

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У КУРСАНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГПС МЧС РОССИИ

А.А. Головинский, кандидат психологических наук;

Е.Н. Клеван;

Е.А. Куркин.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Рассмотрена сущность и механизмы формирования вредных привычек в рамках теории «научения», а также представлены результаты исследования вредных привычек у курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России, проводимого в 2014 г.

Ключевые слова: привычка, мотивация, позитивное подкрепление

POSITIVE REINFORCEMENT OF ADDICTIONS AT CADETS SAINT-PETERSBURG UNIVERSITY OF STATE FIRE SERVICE OF EMERCOM OF RUSSIA

A.A. Golovinsky; E.N. Klevan; E.A. Kurkin.

Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

In article the essence and mechanisms of formation of addictions within the theory of «learning» is considered, and also results of research of addictions at the cadets of the Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia who are carried out in 2014 are presented.

Keywords: habit, motivation, positive reinforcement

Воспитательная работа в системе МЧС России (в соответствии с приказом Министра МЧС России от 30 ноября 2005 г. № 859) представляет целенаправленную деятельность по формированию у государственных гражданских служащих, военнослужащих спасательных воинских формирований, сотрудников федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы и гражданского персонала МЧС России нравственных и иных профессионально-значимых качеств личности, обусловленных потребностями и особенностями служебной деятельности [1]. Одним из направлений воспитательной работы является нравственное воспитание, которое включает стимулирование потребности личного состава к моральному самосовершенствованию, стремления к положительному нравственному идеалу и предотвращения негативных действий и поступков. Самосовершенствование и стремление к нравственному идеалу предполагает избавление от вредных привычек.

Что такое вредная привычка? Под вредной привычкой можно понимать всякое нездоровое повторяющееся поведение, контролируемое человеком и приносящее последствия, которые осознаются им как вред. Есть привычки, которые осложняют нам жизнь, губят наше здоровье, о которых мы сожалеем и хотим избавиться.

В Большом энциклопедическом словаре «привычка» определяется как сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности [2].

Формируется любая привычка следующим образом. Когда мы совершаем волевое действие впервые, нам приходится сознательно его контролировать. Неоднократные повторения какого-либо поведения приводят к тому, что дальше мы совсем перестаем замечать, как, приходя домой, автоматически включаем свет (поднимая руку точно на уровень выключателя), переключаем коробку передач в автомобиле, привычно нажимаем кнопку телевизионного пульта и т.д. Этот процесс называется автоматизацией – основой

привычки. Привычное действие уже не контролируется сознанием. Поэтому в определении привычки говорится о том, что это сложившийся способ поведения. Привычка – это подсознательная программа, по которой человек действует.

Второй важный признак привычки – это удовлетворение потребности в определенной ситуации. Привычки не только облегчают жизнь, но и приносят удовольствие [3]. К примеру, человек в стрессовой ситуации успокаивается, если начинает курить. Всякий раз, когда вы испытываете эмоциональные переживания, рука автоматически хлопает по карману в поисках сигарет. Поэтому можно говорить о «научении» определенному поведению. Понятие «научение» возникло в зоопсихологии в работах американского психолога Э.Л. Торндайка и др. и в дальнейшем стало одним из центральных понятий в бихевиоризме и необихевиоризме [4]. Научение, согласно Э.Л. Торндайка, управляется законом эффекта. В соответствии с этим законом, поведение определяется его результатами и последствиями. Если поведение приводит к положительному результату (позитивное подкрепление), то благодаря удовольствию оно закрепляется. Если поведение не приводит к положительному результату или сопровождается отрицательными последствиями, то оно стирается или ослабляется. Поэтому можно сказать, что, согласно Э.Л. Торндайка, поведение управляется законом эффекта. Позитивное подкрепление – это награждение, которое усиливает и закрепляет поведение.

Часто люди к вредным привычкам относят поведение, связанное с курением. Курение – это пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях и, как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т.п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг [3]. Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Иногда такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время тянутся за сигаретой.

При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т.д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Поэтому есть существенная разница между таким поведением как сквернословие, привычкой ковырять в носу, вертеть в руках ручку, щёлкать суставами и поведением, закрепленным на нейро- и психофизиологическом уровне (употребление алкоголя, курение и т.д.). В последнем случае вредные вещества встраиваются в метаболизм, влияют на ЦНС, эндокринную и др. системы человека и приводят к физической зависимости.

В данном исследовании рассматривался только психологический уровень зависимости от курения на основе самоотчетов курсантов и их видение поведения, которое расценивается как «вредная привычка». Стоит отметить, что для уменьшения или прекращения физической зависимости от никотина рекомендуется консультироваться у специалистов с медицинским образованием.

В период с мая по июль 2014 г. курсанты Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России участвовали в анкетировании по выявлению вредных привычек. До прохождения анкетирования курсантам давалась информация о сущности, психологических аспектах формирования и профилактики вредных привычек.

В исследовании приняли участие 72 курсанта второго и третьего курса факультета пожарной безопасности. Респондентам предлагалось выбрать одну свою вредную привычку, от которой есть желание избавиться. Курсанты указывали на такие вредные привычки как курение, нецензурная лексика, общение в сети Интернет и др. (рис. 1).

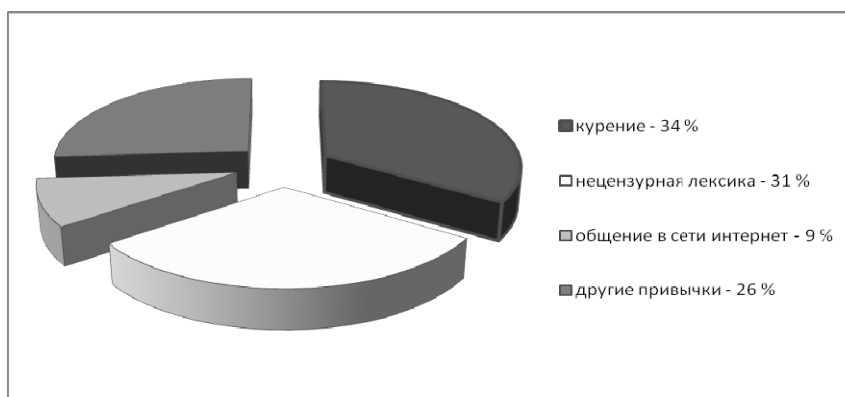


Рис. 1. Результаты анкетирования курсантов по выявлению вредных привычек

В результате исследования установлено, что 34 % курсантов указали на такую вредную привычку как курение, 31 % на использование в речи нецензурных выражений и 9 % на общение в сети Интернет. Незначительно выражены другие вредные привычки, которые были объединены, выделены одним блоком и указаны на рис. 1.

Таким образом, основными вредными привычками, с которыми большинство курсантов желали бы расстаться – это курение и использование нецензурной лексики.

На первом этапе избавления от вредной привычки респондентам задавалось два вопроса: «Что будет, если я добьюсь избавления от привычки?» и «Что будет, если я не добьюсь избавления от привычки?». Отвечая на эти вопросы, курсанты объясняли причину восприятия автоматизированного поведения как вредную привычку. Для такой вредной привычки как курение многими курсантами отмечались следующие последствия: появление отдышки, критика со стороны родных и близких, низкие показатели при сдаче нормативов физической подготовки, потеря здоровья. Вместе с тем избавление от привычки отмечались тенденцией к сохранению и укреплению здоровья, повышению качества обоняния, свежим дыханием и т.д. Таким образом, выяснилось, что курсанты прекрасно понимали, что привычки являются вредными, но осознание вреда не стало причиной отказаться от них.

На втором этапе профилактики вредных привычек курсантов обучили выявлять позитивное подкрепление. Для выявления позитивных подкреплений респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Что я потеряю, если добьюсь избавления от привычки?». К примеру, по профилактике такой вредной привычки как курение, курсантами были выявлены следующие позитивные подкрепления: самовознаграждение за проделанную трудную работу, чувство независимости при курении с людьми, являющимися старше по возрасту и статусу, возможность сделать перерыв в работе и службе, избавление от лишнего веса, снятие стресса и т.д.

Курсантам объяснялось, что при избавлении от вредной привычки очень важно подобрать новые варианты поведения для удовлетворения позитивных подкреплений. К примеру, если нецензурные выражения служат целью защиты, то, как вы будете защищаться, если избавитесь от вредной привычки.

По результатам выполнения данного задания курсанты были разделены на две группы по 36 человек. Первая группа испытуемых успешно справилась с заданием, и нашла альтернативные варианты удовлетворения потребностей (далее успешные курсанты),

а вторая группа не смогла найти альтернативы позитивным подкреплениям (далее неуспешные курсанты) (рис. 2).

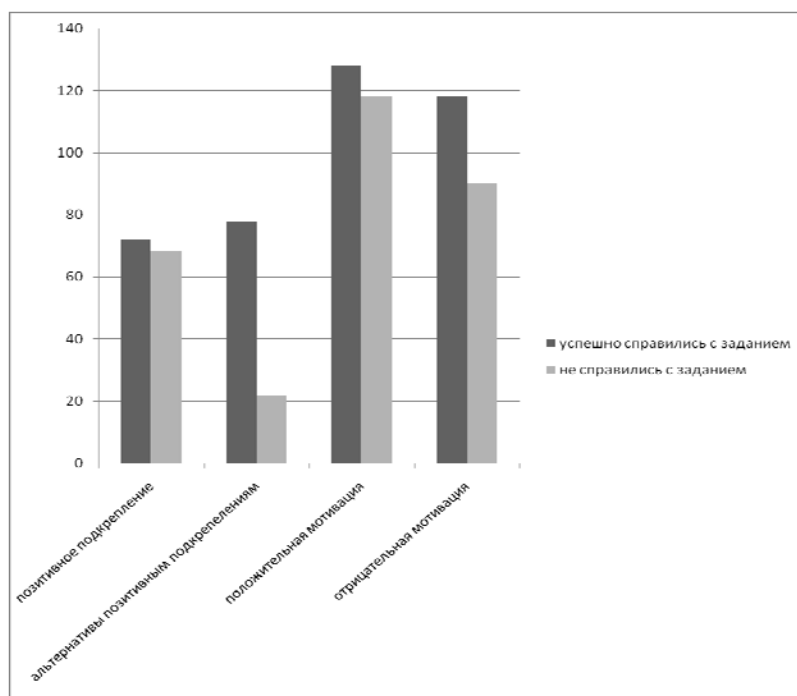


Рис. 2. Результаты выявления курсантами позитивных подкреплений и альтернативного поведения

В успешной группе в среднем каждый курсант выявил у себя два позитивных подкрепления (общее число позитивных подкреплений в группе – 72) и нашел альтернативное поведение, заменяющее вредную привычку (общее число альтернатив в группе – 78). Неуспешные курсанты выявили также достаточное количество позитивных подкреплений – 68, но смогли найти альтернативы только 22. Респондентам было сложно найти альтернативы для удовлетворения таких потребностей: выражение сильных эмоций, расслабление после завершения дела, избавление от обиды и гнева и т.д. Курсантам, которые не справились с заданием, было предложено пройти индивидуальное консультирование психолога.

Теперь сравним эти две группы в отношении мотивации избавления от вредной привычки. На графике видно, что успешные курсанты в отличие от неуспешных нашли большее количество положительных последствий избавления от вредной привычки (128 и 118 соответственно) и отрицательных последствий (118 и 90 соответственно). Проверим отличия с использованием методов математической статистики. Для этого используем t -критерий Стьюдента и проверим равенство математических ожиданий случайных величин [5]. Если $t_{эмп}$ превышает пороговые значения для нашей выборки $t_{кр}=1,99$, при $p \leq 0,05$ и $t_{кр}=2,65$, при $p \leq 0,01$, то соответственно мы можем констатировать, что показатели мотивации у успешных и неуспешных курсантов отличаются. С использованием программы статистика Statistica 6.0 для положительной мотивации получили значение $t_{эмп}=1$, таким образом полученные отличия в выборках являются незначимыми. Для отрицательной мотивации получено значение $t_{эмп}=2,9$, которое превышает пороговое значение выборки $t_{кр}=2,65$. Таким образом, полученные различия являются значимыми.

Следовательно, мы можем сделать статистически обоснованный вывод о том, что существуют различия в выборках у успешных и неуспешных курсантов по критерию «отрицательная мотивация избавления от вредных привычек», то есть повышение уровня осознания отрицательных последствий вредной привычки связано с успешностью в поиске альтернатив поведения по удовлетворению позитивного подкрепления вредных привычек. Следовательно, успех избавления от привычки зависит от воспитательной работы

по разъяснению негативных последствий вредных привычек. Вместе с тем грамотная работа с позитивными подкреплениями приносит в эту профилактическую деятельность гуманизм и формирование на месте вредной привычки иной – «полезной» привычки.

Предпосылкой возникновения вредных привычек часто являются нерешенные жизненные проблемы и неудовлетворенные потребности: не решены внутриличностные конфликты, существуют сложности в отношениях с окружающими людьми и т.д. В такой ситуации появляется желание отвлечься от этих неприятных переживаний, и хотя бы на время уйти в мир иллюзорного удовольствия. Однако уход в мир иллюзий не может восполнить то, в чем мы действительно нуждаемся. Можно сделать следующий вывод: для того, чтобы справиться с психологической зависимостью, часто бывает полезно сосредоточиться на той проблеме, которая за ней стоит.

Поэтому основными этапами профилактики вредных привычек, имеющих психологическую зависимость, является, во-первых, осознание потребностей, которые удовлетворяются данным поведением и выступают для нас позитивным подкреплением, а во-вторых, поиском альтернативного поведения, направленного на удовлетворение осознанных потребностей. Это альтернативное поведением можно назвать «полезной привычкой».

В заключение необходимо сказать, такие полезные привычки как занятие спортом и физической культурой, соблюдение режима труда и отдыха, умение видеть в людях в первую очередь хорошие черты складываются в характер, а характер определяет судьбу человека.

Литература

1. О совершенствовании воспитательной работы в системе МЧС России: Приказ Министра МЧС России от 30 нояб. 2005 г. № 859. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Ушаков Д.Н., Даль В.И. Большой энциклопедический словарь. М.: Изд-во: dicView, 2000. 1000 с.
3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. 798 с.
4. Психология развития. Словарь / под ред. А.Л. Венгера. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/892/word/nauchenie> (дата обращения: 29.09.2014).
5. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО «Речь», 2004. 350 с.

