были выделены значимые взаимосвязи между шкалами и «Позитивное одиночество» ($r=0,468$ $p=0,043$), «Тревожность» и «Ресурс уединения» ($r=0,552$ $p=0,014$). Вместе с этим была обнаружена отрицательная связь между шкалами «Экзальтированность» и «Склонность к аддиктивному поведению» ($r= - 0,57$ $p=0,011$).

Таким образом, можно выделить ряд социально-психологических факторов, влияющих на формирование табачной зависимости подростков:

неполная семья (большая часть подростков в контрольной группе воспитываются в неполной семье); преобладающий круг общения – курящие подростки в сочетании с невозможностью удовлетворить свои актуальные потребности через устойчивые позитивные увлечения (анкетный опрос показал отсутствие у подростков, склонных к табакокурению, увлечений, свободное время они проводят только в ситуациях общения в социальных сетях и интернет-играх), не способны самостоятельно организовать досуг.

Трудности подросткового возраста часто определяются особенностями становления характера, неадекватной оценкой своего здоровья и познанием социальных норм через их нарушение, что определяет необходимость профилактики как асоциального поведения в целом, так и табакокурения в частности.

Сегодня для многих подростков актуальным является здоровый образ жизни – это может стать ключевым в программах, помогающих отказаться от курения через комплексную поддержку позитивной мотивации к здоровью без курения (Г.М. Сахарова, Н.С. Антонов). Для мотивации на разных этапах коррекции никотиновой зависимости используется «Модель изменений», имеющая пять стадий: стабильное поведение (предваряющая стадия); размышление о необходимости изменения существующего поведения; подготовка (стадия первых шагов); активное действие и стадия сохранения результата (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Взяв за основу данную «Модель изменений», мы проанализировали ряд прикладных работ, которые показывают важность формирования у взрослеющего подростка убеждения «не начинать курить» и создания мотивационной готовности к отказу от пагубной привычки. Если программы мероприятий по профилактике будут носить запретительный характер, то они могут иметь обратный эффект, поэтому необходимо понимать, что изменение поведения возможно в результате формирования критического мышления подростка по поводу существующей проблемы. Здесь важным становится и учет индивидуальных особенностей возраста 14–15 лет, когда

интровертность меняется на экстравертность: центр внимания переносится во внешний, окружающий мир взрослых, подросток начинает активно сравнивать себя с другими (возрастает интерес к другим людям, их внутреннему миру). У подростка возникает ощущение, что он способен преобразовывать окружающую жизнь так, как это нужно ему [9, 10].

Поэтому комплексная психолого-педагогическая работа должна начинаться с первого этапа – это проведение *мониторинга* распространенности курения среди учащихся, определение их позиции по отношению к курению для планирования комплексных профилактических мероприятий. Мониторинг проводится через психологическую диагностику склонности к зависимым формам поведения и индивидуальное анкетирование. Данные мониторинга позволят выделить подростков «группы риска» и спланировать корректирующие мероприятия.

Второй этап – это *просветительская работа*, где основа – предоставление подросткам объективной информации, направленной на осознанный выбор здорового образа жизни, на формирование ответственности за свое здоровье. Включает ряд общешкольных мероприятий в рамках «Здоровое поколение»: оформление стендов, буклетов, листовок, памяток, настенных газет, конкурсы рисунков, акции «Наш выбор – здоровое поколение», классные часы с выступлениями психотерапевтов, врачей и др.

Третий этап – *профилактическая работа* как с педагогическим коллективом (обучающие семинары), родителями (родительские собрания), так и с коллективами подростков: тренинги, помощь в решении социально-психологических проблем, участие в психологических ролевых играх, опирающихся на модель развития жизненных умений (развитие навыков саморегуляции, обучение приемам принимать решения и разрешать проблемные ситуации межличностного общения; развитие независимости и уверенности в себе через ценностные ориентиры преимущества «здорового образа жизни»). Основной метод обучения подростков в среде сверстников –

это *обучение практикой действия*: учащимся могут быть предложены социальные ситуации пробы, в которых подросток мог бы представить себя в той или иной роли при решении реальной жизненной ситуации. Ролевые игры или обучение практикой действия рассчитаны на то, чтобы помочь учащимся отрефлексировать свои чувства, мысли и действия в критической обстановке.

Анализируя рекомендуемые методы работы по профилактике девиантного поведения нами были выделены два направления игровых видов деятельности для подростков – это психотехнические игры и социально-психологический ролевой тренинг, которые опираются на знание возрастных особенностей подростков, как критическое восприятие информации, с одной стороны, и, с другой стороны, такое новообразование возраста, как рефлексия и самоанализ (через признание уникальности каждого). Игровые методы развивают готовность распознавать опасные ситуации, умение принимать рациональные, альтернативные решения – противоположные курению, умение сказать «нет» в ситуациях группового давления.

Социально-психологический ролевой тренинг берет начало в технике психодрамы Дж. Морено и направлен на актуализацию внутриличностных конфликтов в случаях развития адаптивных навыков для комфортности в сложных социальных ситуациях межличностного взаимодействия. Дж. Морено указывает, что игры выступают «... средством формирования культуры выходов из кризисов, запуская механизм рефлексии», реализуют через воображаемую ситуацию функции взрослого человека совместно со сверстниками. Анализируя собственный опыт, подросток начинает посредством тренинга формировать адаптивные модели поведения. Он открывает мир переживаний, эмоций, установок, стереотипов и начинает объективно их воспринимать, благодаря чему у него возникает новое качество – собственное отношение к ситуациям. Эти переживания порождают своеобразную «логику чувств», неизбежно отражающуюся в логике поведения подростка. Обсуждение в подростковых группах актуальных ситуаций, мифов, связанных с табакокурением, позволяет

поделиться мыслями, высказать свою позицию, услышать разные точки зрения, в итоге прийти к совместным выводам. Поэтому рекомендованы активные групповые формы работы с подростками, такие как социально-психологический ролевой тренинг, творческие мастерские, дискуссионные клубы или площадки, где можно активно экспериментировать с различными стилями общения, отработать коммуникативные умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Цель дискуссионных клубов или площадок – интеграция личности подростка посредством анализа системы межличностных отношений взрослых, так как дискуссия позволяет выявить мнения, суждения, оценки, установки, объективировать позиции в рамках проблемного вопроса, а значит, развивает критическое мышление.

У подростка существует субъективная потребность выстроить на основе собственных представлений актуальное поведение, провести анализ ситуации и объяснить уникальность своего опыта. Известно, что специфика тренинга раскрывается через целенаправленное использование в терапевтических целях групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Тренинговые группы становятся моделью реальной жизни, отношения, формирующиеся внутри группы, – моделью взаимоотношений в подростковой среде с реальными сверстниками, а трансформация личности подростка запускается путем исследовательской позиции и получения обратной связи. Роль обратной связи прежде всего в том, что она является главным источником знаний подростка о самом себе, а кроме того, побуждает его к самопознанию. Самодиагностика через самораскрытие, осознание и формулирование личностно значимых проблем помогает подростку познавать себя и принимать особенности своей личности.

Для повышения эффективности профилактики табакокурения в ряде исследовательских работ предлагаются разработка методических рекомендаций

для родителей и педагогов и индивидуальная работа с родителями курящих детей.

Таким образом, комплексная профилактика табачной зависимости учащихся оказывает влияние на личностное развитие в целом, формируя стратегию здорового образа жизни с подросткового возраста.

Список литературы:

1. Амлаев К.Р. Табакокурение: эпидемиология, клиника, лечение, профилактика и нормативное регулирование // Медицинский вестник Северного Кавказа. 2018. Т. 13. № 2. С. 426–430.
2. Голубева Г.Ф., Спасенников В.В. Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии : сборник статей по материалам международной научнопрактической конференции, 8-10 октября 2019 года // Под ред. Коврова В.В. Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2019.
3. Горанская С.В. Введение в наркологию. Петрозаводск : Карелия, 1999. С. 173 с.
4. Дети в социально-опасном положении. Методические и практические основы работы: Пакет информационных материалов. Межрегиональный семинар. - СПб. : ЦНТИ «Прогресс», 2004. 29 с.
5. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы: учеб. пособие. СПб. : Питер, 2010. С. 225–228.
6. Институт сравнительных социальных исследований. URL: <http://www.cessi.ru/index.php?id=56>
7. Костюченков В.Н., Захаренкова Р.И., Легчаев В.Я. Вредные привычки или здоровье - выбирайте сами. Смоленск : Смядынь, 2001. 232 с.
8. Пендрикова О.В., Вечерко Ю.И. Последствия табакокурения у подростков в современном мире // Forcipe. «Материалы всероссийского научного форума студентов с международным участием «Студенческая наука – 2019». 2019. Т.2. С. 107–108.
9. Современные проблемы противодействия наркозависимости и иным зависимостям у детей, подростков и молодежи: Сборник информационных материалов. Межрегиональный семинар. СПб. : ЦНТИ «Прогресс», 2005.
10. Хриптович В.А. Проективная методика «Мое письмо курящему подростку» в психопрофилактической работе психолога. Ч.2. Мн., 2001. С. 187–192.
11. Шамардина М.В., Доровских О.А., Кожевникова А.А. Психологический портрет созависимого подростка // Педагогика и психология образования. 2020. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-portret-sozavisimogo-podrostka>

12. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М. : Знание. 2015. 124 с.

References:

1. Amlaev K.R. Tabakokurenie: e`pidemiologiya, klinika, lechenie, profilaktika i normativnoe regulirovanie // Medicinskij vestnik Severnogo Kavkaza. 2018. Vol. 13. No 2. P. 426–430.

2. Golubeva G.F., Spasennikov V.V. Profilaktika deviantnogo povedeniya detej i molodezhi: regional`ny`e modeli i texnologii : sbornik statej po materialam mezhdunarodnoj nauchnoprakticheskoj konferencii, 8-10 oktyabrya 2019 goda // Pod red. Kovrova V.V. Simferopol` : IT «ARIAL», 2019.

3. Goranskaya C.B. Vvedenie v narkologiyu. Petrozavodsk : Kareliya, 1999. 173 p.

4. Deti v social`no-opasnom polozhenii. Metodicheskie i prakticheskie osnovy` raboty` : Paket informacionny`x materialov. Mezhhregional`ny`j seminar. - SPb. : CzNTI «Progress», 2004. 29 p.

5. Zmanovskaya E.V., Ry`bnikov V.Yu. Deviantnoe povedenie lichnosti i gruppy` : ucheb. posobie. SPb. : Piter, 2010. P. 225–228.

6. Institut sravnitel`ny`x social`ny`x issledovanij. URL: <http://www.cessi.ru/index.php?id=56>

7. Kostyuchenkov V.N., Zaxarenkova R.I., Legchaev V.Ya. Vredny`e privy`chki ili zdorov`e - vy`birajte sami. Smolensk : Smyady`n`, 2001. 232 p.

8. Pendrikova O.V., Vecherko Yu.I. Posledstviya tabakokurenija u podrostkov v sovremennom mire // Forcipe. «Materialy` vserossijskogo nauchnogo foruma studentov s mezhdunarodny`m uchastiem «Studencheskaya nauka – 2019». 2019. Vol. 2. P. 107–108.

9. Sovremenny`e problemy` protivodejstviya narkozavisimosti i iny`m zavisimostyam u detej, podrostkov i molodezhi: Sbornik informacionny`x materialov. Mezhhregional`ny`j seminar. SPb. : CzNTI «Progress», 2005.

10. Xriptovich V.A. Proektivnaya metodika «Moe pis`mo kuryashhemu podrostku» v psixoprofilakticheskoj rabote psixologa. Ch.2. Mn., 2001. P. 187– 192.

11. Shamardina M.V., Dorovskix O.A., Kozhevnikova A.A. Psixologicheskij portret sozavisimogo podrostka // Pedagogika i psixologiya obrazovaniya. 2020. No 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskij-portret-sozavisimogo-podrostka>

12. Yagodinskij V.N. Shkol`niku o vrede nikotina i alkogolya. M. : Znanie. 2015. 124 p.