

Психологический анализ копинг-стратегий лиц с никотиновой зависимостью.

Буланова А.Н.1, Корнеева Я.А1

1Северный Арктический Федеральный университет имени М.В. Ломоносова

Аннотация.

Данная статья посвящена анализу копинг-стратегий респондентов с никотиновой зависимостью и их сравнение с копинг-стратегиями респондентов без никотиновой зависимости.

Был проведен сравнительный анализ социально-психологических различий копинг-поведения у пациентов кабинетов и отделений профилактики, с никотиновой зависимостью и пациентов, не употребляющих табак. Выборку исследования составили 149 человек, проживающих в Архангельске. Комплекс эмпирических методов составил:

- 1) опросник COPE (версия Е. И. Рассказовой, Т. В. Гордеевой, Е. Н. Осина);
- 2) Опросник Плутчика Келлермана Конте - Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI);
- 3) Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой);
- 4) Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.

Ключевые слова: никотиновая зависимость, копинг-поведение; копинг-стратегии; совладающее поведение; проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг.

Введение.

Особенности современной социальной действительности, состоящие, прежде всего, в высоком темпе и значимости социальных изменений, определяют необходимость постоянной и гибкой адаптации к миру перемен, что в конечном итоге и определяет успешность жизнедеятельности каждого конкретного человека.

В современном мире человек не только имеет возможность, но и вынужден постоянно осуществлять выбор: источников информации, социальных ролей, моделей и способов поведения, собственных целей, круга общения и принадлежности, образа жизни и т.д. Все это предлагается обществом в виде

широкого спектра возможностей, это многообразие выбора само по себе служит одним из источников постоянного стресса для человека. И эта ситуация множественных жизненных выборов создает для человека общую жизненную ситуацию - непрерывное столкновение с повседневными трудностями.

Людам в повседневной жизни, приходится сталкиваться с ситуациями внутреннего напряжения и дискомфорта. Реагируют на это обычно двумя способами: выстраивая сознательные копинг-стратегии (способы совладания) и применяя автоматические, спонтанные механизмы психологической защиты. Более глубокое изучение поведенческих, психологических особенностей, может способствовать более успешной организации и оказанию психологической помощи лицам, зависимым от никотина в процессе отказа от употребления никотина.

Учеными во всем мире доказано, употребление табака является современной медико-биологической и социально-экономической проблемой. Высокая заболеваемость, инвалидность и смертность, обусловленные курением табака, являются важными статистическими показателями, представляющими неблагополучие в области охраны здоровья населения.

Таким образом, разработка целостного подхода к изучению психологических механизмов курения, а также разработки программы комплексного психотерапевтического подхода представляется весьма актуальной задачей психологического исследования.

Научная актуальность исследуемой темы определяется необходимостью изучения функционирования и трансформации привычных, зависимых форм поведения; зависимость от никотина, выступает как модель особой формы зависимости.

Общепсихологическая актуальность исследования представляется в возможности изучения психологии личности на этапе конкретного поведения человека, которое отвечает самостоятельно и сознательно принятому решению отказаться от употребления никотина.

Учитывая выше сказанное и принимая во внимание важность профилактических мероприятий направленных на сокращение употребления никотина, о чем свидетельствует «Рамочная конвенция по борьбе против табака», принятая ВОЗ 21 мая 2003 года и ратифицированная 144 странами,

включая Россию с 2008 года, в данной статье сформулирована следующая цель и задачи:

Цель: Выявить наличие психологических особенностей совладающего поведения у респондентов, страдающих никотиновой зависимостью, по сравнению с респондентами, не употребляющими табак.

Гипотеза:

Структура совладающего поведения у респондентов с никотиновой зависимостью отличается от структуры совладающего поведения у респондентов без никотиновой зависимости.

Существуют различия в проявлении механизмов психологической защиты и выбора копинг-стратегий у лиц употребляющих табак.

Употребляющие никотин люди чаще используют не адаптивные методы совладания.

Среди людей употребляющих табак имеется особый контингент лиц, которые хотят отказаться от курения, имеют значительный опыт безуспешных попыток и в итоге не могут самостоятельно реализовать данное намерение. Данный контингент курильщиков характеризуется специфическим комплексом негативного отношения к себе и представляет собой круг лиц, нуждающихся в психологической помощи.

Сравнительный анализ социально-психологических различий копинг-поведения.

Выборку исследования составили 149 человек, в возрасте от 20 до 75 лет, проживающих в Архангельске. Из опрошенных: 87 человек женщины и 62 мужчины. Комплекс эмпирических методов составили следующие методики: 1) опросник COPE (версия Е. И. Рассказовой, Т. В. Гордеевой, Е. Н. Осина) – русскоязычная адаптация опросника COPE Дж. Вейтрауба, К. Кавера, М. Шейера 2013 г., позволил выявить 15 ведущих копинг-стратегий, используемых участниками исследования; 2) Опросник Плутчика Келлермана Конте - Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI) был разработан Р.Плутчиком в соавторстве с Г.Келлерманом и Х.Р.Контом в 1979 году. Тест используется для диагностики различных механизмов психологической защиты; 3) Методика «Копинг-поведение в

стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой). Адаптированный вариант теста копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. Копинг, ориентированный на решение задачи. Копинг, ориентированный на эмоции. Копинг, ориентированный на избегание. Отвлечения (субшкала). Субшкала социального отвлечения. 4) Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Проблеме изучения копинг стратегий посвящено множество исследований зарубежных (Д. Амирхан, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман) и отечественных авторов (Н.М. Никольская, Р.М. Грановская, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). В результате теоретических и экспериментальных изысканий, исследований было выявлено, что для совладания со стрессом каждый человек использует личностные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющихся у него психологических резервов и опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стрессовое поведение начали рассматривать как результат взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегии. Копинг-стратегии – способы управления фактора стресса, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы – более стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения (Fineman, 1987, 1983, Lazarus, 1966). Можно выделить три ведущих критерия, на которых эти классификации строятся:

1. Эмоциональный / проблемный:

- эмоционально-фокусированный копинг - направлен на урегулирование эмоциональной реакции;
- проблемно-фокусированный - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или переломить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный / поведенческий:

- "скрытый" внутренний копинг - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение трудной ситуации, вызывающей стресс;
- "открытый" поведенческий копинг - ориентирован на поведенческие действия, человеком используются копинг-стратегии, наблюдаемые в повседневном поведении.

3. Успешный / неуспешный:

- успешный копинг – применяются конструктивные стратегии, которые приводят в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс;
- неуспешный копинг - применяются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Каждая используемая человеком стратегия, может быть оценена по выше перечисленным критериям, так как человек, когда оказывается в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания одновременно. Многие авторы отмечают, что существуют значительные трудности в разграничении механизмов защиты и совладания. Наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая защита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. В то же время способы совладания, подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от возможных, неприятных переживаний. Можно сказать, что предметом психологии совладания, как специальной области исследования, является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными трудными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями.

При помощи многомерного дисперсионного анализа определена выраженность копинг-стратегий у респондентов с никотиновой зависимостью и без нее. В качестве зависимых переменных взяты копинг-стратегии, измеренные с помощью методик, а фиксированными факторами явились отнесенность к группе с никотиновой зависимостью или без.

Согласно данным многомерных тестов (След Пиллая 0,048, $F=1,534$ при $p<0,001$), статистически значимые различия наблюдаются в выраженности применения неадаптивных стратегий совладания у респондентов с

зависимостью от никотина. Наблюдается тенденция к уходу от осмысления проблемы.

Согласно данных многомерных тестов, существуют статистически значимые различия между респондентами с никотиновой зависимостью и без нее по следующим копингам: отвлечение ($p=0,006$), отрицание($p=0,006$), поведенческое избегание($p=0,006$), употребление ПАВ($p=0,006$), отрицание реальности($p=0,006$), замещение($p=0,006$), компенсация($p=0,006$), проекция($p=0,006$), вытеснение($p=0,006$), рационализация($p=0,006$), конфронтационный копинг, ($p=0,006$), бегство-избегание($p=0,006$).

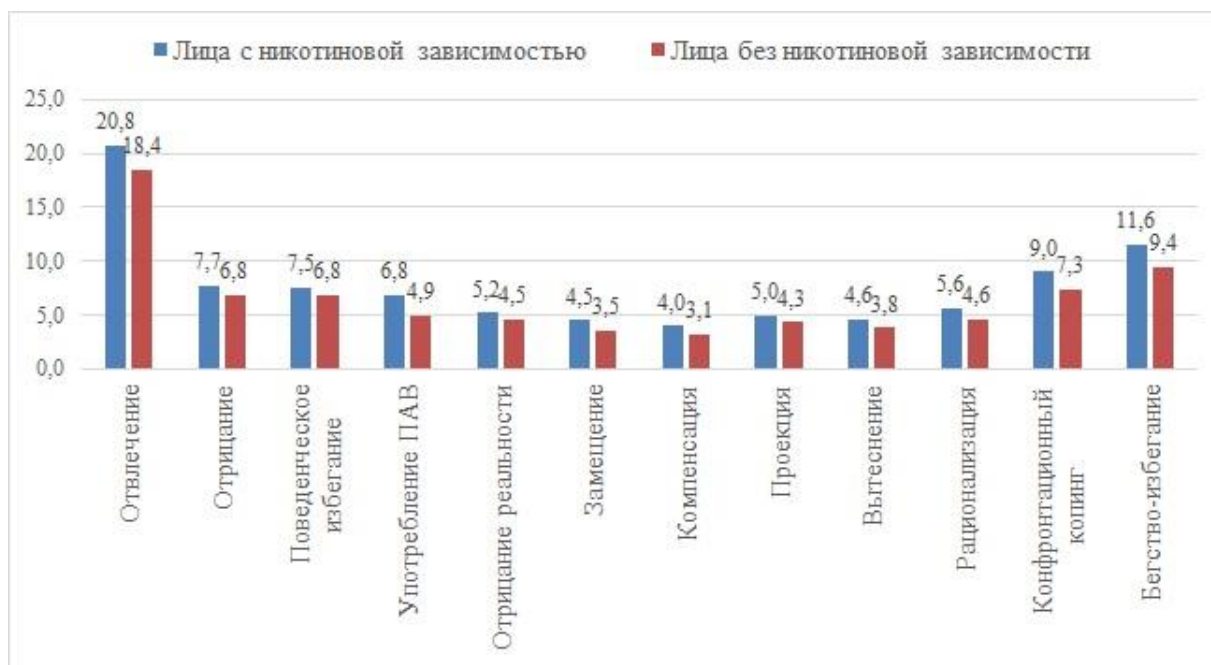


Рис -1: Сравнительный анализ копинг-стратегий респондентов с никотиновой зависимостью и без нее.

(Примечание: 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации)

Результаты и их описание.

В результате проведенного исследования четко просматривается выдвинутая гипотеза о различиях в структуре совладающего поведения и использование не конструктивных методов совладания. у респондентов с никотиновой зависимостью, значимо преобладание пассивных, дезадаптивных копинг-стратегий совладающего поведения у респондентов с никотиновой зависимостью свидетельствует о нежелании, неспособности разрешать возникшие проблемы при помощи конструктивного копинг-поведения. Так копинг - «Бегство-избегание» (11,6) - исключает взаимодействие с проблемной ситуацией (умышленное игнорирование, актуальных жизненных трудностей). Что в свою очередь приводит к отказу от активных действий, мнительности, нерешительности, длительному обдумыванию, а это приводит в результате к отдалению от проблемы, снижает ее первоначальную значимость.

Дезадаптивные копинг-стратегии часто приводят к быстрому наступлению успокаивающего, ослабляющего эффекта, но отдаленные последствия отрицательны. Стратегия ориентирована на саму реакцию и направлена на изменение эмоционального состояния человека в большей степени, чем на внешние раздражители. Поведение носит манипулятивный и деструктивный характер. Стратегия оказывает негативное влияние на психическое и физическое здоровье, а также на благополучие в целом. Такое поведение человека снижает устойчивость к стрессу. Среди поведенческих копинг-стратегий: «активное избегание», «отрицание» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Выводы:

В ходе проведенного исследования (Рис.1) установлено, что отличия в использовании психологических защит у респондентов с никотиновой зависимостью и без нее наиболее значимо выражены по следующим значениям:

ОТВЛЕЧЕНИЕ: (20,8) Когнитивная копинг стратегия поведения – направленная на сохранение привычного поведения, основанного на стереотипах и автоматизмах, переключение внимания на другие, более актуальные виды деятельности.

В эмоциональном плане – сохранение эмоционального равновесия, сознательные усилия по подавлению неприятных переживаний, стремление к эмоциональному отстранению от ситуации.

В когнитивной сфере – умышленное отстранение, вычеркивание негативных, пессимистических мыслей, отказ размышлять и задумываться о случившемся («ну, произошло и произошло»), с тенденцией поиска каких-то положительных моментов в случившемся.

КОНФРОНТАЦИЯ: (9,0) Это стратегия разрешения проблемной ситуации за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности. При выраженном предпочтении человеком этой стратегии ярко появляется импульсивность, конфликтность, трудности планирования действий, упорство, граничащее с упрямством. Это чаще всего неадаптивные стратегии, однако при умеренном использовании они могут обеспечивать личность такими характеристиками, как: способность к сопротивлению трудностям; энергичность, предприимчивость, находчивость; уверенное сопротивление тревоге и стрессу.

БЕГСТВО-ИЗБЕГАНИЕ:(11,6) Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

Самая низкая выраженность преобладает у защит: «Замещение», «Компенсация»- особенности поведения таких людей – повышенная требовательность, раздражение, протест, непереносимость критики.

Обращаясь к высказыванию Р.Лазаруса о том, что копинги, ориентированные на эмоциональное реагирование, являются наиболее эффективными в неподконтрольных человеку ситуациях, в то время как проблемно-ориентированные копинги, направленные на овладение ситуацией и решение проблемы, позволяют успешно взять ситуацию под контроль (Рассказова и др., 2013). Когда человек не способен справиться со своим бессилием, то для него проще принять это состояние как случившийся факт, и для людей страдающих зависимым поведением это будет первым шагом на пути к выздоровлению.

Литература:

- 1) Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов/ Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы московской научно-практической конференции. Кострома. 2010.
- 2) Малкина – Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал; 2007
- 3) Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах. Автореферат. Казань; 2007
- 4) Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова; 2013
- 5) Анциферова, 1994 Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал.– №1, 1994.
- 6) Либина А., Либин А. В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998.
- 7) Либина А. В. Совладающий интеллект.– М.:ЭКСМО, 2008.
- 8) Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. Т.22, №1, 2001.
- 9) Битюцкая Е. В. Факторная структура русскоязычной версии методики «опросник способов копинга» / Е. В. Битюцкая // Вопр. психологии. — 2014. — № 5. — С. 138 –150. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 336 с. Нартова-Бочавер С. К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал — 1997. — Т.16. — № 5. — С. 20 –30.