

УДК 616.89-245.05-007-037

*I. С. Румкіс***РЕПЕРТУАР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТА РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗІ ЗВИЧНИМ КУРІННЯМ І ІНІЦІАЛЬНИМ ЕТАПОМ ФОРМУВАННЯ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

УНДІ соціальної, судової психіатрії та наркології МОЗ України

Ключові слова: копінг-поведінка, студенти, тютюнопаління, особистісні особливості, звичне куріння, нікотинова залежність

Проблема емоційної дезадаптації та подолання стресу студентів ВНЗ України привертає все більшу увагу фахівців різних галузей медицини [1-3]. В останнє десятиліття значно розширився спектр чинників ризику, що порушують здоров'я студентів: важливу роль відіграють інноваційні системи навчання, зумовлені реформуванням вузівської освіти. Стратегія розвитку вищої професійної освіти України орієнтована на інтеграцію у світовий освітній простір відповідно до вимог Болонської Декларації та Міжнародної стандартної класифікації освіти, принципів і критеріїв Лісабонської Конвенції про визнання кваліфікацій з вищої освіти в європейському регіоні. Згідно Болонської Декларації визнання освітніх програм забезпечується введенням системи залікових одиниць або кредитів. Спостерігається насичення навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, що веде до великих перевантажень, збільшення часу перебування студентів у стінах, його дефіциту на самостійні навчальні заняття, порушення режим-

них моментів [2].

Напружений темп життя та навчання сучасної студентської молоді висуває підвищені вимоги до компенсаторних механізмів психіки, зрив яких призводить до виникнення стресу [3] та вживання психоактивних речовин, у тому числі нікотину [4]. Проблема функціонування особистості в динамічно мінливих умовах життя тісно пов'язана з поняттям психологічної адаптації чи процесом пристосування до вимог середовища, що в сучасній спеціальній літературі розглядається як копінг-процес або совладання зі стресом [5].

Рішення задач з психотерапії, та корекції тютюнопаління та тютюнової залежності неможливо без глибокого і всебічного вивчення структури психологічного захисту та його взаємовідношення з особистісними особливостями і рівнем стресостійкості студентів зі звичним палінням та ініціальним етапом формування нікотинової залежності, що робить це дослідження своєчасним й актуальним.

Матеріал і методи дослідження

В дослідженні прийняли участь 1500 студентів Донецького національного медичного університету ім. М. Горького і 1000 студентів Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Статус паління студентами оцінювався за такими параметрами: з метою виявлення наявності і ступеня виразності тютюнової залежності у курців молодих людей використаний тест Фагестрема [6], для уточнення мотивації куріння - методика дослідження типу курильної поведінки Д. Хорна (D. Horn, 1969) [7].

Психодіагностичне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей репертуару копінг-стратегій, особистісних особливостей і рівня

стресостійкості у студентів зі звичним палінням та ініціальним етапом формування нікотинової залежності, проводилося нами з застосуванням «Опитувальника про способи копінга» (Lasarus RS, Folkman S., адаптація Л.П. Вассермана, 1988) [8], методики діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна [8], особистісної шкали проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчина) [9], методики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком і методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Холмсом і Page [8]. Статистична обробка результатів проводилася в пакетах статистичного аналізу MedStat (Ю.Є. Лях, В.Г. Гур'янов, 2004) [10], Statistica Neural Networks 4.0 (StatSoft Inc., 1999).

Результати та їх обговорення

В результаті проведеного дослідження встановлено, що 1449 студентів ($57,9 \pm 0,9\%$) Донецького національного медичного університету ім. М. Горького та Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова позитивно відповіли на питання про паління тютюну.

Паління у студентів представлено у двох різних клінічних різновидах: звичка до паління і початкова стадія формування тютюнової залежності. Так, звичка до паління ($51,4 \pm 1,3\%$ студентів) характеризувалася епізодичним, переривчастим і контрольованим характером споживання нікотину без явищ залежності. На початкових етапах формування нікотинової залежності у студентів ($48,6 \pm 1,3\%$) паління брало систематичний характер з появою бажання палити, зниженням здатності контролювати паління і підвищенням переносимості негативної дії нікотину, внаслідок чого зазначалося вживання все більшої кількості сигарет і / або перехід на більш міцні сигарети. Крім того, змінювався і стереотип паління - затягування сигаретного диму ставали глибокими і більш тривалими за часом.

Дослідження студентів, що палять свідчить про переважання поведінки, спрямованої на бажання отримати розслаблюючий ефект від куріння (у $72,1 \pm 1,5\%$ молодих людей домінував тип «Розслаблення»), що вказує на тісний взаємозв'язок тютюнопаління зі стресовими ситуаціями: студенти палять, щоб впоратися з роздратуванням, гнівом, подолати сором'язливість, знизити емоційну напругу, а також отримати підтримку і схвалення оточуючих. Крім того, практично половина респондентів ($49,5 \pm 1,7\%$) використовують паління і в якості підтримки при нервовому напруженні.

Дослідження ситуаційно-специфічних копінг-стратегій, що представляють собою актуальні відповіді особистості на повсякденні стресові ситуації, проводилися нами за допомогою «Опитувальника про способи копінга». Так, переважаними стратегіями подолання стресу у студентів зі звичним палінням виявилися конструктивні копінг-стратегії: «Прийняття відповідальності» ($78,5 \pm 1,3\%$), що відображає певну ступінь зрілості і самостійності особистості; «Позитивна переоцінка» ($73,2 \pm 1,7\%$), яка підкреслює здатність особистості шляхом когнітивної переробки актуальною стресовій (негативної) ситуації побачити в ній позитивні сторони, знайти прийнятні способи існування в неприємних життєвих обставинах та «Плануван-

ня вирішення проблеми» ($63,8 \pm 1,1\%$).

У групі студентів з ініціальним етапом формування нікотинової залежності серед домінуючих виявилися неконструктивні дезадаптивні копінг-стратегії, а саме «Дистанціювання» ($83,4 \pm 1,3\%$ студентів), «Конфронтативний копінг» ($62,5 \pm 1,7\%$), а також «Втеча» ($57,6 \pm 1,9\%$), що відображає схильність до уявних прагнень і поведінкових зусиль, спрямованих на уникнення або втечу від вирішення проблем, а також показує прагнення до когнітивних зусиль по відділенню від ситуації і зменшенню її значущості. Використання «Конфронтативного копінга» у студентів з ініціальним етапом формування нікотинової залежності свідчить про наявність агресивних тенденцій, спрямованих на зміну ситуації, що припускає певну ступінь ворожості і готовності до ризику.

Менш популярною в репертуарі копінг-стратегій у студентів з ініціальним етапом формування нікотинової залежності є адаптивний копінг-механізм - «Пошук соціальної підтримки» ($17,8 \pm 3,3\%$), який передбачає і знаходить підтвердження у вітчизняних дослідженнях: подолання проблеми з допомогою зусиль у пошуку інформаційної та емоційної підтримки соціальних мереж. Виявлені нами копінг-стратегії «Самоконтроль» ($12,3 \pm 4,2\%$) і «Прийняття відповідальності» ($7,8 \pm 4,3\%$) у цієї групи студентів є також рідко використовуваними, що свідчить про зниження і перерозподілі активності студентів і схильності знімати з себе відповідальність у вирішенні своїх проблем.

Проведене нами дослідження механізмів подолання стресу підтверджує гіпотезу про те, що при існуванні достатньо широкого репертуару його механізмів, студенти зі звичним курінням переважно використовують адаптивні форми копінг-стратегії («Прийняття відповідальності», «Самоконтроль», «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки»), які є успішними, і спрямовані на аналіз виниклих проблем і шляхів виходу з них, на підвищення самоконтролю і самооцінки, що підсилюють впевненість у можливості подолання з ситуацією загрози і психологічне благополуччя індивіда. Крім того, студенти зі звичним палінням найчастіше використовують проблемно-вирішальну поведінку в стресових ситуаціях, що веде до більш успішної адаптації.

Аналізуючи результати, отримані в групі студентів з ініціальним етапом формування нікотинової залежності виявлено, що вони вкрай

рідко використовують адаптивну копінг-стратегію «Планування вирішення проблеми» і відносно адаптивний копінг «Позитивна переоцінка», що, на нашу думку, обумовлено: низькою здатністю цих осіб до позитивної переоцінки ситуації з фокусуванням на зростанні власної особистості; неспроможністю до планування вирішення проблеми; низькою здатністю до мобілізації проблемно-орієнтованих зусиль щодо зміни ситуації. Переважання у репертуарі цієї групи студентів дезадаптивних копінг-стратегій, призводить не до розв'язання проблем, а до накопичення і поступової хронізації внутрішньої напруги, що сприяє загальному зниженню толерантності до стресу.

Нами був оцінений рівень реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна. Так, у більшості студентів із ініціальним етапом формування тютюнової залежності виявлено високі рівні як реактивної ($69,3 \pm 1,8\%$), так і особистісної ($62,9 \pm 1,6\%$) тривожності. Реактивна тривожність у студентів з початковими проявами нікотинової залежності проявлялася почуттям практично постійної напруги, неспокою і нервозністю, особистісна тривожність - виявлялася стійкою схильністю сприймати широке коло соціальних ситуацій як загрозливі, реагувати станом тривоги. Нами виявлена статистично значуща ($p \leq 0,001$) більша виразність як реактивної, так і особистісної тривожності у студентів з ініціальними проявами тютюнової залежності ($53 \pm 0,8$ і $49 \pm 0,6$ балів відповідно), ніж у студентів з звичним курінням ($41 \pm 0,4$ і $38 \pm 0,6$ балів відповідно).

Аналогічні тенденції виявлені при аналізі результатів, отриманих за допомогою особистісної шкали проявів тривоги. Так, у більшості ($72,5 \pm 1,3\%$) студентів, паління яких носило звичний характер, рівень тривоги відповідав середньому рівню з тенденцією до високого, у той час як у студентів з початковим етапом формування тютюнової залежності, рівень тривоги виявився значно вище і відповідав високому у $48,7 \pm 1,2\%$ осіб або дуже високому у $32,1 \pm 1,8\%$.

При дослідженні конституційно-обумовлених особливостей емоційного стану студентів за допомогою методики Г. Айзенка нами встановлено, що більшість обстежених молодиків з ініціальним етапом формування тютюнової залежності демонстрували високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, ніж особи зі звичним курінням ($p \leq 0,001$; $p \leq 0,03$; $p \leq 0,05$; $p \leq 0,006$, відповідно), що свідчить про

низький рівень адаптації.

Студенти, у яких нами виявлено формування нікотинової залежності, демонстрували недовірливість, вразливість, підвищену сприйнятливості до негативних життєвих подій, занепокоєння з приводу можливих невдач; фрустраційну агресію, яка була спрямована і на самих себе, і на оточуючих; нестриманість, труднощі у взаємодії з оточуючими, схильність до провокування конфліктних ситуацій, прагнення до лідерства, невміння прислухатися до думки співрозмовника; психологічний консерватизм і негнучкість особистості.

В групі студентів з ініціальними проявами тютюнової залежності ($60,5 \pm 1,3\%$) виявлено знижений рівень стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

З метою уточнення взаємозв'язку домінуючих копінг-стратегій з деякими конституційно-зумовленими особливостями студентів, які палять, нами був проведений кореляційний аналіз, який дозволив виявити достовірно значимі зв'язки між типом копінг-поведінки та рівнем стресостійкості, рівнем реактивної тривоги (РТ) і особистісної тривожності (ЛТ) за шкалою Ч.Д.Спілбергера-Ю.Л.Ханіна, виразністю особистісної шкали проявів тривоги (Дж.Тейлор, адаптація Т.А.Немчина), показниками методики самооцінки психічних станів за Г.Айзенком, рівнем стресостійкості.

Так, виявлений значущий позитивний кореляційний зв'язок між виразністю тютюнової залежності на ініціальному етапі її формування у студентів і переважанням дезадаптивних копінг-стратегій («Дистанціювання» ($r=0,263$ при $p \leq 0,0005$), «Конфронтативний копінг» ($r=0,282$ при $p \leq 0,003$) і «Втеча» ($r=0,338$ при $p \leq 0,008$). Також нами були встановлені статистично значущі зв'язки між такими домінуючими стратегіями подолання стресу, як «Конфронтативний копінг» і високим рівнем тривожності ($r=0,384$ при $p \leq 0,032$) та високим рівнем агресивності ($r=0,412$ при $p \leq 0,003$) за методикою Г.Айзенка, високими показниками реактивної тривоги ($r=0,353$ при $p \leq 0,0015$) та особистісної тривожності ($r=0,582$ при $p \leq 0,045$) за Ч.Д.Спілбергером-Ю.Л.Ханіним, виразністю особистісної шкали проявів тривоги за Дж. Тейлором ($r=0,233$ при $p \leq 0,0018$); копінг-поведінка «Втеча» була кореляційно пов'язана з високим рівнем фрустрації ($r=0,183$ при $p \leq 0,036$) і низьким рівнем опірності стресу ($r=-0,138$ при $p \leq 0,002$).

Студенти зі звичкою до паління демонстру-

вали переважання адаптивних способів дола-
ння стресу - «Прийняття відповідальності», «Са-
моконтроль», «Планування вирішення пробле-
ми» та «Пошук соціальної підтримки», причо-
му такі стилі як «Прийняття відповідальності»
та «Пошук соціальної підтримки» були кореля-
ційно пов'язані з виразністю реактивної триво-
ги за Ч.Д.Спілбергером-Ю.Л.Ханіним ($r=0,331$
при $p \leq 0,0004$ і $r=0,331$ при $p \leq 0,0004$ відповід-
но); з високим рівнем тривожності ($r=0,321$ при
 $p \leq 0,000204$ і $r=0,131$ при $p \leq 0,003$ відповідно),
низьким рівнем агресивності ($r=0,279$ при
 $p \leq 0,0001$ і $r=0,247$ при $p \leq 0,0004$ відповідно) та
ригідності за Г.Айзенком ($r=0,534$ при $p \leq 0,0001$
і $r=0,331$ при $p \leq 0,0002$ відповідно); достатнім
рівнем опірності стресу ($r=0,167$ при $p \leq 0,02$
і $r=0,213$ при $p \leq 0,0004$ відповідно).

Встановлено, що для більшості студентів із
ініціальними проявами формування ніотинової
залежності характерні високий рівень тривож-
ності і фрустрації, які свідчать про низький
рівень адаптації обстежених молодих людей, а
паління в даному випадку виступає в ролі одно-
го з захисних (адаптогенних) механізмів.

Підвищення тривоги супроводжується наро-
станням внутрішньої напруги, необхідність ви-
ходу якого веде до задіяння психологічних за-
хисних механізмів (витіснення, заміщення, рац-
іоналізації, проєкції та ін.). Той факт, що сту-
денти з ініціальними проявами формування ні-
отинової залежності вкрай рідко використовують
адаптивні копінг-стратегії, свідчить про низьку
їх здатність до позитивної переоцінки стресо-
вих ситуацій, неспроможність в плануванні ви-
рішення проблеми і низьку здатність до мобілі-
зації проблемно-орієнтованих зусиль щодо зміни
ситуації. Переважання ж у репертуарі цієї групи
студентів дезадаптивних копінг-стратегій при-

зводить не до розв'язання проблем, а до накопи-
чення і поступової хронізації внутрішньої на-
пруги, що в свою чергу сприяє ще більшому зни-
женню опірності стресу та частішому палінню.

Таким чином, при існуванні достатньо ши-
рокого репертуару механізмів подолання стресу,
у студентів з ініціальним етапом формуван-
ня ніотинової залежності домінують дезадап-
тивні копінг-стратегії, спрямовані на уникнен-
ня від вирішення проблем, прагнення до відок-
ремлення від стресової ситуації зі зменшенням
її значущості на тлі низької здатності до позитив-
ної переоцінки ситуації та неспроможності
до планування вирішення проблеми і мобілізації
проблемно-орієнтованих зусиль щодо зміни си-
туації. Використання такого стилю поведінки як
«Конфронтативний копінг» свідчить про на-
явність агресивних тенденцій, спрямованих
перш за все на себе самих – тютюнопаління як
саморуїнування. Студенти ж зі звичним палін-
ням надавали перевагу адаптивним варіантам
вирішення проблем.

До особистісних характеристик, які обумов-
люють такий вибір студентами долаання стресу,
є, перш за все, їх низька толерантність до
зовнішніх впливів, високий рівень реактивної
тривоги та особистісної тривожності, фруст-
рації, агресивності зі схильністю до ризикованої
та саморуїнної поведінки, ригідності на
тлі низької стресостійкості, прагнення контро-
лю над станом тривожності з отриманням роз-
слаблюючого ефекту від паління, що провокує
його ініціацію та сприяє формуванню стійкої
звички до паління з подальшим розвитком ні-
отинової залежності. Отримані результати дослі-
дження нами використані при розробці системи
психотерапії, та корекції тютюнопаління та тютю-
нової залежності серед студентської молоді.

И.С. Рыткис

РЕПЕРТУАР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ И УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С ПРИВЫЧНЫМ КУРЕНИЕМ И НА ИНИЦИАЛЬНОМ ЭТАПЕ ФОРМИРОВАНИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Украинский институт социальной, судебной психиатрии и наркологии

В статье приведены данные о доминирующих копинг-стратегиях у студентов с привычным курением и на инициальном этапе формирования никотиновой зависимости. Проведен анализ взаимосвязи предпочтительного стиля преодоления стресса и некоторых личностных особенностей студентов в зависимости от типа курительного поведения. Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2013. — № 1 (32). — С. 48-52.

REPERTORY OF COPING-STRATEGIES AND THEIR RELATIONSHIP WITH PERSONALITY CHARACTERISTICS AND STRESS TOLERANCE OF STUDENTS WITH HABITUAL SMOKING AND WITH THE INITIAL STAGES OF FORMATION OF NICOTINE DEPENDENCE

Ukrainian research institute on social and forensic psychiatry and substance abuse

The paper presents data of the dominant coping-strategies in the students with habitual smoking and the initial stage of formation of tobacco dependence. There are analysis of relationship between the type coping behavior and some personality peculiarities in dependence of type of smoking behavior. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2013. — № 1 (32). — P. 48-52).

Література

1. Москова М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов в предэкзаменационный период / М. В. Москова // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Аспирантские тетради. — 2007. - № 20(49). — С. 136—141.
2. Карякина С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С. Н. Карякина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. - 2010. № 2—3. С. 210—215.
3. Гаранян Н. Г. Стресс и эмоциональные нарушения у студентов младших курсов / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Я. Г. Евдокимова и др. // Социальная и клиническая психиатрия. -2007. - № 2. - С. 38—42.
4. Лінський, І. В. Епідемія залежності від психоактивних речовин в Україні. Нові результати популяційно-екологічного аналізу даних диспансерного обліку / І. В. Лінський, О. І. Мінко, Е. Б. Первомайський співавт. // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. — 2007. — № 2. — С. 44—58.
5. Чехлатый, Е. И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики. / Е. И. Чехлатый //Обозр. психиат. и мед. психол. им. В. М. Бехтерева. -2006. - Т. 3.- № 2.- С. 78-82.
6. Fagerström K. Measuring the degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment / K. Fagerström // Addict Behav. — 1978. — P. 235-241.
7. Ikard, F. A scale to differentiate between types of smoking as related to the management of affect / F. Ikard, D. Green, D. Horn // Int. J. Addict. — 1969. — N. 4. — P. 649-659.
8. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. — Самара: «Бахрах-М», 2001. — 533 с.
9. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб., 2002. С.126-128.
10. Лях, Ю. Е. Основы компьютерной биостатистики. Анализ информации в биологии, медицине и фармации статистическим пакетом MedStat / Ю. Е. Лях, В. Г. Гурьянов, В. Н. Хоменко и соавт. // — Д.: Папакица Е.К., 2006. — 214с.

Поступила в редакцию 20.03.2013