

УДК 159.9.07:316.356.2:616.89

**ВІРА КРАМЧЕНКОВА**

kramchenkova@ukr.net

**КАРИНА ФОМЕНКО**

karinafom@yandex.ru

м. Харків

## ПСИХОДІАГНОСТИКА ВІДМОВИ ВІД ПАЛІННЯ

*У статті представлено опитувальник мотивації відмови від паління, як самостійний інструмент, для визначення міри вираженості мотивів відмови від паління для використання у психокорекції тютюнової залежності. У структурі опитувальника мотивації відмови від паління виділяються компоненти автономної (внутрішньої), інтроєктованої, екстернальної (зовнішньої) та амотивації (негативної мотивації). Охарактеризовано конвергентну та дискримінативну валідність методики шляхом визначення кореляційних зв'язків показників мотивації відмови від паління та показників самооцінки мотивації схвалення, психологічного благополуччя, самоефективності та ніотинової залежності.*

*Встановлено, що показники автономної мотивації позитивно пов'язані із показниками самоефективності та рівня психологічного благополуччя. Показники екстернальної та інтроєктованої мотивації відмови від паління позитивно пов'язані з показниками самооцінки мотивації соціального схвалення та негативно пов'язані з показниками психологічного благополуччя. Амотивація передбачає зниження рівня само ефективності. Домінування того чи іншого мотивів в індивідуальному мотиваційному профілі дозволяють прогнозувати успішність відмови від паління. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників. Стандартизація опитувальника показала його високу тест-ретестову надійність та валідність.*

*Ключові слова: тютюнопаління, ніотинова аддикція, опитувальник, мотивація відмови від паління, автономна мотивація, інтроєктована мотивація, екстернальна мотивація, амотивація.*

Проблема тютюнопаління у сучасному суспільстві має високу соціальну значущість та вимагає міждисциплінарного рівня вирішення, де ключову роль відіграватимуть психологічні засади профілактики та корекції ніотинової аддиктивної поведінки [7]. Наукова розробка проблематики тютюнопаління та лікування ніотинової аддикції є нагальним питанням сучасної наркології та медичної психології [5; 6; 7]. У структурі аддикції мотивація займає провідну роль як рушійна сила поведінки особистості [1; 5]. Розуміння психологічної природи мотивації куріння дозволяє визначити індивідуально-психологічний зміст тютюнопаління та розробити стратегії подолання ніотинової аддикції. Психодіагностика мотивації тютюнопаління є перспективним напрямом наукових розробок. Так, загальноживаною є методика Д. Хорна «Чому я палю?», однак вона не дає уявлення про мотиви та рівень готовності до відмови від паління [8]. Таким чином, сучасна практика роботи з особами, які є тютюновими аддиктами, потребує розробки психодіагностичного інструментарію,

спрямованого на дослідження мотивації відмови особистості від паління.

Тютюнова аддикція як медико-психосоціальний феномен розглядається у роботах І. Сосіна, В. Менделевича, Г. Старшенбаума, В. Смирнова, Н. Фетискіна. Дослідження динаміки та психотерапії тютюнової залежності представлені роботами С. Даулінга, А. Маюрова. Основні етапи формування аддиктивного процесу виділяють Ц. Короленко та Т. Донських. Психологічні аспекти тютюнопаління розглядаються у роботах Р. Каннінгема, Г. Старшенбаум, А. Айвазової, профілактиці куріння присвячені дослідження А. Карпова, О. Винда, В. Довженка, О. Александрова, А. Сизанова та ін. [1; 5; 6]. Згідно з теорією самодетермінації Р. Райана та Е. Десі, Ш. Левескью, Дж. Уільямс, Д. Еліот, М. Пікерінг, Б. Бодехамер, Ф. Фінлі пропонують методикау оздоровчої саморегуляції (TSRQ), де ключовим є фактор мотивації відмови від паління [10].

Мета дослідження – адаптація опитувальника, спрямованого на діагностику мотивів відмови від паління.

Психометричну вибірку дослідження склали 252 особи у віці від 18 до 53 років, які курять, 159 жіночої статі та 93 – чоловічої. Обробка даних проводилася в пакеті StatSoft STATISTICA 6.

Дискримінативна та конвергентна валідність розробленої методики перевірялись за допомогою методики діагностики самооцінки мотивації схвалення Д. Крауна, Д. Марлоу в адаптації Ю. Ханіна [4], шкали психологічного благополуччя К. Рифф [3], шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема [9] та тесту оцінки нікотинної залежності К. Фаргестрема [8].

Виходячи з моделі самодермінації Р. Райана та Е. Десі [2] в основі мотивації відмови від паління Ш. Левескью, Дж. Уільямс, Д. Еліот, М. Пікерінг, Б. Бодехамер, Ф. Фінлі виділяють чотири мотиви: автономна (внутрішня, інтринсивна мотивація), інтроєктована мотивація, зовнішня (екстринсивна мотивація) та негативна мотивація (амотивація). В англійській версії опитувальника TSRQ *фактор мотивації відмови від паління* представлений 16 пунктами, які відбивають зазначені мотиви. Завданням нашого дослідження було вилучення пунктів цієї шкали та адаптація її, як самостійного інструменту для визначення міри вираженості мотивів відмови від паління для використання у психокорекції тютюнової залежності.

Опитувальник мотивації відмови від паління характеризується інтраіндивідуальною стійкістю та розподілом близьким до нормального. Для кожного твердження досліджуваним пропонувалося вибрати одну із семи варіантів відповідей згідно зі шкалою Лайкерта: «зовсім не вірно», «не вірно», «скоріше не вірно», «не можу визначитись», «скоріше вірно, ніж не вірно», «вірно», «повністю вірно». Досліджуваним пропонувалося наступна *інструкція*: «Шановний респонденте, оцініть, будь ласка, в балах від 1 до 7, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними по відношенню до самого себе. При оцінці використовуйте наступну шкалу: «зовсім не вірно 1\_2\_3\_4\_5\_6\_7 повністю вірно»

*Надійність опитувальника.* Першим кроком в обробці отриманих «сирих» даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитува-

льника. Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 16 пунктів. Величина альфа Кронбаха для шкали із 16 запитань склала 0,821, що є вищою за мінімально припустиму величину, яка становить 0,7.

*Конструктивна валідність опитувальника.* Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз, що дозволяє операціоналізувати трактування методики як сукупності латентних факторів (шкал) і спостережуваних змінних (пунктів), виявити і проаналізувати структуру зв'язків латентних змінних досліджуваної методики з критерійними латентними і вимірюваними змінними, тобто визначити факторний склад і факторні навантаження результату методики.

За результатами експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням) було виділено шість факторів, які не корелюють один з одним (коефіцієнти кореляції становлять від 0,007 до 0,018).

*Перший фактор* (інформативність 21,32%) утворили пункти: 1, 5, 8, 11, 13, 16 (представлені у порядку убутання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор, (наприклад, пункт 1 «Я вважаю, що потрібно кинути палити, тому що відмова від куріння дозволяє бути настільки здоровим, наскільки можливо», або 11 «Відмова від куріння – це важливий вибір, який я дійсно хочу зробити» розкриває *автономну мотивацію* до відмови від паління.

*Другий фактор* (інформативність 18,43%) представлений пунктами 3, 6, 10, 14. Психологічний зміст фактору виявляється у пункті 3 «Потрібно кинути палити, тому що я відчуваю постійний тиск з боку інших», тому фактор позначається, як *екстернальна мотивація*.

*Третій фактор* (інформативність 8,03%) об'єднав наступні пункти: 2, 9 (також перераховані у порядку убутання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовими є пункт 2 (із найбільшим навантаженням (0,816) «Мені потрібно кинути палити, тому що якщо я курю, то відчуваю провини і сором») полягає у прагненні запобігти внутрішнього покарання за небажану (аддиктивну) поведінку, яка суперечить інтеріоризованим соціальним

вимогам, тому фактор може бути названий *інтроєктована мотивація*.

*Четвертий фактор* (інформативність 7,28%) утворений пунктами 4, 7, 12, 15. Так, наприклад пункт 4 «Кинути палити – хороша ідея, але насправді я не думаю про припинення куріння», тому даний фактор може бути позначений як *амотивація відмови від паління*.

*Побудова нормативної шкали*. В таблиці 1 представлені описові статистики «Опитувальника мотивації відмови від паління».

При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показника автономної мотивації – 20–35 балів, для показника інтроєктованої мотивації – 5–10 балів, для показника екстернальної мотивації – 13–23 балів, для показника амотивації – 15–23 бали.

Для визначення індивідуального профілю мотивації відмови від паління доцільним виявляється зведення «сирих» балів до уніфікованих балів. Для цього використовуємо наступні коефіцієнти: для першої шкали первинні значення помножуються на 2, для другої – на 3, для третьої – на 6 та для останньої – на 3.

Бланк опитувальника та ключ до нього представлені у додатку.

Інтерпретація результатів передбачає визначення домінуючої мотивації відмови від паління та розкриття її психологічного змісту. Розглянемо більш детально зміст кожного виду мотивації.

*Автономна мотивація відмови від паління*. Внутрішньо мотивована поведінка базується на потребі бути самодетермінованим при взаємодії з середовищем, тобто у ситуації відмови від паління це потреба прийняти відповідальність за свою поведінку, здоров'я та

життя. Автономна мотивація характеризується прагненням самостійно контролювати свою поведінку та дії щодо відмови від паління, бути гнучким у взаємодії між собою та оточенням. Власні інтереси та бажання курця сприймаються як ті, що ініціюють його відмову від паління. Такий вид мотивації є прогностично найбільш успішним для відмови від паління.

*Екстернальна мотивація* відмови від паління характеризує поведінку, яка регулюється соціальними винагородами або загрозою покарання. Визначальним у такому виді мотивації виступає тиск макро- і мікросоціального середовища. Оскільки поведінка обумовлена впливом зовнішніх соціальних агентів, зокрема значущих інших, прогностична успішність відмови від паління залежатиме від стабільності дії антитютюнових факторів.

*Інтроєктована мотивація* відмови від паління характеризується залежністю поведінки від частково засвоєних соціальних норм, вимог та правил щодо паління. Відмова від паління здійснюється під впливом внутрішніх причин, які мають контролюючу міжособистісну природу. Інтроєктовані мотиви відмови від паління обумовлені почуттям сорому та провини і пов'язані з уявленням особистості про себе. Прогностична успішність відмови від паління пов'язана з мірою прагнення особистості відповідати стандартам суспільства.

*Амотивація* представляє собою відсутність справжньої мотивації відмови від паління і низький рівень самодетермінації. Низький рівень самодетермінації характеризує поведінку, яка повністю обумовлена фізичними і фізіологічними причинами або середовищем.

Таблиця 1

Описові статистики «Опитувальника мотивації відмови від паління»

Показники мотивації відмови від паління	Описові статистики			
	Mean	Min	Max	St.d.
Автономна	27,16	6,00	42,00	7,63
Інтроєктована	7,82	2,00	14,00	3,28
Екстернальна	18,15	4,00	28,00	5,12
Амотивація	19,68	4,00	28,00	4,10

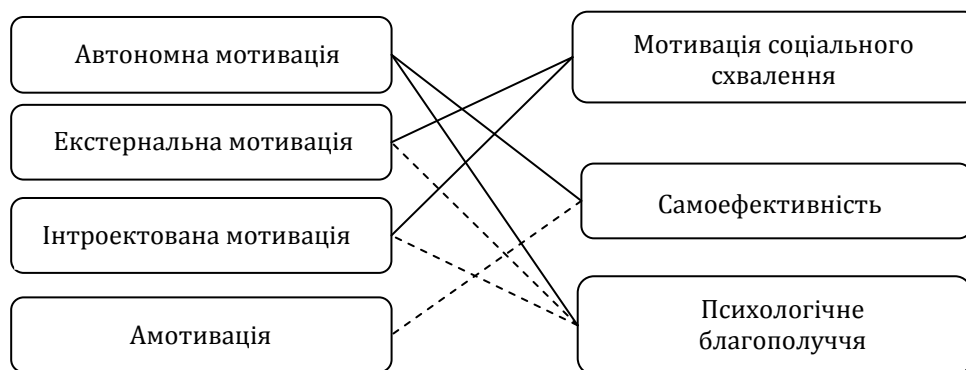


Рис. 1. Кореляційні зв'язки показників мотивації відмови від паління та показників соціального схвалення, психологічного благополуччя та самоефективності,  $n = 90$

Амотивовану, тобто несамодетерміновану поведінку можна визначити як поведінку-звичку, негнучку поведінку або таку, яка контролюється емоціями, що перешкоджають вибору і гнучкому використанню інформації. Амотивація у відмові від паління відбувається у випадках, коли людина перестає здійснювати намічені дії, або не усвідомлює мети відмови від паління. Зазначений вид мотивації відмови від паління має найнижчу прогностичну успішність.

*Ретестова надійність опитувальника.* Повторне тестування однієї і тієї ж вибірки (90 респондентів) було проведено з інтервалом у три тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні  $r = 0,712$ , що свідчить про достатньо високу ретестову надійність опитувальника.

*Конвергентна та дискримінативна валідність* методики перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників мотивації відмови від паління та методик діагностики самооцінки мотивації схвалення Д. Крауна, Д. Марлоу в адаптації Ю. Ханіна, шкали психологічного благополуччя К. Рифф, шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема та (конвергентна валідність), тестом оцінки ніотинової залежності К. Фаргестрема (дискримінативна валідність).

Встановлено статистично значущі зв'язки між автономною мотивацією та показниками загальної самоефективності ( $0,453, p < 0,001$ ). Самоефективність може підвищити або знизити мотивацію до здійснення активних дій, особливо у складних ситуаціях. Отже, уявлення особистості про власну ефективність та

успішність у діяльності властива особам, які мають внутрішній контроль у прагненні відмовитись від паління. Індивіди з високою самоефективністю є більш наполегливими у досягненні своїх цілей [2]. Вони впевнені в тому, що можуть вирішити складну задачу у відмові від паління. Самоефективність є продуктом складного процесу самопереконання, який відбувається на основі когнітивного опрацювання різних джерел інформації про власну ефективність на шляху відмови від паління.

Автономна мотивація відмови від паління також позитивно пов'язана з показниками рівня психологічного благополуччя ( $0,351, p < 0,01$ ). Отже, істинна спрямованість особистості на відмову від паління характеризується позитивним ставленням до себе і самоприйняттям, наявністю наявності цілей і занять, які надають життю сенсу, здатністю виконувати вимоги повсякденного життя, почуттям самореалізації, позитивними стосунками з іншими, здатністю слідувати власним переконанням.

Екстернальна та інтроєкована види мотивації відмови від паління позитивно пов'язана з показниками самооцінки мотивації соціального схвалення ( $0,524, p < 0,0001$  та  $0,413, p < 0,0001$  відповідно). Високий рівень потреби в схваленні з боку оточення, прагнення виглядати в очах інших якнайкраще властиві особам з екстернальною мотивацією відмови від паління, в основі яких лежать соціальні регулятори поведінки, як безпосередні впливи (екстернальна мотивація), так і привласнені соціальні норми та вимоги (інтроєкована мотивація).

**Кореляційні зв'язки показників мотивації відмови від паління та показників ступеня ніотинової залежності**

Показники	Показники видів мотивації відмови від паління			
	Автономна	Екстернальна	Інтроєктована	Амотивація
Ніотинова залежність	-0,008	0,032	0,010	0,103

Екстернальна та інтроєктована мотивація відмови від паління негативно пов'язані з показниками психологічного благополуччя (-0,311,  $p < 0,001$  та -0,563,  $p < 0,0001$ ). Високий рівень соціальної фрустрації, залежність від думки інших, екстернальність поведінки, низька осмисленість життя властива особам, які у відмові від паління керуються екстернальними мотивами. В осіб з інтроєктованою мотивацією особливе значення у низькому рівні психологічного благополуччя має низький рівень самоприйняття, занепокоєність щодо власних особистісних якостей, невідповідність «Я-реального» та «Я-ідеального».

Амотивація передбачає зниження рівня самоефективності (-0,321,  $p < 0,001$ ). Уявлення особистості про завдання відмови від паління є неадекватним, кинути палити вважається непосильним. Оскільки відмова від паління вважається складним завданням, вони мають низьку наполегливість у досягненні цієї мети. Переконаність у низькій власній ефективності обумовлена низьким внутрішнім контролем у прагненні відмовитись від паління.

У таблиці 2 подано результати дискримінативної валідності методики діагностики мотивації відмови від паління.

Визначення дискримінативної валідності здійснювалося шляхом встановлення значущості зв'язків показників ступеня ніотинової залежності із мотивами відмови від паління. З таблиці 2 видно, що представлені методики по-різному розкривають природу ніотинової аддиктивної поведінки.

У структурі опитувальника мотивації відмови від паління виділяються компоненти автономної (внутрішньої), інтроєктованої, екстернальної (зовнішньої) та амотивації (негативної мотивації). Домінування того чи іншого мотивів в індивідуальному мотиваційному профілі дозволяють прогнозувати успі-

шність відмови від паління. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників. Стандартизація опитувальника показала його високу тестретестову надійність та валідність. Опитувальник може бути використаний для психодіагностики у структурі комплексної терапії ніотинової залежності.

Перспективним напрямком подальших досліджень може бути визначення взаємозв'язків мотивації паління та відмови від нього.

**Список використаних джерел**

1. Андреева Т. Труднощі відмови від куріння: вплив гендерних стереотипів / Т. Андреева // Соціальна психологія. — 2011. — № 3 (47). — С. 98—108.
2. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. — М. : Смысл ; Академия, 2006. — 336 с.
3. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Н. Н. Лепешинский / Психологический журнал. — 2007. — № 3. — С. 24—37.
4. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д. Марлоу, Д. Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты ; ред. и сост. Райгородский Д. Я. — Самара, 2001. — С. 635—636.
5. Наркологія / за ред. І. К. Сосіна, Ю. Ф. Чуєва. — Харків : Колегіум, 2014. — 1500 с.
6. Посудін Ю. І. Куріння: історичні, наукові, медичні та соціальні аспекти / Ю. І. Посудін // Довкілля та здоров'я. — 2010. — № 4. — С. 28—32.
7. Сучасні проблеми тютюнопаління і ніотинової залежності та їх профілактика й лікування / С. І. Табачников, І. С. Риткіс, А. Ю. Васильєва та ін. // Науково-інформаційний вісник АНВО України. — 2013. — № 3 (86). — С. 48—55.
8. Чучалин А. Г. Практическое руководство по лечению табачной зависимости / А. Г. Чучалин, Г. М. Сахарова, К. Ю. Новиков // Русский Медицинский Журнал. — 2001. — № 21. — С. 2—19.
9. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. — 1996. — № 7. — С. 46—56.
10. Validating the theoretical structure of the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) across three different health behaviors / Ch. Levesque, G. Williams, D. Elliot, M. at al. // Health education research. — 2007. — Vol. 22, № 5. — P. 691—702.

**ДОДАТОК**

**ОПИТУВАЛЬНИК ВІДМОВИ ВІД ПАЛІННЯ**

**Інструкція:** Шановний респонденте, оцініть, будь ласка, в балах від 1 до 7, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними по відношенню до самого себе. При оцінці використовуйте наступну шкалу: «зовсім не вірно 1\_2\_3\_4\_5\_6\_7 повністю вірно».

№	Твердження	Варіанти відповідей						
		Зовсім не вірно	Не вірно	Частково невірно	Не впевнений	Частково вірно	Вірно	Повністю вірно
		1	2	3	4	5	6	7
1	Я вважаю, що потрібно кинути палити, тому що відмова від куріння дозволяє бути настільки здоровим, наскільки можливо							
2	Мені потрібно кинути палити, тому що якщо я курю, то відчуваю провину і сором							
3	Потрібно кинути палити, тому що я відчуваю постійний тиск з боку інших							
4	Кинути палити – хороша ідея, але насправді я не думаю про припинення куріння							
5	Я хочу кинути курити, тому що вважаю, що це краще для мого здоров'я							
6	Хочу кинути, тому що близькі люди засмучуються, через те, що я курю							
7	Я не знаю, чому мені потрібно кидати курити							
8	Відмова від куріння дозволяє бути відповідальним за своє здоров'я							
9	Відмова від куріння дозволить мені перестати думати про себе погано							
10	Відмовою від куріння я хотів би довести, що я можу це зробити							
11	Відмова від куріння - це важливий вибір, який я дійсно хочу зробити							
12	Легше сказати, що кидаєш, ніж дійсно кинути палити							
13	Я думаю, що відмова від куріння позитивно відіб'ється на багатьох аспектах мого життя							
14	Я збираюся кинути палити, тому що хочу, щоб інші схвалювали мене							
15	Я можу відмовитися від куріння як тільки захочу							
16	Хочу кинути палити, тому що відмова від куріння узгоджується з моїми життєвими цілями							

**Ключ:**

*Автономна мотивація відмови від паління* представлена сумою балів за пунктами 1, 5, 8, 11, 13, 16.

*Екстернальна мотивація* представлена пунктами 3, 6, 10, 14.

*Інтроектована мотивація* представлена пунктами: 2, 9.

*Амотивація* представлена пунктами 4, 7, 12, 15.

**VIRA KRAMCHENKOVA, KARYNA FOMENKO**  
Kharkiv

### **PSYCHODIANOSTICS OF MOTIVATION OF SMOKING REJECTION**

*The article presents the questionnaire of motivation of smoking rejection, as a standalone tool for determining the severity of the measures of smoking rejection motives for use in psychological correction of tobacco dependence. Autonomous components are distinguished in the structure of the questionnaire motivate internal, introjected, external and amotivation (negative motivation). It was characterized the convergent and discriminative validity of the method by determining correlations indicators of motivate smoking rejection and motivational self-approval parameters, psychological well-being, self-efficacy, and nicotine addiction.*

*It was found that the performance of autonomous motivation is positively related to self-efficacy and performance levels of psychological well-being. Indicators of external and introjected motivation of quitting smoking are associated with a positive performance of self-motivation social approval and negatively associated with indicators of psychological well-being. Amotivation provides for the reduction of self-efficacy level. Domination of a motive in the individual motivational profile allows to predict the success of quitting. This psycho-diagnostic technique meets modern requirements for the justification of psychometric personality questionnaires. Standardization of the questionnaire showed its high test-retest reliability and validity.*

*Key words: smoking, nicotine addiction, questionnaire, motivation, quitting smoking, self-motivation, introjected motivation, external motivation, amotivation.*

**ВЕРА КРАМЧЕНКОВА, КАРИНА ФОМЕНКО**  
г. Харьков

### **ПСИХОДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**

*В статье представлено опросник мотивации отказа от курения, как самостоятельный инструмент для определения меры выраженности мотивов отказа от курения, для использования в психокоррекции табачной зависимости. В структуре опросника мотивации отказа от курения выделяются компоненты автономной (внутренней), интроецированной, экстернальной (внешней) и амотивации (негативной мотивации). Охарактеризована конвергентная и дискриминативная валидность методики путем определения корреляционных связей показателей мотивации отказа от курения и показателей самооценки мотивации одобрения, психологического благополучия, самооэффективности и никотиновой зависимости.*

*Установлено, что показатели автономной мотивации положительно связаны с показателями самооэффективности и уровня психологического благополучия. Показатели экстернальной и интроецированной мотивации отказа от курения положительно связаны с показателями самооценки мотивации социального одобрения и негативно связаны с показателями психологического благополучия. Амотивация предусматривает снижение уровня самооэффективности. Доминирование того или иного мотива в индивидуальном мотивационном профиле позволяет прогнозировать успешность отказа от курения. Данная психодиагностическая методика отвечает современным требованиям к психометрическому обоснованию личностных опросников. Стандартизация опросника показала его высокую тест-ретестовую надежность и валидность.*

*Ключевые слова: табакокурение, никотиновая аддикция, опросник, мотивация отказа от курения, автономная мотивация, интроецированная мотивация, экстернальная мотивация, амотивация.*

Стаття надійшла до редколегії 18.04.2016