

## Ірраціональні когнітивні установки в структурі тютюнової аддиктивної поведінки

В. О. Крамченкова

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна  
Corresponding author. E-mail: kramchenkova@ukr.net

Paper received 21.10.16; Accepted for publication 03.11.16.

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню ірраціональних когнітивних установок особистості із різним ритмом тютюнової аддиктивної поведінки. Показано, що при тютюнової аддиктивної поведінці особистість виявляє нижчий рівень раціональності мислення та більшу вираженість ірраціональних когнітивних установок. Виявлено специфічні мотиви тютюнової аддиктивної поведінки в залежності від аддиктивного ритму. Встановлено особливості взаємозв'язків мотивації тютюнопаління із ірраціональними когнітивними установками.

**Ключові слова:** тютюнова аддиктивна поведінка, ірраціональні когнітивні установки, аддиктивний ритм, мотивація.

**Вступ.** Проблема аддиктивної поведінки має високу соціальну значущість та інтенсивно розробляються в останні десятиліття у психології. Під терміном «аддиктивна поведінка» розуміється зловживання хімічними речовинами або видами активності з метою відходу від реальності шляхом штучної зміни психічного стану, яке призводить до негативних змін як в організмі людини, так і в її особистісно-поведінковій сфері. Одним з видів аддиктивної поведінки є тютюнова аддикція, що виникає в результаті тютюнопаління. Тютюнопаління є складним поведінковим актом, у виникненні і розвитку якого беруть участь як фізіологічні чинники, так і цілий комплекс соціальних і психологічних умов. Згідно концепції А. Елліса ірраціональні установки – це жорсткі емоційно-когнітивні зв'язки, які мають характер припису, вимоги, не відповідають реальності та фруструють особистість. Розглядаючи тютюнопаління як зовнішній прояв внутрішньо особистісного дисбалансу, аддикцію можна вважати компенсаторною активністю особистості для полегшення напруги, яка виникає внаслідок зіткнення реальності із ірраціональними переконаннями стосовно себе, інших і світу в цілому.

**Короткий огляд публікацій по темі дослідження.** Тютюнопаління як форма аддиктивної поведінки розглядалася у роботах І. Сосіна, Г. Андрух, В. Менделевич, Т. Воробйової, П. Волошина, В. Смирнова, А. Чучаліна Дослідження динаміки та психотерапії тютюнової залежності представлені роботами С. Даулінга, А. Маюрова, О. Сперанської [4; 5]. Психологічні аспекти тютюнопаління розглядаються у роботах Р. Каннингема, Г. Старшенбаум, А. Айвазової, мотивації паління та відмови від нього присвячені роботи Л. Шпилея, Г. Старшенбаум, В. Битенського профілактиці куріння присвячені дослідження В. Хрипович, А. Александров, Г. Масленикова А. Карпова, О. Винда, В. Довженко, О. Александрова, А. Сизанова та ін. [6]. Вплив ірраціональних когнітивних установок на поведінку людини глибоко і детально вивчається, підкреслюється значення когнітивних схем як поведінкових детермінант. Вивченням феномену ірраціональних установок та переконань займалися такі вчені як А. Бек, А. Елліс, А. Холмогорова, Н. Гаранян та ін. [3]. Проте не усі аспекти увійшли до круга інтересів дослідників, зокрема, зв'язок ірраціональних переконань та тютюнопаління є маловивчене явище, хоча актуальність цього проблемного простору не

викликає сумнівів.

**Мета** – виявити ірраціональні когнітивні установки особистості із різним ритмом тютюнової аддиктивної поведінки та встановити їх взаємозв'язки з мотивацією тютюнопаління.

**Матеріали і методи.** У дослідженні прийняли участь 288 випробуваних віком від 16 до 55 років, серед них 135 чоловіків та 153 жінки. Було сформовано 3 дослідницькі групи: 1 група – респонденти, які курять постійно (К, n = 97), 2 група – респонденти, які курять ситуативно (СК, n = 98) та 3 група – респонденти, які не курять (НК, n = 93). Дослідження тютюнової аддиктивної поведінки проводилося за допомогою методики Д. Хорна, яка призначена для діагностики шести типів тютюнової аддикції та дозволяє визначити переважаючі мотиви паління, а саме «стимуляція», «гра з сигаретою», «розслаблення», «підтримка», «ваблення», «рефлекс». Особливості ірраціональних установок особистості вивчалися за допомогою методики діагностики ірраціональних установок А. Елліса [1]. Основні шкали цієї методики відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення: «катастрофізація», «повинність стосовно себе», «повинність стосовно інших» і «оцінна установка». Додаткові шкали: «фрустраційна толерантність та «раціональність мислення», дозволяють визначити рівень стресостійкості та загальну оцінку міри раціональності мислення. При інтерпретації результатів слід враховувати, що чим вище значення тестових показників за основними шкалами, тим менше вираженість відповідних ірраціональних установок. Статистична обробка даних проводилася із застосуванням параметричного аналізу (t-критерій Ст'юдента) та кореляційного аналізу за К. Пірсоном.

**Результати та їх обговорення** Від характеру установок і переконань, переважаючих у людини, багато в чому залежить успішність її функціонування, адаптації до проблем навколишнього світу, вірогідність появи емоційних і поведінкових проблем. З точки зору раціонально-емотивного підходу А. Елліса, негативні емоції і дисфункціональні поведінкові реакції, в тому числі саморуйнівна поведінка, зокрема тютюнопаління, є результатом невірних когнітивних переконань – ірраціональних установок. Ірраціональні установки, призводять до негативних емоцій (депресія, тривожність, гнів, відчуття провини), перешкоджають постановці мети і її досягненню, ведуть до непродук-

тивних форм поведінки та грають негативну роль в соціальній адаптації людини.

Як показують результати дослідження середні значення загальної раціональності мислення у досліджуваних всіх груп знаходяться у середньому діапазоні тестових показників, але респонденти, які не палять виявляють достовірно більший рівень раціональності (К – 133,81; СК – 132,73; НК – 149,03). Це свідчить, що у курців в цілому ірраціональні когнітивні установки більш узагальнені та менш гнучкі. Достовірні

відмінності показників у курців з різним аддиктивним ритмом по відношенню до респондентів, які не палять, встановлено за шкалами «катастрофізація», «оцінна установка» та «фрустраційна толерантність» (табл. 1). Тобто респонденти, які курять постійно або ситуативно виявляють більшу схильність сприймати негативні події життя, як нестерпні та перебільшувати їх значення, тенденцію отожднювати окремі риси, якості та вчинки людини із особистістю в цілому, а також більш низький рівень стресостійкості.

**Таблиця 1.** Показники ірраціональних когнітивних установок

Групи	Середні показники за шкалами (M ± m)				
	Катастрофізація	Повинність стосовно себе	Повинність стосовно інших	Оцінна установка	Фрустраційна толерантність
НК	37,99 ± 0,067	37,09 ± 0,066	35,94 ± 0,065	37,65 ± 0,066	37,01 ± 0,064
К	33,55 ± 0,032 <sup>1</sup>	35,02 ± 0,031	35,18 ± 0,031	31,82 ± 0,029 <sup>1</sup>	31,55 ± 0,028 <sup>1</sup>
СК	35,18 ± 0,061 <sup>1</sup>	32,29 ± 0,058 <sup>1,2</sup>	31,44 ± 0,057 <sup>1,2</sup>	33,56 ± 0,059 <sup>1</sup>	28,58 ± 0,055 <sup>1,2</sup>

**Примітка:** <sup>1</sup> – достовірність відмінностей (P < 0,05) по відношенню до групи НК; <sup>2</sup> – достовірність відмінностей (P < 0,05) по відношенню до групи Н

Аналіз результатів показує, що респонденти із різним аддиктивним ритмом також мають відмінності у показниках ірраціональних когнітивних установок, а саме за шкалами «повинність стосовно себе», «повинність стосовно інших» та «фрустраційна толерантність» (табл. 1). Респонденти, які палять ситуативно виявляють більшу схильність до пред'явлення завищених вимог до себе та інших, прагнення отримувати соціальне схвалення водночас із бажанням, щоб інші відповідали їх очікуванням. Знижений рівень фрустраційної толерантності респондентів, які курять ситуативно, проявляє схильність до переживання стресових станів у ситуаціях пов'язаних із неможливістю задоволення своїх потреб при наявних або уявних перешкодах. Паління є специфічною діяльністю, яку курець наділяє різними особистісними сенсами, та яка виконує компенсаторну і захисну функції, виступаючи засобом задоволення психологічних і соціогенних потреб особистості [2]. Когнітивна оцінка ситуації впливає на форму прояву стресу, визначаючи пове-

дінку і емоційний стан особистості. Таким чином, когнітивна оцінка ситуації, обумовлюючи емоційні стани і поведінку в цілому, є сполучною ланкою між сприйняттям стресової події та її подоланням за допомогою тютюнопаління. Отже, частотний аналіз ірраціональних когнітивних установок підтверджує, що тютюнопаління – захисна реакція особистості на труднощі, що перешкоджають задоволенню найбільш важливих потреб. Рушійними силами у мотивації тютюнопаління є чергування стимуляції і заспокоєння, що викликає нікотин, групові переживання курців, почуття єдності із бажаною групою, символізм куріння та його атрибутів, використання паління як комунікативного засобу та способу структурування часу, прагнення свободи від повсякденності.

В рамках дослідження передбачалося вивчення мотивації тютюнопаління у залежності від аддиктивного ритму. Встановлено, що мотиви куріння достовірно відрізняються у респондентів, які курять постійно та у респондентів, які курять ситуативно (табл. 2).

**Таблиця 2.** Мотивація тютюнопаління у залежності від аддиктивного ритму

Групи	Середні показники за шкалами (M ± m)					
	Стимуляція	Гра з сигаретою	Розслаблення	Підтримка	Ваблення	Рефлекс
К	11,34 ± 0,015	5,91 ± 0,013	7,14 ± 0,016	12,91 ± 0,016	10,43 ± 0,015	3,88 ± 0,012
СК	6,27 ± 0,025**	7,69 ± 0,028*	10,10 ± 0,032**	10,38 ± 0,033*	6,07 ± 0,025**	3,11 ± 0,018*

**Примітка:** \* – P < 0,05, \*\* – P < 0,01

В групі курців вищі показники мотивів стимуляції, підтримки, ваблення та рефлексорного (автоматичного) куріння. Респонденти, які курять ситуативно, виявляють більш високий рівень мотивації «гри з сигаретою», що проявляє псевдокультурні потреби, прагнення до соціального позерства та групової приналежності.

Частотний аналіз переважаючих мотивів тютюнопаління показує, що тютюнова аддиктивна поведінка курців характеризується більшою вмотивованістю прагненням до стимулюючого ефекту, подолання психоемоційної напруги та наявності тютюнової залежності (рис. 1). Респонденти, які курять ситуативно, реалізують у тютюнопалінні протилежні мотиви – з одного боку, велике значення має прагнення до релаксації, коли куріння пов'язане із комфортними умовами, зокрема ситуаціями спілкування та вечірки,

а з іншого – використання куріння, як підтримки при нервовому напруженні, засобу подолання негативних емоційних станів. Тютюнопаління є складним поведінковим актом, у виникненні і розвитку якого бере участь цілий комплекс соціальних і психологічних умов. Хоча нікотин відіграє певну роль у формуванні залежності, при тютюнової аддикції роль психологічних чинників в становленні пристрасті вища, ніж при будь-якій іншій хімічній аддикції. Проекція психологічного очікування, актуальних потреб і мотивів на психофізіологічний фон паління створює внутрішню картину, яку людина приписує дії нікотину. Саме цим пояснюється використання паління для задоволення різних, навіть протилежних потреб. При цьому з часом діапазон суб'єктивних причин паління розширюється.

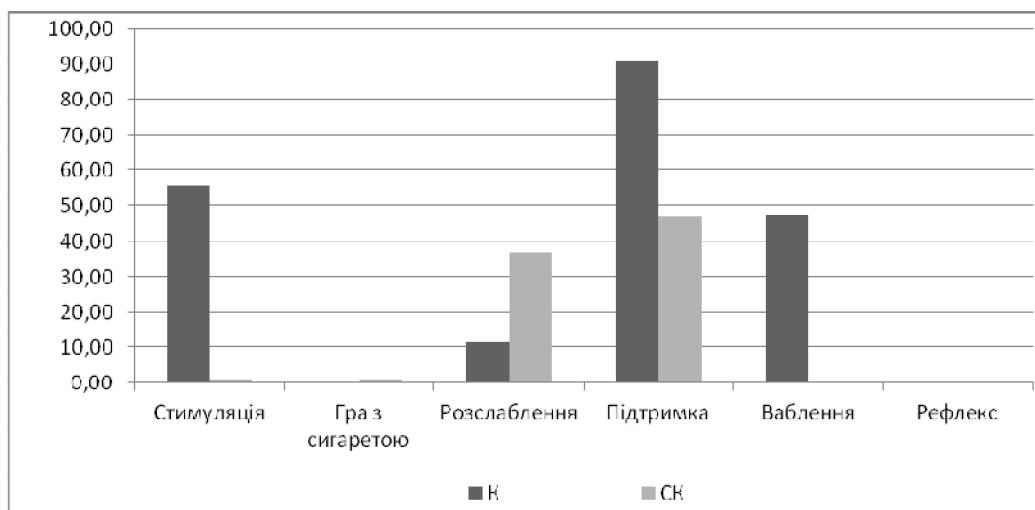


Рис. 1. Домінування мотивів тютюнопаління у курців з різним аддиктивним ритмом

Проведений у дослідженні кореляційний аналіз (табл. 3) дозволив встановити взаємозв'язки мотиву стимуляції із повинністю стосовно себе ( $r = -0,372$ , при  $p < 0,01$ ), мотиву підтримки із катастрофізацією ( $r = -0,352$ , при  $p < 0,01$ ), фрустраційною толерантніс-

тю ( $r = -0,312$ , при  $p < 0,01$ ) та загальною раціональністю мислення ( $r = -0,291$ , при  $p < 0,05$ ), мотиву ваблення із оцінною установкою ( $r = -0,297$ , при  $p < 0,05$ ) в групі курців.

Таблиця 3. Кореляційні зв'язки мотивації тютюнової аддиктивної поведінки та ірраціональних когнітивних установок курців

Когнітивні установки	Мотиви паління					
	Стимуляція	Гра з сигаретою	Розслаблення	Підтримка	Ваблення	Рефлекс
Катастрофізація	-0,104	0,042	-0,004	-0,352**	0,044	-0,221
Повинність стосовно себе	-0,372**	-0,160	-0,152	-0,164	-0,112	-0,178
Повинність стосовно інших	0,043	-0,120	-0,108	-0,180	-0,050	-0,090
Оцінна установка	0,002	-0,131	-0,039	0,007	-0,297*	-0,013
Фрустраційна толерантність	-0,094	-0,012	-0,115	-0,312**	0,051	-0,246
Загальна раціональність мислення	-0,136	-0,149	-0,194	-0,291*	-0,205	-0,180

Примітка: \* –  $P < 0,05$ ; \*\* –  $P < 0,01$ .

Ірраціональна когнітивна установка повинності стосовно себе – це переконання, що особистість повинна досягати успіху та отримувати схвалення від оточуючих, що може призводити до переживання тривоги, депресії та сумнівів у собі та власній цінності. За цих умов паління спрямоване на очікування стимулюючого ефекту задля подолання неможливості відповідати власним завищеним вимогам. Ірраціональні установки катастрофізації та низька фрустраційна толерантність пов'язані із палінням для очікуваного подолання невдоволеності, розчарування, гніву та відчаю у ситуаціях невдач та негативних життєвих подій. Наявність залежності від тютюну, що виявляється мотивом ваблення, пов'язана із ірраціо-

нальною генералізацією окремих рис особистості у сприйнятті та оцінці себе та інших. Це можна пояснити сформованою аддиктивною установкою, яка проявляється феноменами групового фаворитизму.

За результатами кореляційного аналізу в групі респондентів, які курять ситуативно (табл. 4), виявлено взаємозв'язки мотиву розслаблення із повинністю стосовно себе ( $r = -0,372$ , при  $p < 0,01$ ), повинністю стосовно інших ( $r = -0,252$ , при  $p < 0,05$ ) та загальною раціональністю мислення ( $r = -0,245$ , при  $p < 0,05$ ), мотиву підтримки із повинністю стосовно себе ( $r = -0,366$ , при  $p < 0,01$ ), фрустраційною толерантністю ( $r = -0,413$ , при  $p < 0,01$ ) та загальною раціональністю мислення ( $r = -0,261$ , при  $p < 0,05$ ).

Таблиця 4. Кореляційні зв'язки мотивації тютюнової аддиктивної поведінки та ірраціональних когнітивних установок респондентів, які курять ситуативно

Когнітивні установки	Мотиви паління					
	Стимуляція	Гра з сигаретою	Розслаблення	Підтримка	Ваблення	Рефлекс
Катастрофізація	-0,034	0,021	0,026	-0,097	0,207	-0,168
Повинність стосовно себе	0,139	-0,066	-0,316**	-0,366**	0,069	0,067
Повинність стосовно інших	0,042	-0,058	-0,252*	-0,011	-0,056	-0,066
Оцінна установка	0,119	-0,027	-0,001	-0,108	0,133	-0,010
Фрустраційна толерантність	-0,083	-0,006	0,034	-0,413**	-0,201	-0,082
Загальна раціональність мислення	0,126	-0,070	-0,245*	-0,261*	0,133	-0,090

Примітка: \* –  $P < 0,05$ ; \*\* –  $P < 0,01$ .

Очікування релаксаційного ефекту у групі респондентів, які курять, ситуативно, є відбитком ірраціонально завищених вимог як стосовно себе, так і стосовно оточуючих. Тобто у палінні «за компанію» виявляється прагнення особистості відповідати очікуванням інших та переконання, що оточуючі зобов'язані відповідати її вимогам. Ірраціональна когнітивна установка повинності стосовно себе та викликані нею негативні емоції невідповідності власним завищеним кореляють із реалізацією компенсаторної функції тютюнопаління, тобто неадаптивним копінгом. Низька фрустраційна толерантність, як і в групі респондентів, які курять постійно, пов'язана із палінням для подолання негативних емоцій у стресових ситуаціях.

**Висновки.** Встановлено, що при тютюнової аддиктивної поведінці особистість виявляє нижчий рівень раціональності мислення та більшу вираженість ірраціональних когнітивних установок. Незалежно від аддиктивного ритму респонденти виявляють більшу схильність сприймати негативні події життя, як нестерпні та перебільшувати їх значення, тенденцію ототожнювати окремі риси людини із особистістю в цілому, а також більш низький рівень стресостійкості ніж ти, що не палять. Респонденти, які палять ситуативно виявляють більшу схильність до пред'явлення завищених вимог до себе та інших, прагнення отри-

мувати соціальне схвалення водночас із бажанням, щоб інші відповідали їх очікуванням та знижений рівень фрустраційної толерантності. Аналіз ірраціональних когнітивних установок підтверджує, що тютюнопаління – захисна реакція особистості на труднощі, що перешкоджають задоволенню найбільш важливих потреб. Аналіз переважаючих мотивів тютюнопаління показує, що тютюнова аддиктивна поведінка курців характеризується більшою вмотивованістю прагненням до стимулюючого ефекту, подолання психоемоційної напруги та наявності тютюнової залежності. Респонденти, які курять ситуативно, реалізують у тютюнопалінні протилежні мотиви – прагнення до релаксації та використання куріння, як підтримки при нервовому напруженні. В групі курців встановлено кореляційні зв'язки мотиву стимуляції із повинністю стосовно себе, мотиву підтримки із катастрофізацією, фрустраційною толерантністю та загальною раціональністю мислення, мотиву ваблення із оцінною установкою. В групі респондентів, які курять ситуативно, виявлено взаємозв'язки мотиву розслаблення із повинністю стосовно себе, повинністю стосовно інших та загальною раціональністю мислення, мотиву підтримки із повинністю стосовно себе, фрустраційною толерантністю та загальною раціональністю мислення.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Каменюкин, А.Г., Ковпак, Д.В. Антистресс-тренинг. СПб.: «Питер». 2008. 205 с.
2. Крамченкова, В.О. Особливості адаптивно-захисних патернів особистості при тютюнопалінні в сім'ї // Педагогіка і психологія, 2013. 44. С. 211-223.
3. Никифоров, Г.С. Диагностика здоровья. СПб.: Речь. 2007. 950 с.
4. Сосін, І.К., Чуєв, Ю.Ф. Наркологія. Х.: Колегіум. 2014. 1500 с.
5. Сперанская, О.И. Табачная зависимость: перспективы исследования, диагностики, терапии. М.: ГЕОТАР-Медиа. 2011. 160 с.
6. Хриптович, В.А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования. Минск: РИВШ. 2011. 250 с.

#### REFERENCES

1. Kamenjukin, A.G., Kovpak, D.V. Antistress-trening. Spb.: «Piter». 2008. 205 p.
2. Kramchenkova, V.O. The features of adaptive and protective personality patterns in smoking in the family // Pedagogika i psihologija, 2013. 44. P. 211-223.
3. Nikiforov, G.S. Diagnostics of health. Spb.: Rech'. 2007. 950 p.
4. Sosin, I.K., Chuev, Ju.F. Narcology. H.: Kolegium. 2014. 1500 p.
5. Speranskaja, O.I. Tobacco addiction: prospects of a research, diagnostics, therapy. M.: GEOTAR-Media. 2011. 160 p.
6. Hriptovich, V.A. Prophylaxis of disturbances of behavior in institutions of education. Minsk: RIVSh. 2011. 250 s.

#### Irrational cognitive attitude in the structure of the tobacco addictive behavior

Kramchenkova V.O.

**Abstract.** The article presents a study of irrational cognitive attitude of person with a different rhythm of the tobacco addictive behavior. It was shown that the person with the tobacco addictive behavior demonstrates a lower level of rational thinking and greater severity of irrational cognitive attitude. They were identified the specific motives of the tobacco addictive behavior depending on the addictive rhythm. It was established the features of the relationship of smoking with motivation irrational cognitive attitudes.

**Keywords:** tobacco addictive behavior, irrational cognitive attitude, addictive rhythm, motivation.

#### Иррациональные когнитивные установки в структуре табачного аддиктивного поведения

В. А. Крамченкова

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию иррациональных когнитивных установок личности с разным ритмом табачного аддиктивного поведения. Показано, что при табачном аддиктивном поведении личность выявляет более низкий уровень рациональности мышления и большую выраженность иррациональных когнитивных установок. Выявлены специфические мотивы табачного аддиктивного поведения в зависимости от аддиктивного ритма. Установлены особенности взаимосвязей мотивации табакокурения с иррациональными когнитивными установками.

**Ключевые слова:** табачное аддиктивное поведение, иррациональные когнитивные установки, аддиктивный ритм, мотивация.