

УДК 614.1

**ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ДОСТАВКИ НИКОТИНА
(ЭСДН) НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА МБОУ
«КУЗЕМБЕТЬЕВСКАЯ СОШ ИМ. Х.Г. ХУСАИНОВА»**

Хамидуллина А.М.

студент,

Ижевский Государственный медицинский университет,

г. Ижевск, Россия

Галиева К.И.

студент,

Ижевский Государственный медицинский университет,

г. Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н., профессор кафедры «Общественного здоровья и здравоохранения»,

Ижевский Государственный медицинский университет,

г. Ижевск, Россия

Аннотация

В данной статье анализируется влияние электронных сигарет на психическое здоровье учащихся 8 класса МБОУ «Кузембетьевская СОШ им. Х.Г. Хусаинова». Установлено, что у подростков, использующих ЭСДН, наблюдаются более высокие уровни агрессии и враждебности, выраженные

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

проявления различных видов тревожности, а также снижение объёма внимания по сравнению с некурящими сверстниками. Результаты подчёркивают необходимость комплексных мер профилактики употребления ЭСДН среди подростков и поддержки их психоэмоционального благополучия.

Ключевые слова: подростки, электронные сигареты, никотиновая зависимость, психическое здоровье, концентрация внимания.

***INFLUENCE OF ELECTRONIC NICOTINE DELIVERY SYSTEMS
(ENDS) ON THE MENTAL HEALTH OF 8TH -GRADE
«KUZEMBETYEVSKAYA SECONDARY SCHOOL NAMED AFTER
K.G.KHUSAINOV»***

Khamidullina A.M.

student,

Izhevsk State Medical University,

Izhevsk, Russia

Galieva K.I.

student,

Izhevsk State Medical University,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

*Doctor of Medical Sciences, Professor at the Department of Public Health and
Healthcare,*

Izhevsk State Medical University,

Izhevsk, Russia

Abstract

This article analyses the impact of electronic cigarettes on the mental health of 8th -grade students K.G. Khusainov». It has been established that adolescents using ENDS exhibit higher levels of aggression and hostility, pronounced manifestations of various types of anxiety, as well as reduced attention span compared to their non-smoking counterparts. The results emphasise the need for comprehensive measures to prevent ENDS use among adolescents and to support their psychological and emotional well-being.

Keywords: adolescents, electronic cigarettes, nicotine addiction, mental health, concentration of attention.

Пар от электронных сигарет оказывает негативное влияние на головной мозг. Известно, что мозг человека продолжает развиваться до двадцатилетнего возраста. Никотин и токсичные соединения, содержащиеся в вейпах (например, такие как свинец и формальдегид), опасны для здоровья подростка, могут привести к нарушению обмена нейромедиаторов головного мозга, снижению концентрации внимания и способности к обучению, ухудшению памяти [2].

Программы профилактики, лечения и поддержки должны включать в себя не только информационную работу о вреде никотина, но и обучение методам управления стрессом, развитие навыков эмоциональной регуляции, а также создание благоприятной среды в учебных заведениях, поддерживающей здоровый образ жизни [4, 7].

Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Все больше подростков оказываются втянутыми в курение. Использование

электронных сигарет отрицательно влияет на успеваемость школьников, замедляя их физическое и психическое развитие.

Проявление нарушения психического развития в учебных заведениях является проблемой, которая все больше волнует педагогов и родителей. Каждый индивид может обладать определенной степенью агрессивности, тревожности, напряженности, однако чрезмерное развитие ее может формировать весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на самостоятельную кооперацию [1].

В области образования диагностируется мера развития личности и овладения ею системой обобщенных знаний о себе, мире, способах деятельности, т.е. знаний в широком смысле этого слова [5, 6].

Повышенная тревожность способна ухудшать возможности учащегося, снижать результативность его деятельности, что в свою очередь еще более усиливает эмоциональное неблагополучие [3].

Внимание – залог хорошей успеваемости учащихся. Уменьшение объема внимания безусловно отражается на учебной деятельности [5].

Цель исследования: выявление взаимосвязи между использованием ЭСДН и такими аспектами психического здоровья подростков, как уровень агрессии, враждебности, тревожности и способность к концентрации внимания.

Материал и методы исследования

К исследованиям привлекались учащиеся 8-го класса МБОУ «Кузембетьевская СОШ им. Х.Г. Хусаинова» (возраст 14-15 лет). Исследование проводилось анонимно.

Диагностика уровня агрессии и враждебности проводилась по вопроснику А. Басса-А. Дарки. Учащимся предлагалось ответить на 75 утверждений, выбирая между “да” и “нет”. Анализ полученных данных

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

осуществлялся по восьми шкалам. Для оценки враждебности использовались показатели шкал “обида” и “подозрительность”. Агрессивность же определялась на основе шкал “физическая агрессия”, “раздражение” и “вербальная агрессия”.

Для определения уровня тревожности использовалась “Шкала тревожности” (разработанная Кондашем). Участникам было предложено прочитать 30 утверждений и на каждое выбрать одну цифру – от 0 до 4, где 0 – совсем не похоже на меня/ не вызывает тревоги, 4 – очень похоже на меня/ почти всегда тревожит.

Для оценки влияния ЭСДН на внимание применялась корректурная проба Бурдона. Испытуемым предлагались бланки с буквами и цифрами, напечатанными в случайном порядке. Задача - вычеркивать определенные указанные в инструкции буквы или цифры. Каждую минуту экспериментатор произносил команду (“Стоп!”), а испытуемые должны были поставить вертикальную черту в том месте строки, где его застала команда. Испытание длилось 5 минут.

После проведения всех исследований, учащиеся внесли свои результаты в анонимный бланк ответов и указали свой статус использования ЭСДН (да/нет).

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе исследования выяснилось, что 85,0% учащихся не используют электронные сигареты, а 15,0%- используют.

Исследование показало, что большинство некурящих подростков имеют средний/повышенный индекс агрессии и средний/повышенный индекс враждебности. Учащиеся, которые используют ЭСДН, имеют повышенный/высокий индекс агрессии и повышенный/высокий индекс враждебности (таблица 1, 2).

Таблица 1. Влияние употребления никотина на индексы агрессии и враждебности.

	Низкий ур.	Средний ур.	Повышенный ур.	Высокий ур.	Очень высокий ур.
Индекс агрессии	0 – 2	3 – 4	5 – 6	7	8 – 10
Индекс враждебности	0 – 2	3 – 4	5 – 6	7	8 – 10

Таблица 2. Индексы агрессии и враждебности у некурящих и курящих подростков.

	Индекс агрессии	Индекс враждебности
Некурящие подростки	4±2	4±2
Курящие подростки	6±2	6±2

Подростковая агрессивность – комплексное личностное образование. [3] Агрессивное поведение у подростков может быть вызвано как внутренними психологическими причинами, так и влиянием окружающей среды. Отличительными чертами агрессивных подростков являются раздражительность, излишняя самоуверенность и импульсивность. Интересно, что среди них нередко встречаются и те, кто демонстрирует высокий уровень интеллектуального и социального развития. В таких случаях агрессия становится способом самоутверждения, демонстрации зрелости и стремления к авторитету. Употребление никотина, в свою очередь, часто воспринимается подростками как символ независимости, что может усугублять безпричинную агрессию.

Анализ тревожности у некурящих подростков выявил преобладание нормальных показателей. Так 83,0% из них имеют нормальный уровень общей тревожности, а 17,0% демонстрируют “чрезмерное спокойствие”. Школьная тревожность лишь у небольшой части (9,0%) некурящих подростков несколько повышена. Самооценочная тревожность у них также в норме у 91,0%, а у 9,0%-чрезмерно низкая. Межличностная тревожность распределяется следующим

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

образом: 77,0% в норме, 13,0%- чрезмерное спокойствие, 10,0%- небольшое повышение тревожности. В общем, некурящие подростки демонстрируют нормальные показатели тревожности.

В отличие от них, курящие подростки чаще сталкиваются с повышенной тревожностью: у 65,0% она проявляется повышенным уровнем школьной тревожности, у 37,0%- самооценочной, у 21,0%- межличностной тревожностью. Показатель общей тревожности несколько повышен у 33,0% курящих подростков (таблица 3).

Таблица 3. Влияние употребления никотина на уровень тревожности.

	Вид тревожности			
	Школьная	Самооценочная	Межличностная	Общая
Норма	10,5±2,5	11,0±7,0	11,0±6,0	35,5±18,5
Некурящие подростки	13,0±2,0	16,0±2,0	13,0±2,0	42,0±6,0
Курящие подростки	19,0±2,0	18,0±2,0	16,0±2,0	53,0±6,0

Повышенная тревожность является значительным фактором, ведущим к переутомлению. Вместо того чтобы направлять свою энергию на продуктивную деятельность, такую как учеба, подросток вынужден расходовать ее на подавление тревожных мыслей и ощущений. Это истощает его внутренние ресурсы. Если эта проблема не будет решена, она может перерасти в невротическое состояние. К сожалению, многие подростки ошибочно полагают, что курение является эффективным способом справиться с тревогой. Наши исследования, однако, убедительно демонстрируют, что эта привычка лишь усугубляет проблему.

С применением корректурной пробы Бурдона был исследован объем внимания учеников.

Обнаружено, что объем внимания у некурящих подростков соответствует норме. Исследование показало, что курение оказывает негативное воздействие на концентрацию внимания: у 33% из курящих объем внимания снижен (таблица 4).

Таблица 4. Результаты корректурной пробы Бурдона.

Показатель	Норма	Некурящие	Курящие
Просмотрено знаков (за 5 мин)	~800 – 1200	950	800
Правильно вычеркнуто	~700 – 1000	850	650
Пропуски (целевых знаков)	<5,0% от просмотренных	4,0%	7,0%
Ошибки (нецелевые знаки)	<1,0 – 2,0% от просмотренных	1,0%	2,0%
Работоспособность	>90,0 – 95,0%	92,0%	85,0%

Внимание – ключевой психологический процесс, определяющий готовность подростка к обучению и его успеваемость. Недостатки в развитии внимания ученика, его текущий уровень и причина его ухудшения. Наши исследования выявили, что курение снижает объем внимания, что отрицательно влияет на учебный процесс.

Выводы

Исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Учащиеся, которые используют ЭСДН, имеют повышенный/высокий индекс агрессии и повышенный/высокий индекс враждебности.

2. У 65,0% курящих подростков наблюдается повышенный уровень школьной тревожности, у 37,0%- самооценочной, у 21,0%- межличностной тревожности. Показатель общей тревожности несколько повышен у 33,0% курящих подростков.

3. У 33,0% из курящих объем внимания снижен.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Таким образом, наше исследование показало, что использование электронных средств доставки никотина ухудшает психическое здоровье подростков, проявляясь в повышенной агрессивности, тревожности и снижении внимания. Эти данные подчеркивают, насколько важно активно бороться с курением среди подростков.

Рекомендации

Для школы (администрация и педагоги):

Демонстрировать подросткам прямую связь ЭСДН со снижением успеваемости, памяти и внимания.

Регулярно проводить анонимный мониторинг тревожности и агрессивности для раннего выявления групп риска.

Создавать условия для самоутверждения через лидерство в конструктивной деятельности (спорт, проекты, самоуправление).

Для школьного психолога:

Проводить для курящих подростков тренинги концентрации внимания и обучения техникам релаксации как замене курения.

Организовать индивидуальную работу по снижению враждебности и обучению контролю гнева.

Для родителей:

Отказ от курения в семье.

Отслеживать тревожные сигналы: резкое снижение усидчивости, рост раздражительности при учебе, необъяснимый страх перед школой.

Выстраивать доверительный диалог, чтобы не усиливать тревожность, и предлагать спортивные и активные альтернативы для снятия напряжения.

Библиографический список

- 1) Берковиц Л.Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 512 с
- 2) Ганджалиев А.А. Вред электронных сигарет для подростков и детей. - Москва, 2025г.
- 3) Кожокина О.М., Складчикова Г.В., Ковалева Т.А., Колмыкова М.Р., Ряскин К.А. ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ // Успехи современного естествознания. 2013. № 7. С. 9-11
- 4) Нуриев И.И., Звездин Д.А., Толмачев Д.А. Стресс как триггер для употребления никотина: факторы, способствующие формированию зависимости у студентов// Дневник науки. 2025. - №12. - С. 3
- 5) Снигирева Т.А., Комкова О.Г./ Особенности диагностики структуры знаний обучающихся в педагогической когнитологии// Образование и наука. Известия УРО РАО. 2009. - №6. - С 43-49
- 6) Черепанов В.С., Снигирева Т.А., Комкова О.Г./ Методика оценки уровней незнания обучаемых// Образование и наука. Известия УРО РАО. 2006. - №6 (42). - С 28-37
- 7) Шкляев А.Е., Галиханова Ю.И., Толмачев Д.А., Муравцева О.В./ Влияние стажа и интенсивности парения на гастроинтестинальные симптомы у вейперов// Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. 2025. - №3. - С 69-74