



УДК 616.89

PSYCHOLOGICAL STUDY OF ANXIETY IN PEOPLE WITH NICOTINE ADDICTION

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ З НИКОТИНОВОЮ АДІКЦІЄЮ

Shinkarenko I.O. / Шинкаренко І.О.*k.p.n., as.prof. / к.п.н., доц.***Lukomska A.A. / Лукомська А.А.***master's student / слухач магістратури**Dnipro State University of Internal Affairs, Dnipro, boulevard Nauky 26, 49005**Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, пр. Науки 26, 49005*

Анотація. У дослідженні розглядається проблема взаємозв'язку між ніотиною адикцією та рівнем тривожності у чоловіків та жінок віком від 20 до 30 років. Незважаючи на численні кампанії, спрямовані на зменшення куріння, багато людей продовжують палити, аргументуючи це зниженням тривожності та поліпшенням концентрації. Однак залежність від нікотину поступово стає не тільки фізичною, але й психологічною, що негативно впливає на емоційний стан людини. Мета дослідження полягала у визначенні взаємозв'язку між ніотиною залежністю та рівнем тривожності, використовуючи такі методи, як тест Спілбергера-Ханіна для оцінки рівня тривожності та тест Карла Фагерстрема для визначення ступеня ніотинової адикції. Емпіричне дослідження охопило 49 респондентів, які були поділені на групи за рівнем ніотинової залежності. Результати показали, що серед людей з низьким та середнім рівнем ніотинової залежності є виражений взаємозв'язок з підвищеною ситуативною тривожністю. Проте високий рівень ніотинової адикції не має значущого впливу на тривожність, що може бути пояснено фізіологічною адаптацією організму до нікотину.

Ключові слова: ніотинова залежність, тривожність, адиктивна поведінка, ситуативна тривожність, особистісна тривожність.

Вступ.

Кожен третій дорослий житель Землі є курцем, у багатьох країнах їх кількість досягає 35-39%. Незважаючи на інформацію про шкідливість тютюнопаління, високий ризик захворювань та заборони куріння в громадських місцях, кількість курців не зменшується. У 97% випадків куріння призводить до залежності. Курці часто вважають, що нікотин допомагає знизити тривожність, покращує концентрацію та пам'ять. Нікотин має властивості як стимулятора, так і депресанту центральної нервової системи. Тривожність є особистісною рисою, що лежить в основі психологічних труднощів і залежностей, які суспільство сприймає як відхилення.



Аналіз наукових публікацій за темою дослідження.

Тему тривожності та залежної поведінки досліджували науковці, зокрема З. Фрейд, К. Хорні, А. Фрейд, Дж. Тейлор і Р. Мей, фокусуючись на психологічних аспектах тривожності та її впливі на поведінку. Фрейд вважав тривожність важливим сигналом, що викликає захисну реакцію. Сучасні дослідники пов'язують тривожність із адиктивною поведінкою. Проте єдиного визначення психологічної залежності досі немає, що ускладнює її дослідження.

Постановка проблеми. Проблема тривожності та залежної поведінки недостатньо досліджена в сучасному суспільстві. Залежність обмежує особистісні можливості, а тривожність проявляється як постійний або ситуативний стан неспокою та страху в соціальних ситуаціях, що супроводжуються емоційним чи фізичним навантаженням. Нікотин швидко викликає звикання через вплив на рецептори мозку, що призводить до психологічного дискомфорту та підвищеної тривожності. Психологічна залежність формується внаслідок зміни психічного стану, що керує життям людини, роблячи її безпомічною. Це може призвести до порушення закону, підкреслюючи важливість профілактики ніотинової залежності.

Мета дослідження. Метою дослідження є виявлення та аналіз взаємозв'язку між ніотиновою адикцією та рівнем тривожності у молодих людей.

Викладення основного матеріалу дослідження.

В англійській мові «тривога» та «тривожність» передаються одним словом – «anxiety», тому при вивченні зарубіжної літератури важливо звертати увагу на контекст. З. Фрейд зазначав, що тривожність є важливим сигналом, що викликає захисну реакцію. Тривога – це стан занепокоєння через загрозу, тоді як тривожність є стійкою рисою, яка полягає у частих переживаннях через незначні проблеми. Фрейд трактував тривожність як розрядку пригніченого потягу або сигнал про небезпеку [1, с. 163].

Тривожність може впливати на психічне здоров'я та спричиняти адиктивну поведінку, зокрема ніотинову залежність. Люди з тривожністю часто звертаються до психоактивних речовин для полегшення свого стану, що може



привести до залежності. Адиктивна поведінка є формою рабства, що обмежує особисті можливості. Однак єдиного визначення психологічної залежності немає, що ускладнює її дослідження. У широкому сенсі залежність означає прагнення отримати задоволення від адаптації [2, с. 302]. Вона також пов'язана з порушенням потреб особи. Психологічна залежність – це необхідність вживати речовини для досягнення певних емоцій [3, с. 125]. Залежна поведінка може проявлятися через різні форми, такі як шопінг, перегляд серіалів, догхантерство або навіть трудоголія, коли це стає способом уникнення проблем [4, с. 535]. Люди з адиктивною поведінкою мають знижену стресостійкість та прагнуть до негайного задоволення своїх бажань. Адиктивні особистості уникають буденності та шукають ризику і небезпечних ситуацій. Для них характерні інтенсивні емоційні переживання та авантюризм [5, с. 68]. Поведінка осіб з адикцією характеризується прагненням уникати реальності, що виражається у страху перед буденністю, обов'язками та відповідальністю [6, с. 220]. Такі люди схильні до пошуку гострих відчуттів, ризику та нестабільності у міжособистісних відносинах. Вони також мають труднощі у подоланні кризових ситуацій, тоді як у повсякденних обставинах можуть почуватися комфортніше [7, с. 7].

Зарубіжна та вітчизняна література виділяє два види тривожності: «особистісну» і «ситуативну». Особистісна тривожність є рисою характеру, а ситуативна проявляється лише в певних обставинах. Адиктивна поведінка є одним із видів девіантної поведінки, що виникає внаслідок штучної зміни психічного стану [7, с. 7]. Ми провели дослідження, щоб встановити зв'язок між ніотиною залежністю та рівнем тривожності.

У зв'язку з тим, що в психологічних джерелах відсутня відповідь на питання: «Чи існує взаємозв'язок ніотиною адикції з рівнем тривожності?» ми самостійно провели психологічне дослідження. Мета емпіричного дослідження – встановити, чи існує зв'язок між ніотиною адикцією та тривожністю. Гіпотезою наукового дослідження є припущення, що існує взаємозв'язок між ніотиною адикцією та тривожністю.



Для досягнення даної мети і перевірки гіпотези встановлено наступні завдання: 1. Добір методик із метою виявлення ніотинової адикції та тривожності; 2. Якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження; 3. Обговорення отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження.

Щоб досягнути поставленої мети, ми організували та провели емпіричне дослідження, яке включало в себе три етапи: – на першому етапі була проведена організація дослідження, вибірка складається з чоловіків та жінок віком від 20 до 30 років; – на другому етапі були проведені дослідження щодо виявлення ніотинової залежності, а також на визначення рівня тривожності; – на третьому етапі дослідження були проведені аналіз та інтерпретація даних.

У дослідженні взяло участь 49 респондентів, це слухачі Інституту післядипломної освіти та заочного навчання Дніпровського державного університету внутрішніх справ.

Для діагностики рівня тривожності була використана «методика суб'єктивної оцінки ситуативної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна.

Вона складається з 20 тверджень, кожне з яких треба оцінити по чотирьох бальній шкалі.

Де 1 – не згоден, а 4 – згоден повністю. Під час проведення методики респондентам пропонувалося оцінити спочатку їх стан на даний момент, а потім свій стан зазвичай.

Підрахунок результатів відбувається за допомогою ключа. Якщо сума набраних балів 35 і менше, то дана людина вважається людиною з низьким рівнем тривожності.

При сумі балів від 36 до 44 тривожність людини знаходиться у нормальних межах, тобто є помірною.

При загальній сумі балів від 45 можна стверджувати про надмірний рівень тривожності респондента. В той час, як для визначення рівня ніотинової адикції був використаний загальноприйнятий тест шведського вченого Карла Фагерстрема, який заповнювався власноруч. Тест визначає зв'язок між



індивідуальним балом і тяжкістю проявів абстинентного синдрому. Він складається з 6 питань та має різні варіанти відповіді. Респонденту пропонується обрати ту, яка відповідає його звичайному стану (рис. 1).

Запитання	Відповідь	Бали
Як швидко, після того як прокинулись, Ви викурюєте першу цигарку?	Протягом перших 5 хв	3
	Протягом 6–30 хв	2
	Протягом 30–60 хв	1
	Через 1 год	0
Чи складно для Вас утриматися від куріння в місцях, де заборонено курити?	Так	1
	Ні	0
Від якої цигарки Ви не можете легко відмовитися?	Перша цигарка вранці	1
	Всі решта	0
Скільки цигарок Ви викурюєте за день?	10 або менше	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 і більше	3
Коли Ви більше курите – вранці чи протягом дня?	Вранці	1
	Протягом дня	0
Чи курите Ви, коли хворі і змушені перебувати в ліжку цілий день?	Так	1
	Ні	0
Загалом		

Рисунок 1. - Тест К. Фагерстрема для визначення ступеня нікотинової адикції

Підрахунок результатів відбувається за допомогою ключа.

При загальній сумі балів від 0 до 3, можна говорити про низький рівень нікотинової залежності.

Якщо сума набраних балів 4 або 5 то це свідчить про середній рівень залежності респондента від тютюну.

При сумі балів від від 6 до 10 – можемо зробити висновок про високий рівень нікотинової адикції.

При інтерпретації результатів враховується сумарний показник, водночас виділяються п'ять діапазонів його значень (рис. 2).

Кількість балів	Результат
0–2	Дуже слабка нікотинова залежність
3–4	Слабка нікотинова залежність
5	Середня нікотинова залежність
6–7	Висока нікотинова залежність
8–10	Дуже висока нікотинова залежність

Рисунок 2. - Інтерпретація результатів тесту К. Фагерстрема.



Тютюнопаління – це хронічна інтоксикація організму. Курці часто не помічають наслідків, виправдовуючи погане самопочуття погодою, екологією чи недосипом. Деякі вважають, що куріння допомагає прокинутися, зняти напругу або зменшити апетит. Нікотин впливає на рецептори мозку, викликаючи звикання та психологічний дискомфорт через його накопичення в крові. Цей вплив формує наркотичну залежність, яка, на нашу думку, підвищує тривожність. Тому, з метою встановлення взаємозв'язку між ніотиною залежністю та тривожністю ми провели дослідження. Результати нашого дослідження представлені нижче. При визначенні ступеня ніотиною залежності було визначено, що середній рівень в групі дослідження становить $(5,57 \pm 1,74)$ бала, що відповідає рівню фізичної залежності від ніотину вище середнього. У групі жіночої статі цей показник склав $(4,9 \pm 1,78)$ бала, що можна інтерпретувати, як рівень залежності нижче середнього або середній. У групі чоловіків середній показник ніотиною залежності склав $(6,0 \pm 1,61)$ бала, що відповідає значенню середньої і високої залежності.

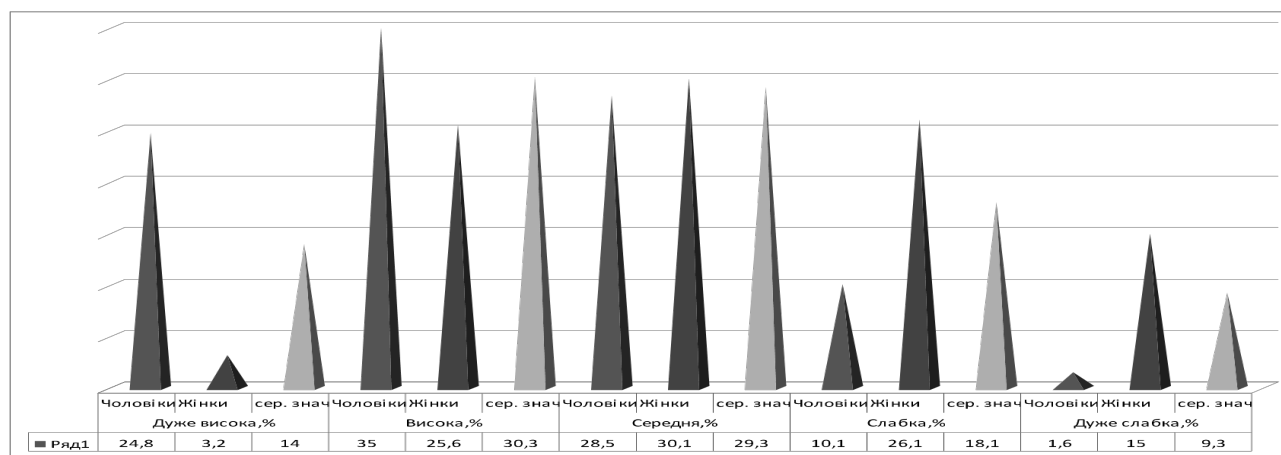


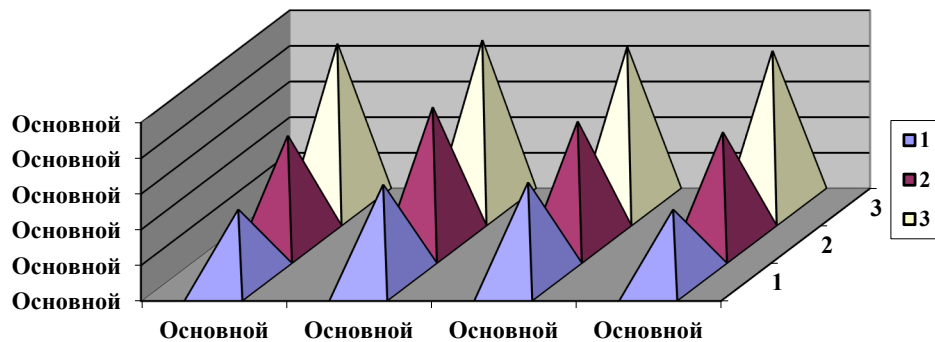
Рисунок 3. - Розподіл пацієнтів за ступенем ніотиною залежності

На рисунку 3 наведено розподіл респондентів за ступенями ніотиною залежності на три групи: від слабкої до високої. З наведеного графіка видно, що серед чоловіків переважають особи із середньою, високою і дуже високою ніотиною залежністю, 28,5, 35,0 і 24,8 %, відповідно, і практично відсутні особи з дуже слабкою залежністю (1,6 %). Серед жінок, навпаки, дуже мала кількість осіб має дуже високу залежність (3,2 %), тоді як 15,0 % – дуже слабкий ступінь ніотиною залежності.



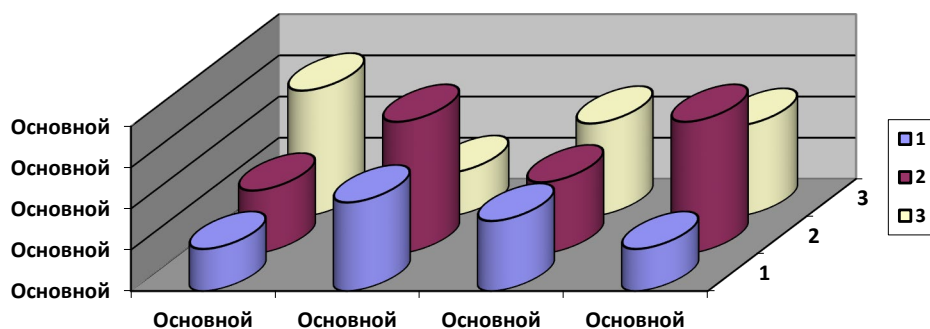
Таким чином група респондентів була поділена на три підгрупи, згідно з їх рівнем тютюнової адикції. Перша група являє собою найбільшу частину опитаних (33 особи) і має низький рівень адикції, на графіках вона позначена синім кольором. Друга група складається з людей, що мають середній рівень нікотинової залежності (12 осіб) та позначена червоним кольором. Третя група, найменша (4 особи), має в собі респондентів з високим рівнем нікотинової адикції і позначається жовтим кольором.

На графіку № 1 показана залежність ситуативної тривожності та нікотинової залежності у людей першої, другої та третьої підгрупи підгрупи. Дивлячись на графік, можемо зробити висновок, що кореляція є відмінною від нуля, статистично значущою та позитивною.



Графік 1. - Залежність ситуативної тривожності та нікотинової залежності

На графіку № 2 продемонстрована залежність особистісної тривожності та нікотинової залежності у першої, другої та третьої підгрупи. Дивлячись на графік, можемо зробити висновок, що кореляція є не відмінною від нуля, а значить, ситуативна тривожність не залежить від високого рівня нікотинової адикції.



Графік 2. - Залежність особистісної тривожності та нікотинової залежності



Висновки. Виходячи з нашого дослідження можна зазначити, що існує залежність між тривожністю та ніотиновою адикцією у людей, що мають низький и середній рівень ніотинової залежності. Цікаво те, що високий рівень ніотинової адикції не має взаємозв'язку з тривожністю. Цю закономірність можемо пояснити наступним чином. Коли людина має низький та середній рівень адикції, тютюн насправді допомагає знизити тривожність, потрапляючи у кров і викликаючи вироблення гормонів, що понижують відчуття тривоги. В той час, як у людей, що мають високий рівень аднкції нікотин вже став частиною клітини і тому виникає великий потяг до куріння сигарет. Під час паління людина дає організму дозу нікотину і він, у свою чергу, перестає потребувати ще, але тривожність при цьому не знижується. І тому, людині треба палити набагато більше, аби понизити тривожність, або вигадати інші спосіб, який буде дієвим.

Література.

1. Фрейд З. Истерия и страх. Архангельск: Правда Севера, 2006. 358 с
2. Кузьменко В. В., Дуса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник. Дніпро, 2019. 69 с.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок //Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім.І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. – Вип. 10. С.120-128.
4. Шинкаренко І. О. Психологічні аспекти розшуку безвісно зниклих неповнітніх. *Науковий вісник ДДУВС №4*. Дніпро 2012. С. 534-541.
5. Сорокіна О. А. Психологія залежності: навчальний посібник. Кам'янець-Под., 2014. 180с.
6. Шинкаренко І. О. Соціально-психологічні чинники формування девіантної поведінки неповнолітніх злочинців. *Вісник Запорізького юридичного інституту ДДУВС* . Запоріжжя, 2008. №4. С. 219-225.
7. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Терія і практика сучасної психології*. Київ. 2016. №2. С.4-8.



Abstract. *The study is devoted to the study of the relationship between nicotine addiction and anxiety, which is an important aspect of the modern psychology of addictive behavior. The study examines the key concepts of anxiety, in particular the works of Z. Freud, which demonstrate that anxiety can be both a response to external threats and a permanent personality trait. The impact of anxiety on the development of addictive behavior, which is manifested in the desire to avoid reality through the use of psychoactive substances such as nicotine, has been studied. For this, an empirical study was conducted among 49 respondents aged 20 to 30 years to determine the level of their nicotine addiction and anxiety. Two methods were used: the Spielberger-Hanin test to assess anxiety and the Fagerström test to determine the degree of nicotine addiction. The results of the study showed that there is a statistically significant positive correlation between the level of nicotine dependence and situational anxiety in respondents with a low and medium level of dependence. At the same time, a high level of nicotine addiction is not directly related to the level of anxiety, which can be explained by the fact that in the later stages of addiction, the body adapts to the constant presence of nicotine, and anxiety does not decrease after the next dose. This suggests that the reduction in anxiety from smoking is temporary and gradually wears off, leading to an increase in nicotine consumption.*

Key words: *nicotine addiction, anxiety, addictive behavior, situational anxiety, personal anxiety.*

Стаття відправлена: 24.09.2023 р.

© Шинкаренко І.О., Лукомська А.А.