

Дослідження чакр, корекція технологій, методологій і методів розвитку і вдосконалення чакр, розпрацювання нових технологій, методологій, методів і засобів розвитку не потребують значних капіталовкладень.

Оволодіти методами розвитку і вдосконалення чакр може кожна людина, що допоможе їй прискорити всебічний і гармонійний розвиток своєї особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія чакр. - Львів.: Каменяр, 2003. – 208 с. + 22 іл.
2. Васильчук А. Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. – Львів.: „Каменяр”, 2003. – 648 с. з іл.
3. Васильчук А. Л. Розвиток чакр у переднатальному та постнатальному періодах онтогенезу людини // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. Вип. 7. - Львів, 2005, С. 18-24.
4. Васильчук А.Л. Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – Ю.М.Панишко. – Л.: Головне управління статистики Львівської області, Вип. 43-58. 2009-2010 рр.
5. Vasil'čuk Anatolij. Enioanatomie jemnohmotných těl člověka. – Skalica: Elena Mikúšová MM, 2009. – 1 144 s.: il.

Ю. В. ВІНТЮК

НИКОТИНОВЕ УЗАЛЕЖНЕННЯ У КУРСАНТІВ І МОЖЛИВОСТІ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

В статті викладено результати дослідження, яке мало за мету з'ясування поширеності тютюнопаління серед курсантів Львівського військового інституту сухопутних військ ім. Петра Сагайдачного, причин його розповсюдження а також можливостей подолання. Наведено дані про ставлення до паління як серед тих курсантів, які курять, так і тих, хто не курить; а також інформацію про заходи, які проводилися серед курсантів для подолання нікотинового uzалежнення.

Ключові слова: тютюнопаління, нікотинове uzалежнення, подолання uzалежнення.

В статье изложены результаты исследования, которое преследовало цель выяснение распространенности табакокурения среди курсантов Львовского военного института сухопутных войск им. Петра Сагайдачного, причин его распространения а также возможностей преодоления. Приведено данные об отношении к курению как среди тех курсантов, которые курят, так и тех, кто не курит; а также информацию о мероприятиях, которые проводились среди курсантов для преодоления никотиновой зависимости.

Ключевые слова: табакокурение, никотиновая зависимость, преодоление зависимости.

The results of investigation with the aim of finding of prevalence of smoking among the students of Petro Sahaidachnyi L'viv Institute of the Ground Forces, reasons of its distribution and also possibilities of overcoming are given in the article. Data are given about the attitude to smoking both among those students which smoke,

and those, who do not smoke; and also information about measures which were conducted among students for overcoming of nicotine addiction.

Keywords: smoking, nicotine addiction, overcoming of addiction.

Проблема куріння актуальна сьогодні в усьому світі. На жаль, наша країна не виняток: 41 % (12 млн. осіб) працездатного населення України курять, серед них 70 % (8,4 млн.) становлять чоловіки та 30 % (3,6 млн.) – жінки. Кожна третя жінка репродуктивного віку курить, а серед чоловіків у віці 20-29 років цей показник сягає 60 % у містах та 70 % у сільській місцевості. Щорічно тютюнопаління в Україні спричиняє смерть від хвороб більш ніж 120000 осіб, або 22 % випадків смертей серед працездатних чоловіків. Крім того, куріння завдає значних економічних збитків, призводячи до зниження працездатності, збільшення випадків пожеж, підвищення витрат на охорону здоров'я тощо. Рівень поширеності куріння серед населення продовжує зростати, особливо серед молоді [7, с. 5].

Зважаючи на це, в Україні в останні роки на державному рівні здійснюються важливі кроки з контролю над тютюном. Проте для подолання тютюнової епідемії необхідна консолідація зусиль політиків, державних діячів, працівників медицини, педагогів, соціальних працівників, діячів мистецтва та спорту, а також широкого кола представників громадських організацій. І особливо – прийти до розуміння особисто кожному курцеві того, що курити не тільки шкідливо для здоров'я, але й немодно, некультурно. В багатьох розвинених країнах світу куріння сприймається як пережиток минулого, як застаріла згубна звичка малої частки суспільства, і з цією звичкою воно ось-ось розлучиться. В цивілізованому світі дедалі більше входить у моду здоровий спосіб життя [7, с. 5-6].

1. Вихідні засади дослідження

Не менш актуальна дана проблема і серед військових, що навчаються у Львівському військовому інституті сухопутних військ ім. П. Сагайдачного. Як результати спостереження, так і бесіди з курсантами дають підстави стверджувати, що тютюнопаління є поширеним явищем, як серед військових взагалі, так і серед курсантів зокрема. Наркоманії не місце в середовищі культурних, освічених людей – а саме таким повинен бути майбутній офіцер – серед військових у т.ч., а серед молоді передусім.

Проблема, яка перебуває в центрі розгляду, полягає в тому, що перед офіцерсько-педагогічним складом працівників Інституту стоїть завдання виховати не тільки кваліфікованих фахівців військових спеціальностей, але і здорових фізично та морально захисників Вітчизни, проте цьому перешкоджають ряд несприятливих факторів, зокрема, поширеність тютюнопаління серед курсантів. Для того, щоб ефективно боротися з нікотинним узалежненням серед молоді, потрібно знати його розповсюдження, причини і можливі шляхи подолання.

Мета дослідження: з'ясування поширеності тютюнопаління серед курсантів Львівського інституту сухопутних військ ім. Сагайдачного, причин його розповсюдження а також можливостей подолання.

Завдання дослідження:

- визначити, який відсоток курсантів палять цигарки;

- визначити причини поширеності паління серед курсантів;
- визначити ставлення до паління тих курсантів, які самі не палять;
- визначити можливі шляхи подолання нікотинового uzалежнення серед курсантів.

Об'єкт дослідження: курсанти Інституту сухопутних військ ім. Сагайдачного.

Час дослідження: квітень-травень 2009 року.

Предмет дослідження: ставлення курсантів до тютюнопаління.

Гіпотеза дослідження: тютюнопаління є поширеним явищем серед курсантів, причому ставлення до нього переважно є негативним, не тільки серед тих, хто не курить, але і серед курців. Більшість тих, хто курить, мають бажання позбутися нікотинового uzалежнення; і лише незначна частина курсантів є переконаними і запеклими курцями, які не хочуть кидати курити.

Дана стаття є продовженням публікацій матеріалів дослідження, спрямованих на подолання нікотинового uzалежнення у молоді [6]. Різні аспекти даної проблеми висвітлені в публікаціях на дану тему [1 - 10] та ін. Проте ряд питань, пов'язаних з даною проблемою, залишаються нез'ясованими. Зокрема, потребує з'ясування питання про специфіку поширення нікотинового uzалежнення серед студентів різних спеціальностей, військових зокрема, причини розповсюдження тютюнопаління серед молоді у сучасних умовах і ефективність наявних методів його подолання.

2. Результати емпіричного дослідження

Для збору необхідних даних про поширення паління серед курсантів було проведено емпіричне соціологічне дослідження, в якому взяли участь курсанти Львівського військового інституту сухопутних військ ім. Сагайдачного, I-IV курсів різних спеціальностей з усіх факультетів, загалом 175 чол., з них 168 особи чоловічої статі і 7 жіночої. Дана вибірка сукупність є недостатньою для одержання достовірних кількісних і якісних показників, але вона достатня для виявлення домінуючих тенденцій, – що відповідає поставленому на даному етапі дослідження завданню. В результаті було отримано наступні дані.

1. Чи палите ви цигарки? Одержано такі відповіді (у відсотках від загальної кількості опитаних):

ТАК – 58, 2 %; НІ – 41,8 %.

Даний показник є неприпустимо високим, і майже удвічі перевищує очікуваний. Для порівняння наведемо показник по Україні – курить 41,0 % дорослого населення. Отже, поширеність тютюнопаління серед курсантів Інституту значно перевищує показники для країни загалом. Дана ситуація викликає занепокоєння, і потребує з'ясування її причин. Одне з можливих пояснень: курять переважно чоловіки (70 % всіх курців), а саме чоловіки складають контингент курсантів військового навчального закладу. Проте подібне пояснення не повинно заспокоювати, оскільки кількість курців, серед молоді зокрема, залежить від рівня освіченості. Так, аналогічний показник кількості курців для студентів Національного університету «Львівська політехніка» є втричі нижчим, і становить 22,5 %.

2. Скільки часу ви палите цигарки? Одержано наступні відповіді (у відсотках від загальної кількості тих, хто курить):

до 1 року – 2,1 %; 1 рік – 4,7 %; 2 роки – 8,2 %; 3 роки – 9,8 %; 4 роки – 12,3%; 5 років – 15,5 %; 6 років – 18,6 %; 7 років – 10,4 %; 8 років – 7,9 %; 9 років – 5,2 %; 10 і більше років – 3,5 %; Інше (давно, періодично) – 1,8 %.

Як видно з наведених даних, переважна більшість курсантів почали палити ще до вступу в Інститут, проте ті, хто курить 3 роки і менше – почали курити вже в Інституті (22,7 % від всіх курців). Очевидно, середовище, в якому палить більшість, сприяє поширенню нікотинового uzалежнення серед тих, хто раніше не курил. Наявну тенденцію потрібно подолати, і замінити на іншу, сприятливу для викорінення тютюнопаління серед курсантів.

3. Як часто ви палите цигарки (скільки штук на день, в середньому)? Одержані відповіді розподілилися наступним чином:

до 5 – 7,2 %; 10 – 29,8 %; 15 – 35, 5 %; 20 – 22,0 %; більше 20 – 5,5 %.

Переважно курсанти викурюють від півпачки до пачки цигарок на день. Ці дані не відрізняються від середніх для курців взагалі. Проте особливе занепокоєння викликають ті, хто курить більше 20 цигарок на день – справжні “нікотиномани”. Необхідно терміново перевірити їхній стан здоров’я, психічний стан у т.ч.

4. Чому ви палите? Одержані результати (у відсотках від поданих відповідей):

звичка – 21,4 %; подобається – 12,7 %; для заспокоєння – 12,4 %; від нічого робити – 10,5 %; щоб розслабитися, зняти стрес – 9,0 %; інше (тягне, хочу, за компанію, не можу без цигарок) – 12,0 %; не знаю – 15,4 %; не відповіли – 6,6 %;

Кожна з названих причин куріння заслуговує окремого аналізу, оскільки названі причини вказують можливі шляхи подолання. Так, важливо переконати тих, хто вважає куріння шкідливою звичкою, що куріння – це не звичка, а наркотичне uzалежнення. Те ж саме стосується тих, хто вважає, що їм подобається палити цигарки. Не праві і ті, хто курить задля заспокоєння, оскільки насправді нікотин збуджує. Тих 10,5 %, хто курить від нічого робити – необхідно терміново зайняти чимось корисним і нешкідливим для здоров’я. Ще більше неправі ті, хто намагається за допомогою куріння зняти стрес, адже стреси в повсякденному житті зустрічаються не так уже й часто, тобто у них немає необхідності викурювати по 10-20 цигарок щодня (щось подібне може мати місце, наприклад, на передовій під час ведення реальних бойових дій). Багато курсантів, на жаль, взагалі не знають, чому вони палять (загалом 22,0 %) – варто попрацювати над тим, щоб вони таки задумались над цим.

5. Як ставляться до того, що ви палите, найближчі люди? Подані відповіді мають наступний розподіл:

категорично проти – 6,4 %; негативно – 68,6 %; байдуже – 9,8 %; позитивно – 3,2 %; інше (по-різному, спокійно, звикли) – 8,5 %; не відповіли – 3,5 %.

Як видно з одержаних даних, переважно найближчі люди тих курсантів, які курять, проти того, щоб вони палили цигарки. Даний фактор теж важливий для подолання нікотинового uzалежнення серед курсантів, його необхідно враховувати при проведенні відповідної роботи з ними (при можливості заручатися підтримкою

цих людей).

6. Чи пробували ви відмовитись від паління? Одержані відповіді розподілилися наступним чином:

ТАК – 67,5 %; НІ – 31,5 %.

Як свідчать одержані дані, понад 2/3 курців із числа курсантів вже пробували кинути курити, що теж слід віднести до позитивних тенденцій з огляду на можливості подолання серед них нікотинового uzалежнення. Можливо, вони не знали, як правильно це зробити, і потребують допомоги фахівців з подолання uzалежнень.

7. Якщо пробували відмовитись і далі палите, то що завадило цьому? Відповіді на це запитання зачасту повторюють ті, що були наведені в п. 4; тобто курсанти переважно не вдавалися до аналізу причин, що перешкодили їм кинути курити. Лише небагато з них назвали такі причини, серед яких найчастіше вказувалися: несприятливі для цього обставини; відсутність стимулів; брак сили волі; вплив оточення, де більшість курить; а також ряд інших. Проте є підстави стверджувати, що основна причина – відсутність в Інституті систематичної і планомірної роботи з курсантами в цьому напрямку.

8. Чи хочете ви зараз відмовитись від паління? Отримано наступні дані:

ТАК – 68,2 %; НІ – 31,8 %.

Маємо практично ті ж самі дані, що й у п. 6, крім цього дехто з тих, хто ще не пробував кидати палити, виявили бажання спробувати зробити це зараз. Результат вказує на те, що сприятливі передумови для проведення антинікотинових заходів в Інституті наявні – це ще одна позитивна тенденція.

9. Якщо так, тоді що заважає реалізувати задумане?

Відповіді на дане питання повторюють ті, що були дані на п. 7, тобто зараз причини того, що курсанти не можуть кинути палити ті ж самі, що й були раніше. Заважає бажаним кинути курити здійснити цей задум, передусім – відсутність розробленої і обгрунтованої програми подолання нікотинового uzалежнення серед курсантів, а також її підтримки керівництвом та офіцерським складом Інституту.

10. Що необхідно для того, щоб ви кинули палити? На думку курсантів, це наступні чинники (у відсотках від всіх поданих відповідей):

бажання – 17,5 %; змінити умови перебування – 9,8 %; нічого не потрібно – 8,4 %; заохочення – 7,0 %; заборонити продаж цигарок – 6,3 %; оточення, в якому не палять – 5,5 %; сила волі – 5,1 %; підвищити ціни на цигарки – 4,0 %; допомога фахівців – 3,8 %; інше (народження дитини, цікаве заняття) – 7,1 %; не знаю – 8,3%; не відповіли – 17,2 %.

Як бачимо, більшості тих, хто хотів би кинути курити, бракує лише бажання це зробити. Ті, хто вважає, що умови їхнього перебування є не надто сприятливими, впевнені, що для них необхідна зміна умов. На третьому місці – думка про те, що для цього взагалі нічого не потрібно, тобто ті, хто дав таку відповідь, можуть справитися самі. Турбує також та обставина, що четверть опитаних не знають що їм потрібно для того, щоб кинути палити (разом з тими, хто не відповів на це питання).

11. Чи приймете ви участь в акції «ЗА ЖИТТЯ БЕЗ ЦИГАРОК» в якості

бажаючого кинути палити? Одержано наступні відповіді:

ТАК – 66,8, %; НІ – 33,2 %.

Погодилися прийняти участь в акції практично всі ті, хто бажає кинути палити. Лише одиниці з тих, хто має намір кинути палити, очевидно, бажають зробити це самостійно. Можливо, через те, що впевнені у тому, що ніяка допомога в цьому їм не потрібна.

Дослідження передбачало також з'ясування ставлення до куріння тих курсантів, які самі не палять. Знати це важливо для організації антинікотинових заходів, адже саме ті, хто не курить, складають середовище, сприятливе для відмови від паління; крім цього, при проведенні необхідних заходів важливо забезпечити їхню підтримку. Оскільки питання № 1 було спільним для всіх, розпочнемо виклад одержаних у даному випадку даних з п. № 2.

2. Чи палили ви коли-небудь цигарки? Одержано такі відповіді (у відсотках від загальної кількості опитаних):

ТАК – 52 %; НІ – 48 %.

Ці дані свідчать про те, що майже половина з тих курсантів, які зараз не палять, раніше курили. Позитивним у цьому є те, що багато курсантів змогли кинути курити. Отже, в разі необхідності зможуть поділитися досвідом про те, як вони це зробили.

3. Якщо ви раніше палили, вкажіть, скільки часу?

Стаж куріння у тих, хто кинув палити, найрізноманітніший: від кількох місяців до 8 років, проте найчастіше вказувався термін 1 - 3 роки; тобто при наявності бажання кинути палити значний стаж куріння не є перешкодою.

4. Чому перестали палити?

Відповіді настільки різноманітні, що їх важко класифікувати: набридло, вирішив кинути, не подобається, немає сенсу, бо це шкодить здоров'ю, займаюсь спортом, змусили, хочу вести здоровий спосіб життя, одного разу стало погано та ін. Наявні відповіді свідчать про те, що підстав кинути палити для курсантів є більш ніж достатньо. Турбує лише одна обставина: ніхто не вказав, що кинув курити внаслідок відповідних заходів, що проводилися в Інституті. Проте, як з'ясувалося в ході бесід з курсантами, багато з них кинули курити саме під час навчання, основна причина – заняття спортом (тобто дієві методи протидії курінню у педагогічного колективу є!).

5. Чи важко вам було це зробити? Одержано наступні відповіді:

ТАК – 20, 8 %; НІ – 58,2 %;

інше (не дуже, трохи тяжко) – 12,5 %; не відповіді – 8,5 %.

Третина відповідей свідчить про те, що подолати узалежнення було не важко, такі дані є обнадійливими. Хоча, можливо, у тих, хто так і не зміг кинути палити, цей процес буде перебігати значно важче.

6. Чи можливо таке, що ви почнете палити? Подані відповіді розподілилися наступним чином:

ТАК – 18,7 %; НІ – 68,5 %;

інше (не знаю, можливо) – 4,5 %; не відповіді – 8,3 %.

П'ята частина тих, хто зараз не курить, вважають за можливе що колись

знову почнуть палити – всі вони з числа тих, хто курив раніше. Отже, необхідно подбати про те, щоб це стало неможливим.

7. Як ви ставитесь до паління оточуючих? Одержано наступні відповіді:

негативно – 44,6 %; байдуже – 28,0 %; позитивно – 0 %; інше (мені їх шкода, пробую їх відмовити, намагаюсь переконати, зі співчуттям та ін.) – 16,0 %; не відповіли – 11,4 %.

Менше половини курсантів з числа тих, хто не курить, ставиться негативно до паління оточуючих, а третина – байдуже. З цього приводу слід відзначити, що потураюче ставлення до куріння інших є переважаючим в нашому суспільстві загалом, воно сформовано суспільною думкою і пануючими стереотипами. Проте, якщо прийняти до уваги, що ставлення тої частини опитаних, хто дав інші відповіді – зовсім не байдуже, можна стверджувати, що адекватне ставлення до куріння оточуючих у тих курсантів, що не курять – дещо переважає.

8. Як ви ставитесь до куріння найближчих до вас людей? Відповіді розподілилися наступним чином:

категорично проти – 6,4 %; негативно – 64,1 %; нейтрально – 15,3 %; інше (серджусь, осуджую, переконую кинути, ніхто з близьких не курить) – 8,9 %; не відповіли – 5,3 %.

Як бачимо, негативне значення до куріння близьких людей у некурців значно переважає. Тобто, спротив курінню наростає в міру того, як зменшується байдужість до оточуючих. Відповідно, є великі резерви до роботи в тому напрямку, щоб курсанти стали небайдужими до куріння тих, хто поряд – це проблема стосунків у підрозділах.

9. Чи належите ви до запеклих противників куріння? Одержано наступні відповіді:

ТАК – 32,4 %; НІ – 65,6 %.

Третина тих, хто не курить, вважають себе рішучими противниками куріння – це ті курсанти, на допомогу яких перш за все слід розраховувати при організації і проведенні заходів з боротьби з курінням.

10. Чи хотіли б ви мати супутником життя людину, яка курить? Подані відповіді розподілилися наступним чином:

ТАК – 0 %; НІ – 100 %.

Думка з цього приводу одноставна: ніхто з тих, хто не палить, не хоче мати супутником життя людину, яка курить. Це свідчить про те, що людей, байдужих до даної проблеми, немає, оскільки так чи інакше вона стосується кожного.

11. Чи берете ви участь в акції «ЗА ЖИТТЯ БЕЗ ЦИГАРОК» в якості бажаного допомогти іншим кинути палити? Було подано наступні відповіді:

ТАК – 43,7 %; НІ – 55,3 %.

Менше половини тих, хто не курить, погодилися прийняти участь в акції в якості бажаних допомогти іншим кинути палити. Можливо, безпосередня участь в акції всіх, хто погодився надати підтримку, не знадобиться, оскільки для цього вистачить активістів, проте вони будуть створювати необхідний настрій у підрозділах.

За результатами проведеного дослідження було сплановано і проведено

відповідні заходи, спрямовані на подолання нікотинового uzалежнення серед курсантів.

3. Подолання нікотинового uzалежнення у курсантів

Для подолання нікотинового uzалежнення серед курсантів проводилися різні заходи, що складають єдиний комплекс і які повинні були сприяти вирішенню поставлених завдань. Було проведено:

1. Перегляд відеофільмів про сутність тютюнопаління, причини його розповсюдження і наслідки. Показано фільми: “Тютюн курить тебе”, “Сутність тютюнопаління”, “Правда про куріння”. Запропоновані фільми були як вітчизняного, так і зарубіжного виробництва, у них були реалізовані різні підходи до висвітлення даної проблеми.
2. Проведено бесіди з курсантами на дану тему, під час яких було з’ясовано як їхнє ставлення до побаченого, так і до проблеми загалом. Розглянуто вплив куріння на здоров’я людини, влаштовано обговорення одержаної інформації.
3. Проведено заняття, на яких розглядалися різні аспекти проблеми протидії нікотиновому uzалежненню в молодіжному середовищі, серед курсантів зокрема; у т.ч. піднімалися питання про вплив uzалежнень на психічний стан курсантів, дисципліну і боєздатність підрозділів, виконання своїх обов’язків офіцерами на службі тощо.
4. Прочитано лекцію про способи і методи подолання нікотинового uzалежнення. Було запропоновано тим, хто курить, обрати з них той, що їм найбільше підходить. Рекомендовано сучасну літературу на дану тему для подальшого самостійного ознайомлення.
5. Проведено індивідуальні консультації для бажаючих, під час яких обговорювалися індивідуальні особливості застосування запропонованих методик, подано практичні рекомендації з їхнього використання, складалася програма необхідних заходів та дій тощо.
6. Здійснено оцінку результатів проведеної роботи, підбито підсумки і зроблено висновки. Проведена робота дала вагомі результати, (44,4 % курсантів із числа курців – з тих підрозділів, в яких проводилися описані заходи – кинули палити) незважаючи на те, що проводилася малими силами. Проте найцінніший здобуток – накопичений досвід, який можна використати при подальшій, систематичній і масовій роботі з курсантами.

В результаті проведення даних заходів зафіксовано наявність інтересу у курсантів до даної тематики; причому такий інтерес було виявлено не тільки практично у всіх курців, але і у більшості тих, хто не курить.

Із методів подолання uzалежнення, які висвітлювалися на лекції курсантам, що курять, було запропоновано обрати той, який, на їхню думку, найкраще їм підходить. Переважно вони надавали перевагу наступним методам:

- психологічний метод поступового відвикання В. Леві;
- психотерапевтичний метод із застосуванням гіпнозу;
- “Легкий спосіб кинути курити” А. Карра.

При бесіді з тими курсантами, хто, незважаючи на проведені заходи, не

виявили бажання кинути палити, було з'ясовано наступне. Вони теж мають намір кинути курити, але в майбутньому, оскільки вважають що зараз наявні умови несприятливі для цього. Всі вони очікують для реалізації свого наміру значних змін у житті: завершення навчання, знайомство з дівчиною, одруження, народження дитини та ін.

Одержані результати дають підстави зробити наступні **висновки**.

1. Тютюнопаління є не тільки поширеним явищем серед курсантів, але й значно перевищує показники для дорослого населення, які є середніми як по країні, так і серед студентів цивільних технічних спеціальностей.

2. Біля 70 % курсантів, що курять, вже намагалися кинути палити, і мають намір позбутися нікотинового uzалежнення. Для того, щоб це стало можливим, їм потрібна відповідна підтримка, а також допомога кваліфікованих фахівців.

3. Для подолання нікотинового uzалежнення серед курсантів необхідно спланувати та втілити відповідну програму, яка передбачатиме цілеспрямовану і систематичну роботу з реалізації комплексу заходів, спрямованих на вирішення даної проблеми.

В подальшому передбачено продовжити розпочату роботу з врахуванням накопиченого досвіду, а також з використанням інших можливостей, зокрема, з застосуванням методики для формування мотивації відмови від тютюнопаління, а також з забезпеченням належної підтримки керівництва Інституту і офіцерського складу, наставників курсантів передусім.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровець З. Курити – не курити... не все одно. – Львів: Свічадо, 2008. – 40 с.
2. Брайзер Д. Как бросить курить. – М.: Издательский дом “Вильямс”, 2006. – 304 с.
3. Вінтюк Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 25. – С. 12-16.
4. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень в шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13-20.
5. Вінтюк Ю. В. Формування мотивації відмови від тютюнопаління у нікотинозалежних осіб в студентському середовищі // Здоровий спосіб життя. – 2009. – № 35. – С. 12-17.
6. Карр А. Нарешті я не курю або легкий спосіб кинути курити. – К.: Книга, 2005. – 192 с.
7. Миллер М. Самый легкий способ бросить курить. – М.: АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ, 2008. – 61 с.
8. Подход жизненных ситуаций к профилактике табачных проблем / Под ред. Т. И. Андреевой и др. – Ч. 1. – К., 2001. – 140 с.
9. Уэллс С. Бросить курить легко. 5 шагов к свободе. – СПб.: Питер, 2009. – 187с.
10. Хахатун М. Самый легкий способ бросить курить. – СПб.: Невский проспект; Вектор, 2007. – 155 с.