

Successful motivation of giving up smoking and factors supporting it

Valeriya V. Paksyutova

This article is devoted to the role of motivational sphere of personality within counseling smokers. The hypothesis that psychological factors, namely motivation (and supporting willpower) are important components of successful smoking cessation is illustrated by the results of the study and comparison of motivational / demotivational factors (in the process of smoking cessation) which influence successful quitters and those students who resumed smoking.

Key words: giving up smoking, impeding and furthering factors, smoking relapse, psychological factors, motivation, willpower.

Успешная мотивация отказа от курения и поддерживающие ее факторы

В.В. Паксютова

Данная статья посвящена проблеме роли работы с мотивационной сферой личности при психологической помощи курящим. Гипотеза о том, что психологические факторы, а именно мотивация (и поддерживающая ее воля) являются важной составляющей успешного отказа от курения, иллюстрируется результатами изучения и сопоставления мотивирующих/демотивирующих в процессе отказа от курения факторов у успешно бросивших курить и возобновивших курение студентов.

Ключевые слова: отказ от курения, препятствующие и сопутствующие факторы, возобновившие курение, психологические факторы, мотивация, сила воли.

Все знают, что курение вредно и опасно для здоровья, но, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, в России число курящих не уменьшается, а среди молодежи даже растет. Статистические данные опросов населения показывают, что около 70% курящих людей хотели бы бросить курить. Однако самостоятельно отказаться от курения для многих очень трудно, что определяется физиологическими механизмами воздействия табака. Среди курильщиков, определивших для себя курение как фактор, наносящий вред их здоровью, и пожелавших бросить курить, только 7% смогли достичь 1 года воздержания от курения [1].

Исследования, проведенные американскими учеными Дж. Прохазка и С. Ди Клементе [3] показали, что процесс отказа от курения представляет собой сложный многоэтапный процесс, и медикаментозное лечение составляет только его часть. В некоторых работах доказывается, что, хотя никотин и играет определенную роль в формировании табачной зависимости, она весьма мала по сравнению со значением психологических факторов [2]. Исходя из этого, была выдвинута гипотеза, что мотивация для прекращения курения является важнейшим компонентом любой попытки бросить курить.

Целью исследования явилось выявление мотивации отказа от курения, приводящей к успешному результату, а так же препятствующих и сопут-

ствующих, поддерживающих его достижение факторов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Опрос проводился на двух группах испытуемых: первая выборка – студенты, возобновившие курение (после попыток отказа от него), вторая выборка – студенты, окончательно отказавшиеся от курения, и не курившие больше года перед проведением исследования. Для каждой группы был разработан свой опросник, имеющий свою специфику, среди вопросов были как открытые, так и закрытые. Опросник для студентов, возобновивших курение, имеет основную направленность на выявление препятствующих факторов, среди вопросов были, например, такие: «Что побуждало Вас возобновить курение?», «Какие ухудшения самочувствия Вы наблюдали при попытках прекращения курения?», «Какие альтернативы Вы находили, чем пытались заменить курение?» – и др. Опросник для студентов, окончательно отказавшихся от курения, был нацелен на выявление факторов, поддерживающих мотивацию отказа на высоком уровне. Студенты отвечали на следующие вопросы: «Какова у Вас была мотивация бросить курить?», «Что помогало, поддерживало Вас в начальный период?», «С какими трудностями Вы столкнулись, начав двигаться к цели – отказу от курения?».

Далее мы провели количественный и качественный анализ полученных от-

ветов отдельно по каждой выборке, и конечным этапом интерпретации данных стал сравнительный анализ результатов первой и второй выборки.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При интерпретации полученных данных мы обнаружили следующий факт. Оказывается, структура мотивации студентов, успешно достигших цели, и тех, кто вернулся к курению, практически не отличаются:

- 80% респондентов в обеих выборках проявить активность в борьбе с вредной привычкой побудила забота о собственном здоровье;

- 25% достигших цели и 20% из числа возобновивших курение студентов были мотивированы общественными нормами, стремлением наладить социальные связи;

- 20% студентов, не сумевших окончательно отказаться от курения, были движимы желанием сэкономить, в то время как среди студентов, бросивших курение, такая мотивация отсутствовала (возможно, они просто забыли, что ощущали финансовый пресс, тогда как возобновившие курение его продолжают ощущать).

Сопоставим факторы, которые для студентов, отказавшихся от курения, явились преодолимыми трудностями на пути к цели, а вторую группу побудили возобновить курение. Например, провокации окружающих курильщи-

Таблица 1. Основные трудности при прекращении курения

Факторы	Выборка №1 (Возобновившие)	Выборка №2 (Бросившие)
Провокации окружающих курильщиков	50%	50%
Подавленное, депрессивное настроение	65%	10%
Раздражительность, напряженность	55%	35%
Увеличение массы тела	-	20%
Употребление алкоголя	20%	-

ков – 50% испытуемых каждой выборки этот фактор отметили как трудность, препятствие, но первая группа успешно преодолела эту трудность, тогда как для испытуемых второй группы этот фактор оказался критическим. Наиболее интересные результаты наглядно представлены в Таблице №1.

Как видно из таблицы, респонденты, возобновившие курение, чаще испытывали подавленное, депрессивное настроение, раздражительность, напряженность, то есть, у них с большей вероятностью, чем в группе успешно прекративших курение, наблюдались симптомы отмены никотина. Кроме того, среди возобновивших курение 20% указали на употребление алкоголя как фактор, провоцирующий возврат к табаку.

Респонденты обеих групп наблюдали у себя ухудшения самочувствия: окончательно бросившие – в первое время, а возобновившие курение – при попытках отказа от курения. В обобщенном виде результаты по этому вопросу сопоставлены в Таблице 2.

У возобновивших курение респондентов чаще встречается тяга к табаку, нетерпеливость, раздражительность, тревога и меньшая часть из них, по сравнению с успешно отказавшимися, не наблюдала каких-либо изменений самочувствия.

На вопрос о том, какие же факторы помогали студентам отказаться от курения, 60% успешно отказавшихся ответили, что смогли бросить курение благодаря собственной силе воли,

убежденности, целеустремленности. Сами студенты, отказавшиеся от курения, на открытый вопрос о том, что помогало, поддерживало их в начальный период, так и отвечали: «Собственное убеждение», «Моя цель», «Цель бросить», «Сила воли», «Желание и сила воли», «Просто сказал себе: «Стоп!» и т.п. Другой значительной долей - 30% опрошенных - в этом помогла социальная поддержка (родственники, друзья, возлюбленные).

Мы задавали обеим группам студентов вопрос об альтернативах, которые они находили взамен курению. Оказалось, что 55% отказавшихся от курения респондентов ничем его не заменяли.

Тогда как 55% студентов, вернувшихся к курению, в качестве альтернативы употребляли еду и напитки (шоколад, леденцы, жвачку, кофе, чай). И наоборот: 30% бросивших заменяли сигареты едой, а 20% возобновивших курение никаких альтернатив ему не искали. Таким образом, потребность замены более выражена у респондентов, не сумевших отказаться от курения, то есть они имеют более выраженную зависимость и, соответственно, им сложнее, чем успешно отказавшимся, поддерживать мотивацию с помощью силы воли. Эти предположения согласуются с выявленным в нашем исследовании таким значимым фактором отказа от курения, поддерживающим мотивацию успешных респондентов, как сила воли.

Выводы

1) Основными мотивами прекращения курения как для окончательно бросив-

ших, так и для предпринимавших попытки, являются: забота о своем здоровье, желание соответствовать общественному мнению, социальным нормам, реже - избегание расходов, вызванных курением.

2) Факторами, способствующими возобновлению курения, являются известные симптомы отмены никотина (тяга к табаку; подавленное, депрессивное настроение; раздражительность, напряженность; нетерпеливость), а также провокации окружающих курильщиков.

3) Полученные нами результаты показывают, что программы прекращения курения среди студентов должны учитывать влияние социального окружения, а также нацеливаться на навыки противостояния социальному давлению закурить. Человек, пытающийся выполнить программу прекращения курения, должен получать помощь со стороны поддерживающего его социального и семейного окружения

4) Согласно результатам нашего исследования, информированность, мотивация и трудности, с которыми сталкиваются успешно бросившие и предпринимавшие попытки отказаться от курения, принципиально не отличаются.

В заключение еще раз хочется сказать, что большая часть окончательно отказавшихся от курения респондентов на открытые вопросы в разных формулировках отвечали, что применяли для этого значительные волевые усилия. Следовательно, мы полагаем, что важным элементом успешного прекращения курения является признание курильщиками того, что они сами должны и могут осуществлять контроль над своими мыслями, желаниями и действиями. Поэтому работа с волевой сферой личности бросающего курение человека, от которой, как можно предположить по результатам исследования, зависит итог, крайне важна при психологической помощи курящим. Соответственно, обучение навыкам саморегуляции, выработка активной позиции, помощь в принятии личностной ответственности, постоянном осознании своей цели и развитии навыков саморефлексии – все это, по нашему мнению, позволит поддерживать мотивацию на достаточном уровне и достичь успеха в отказе от курения.

ЛИТЕРАТУРА

- Сахарова, Г.М., Чучалин, А.Г. Лечение табачной зависимости. – РМЖ - Независимое издание для практикующих врачей. – http://botmaster.ru.rmj.ru/articles_1239.htm
- Horn D. A model for the study of personal choice health behavior. Int. J. Health Educat, 1976. – p. 89-98.
- Prochaska J.O., Di Clemente C.C. Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. J Consult Clin Psychol, 1988. – p. 390-395.

Таблица 2. Изменения самочувствия при прекращении курения

Выборка №1 (Возобновившие)	Выборка №2 (Бросившие)
70% - чувствовали тягу к табаку	45% - раздражительность и тягу к табаку
55% - нетерпеливость	30% - нетерпеливость
50% - раздражительность	20% не заметило никаких ухудшений самочувствия
15% - тревогу	
10% не наблюдали никаких изменений самочувствия	20% - голод сонливость, головные боли