

В.О. Крамченкова

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ ТЮТЮНОВОЮ АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

*Стаття присвячена проблемі соціально-психологічних особливостей базисних копінг-стратегій особистості старшокласників-курців. Визначається мотивація тютюнопаління, рівень тютюнової залежності та їх кореляційні зв'язки із копінг-стратегіями особистості. Визначений негативний кореляційний зв'язок між активним копінгом та рівнем тютюнової залежності.*

**Ключові слова:** адиктивна поведінка, старшокласники-курці, тютюнова залежність, мотиви куріння, копінг-стратегія.

*Статья посвящена проблеме социально-психологических особенностей базисных копинг-стратегий личности старшеклассников-курильщиков. Определяется мотивация табакокурения, уровень табачной зависимости и их корреляционные связи с копинг-стратегиями личности. Выявлена негативная корреляционная связь между активным копингом и уровнем табачной зависимости.*

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, старшеклассники-курильщики, табачная зависимость, мотивы курения, копинг-стратегия.

*The article is devoted to the social-psychological features of base coping-strategies of upperclassmans-smokers. The motivation of smoking, level of tobacco dependence and their correlation with coping-strategies of personality is determined. Negative correlation between active coping and level of tobacco dependence is exposed.*

**Key words:** addictive behavior, upperclassmans-smokers, tobacco dependence, motivation of smoking, coping-strategy.

**Постановка проблеми.** Адиктивна стратегія взаємодії з дійсністю набуває все більших масштабів, зокрема куріння тютюну часто називають соціальною пандемією. Світова статистика вказує на те, що останніми роками ріст числа курців росте за рахунок жінок і молоді [4, 1]. Тютюнопаління та тютюнова залежність підлітків і дорослих у психологічному плані різні явища, що пояснюється психологічними відповідними розходженнями психіки підлітка та дорослої людини. Життєдіяльність підлітка в усіх своїх проявах розвивається за своїми специфічними закономірностями. Зростаюча кількість підлітків, що страждають від тютюнової залежності та відсутність єдиної ефективної психо-

профілактичної програми із запобігання розвитку тютюнової залежності в підлітковому віці [1, 24-31; 2, 87-82], визначає актуальність і практичну значущість даної роботи.

**Аналіз останніх публікацій.** Згідно теоретичного аналізу феномену ранньої тютюнової залежності можна стверджувати, що важливими чинниками ризику у формуванні адиктивної поведінки науковці визнають: кризу ідентичності; деперсоналізацію і дереалізацію в сприйнятті себе й навколишнього світу; негативну або несформовану Я – концепцію; тягу до протесту; загострене жадання дорослішання; прагнення до незалежності й відриву від сім'ї; схильність перебільшувати ступінь складності проблем та низький ступень розвитку адекватних копінг-стратегій [1, 104-111; 2, 23; 5, 156-161]. Визнаючи вагомість вищезгаданих робіт варто відзначити, що, не зважаючи на безліч підходів до дослідження шкідливих звичок, проблема копінг-стратегій у структурі підліткової тютюнової адиктивної поведінки, як основа для розробки системи їх психолого-педагогічної профілактики, спрямованої на етичне і фізичне оздоровлення підростаючого покоління і затвердження здорового способу життя, вимагає подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – визначити соціально-психологічні особливості копінг-стратегій старшокласників із тютюновою адиктивною поведінкою.

### **Виклад основного матеріалу.**

Поняття копінгу було введено у 1966 році Р.Лазарусом і С.Фолкман в рамках вивчення проблеми стресу та психологічних засобів подолання життєвих труднощів. Копінг визначався як динамічні когнітивні та поведінкові засоби подолання зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або надмірні. У теперішній час поняття «копінг» включає реакцію не лише на «надмірні вимоги», але і на щоденні стресові ситуації. Структура копінга включає когнітивні, емоційні і поведінкові дії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя [3, 21-24]. Стійкі моделі подолання життєвих труднощів формують копінг-стратегії.

Сучасні дослідження копінгу є досить розрізненими, тому дослідники не прийшли до єдиної класифікації копінг-стратегій. Р. Лазарус і С. Фолкман

запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, розподіливши їх за спрямованістю: проблемно орієнтовані та емоційно орієнтовані стратегії. Р. Мосс Дж. Шеффер виділяють три різновиди копінг-стратегій: сфокусована на оцінці (встановлення для себе значення ситуації); сфокусована на проблемі (ухвалення рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); сфокусована на емоціях (управління почуттями і підтримка емоційної рівноваги). Аналогічну класифікацію, яка включає наступні стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія вирішення проблеми, і стратегія управління емоційним дистресом, пропонують Л. Перлін і С. Шулер. І.М. Никольська і Р.М. Грановська виділяють рівні копінг-стратегій: поведінка, емоційне опрацювання стресу і пізнання [3, 22-27].

Особливої уваги заслуговує розподіл копінг-стратегій на функціональні та дисфункціональні. Функціональні стратегії є прямими спробами впоратися з проблемою, за допомогою інших або без неї, тоді як дисфункціональні – є уникненням проблемної ситуації. У роботах присвячених вивченню зв'язку психологічного благополуччя та копінг-стратегій визначено, що функціональні копінг-стратегії більшою мірою пов'язаними з психологічним здоров'ям і успішною адаптацією до стресору, ніж дисфункціональні.

За класифікацією Дж. Амірхана, на яку ми спиралися у роботі, виділені три групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати все наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з дійсністю, відмовитися від вирішення проблем.

Також відомо, що стратегія уникнення є чинником ризику алкогольної та наркотичної залежності [1, 132-136], що дозволяє висунути припущення про її зв'язок із адиктивною поведінкою в цілому, зокрема із ранньою тютюновою залежністю.

У структурі адитивної поведінки важливим компонентом є мотивація, як внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до дії або певного типу поведінки, пов'язана з її потребами. Упредметнена потреба це – мотив. Розрізняють три групи мотивів: прості, до яких відносять потяги, бажання, хотіння; складні, до яких відносять інтереси, схильності, ідеали; випадкові, до яких відносять почуття, звички й афекти. При цьому, мотиви розрізняються не тільки за змістом, але й за рівнем усвідомленості, стійкості. Визначення мотивів куріння при ранньої тютюнової залежності є необхідною складовою системи психолого-педагогічної профілактики.

У дослідженні взяли участь учні 9-11 класів різних загальноосвітніх шкіл Харківського регіону. Загальний об'єм досліджуваної вибірки дорівнював 60 осіб, серед них 27 хлопців та 33 дівчини. Усі учасники дослідження з повних сімей, мають відповідний соціальний статус, мешкають у подібних умовах. У дослідженні було сформовано 2 дослідницькі групи по 30 осіб у кожній, експериментальну групу склали старшокласники-курці (ЕГ), контрольну – старшокласники, які не курять (КГ). Для вивчення особливостей тютюнопаління в роботі застосовувалися відомі методики К. Фагерстрема та тест «Чому ви курите», які дозволяють визначити рівень тютюнової залежності, й мотиви куріння підлітків. Для визначення домінуючих копінг-стратегій проводилось дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Як основні методи статистичного аналізу було використано метод параметричного порівняння середніх величин за Ст'юдентом і кореляційний аналіз.

За результатами дослідження із використанням методики К. Фагерстрема (рис. 1) високий рівень тютюнової залежності виявлено у 30,00% старшокласників, які курять, що є досить тривожною ознакою ранньої адитивної поведінки. Середній рівень залежності фіксувався у 13,33%, що становить імовірність формування стійкої адитивної поведінки. Низький рівень залежності визначений у більшості підлітків (56,67%), що визначає загальне ставлення до тютюнопаління в суспільстві та соціальні установки підлітків.

**Розподіл частот рівнів залежності від тютюну підлітків-курців**

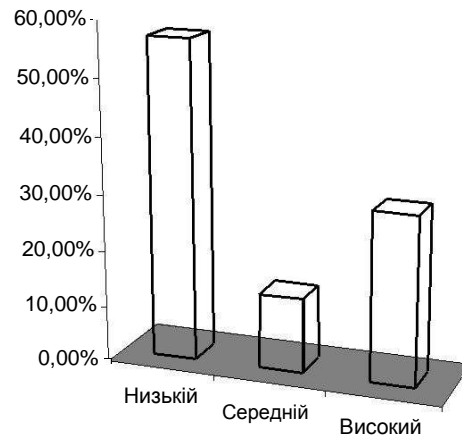


Рис. 1. Розподіл частот рівнів залежності від тютюну в старшокласників із адиктивною поведінкою

Результати дослідження мотивів куріння представлені у рисунку 2. Діагностовано, що мотив стимуляції складає 16,7%, підтримки – 20,0%, гри з сигаретою – 40,0%, релаксації – 13,3%, фізичного потягу – 3,3%, звички – 6,7%. Як показують отримані дані тютюнопаління у старшокласників носить психологічний характер, тобто завдяки курінню задовольняються психологічні потреби, а саме: у формуванні іміджу, полегшенні комунікації, психологічній підтримці та стимуляції активності.

Слід зауважити, що фізичний потяг до тютюну і звичка мають незначну вагу в мотивації куріння старшокласників, що дозволяє передбачати позитивний профілактичний вплив саме психокорекційних засобів. Отримані результати свідчать на користь думки про те, що старшокласники-курці мають індивідуально-психологічні особливості поведінкових стратегій, які відрізняють їх від старшокласників не схильних до тютюнової адикції.

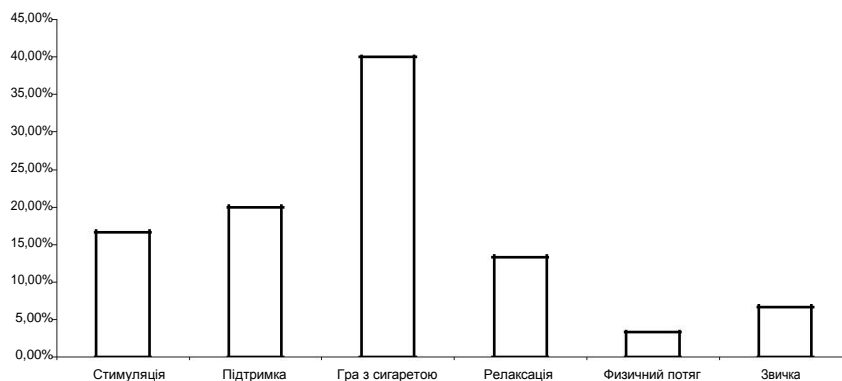


Рис. 2. Частоти мотивації куріння в старшокласників з адиктивною поведінкою

За даними наукової літератури адиктивна поведінка може бути пов'язана із недостатнім розвитком функціональних копінг-стратегій та навичок активного вирішення проблем [3, 24-28]. Результати, отримані у дослідженні копінг-стратегій у старшокласників, представлені у таблиці та на рисунку 3.

## Середні показники копінг-стратегій у досліджуваних груп

Копінг-стратегії	Середні показники за групами		Достовірність відмінностей між групами $p < 0,05$
	ЕГ	КГ	
Вирішення проблем	20,73	24,50	0,001
Пошук соціальної підтримки	22,42	21,50	0,470
Уникнення проблем	22,08	19,19	0,013

Як видно з отриманих даних, у старшокласників-курців, на відміну від контрольної групи, стратегії пошуку соціальної підтримки (22,42) та уникнення (22,08) переважають перед стратегією вирішення проблем (20,73). Важливо зазначити, що результати досліджуваних груп за шкалою «пошук соціальної підтримки» статистично не відрізняються, це пояснюється віковими особливостями психічного розвитку. У контрольній групі активні стратегії (24,50) подолання домінують, тобто старшокласники використовують особистісні та соціальні ресурси для вирішення проблем, на відміну від експериментальної групи, де показник пасивної стратегії уникнення досягає значної ваги (22,08).

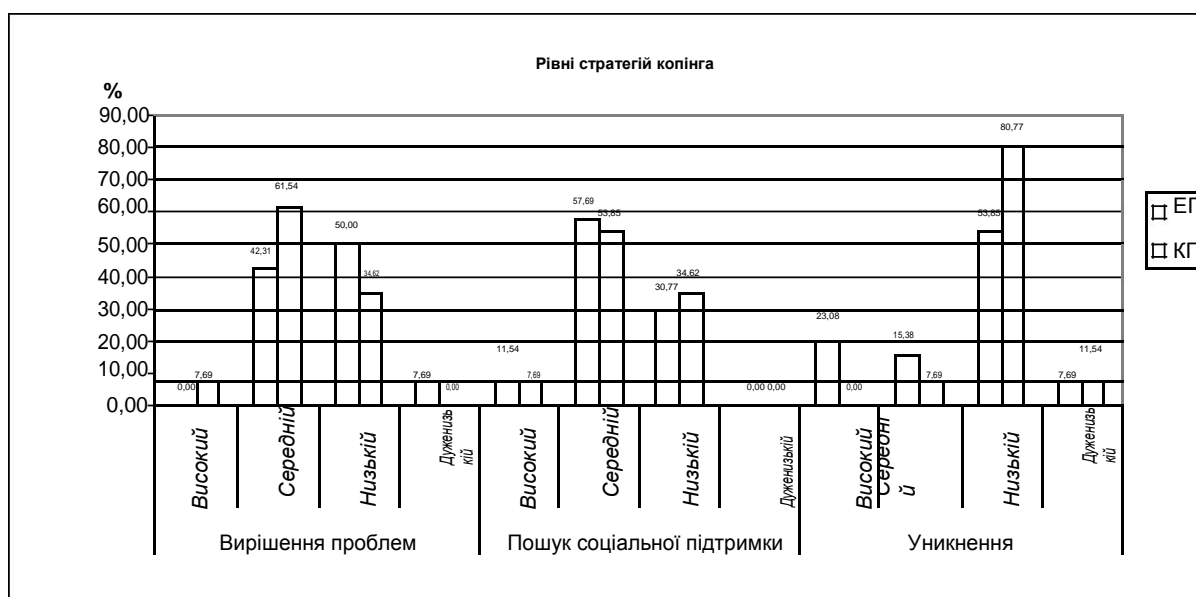


Рис. 3. Розподіл частот рівнів копінг-стратегій у досліджуваних групах

Як показують дані представлені на рисунку 4, розвиток копінг-стратегій у досліджуваних групах має відмінності. У старшокласників-курців високий

рівень стратегії вирішення проблем не відзначається, проте домінують низький (50,00%) та середній (42,31%) рівні. В експериментальній групі маємо дещо вищий розвиток копінгу за типом пошуку соціальної підтримки (11,54% – високий рівень та 57,69% – середній рівень). Щодо стратегії уникнення, то 23,08% старшокласників-курців мають високий рівень її розвитку, отже, ця стратегія може виступати однією із основних у формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки.

Результати дослідження були піддані кореляційному аналізу, на підставі якого було визначено, що рівень тютюнової залежності негативно корелює із копінг-стратегією вирішення проблем ( $r=-0,50$ ).

**Висновки.** Таким чином, тютюнопаління в старшокласників-курців має психологічний характер, тобто через паління тютюну задовольняються психологічні потреби, серед яких перед усім потреби у формуванні іміджу, у полегшенні комунікації, у психологічній підтримці, у стимуляції активності, що, в свою чергу, дозволяє передбачати позитивний профілактичний вплив саме психокорекційних засобів.

Особливості індивідуальних стратегій копінгу старшокласників із адиктивною тютюновою поведінкою полягають у домінуванні пасивних копінг-стратегій – стратегії уникнення проблем та пошуку соціальної підтримки.

Негативні кореляційні зв'язки рівня тютюнової залежності із копінг-стратегією вирішення проблем дають змогу стверджувати, що чинниками тютюно-паління в старшокласників є пасивні стратегії подолання фрустраційних ситуацій.

**Перспективи дослідження.** У подальшому планується провести дослідження щодо ефективності застосування психокорекційних засобів з метою профілактики тютюнопаління у підлітків із пасивним копінгом.

### **Литература:**

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки, профилактика зависимостей: 8-11 классы. Советы психолога и врача / Г.Г. Кулинич. – М.: ВАКО, 2008. – 272 с.
2. Профилактика табакокурения среди детей и подростков / [Н.А. Геппе и др.]; под ред. Н.А. Геппе. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 143 с.



3. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 19-28

4. Табачник Д.В. Про вирішення питання щодо продажу тютюнових виробів біля навчальних закладів. Лист Міністерства освіти, науки молоді та спорту України №1/11-8346 від 05.09.11 р.: [http:// www.mon.gov.ua/](http://www.mon.gov.ua/)

5. Ягодинский В.И. Уберечь от дурмана / В.И. Ягодинский. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2005. – 282 с.