

СОПОСТАВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ТАБАКОКУРЕНИЯ

Григорьева И.В., Каминская Ю.М., Вольхина Д.С., Матюш А.Д.
Республиканский научно-практический центр психического здоровья,
Минск, Беларусь

Введение. В настоящее время существует множество работ, посвященных табачной зависимости. Однако, немногие из них подробно рассматривают стратегии преодоления (копинг-стратегии) при этой зависимости. Копинг-стратегии определяются как действия, направленные на защиту от стрессовых ситуаций или уменьшение их воздействия [1]. Этот термин впервые применила психолог Луис Мерфи в 1962 году для обозначения детских способов борьбы со стрессом. Позднее Ричард Лазарус использовал этот термин в своей работе «Психологический стресс и процесс совладания» (1984).

С психологической точки зрения, стресс – это реакция организма на внутренние или внешние угрозы, вызывающие напряжение. Он может возникать из-за изменений в окружении, конфликтов, травм, неопределенности или перегрузки информацией, а также при недостатке ресурсов для адаптации. Выделяют два основных типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные.

Проблемно-ориентированные стратегии включают поиск информации, активное преодоление трудностей, пересмотр целей, поиск социальной поддержки и переоценку событий. Эмоционально-ориентированные стратегии включают выражение эмоций, дистанцирование, использование юмора и расслабление. Преобладание определенных стратегий зависит от социокультурного контекста и, частично, от пола [2].

С психологической точки зрения, зависимость может быть способом уменьшения дискомфорта, справления со стрессом, тревогой или депрессией. Также важны наследственность, окружение и уровень жизнестойкости [3].

Изучение копинг-стратегий необходимо для понимания механизмов преодоления, замены негативных стратегий, и укрепления психологических ресурсов, что способствует эффективному лечению табачной зависимости [4].

Материалы и методы: Проведен анализ способов реагирования на возникающие повседневные стрессы у лиц, зависимых от табака. Анализ проводился посредством методик: «Тест Хейма» – для выявления копинг-стратегий в стрессовой ситуации. «Тест Лазаруса» – для выявления преобладающих копинг – стратегий.

Результаты исследования: Выборка лиц, имеющих зависимость от табака, составила 40 человек, 19 женщин и 21 мужчина. Средний возраст лиц, имеющих зависимость от табака 19,9 лет. 2 человека являются служащими, 24 человек имеют полное среднее образование и являются учащимися высших учебных заведений, 8 человек являются безработными, 5 человек являются рабочими, 1 человек является предпринимателем.

По результатам анализа копинг-стратегий в стрессовой ситуации лиц, с синдромом зависимости от табака посредством «Тест Хейма» выявлено, что большинство имеют относительно адаптивные копинг – стратегии в когнитивной (32,5 %) и поведенческой (42,5%) сферах. Однако в эмоциональной сфере преобладали неадаптивные (52,5%) копинг-стратегии. Преобладающей копинг стратегией в эмоциональной сфере было «Подавление эмоций». Полученные данные показывают, что эмоциональная нестабильность может способствовать активному проявлению зависимости от табака, как средства контроля над эмоционально значимыми ситуациями. Так же полученные данные могут указывать на то, табачная зависимость может функционировать как механизм подавления эмоций посредством употребления.

По результатам анализа преобладающих копинг - стратегий лиц, с синдромом зависимости от табака посредством «Тест Лазаруса», выявлены высокие результаты по стратегии «Самоконтроль» у 65% лиц, «Бегство/избегание» у 60% лиц. У людей с табачной зависимостью использование «Самоконтроль» в качестве копинг-стратегии подразумевает умение управлять своими эмоциями и поведением, минимизируя их негативное воздействие на восприятие ситуации. Это выражается в целенаправленном подавлении эмоций, стремлении к самообладанию и высоком контроле над своим поведением. С другой стороны, стратегия копинга "Бегство/избегание" используется для преодоления негативных переживаний путем уклонения от проблемы, например, через отрицание ситуации, фантазирование или отвлечение. При предпочтении этой стратегии могут проявляться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Полученные данные показали, что наибольшее внимание в процессе лечения от табачной зависимости следует уделить повышению уровня жизнестойкости и изучению эффективных стратегий противостояния стрессу.

Выводы: Оптимальными терапевтическими «мишенями» для молодых лиц, употребляющих табак, являются повышение уровня жизнестойкости посредством упражнений и тренингов, обучение новым механизмам совладания в стрессовых ситуациях, без ухода в зависимость.

Список литературы:

1. Lazarus, R.S. Stress, appraisal and coping/ R. S. Lazarus, S. Folkman. - New York; Springer pub.comp, 1984. – 456 p.
2. Афанасьева Ю.Л. Кросскультурные особенности копинг-поведения мужчин и женщин/ Ю.Л. Афанасьева // Вест.КГУ. Наука. – 2019. - №3. – С. 118 – 122.
3. Леонова К.М. Копинг-стратегии лиц, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, с различным уровнем жизнестойкости / К.М. Леонова // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Фил. Психол. Педаг. – 2017. – Т. 17, № 2. – С. 203 – 206.
4. Плахова Т.А. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессовыми ситуациями/ Т.А. Плаханова, К.Р. Гажур, А.А. Фролова // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации

«Социальный инженер-2021»: сб. ст. / Рос. гос. ун-ет им. А.Н. Косыгина; сост. А.В. Силаков. – Москва, 2021. – С.105 – 108.

**SYMBIOSIS OF SURVIVAL: THE PRESENCE
OF COPING STRATEGIES AND TOBACCO SMOKING**
Grigorieva I.V., Kaminskaya Y. M., Volkhina D.M., Matyush A.D.
Republican Scientific and Practical Center for Mental Health
Minsk, Republic of Belarus

The study of coping strategies is necessary for understanding the mechanisms of overcoming, replacing negative strategies, and strengthening psychological resources, which contributes to the effective treatment of tobacco dependence. The obtained results indicate that the optimal therapeutic "targets" for young people who use tobacco are increasing the level of vitality through exercises and training, learning new coping mechanisms in stressful situations, without going into addiction.

**ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОМЕТРИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ
ПСИХИАТРИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА**

Гур А.О.
Республиканский научно-практический центр психического здоровья,
Минск, Беларусь

Введение. Сложность психиатрических феноменов и субъективность клинического метода, где оценка расстройств зависит от опыта и концепций врача, создают значительные трудности в создании объективной системы описания психиатрических данных. Эти трудности усугубляются разнообразием взглядов на природу как целостных нозологических единиц, так и отдельных симптомов. В условиях отсутствия валидных, надежных и легкодоступных биологических маркеров, и измеримых мишеней для психических расстройств, оценка психопатологических симптомов и сравнение их в динамике в первую очередь достигаются с помощью стандартизированных и проверенных психометрических инструментов [2]. Они помогают структурировать данные о имеющихся симптомах, сравнивать тяжесть текущих и прошлых эпизодов. Использование шкал позволяет выявлять остаточные симптомы и ранние признаки рецидивов, а также оценить влияние этих симптомов на повседневное функционирование и качество жизни пациента [3,5]. Безусловно, движение в сторону этого подхода способствует более целостной оценке состояния пациентов и разработке индивидуализированного лечения.