Реферат на тему:

ВИКОРІНЕННЯ ШКІДЛИВОЇ ЗВИЧКИ - ПАЛІННЯ

Результати проведених досліджень показують, що із 958 респондентів-слухачів 42,8% мають шкідливу звичку палити, 18,2% палять інколи і в 39% шкідлива звичка палити відсутня. Під час формуючого експерименту нами проводилась спеціальна робота по викоріненню шкідливих звичок, зокрема паління, при якому ми опирались на положення, розроблені в транстеоретичній моделі зміни поведінки. Дана модель виходить з того, що існує визначена послідовність в стадіях зміни поведінки людини. Вивчення даних про осіб, що кинули палити з власної ініціативи, та про учасників протитютюнних програм показало, що всі вони пройшли через ті ж самі стадії. Спочатку було виділено чотири стадії: передобдумування, обдумування, дія, підтримка. Пізніше була добавлена ще одна -підготовка -що займає місце між обдумуванням і дією. Таким чином, ми висунули остаточну модель з п'яти стадій. Нижче приводиться характеристика кожної із них.

Передобдумування. На цій стадії індивід ще не має серйозного наміру змінити свою шкідливу для здоров'я поведінку, в крайньому разі, в найближчі півроку. Цей термін був вибраний в якості критерію, оскільки він представляється максимальним для планування якихось змін поведінки у майбутньому. Важливо відмітити, що людина, перебуваючи в стадії передобдумування, завжди намагається уникнути конфліктів, які могли б допомогти в зміні способу життя. Вона не проявляє інтересу до пропонованих методів самодопомоги і не обговорює свої шкідливі звички. Використовуючи терміни теорії прийняття рішень, можна сказати, що індивід перебільшує позитивні сторони свого способу життя та недооцінює ступінь ризику.

Обдумування. Стадія обдумування -це період, коли людина починає серйозно розглядати можливість зміни своєї шкідливої для здоров'я поведінки в найближче півріччя. На цій стадії індивід завжди оцінює "за" і "проти" свого способу життя майже рівними (і, які мають високу цінність). Тому, хоч обдумування зміни поведінки і має місце, результати можуть показатися амбівалентними. На цій стадії відмічаються деякі процеси зміни -особливо емпіричні, що визначаються емоційними складовими.

Підготовка. Стадія підготовки починається, коли людина має намір змінити свою поведінку на протязі найближчого місяця. Завжди на протязі року перед цим якісь спроби вже приймались, і тепер робляться, може бути, невеликі, але важливі кроки у новій спробі зміни поведінки. В термінах балансу рішень на стадіях підготовки "за" перевищують "проти", хоч і ті та інші все ще високі.

Дія. До стадії дії відноситься піврічний період, що слідує за вирішальною зміною способу життя і, який характеризується стабільним збереженням нового стилю поведінки. Проблемою, що стоїть перед індивідом, являється уникання рецидиву. На стадії дії найбільш активно проходять поведінкові процеси зміни, а ступінь спокуси швидко зникає.

Підтримка. До цієї стадії відноситься період після проходження шести місяців з моменту явної поведінкової зміни до тих пір, коли небажана поведінка остаточно подолана. Все ще має місце використання процесів зміни з метою уникнення рецидиву. Рівень спокуси продовжує знижуватись, а впевненість в собі так само зростає. Момент припинення існування шкідливої звички визначається за повною відсутністю спокуси в будь-яких проблемних ситуаціях і за максимальною впевненістю у власній можливості відвернути рецидив в будь-яких умовах.

В результаті дослідження було виявлено, що викорінення шкідливих звичок залежить від ряду факторів, один з яких -критерій балансу рішень, тобто визнаний особистістю баланс між аргументами "за" і "проти" небажаного стилю поведінки. Шкала "за" відображує всі або майже всі можливі функціональні переваги шкідливої звички, наприклад, паління: задоволення, зняття напруги, усвідомлення власного бажаного образу. З іншого боку, шкала "проти" відображує основні резони для відмови від паління: здоров'я, приклад для оточуючих, естетичні цінності.

Шкали дають можливість оцінити, на скільки важливий кожний з цих факторів для індивіда. Критерій балансу рішень виявився корисним для визначення стадії, досягнутої даною особою у відмові від паління. Більш того, такий підхід дав можливість найбільш точно передбачити поведінкові зміни після піврічного спостереження. Дослідження показують, що двошкальний критерій "за" і "проти" може успішно застосовуватися і в інших сферах, пов'язаних з вирішенням проблем здоров'я.

Наступним фактором, від якого суттєвим чином залежить успіх уникнення шкідливих звичок є критерій самоефективності. Він відображує вміння індивіда виконати визначені завдання. Збільшення самоефективності веде до збільшення досягнень, і навпаки. Таким чином, зміна самоефективності має передбачувальну цінність для довготривалої зміни поведінки при наявності достатніх спонукальних мотивів і вмінь.

В результаті застосування транстеоретичної моделі зміни поведінки дозволило нам добитися визначених успіхів у викоріненні шкідливих звичок. Про це свідчать дані, наведені в таблиці. Динаміка відношення слухачів до паління до і після формуючого експерименту (в %).

Як бачимо, збільшення кількості слухачів, що не палять, в експериментальних групах відбулось головним чином за рахунок числа тих, що нерегулярно палять. Це пояснюється тим, що викорінення засвоєних звичок проходить значно важче і повільніше, ніж на початковій стадії їх виникнення.