

Ю.В. ВІНТЮК

ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ВІДМОВИ ВІД ТЮТЮНОПАЛІННЯ У НІКОТИНОУЗАЛЕЖНЕНИХ ОСІБ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Зроблено спробу застосувати положення теорії мотивації до конкретного практичного випадку: формування мотивів відмови від тютюнопаління у нікотинозалежних осіб в студентському середовищі. Наведено мотиви відмови від тютюнопаління, а також дані про особливості їхнього формування при роботі з нікотинозалежними особами.

Сделана попытка применить положения теории мотивации к конкретному практическому случаю: формирования мотивов отказа от табакокурения у лиц с пристрастием к никотину в студенческой среде. Приведены мотивы отказа от табакокурения, а также данные об особенностях их формирования при работе с никотинозависимыми лицами.

An attempt to apply issues of the theory of motivation to a concrete practical case: forming of reasons of giving up tobacco-smoking in case of tobacco-dependent persons in a students' environment, is made. The reasons of giving up tobacco-smoking and also the features of their forming during work with tobacco-dependent persons are given in the article.

Паління, поряд з пияцтвом, алкоголізмом та наркоманією справедливо відносять до найбільших соціальних лих нашого часу. На сьогодні вони не тільки набули масового розповсюдження серед усіх прошарків населення, але й серед усіх вікових груп, а також осіб обох статей. З одного боку, його розповсюдженню в нашій країні сприяють соціальне неблагополуччя, низький рівень культури, ліберальне (чи скоріше потураюче) ставлення до паління і курців; а з іншого – широка реклама алкоголю та тютюну, їхня легкодоступність, а також недовірливість заходів з профілактики і викорінення цього соціального зла. Відтак постає завдання дослідження особливостей нікотинового, алкогольного та інших видів uzалежнень, задля створення ефективних способів їхнього подолання.

Різні аспекти проблеми формування мотивації до здорового способу життя, подолання uzалежнень, нікотинового зокрема, неодноразово досліджувалися фахівцями (див., напр.: [1 ÷ 15] та ін.). Проте ряд питань, пов'язаних з даною проблемою, залишаються мало вивченими. Зокрема, потребують належного висвітлення особливості формування мотивації відмови від тютюнопаління у нікотинозалежних осіб, а також можливих труднощів, що перешкоджають цьому. Недостатньо досліджений також сам процес вивільнення від нікотинового uzалежнення, не з'ясовані його особливості, як і можливі перешкоди, їхні причини та можливості подолання.

Мета роботи: з'ясувати можливості для формування мотивації відмови від тютюнопаління у нікотинозалежних осіб в студентському середовищі, особливості цього процесу, а також виявити чинники, що сприяють або перешкоджають цьому.

1. Вихідні передумови та організація дослідження

Специфіка контингенту полягає в тому, що студенти, як вихідці з певних соціальних прошарків, переважно не обтяжені складними життєвими проблемами, податливі до змін, інтелектуально активні а також – окрім рідких винятків – не уражені іншими видами uzалежнень.

Поширеність тютюнопаління в нашому суспільстві у даний час зумовлена впливом цілого ряду чинників, що сприяють його розповсюдженню:

- доступність цигарок;
- наявність конфліктів, що спричинюють стреси;
- низька обізнаність із можливими наслідками;
- низька психологічна культура та безпечність;
- широка реклама цигарок;
- своєрідна “мода” серед підлітків;
- терпиме ставлення суспільства;
- недовірливість обмежень та ін.

Як відомо, паління набуло широкого розповсюдження не тільки в молодіжному, зокрема

учнівському, але й студентському середовищі, що обумовлює актуальність завдання протидії йому. Дослідження передбачало з'ясування позиції студентів, які палять, з наступних питань:

1. Яку “вигоду” отримують курці від паління?
2. Яку шкоду завдає паління курцям і оточуючим?
3. Які з відомих мотивів відмови від паління вони вважають дієвими (або чому недієвими) і прийнятними для себе;
4. Що вони думають про різні методи подолання нікотинового uzалежнення і якими з них хотіли би скористатися;
5. Що необхідно для того, щоб вони погодились скористатись цими методами і кинули палити.

Робота проводилася з групами студентів Національного університету “Львівська політехніка”, I-IV курсів, різних спеціальностей, які погодились прийняти участь у дискусії про паління та можливості його подолання в студентському середовищі. На початку дослідження, в ході бесіди, було з'ясовано думку студентів з наступного питання: чи є вагомими аргументи на користь паління? Було названо:

- заспокоєння у разі дії стресогенних факторів;
- легкість входження в компанію, якщо в ній курять;
- дає змогу створити вигляд зайнятості і вийти з неприємної ситуації.

Як бачимо, “вигод” від паління небагато, та й ті надто сумнівні, тобто у будь-якій життєвій ситуації можна обійтись без паління. Після цього було з'ясовано думку присутніх про те, яку шкоду завдає паління. Серед них:

- шкода для здоров'я;
- зайві витрати;
- марна трата часу;
- відраза у некурців;
- непорозуміння чи конфлікти з близькими і т.п.

Порівняння аргументів “ЗА” і “ПРОТИ” не на користь курців; тому їм пропонуються на розгляд мотиви відмови від паління.

2. Мотиви відмови від паління

Для обговорення учасникам диспуту було запропоновано ряд мотивів відмови від паління. Потрібно було оцінити дієвість кожного, а також висловитись з приводу того, наскільки прийнятним він є саме для нього.

1. Матеріальний: відмова від паління дає змогу заощадити кошти, які можна використати з користю для себе.

Даний мотив є дієвим для тих, хто відчуває матеріальні труднощі, переважно самотужки заробляє на життя; проте він не діє на тих, хто не має подібних труднощів, наприклад, перебуває на повному утриманні батьків.

2. Валеологічний: відмова від паління дає змогу зберегти здоров'я.

Цей мотив є дієвим для тих, хто вже має певні проблеми зі здоров'ям і, відповідно, сформовану мотивацію до його збереження і зміцнення. Проте переважно молоді люди вважають, що мають добре здоров'я (нерідко через недостатній рівень знань про його стан), або ж не задумуються над цим.

3. Престижний: в елітному, культурному товаристві курити непрестижно.

Є дієвим для тих, хто дійсно прагне бути зачисленим до товариства, в якому не палять, і не діє на тих, хто не має такого впливового товариства некурячих або ж прагне бути своїм у товаристві, в якому курять.

4. Соціальний: не повинен палити той, хто не хоче, щоб це робили його близькі.

Не байдужа до своїх близьких людина проти того, щоб курили її батьки, брати чи сестри, а тим більше подружній партнер чи діти.

5. Політичний: кожен, хто купує цигарки, фінансує своїх ворогів, що робить їх сильними.

Хто є ті тютюнові магнати, олігархи, що збагачуються за рахунок продажу цигарок? Чи бажають вони комусь добра? Чи використовують свої капітали для блага інших людей або суспільства?

6. Особистісний: людина, яка себе поважає і цінує, не буде робити того, що вважає непотрібним чи навіть шкідливим.

Є значимим для осіб, які мають відповідний рівень особистісного розвитку, відчуття власної гідності, проте він недієвий для тих, хто не досяг певного рівня особистісної та соціальної зрілості.

7. Національний: ми, українці, цивілізована європейська нація, нам негоже уподоблюватися до відсталих нецивілізованих народів.

Даний мотив є дієвим для осіб з розвиненими формами національної самосвідомості, відповідно, він відсутній серед тих, у кого не сформовано відчуття національної гідності.

8. Раціональний: курити безглуздо – кожен курець ніби вішає на себе табличку: “Я чиню безглуздо”.

Діє передусім на розумних і вдумливих осіб, хто осмислює власні вчинки, і недієвий для тих, хто не замислюється над власними діями та поведінкою, яка нерідко є імпульсивною та нерозважливою.

9. Доцільності: краще використовувати психологічні механізми захисту від стресів, працювати над підвищенням стеростійкості.

Даний мотив є дієвим для осіб, що мають належний рівень психологічної культури, цікавляться психологією, і недієвим для інших, хто не має психологічних знань і не цікавиться їх практичним застосуванням.

10. Професійний: вищі шанси знайти роботу (при однаковому рівні знань) має той фахівець, що не курить.

Даний мотив є вагомим для тих, хто дійсно претендує знайти престижну високооплачувану роботу, нерідко за кордоном чи у спільному підприємстві, але недієвим для тих, хто не має наміру знайти таку роботу.

Серед запропонованих не виявилось як ні одного недієвого мотиву, так і ні одного, який би влаштував всіх курців. Є й інші мотиви відмови від паління, але обмежений обсяг викладу не дозволяє розглянути їх. Проте не достатньо виявити чи навіть актуалізувати бажані мотиви, необхідно запуснути механізми їхнього формування. При формуванні мотивів необхідно враховувати, як загальні, так і специфічні особливості цього процесу.

3. Загальні закономірності формування мотивів

Згідно з сучасними уявленнями, мотив є складовим елементом процесу діяльності людини, і орієнтує її на певний предмет, який здатний задовільнити актуальну потребу. Відтак процес активності людини, в ході якого відбувається задовільнення наявних у неї потреб і, відповідно, її адаптація до наявних умов середовища, містить наступні складові (цит. за [7, с. 13]):

- зміна параметрів середовища;
- виникнення потреби;
- формування мотиву;
- акт поведінки;
- компенсація впливу середовища;
- стадія контролю.

Цей процес циклічно повторюється.

За цією ж схемою відбувається задовільнення потреби людини у збереженні і зміцненні свого здоров'я, окремим випадком є відмова від паління. Відтак, для забезпечення повноцінного функціонування даного механізму маємо наступні можливості [7, с. 14]:

1. Формування необхідних потреб;
2. Ознайомлення з можливостями їхнього задовільнення;
3. Формування мети: відмова від тютюнопаління;
4. Постановка окремих завдань, спрямованих на її досягнення;
4. Реалізація поставлених завдань;
5. Контроль виконання і результатів;
6. Корекція програми в разі необхідності.
7. Подальші цикли реалізації програми.

Починається виконання програми із застосування методів групової роботи зі студентами. На цьому етапі вирішуються наступні завдання [7, с. 15]:

- постановка і актуалізація проблеми;
- інформування з різних аспектів проблеми;
- ознайомлення з пропонованою програмою подолання нікотинного uzалежнення;
- конкретизація окремих кроків програми;
- ознайомлення з процедурою контролю результатів;
- ознайомлення зі способами корекції програми;
- ознайомлення з процедурою підбиття підсумків.

Для того, щоб укріпити мотиви, які виникли, необхідно на наступному етапі приступити до

їхньої реалізації. Для цього доцільно перейти від групової до індивідуальної роботи. На етапі індивідуальної роботи – за допомогою консультування – вирішуються наступні завдання:

- пошук підходу і виявлення можливостей, наявних у кожному конкретному випадку;
- коректування індивідуальної програми роботи;
- підбір методик для подолання нікотинового узалежнення;
- апробація методик, їхня адаптація;
- фіксація одержаних результатів;
- перехід до наступного кроку і т.д.

У ході індивідуального виконання програми студенти: ставили мету, формували завдання, проводили пошук необхідних ресурсів, оцінювали результати і т.п. При цьому вони спостерігали за ходом виконання програми та фіксували всі етапи виконання завдань, одержані результати, виявляли можливі відхилення, а також занотовували як хід процесу, так і свої міркування з цього приводу.

4. Особливості формування мотивів у нікотинозалежних осіб

При виборі мотиву відмови від паління було прийнято до уваги особливості формування мотивації:

а) мотиви у кожної людини індивідуальні, оскільки обумовлені дією специфічних внутрішніх і зовнішніх умов;

б) часто наявний не один мотив, а кілька, оскільки наявний т.з. феномен полімотивації;

в) наявний актуальний мотив повинен пройти процес формування.

Для цього необхідно налагодити процес діяльності, що має на меті вивільнення від нікотинового узалежнення. В ході проведеного дослідження було також виявлено типи нікотинозалежних, за їх ставленням до роботи з ними:

1. Ті, хто визнає, що паління завдає шкоди, мають мотивацію відмови від паління і не потребують себе вмовляти.

Серед курців, що належать до даної групи, найбільший відсоток тих, хто погоджується на відвідування заходів з подолання нікотинового узалежнення, як і тих, кому вдається успішно його подолати. Серед них і найменший відсоток тих, кому після проведених заходів знову хочеться курити і тих, хто згодом знову повертається до паління.

2. Ті, хто визнає наявність шкоди від паління, але не має мотивації до відмови, проте після проведення відповідної роботи з ним погоджується з тим, що необхідно кинути палити.

3. Ті, хто не надається до формування належної мотивації в ході групової роботи, і потребує тривалої додаткової роботи з застосуванням індивідуального підходу.

Серед курців, що належать до даної групи, найменший відсоток тих, хто погоджується на відвідування заходів з подолання нікотинового узалежнення, як і тих, кому вдається успішно його подолати. Серед них і найбільший відсоток тих, кому після проведених заходів знову хочеться курити і тих, хто згодом знову повертається до паління.

4. Ті, хто навіть визнаючи наявність шкоди від паління, ніяким чином не надається до відмови і не погоджується на проведення відповідної роботи, вважаючи її непотрібною і марною.

Щодо психологічних особливостей курців із цієї групи, можна відзначити, що у них:

- низький рівень розвитку самосвідомості;
- низька стресостійкість;
- недостатньо виражені вольові якості;
- слабохарактерність;
- підвищена конфліктність;
- підвищена дратівливість;
- легковажність;
- низький рівень психологічної культури та ін.

Щодо контингенту нікотинозалежних, можна висловити наступне припущення. Тютюнопаління охоплює передусім тих осіб, які перебувають у відповідних соціальних умовах, несприятливих передусім для особистісного розвитку; відтак, наявність нікотинового узалежнення у кожної конкретної людини свідчить про наявність особистісного неблагополуччя. Ця обставина особливо ускладнює формування мотивації до відмови від паління, оскільки процес формування мотивації є свідомим і потребує наявності необхідного рівня особистісного розвитку. Вдальнішому видається доцільним дослідити психологічні особливості цих людей за психодіагностичними методиками, а також особливості їхнього паління, соціальні умови тощо і проаналізувати ці дані – можна виявити ряд цікавих закономірностей, які допоможуть у роботі.

5. Специфічні особливості формування мотивації відмови від паління

В даній роботі вирішувалося завдання, яке є частковим випадком формування мотивації до здорового способу життя (див., напр.: [7], [14] та ін.).

Складність роботи полягає у тому, що потреба у споживанні нікотину у осіб, які палять, вже сформована (а отже, наявний відповідний мотив); а потреба піклування про власне здоров'я відсутня або ж виражена недостатньо (відповідно, необхідний мотив відсутній). Отже, йдеться не лише про актуалізацію певної потреби та формування відповідного мотиву, але й одночасне пригнічення іншої актуальної потреби і відповідного їй мотиву.

Тобто в даному випадку відбувається не просто формування мотиву, а боротьба протилежно спрямованих мотивів, причому один з них вже сформовано а інший перебуває у стадії формування. Протидія протилежно спрямованих мотивів може спричинити внутрішній конфлікт.

Відповідно, в ході проведеної роботи повинна відбутися заміна одного домінуючого мотиву іншим. Які зміни в середовищі індивіда можуть мати такі наслідки? Для цього доцільно розглянути чинники, співвідношення яких обумовлює наявність тютюнопаління (як фактора, що призводить до формування узалежнення) або відмову від нього; оскільки саме вони створюють середовище, сприятливе для формування відповідних мотивів.

Діяльність з подолання узалежнення організовується таким чином, щоб забезпечити результативність виконання обраної програми, тобто подолати вплив негативних чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх, і задіяти або підсилити вплив позитивних [8]. Ця робота виконується індивідуально з кожним респондентом. Для виявлення наявності впливу різних чинників піддослідний заповнює бланк встановленого взірця, що містить анкету і опитувальник. Можливості подолання негативних впливів та задіяння позитивних з'ясовуються в ході бесіди з респондентом. Після цього піддослідний складає індивідуальний план дій, спрямований на подолання узалежнення. Його виконання ретельно контролюється, в разі необхідності до нього вносяться корективи. Роль психолога не зводиться лише до інформування і контролю виконання, не менш важливо сформувати позитивне ставлення до діяльності, що виконується, заохочувати, дбати про забезпечення позитивного емоційного підкріплення і формування належного ставлення до роботи.

Застосування будь-якого методу передбачає задіяння механізму усвідомлення. Відтак необхідно налагодити діяльність, в ході якої тим, хто задіяний в експерименті, необхідно усвідомити:

1. Причини небажання кинути палити;
2. Дію механізмів узалежнення;
3. Наслідки узалежнення;
4. Переваги, які дає відмова від паління;
5. Наявні можливостей подолання узалежнення.

Учасникам дослідження, які курять, були запропоновані наступні методи:

I. Метод вольового зусилля [11].

II. Метод поступового відвикання, описаний В. Леві [13].

III. Т.з. "Легкий метод" відмови від паління А. Карра [11].

В результаті їхнього обговорення було з'ясовано: ні один з методів не було визнано неідеальним, як і не названо одного методу, який би підійшов всім присутнім. Крім цього, присутні виявили обізнаність і назвали інші методи подолання нікотинового узалежнення.

На подальшому етапі дослідження передбачено з'ясувати, яким чином ті, хто виявив бажання відмовитися від паління, обирають для себе необхідний метод; яким чином перебігає процес подолання узалежнення; які труднощі виникають на цьому шляху, а також можливості їхнього подолання або невдач.

На даному етапі дослідження можна зробити деякі попередні висновки:

1. Формування мотивів відмови від паління підпорядковується загальним закономірностям формування мотивів взагалі, проте має також свої особливості, обумовлені специфікою даного узалежнення. Зокрема, процес формування мотивації відмови від тютюнопаління відбувається в умовах боротьби протилежно спрямованих мотивів, що значно ускладнює процес роботи з подолання нікотинового узалежнення.

2. Формування мотивації відмови від тютюнопаління відбувається успішно за наявності відповідних сприятливих передумов, якими виступають сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, а також організації та реалізації діяльності, що має за мету подолання нікотинового узалежнення і спрямованої на задіяння позитивних чинників та обмеження впливу негативних.

3. Оскільки паління, в будь-якому випадку, виступає як прояв соціального і особистісного неблагополуччя, вивільнення від нікотинової залежності передбачає наявність діяльності,

спрямованої на корекцію життєвої програми таким чином, що наявні проблеми знаходять своє вирішення без вживання нікотину; що, відповідно, передбачає реалізацію на практиці орієнтацію на здоровий спосіб життя.

Кількісні і якісні показники даного дослідження перебувають у стадії опрацювання і будуть викладені в подальших публікаціях на дану тему. Передбачено виявити особливості процесу вивільнення від нікотинового узалежнення в залежності від наявних внутрішніх і зовнішніх умов, що обумовлюють перебіг цього процесу; можливі труднощі на цьому шляху і можливості їхнього подолання. Крім цього, можна припустити, що розповсюдження тютюнопаління в суспільстві, зокрема, у даний час в нашій державі, є проявом соціального неблагополуччя, оскільки саме наявні соціальні умови сприяють розповсюдженню даного явища. Дана обставина ускладнює проведення боротьби з різними видами узалежнень в державних масштабах, і потребує належного висвітлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровець З. Курити – не курити... не все одно. – Львів: Свічадо, 2008. – 40 с.
2. Вилунас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
3. Вінтюк Ю. В. Формування у студентів мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я як фактор активізації педагогічного процесу // Сучасні технології навчання у навчальному процесі вищих освітніх закладів. Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. – Рівне, 1999. – С. 24-28.
4. Вінтюк Ю. В. Формування здоров'я як завдання педагогіки // Філософські пошуки. – 2006. – Вип. XXI-XXII. – С. 274-281.
5. Вінтюк Ю.В. Формування валеологічного мислення як важливе завдання підготовки соціальних педагогів та соціальних працівників // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 23. – С. 13-17.
6. Вінтюк Ю.В. Формування здоров'я в процесі виховання і навчання // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 24. – С. 13-18.
7. Вінтюк Ю.В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 25. – С. 12-16.
8. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень в шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13-20.
9. Занюк С.С. Психологія мотивації. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
11. Карр А. Легкий способ бросить курить. – М.: Добрая книга, 2002.
12. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М., 1988.
13. Леви В. Охота за мыслью. – М.: Знание, 1967.
14. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя. Методичні матеріали для тренера // Додаток до журналу "Практична психологія та соціальна робота". Серія: Благополуччя дітей та молоді; можливості соціальної роботи. – К., 2002. – 56 с.
15. Подход жизненных ситуаций к профилактике табачных проблем / Под ред. Т. И. Андреевой и др. – Ч. 1. – К., 2001. – 140 с.

В.В. ВОВК

ДО ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ

Стаття присвячена історії розвитку панкратіону.

Статья посвящена истории развития панкратиона

The article is devoted history of development of pankrationu

З часів первіснообщинного ладу чоловік вступав в єдиноборство із різними супротивниками. У таких поєдинках, щоб перемогти, йому була потрібна не тільки фізична сила, але і швидкість, хитрість. Саме завдяки особистому досвіду ведення таких поєдинків, формувалася індивідуальна тактична кмітливість. Ті прийоми або рухи, які допомагали отримати перемогу, людина запам'ятовувала і по можливості прагнула повторити і в інших поєдинках. При вихованні