

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ MOKSLŲ FAKULTETAS
TEORINĖS PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Erika Černiauskienė

**VYRŲ IR MOTERŲ LŪKESČIŲ, SUSIJUSIŲ SU ALKOHOLIO
VARTOJIMU, IR ŠIO ELGESIO KEITIMO ŠAŠAJOS**

Magistro baigiamasis darbas

Sveikatos psichologijos studijų programa, valstybinis kodas 62406S109

Psichologijos studijų kryptis

Vadovė: doc. dr. Ina Pilkauskienė

(Moksl. laipsnis, vardas, pavardė)

(Parašas)

(Data)

Apginta:

(Fakulteto/instituto studijų dekanas/direktorius)

(Parašas)

(Data)

Kaunas, 2008

Turinys

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
ĮVADAS.....	6
PAGRINDINIŲ SAVOKŲ ŽODYNĖLIS.....	9
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
1.1. ALKOHOLIO VARTOJIMO ELGESIO KEITIMAS PAGAL PROCHASKA, DICLEMENTE MODELĮ (1992).....	10
1.1.1. <i>Alkoholio vartojimo elgesio keitimo etapai</i>	10
1.1.2. <i>Alkoholio vartojimo elgesio keitimo strategijos</i>	13
1.1.3. <i>Vartojimo elgesio keitimo modelio taikymo galimybės</i>	14
1.2. LŪKESČIŲ, SUSIJUSIŲ SU ALKOHOLIO VARTOJIMU, TEORINIAI MODELIAI.....	15
1.2.1. <i>Socialinė - kognityvinė teorija (Bandura, 1977)</i>	15
1.2.2. <i>Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, teorija (Goldman, Brown, Christiansen, 1987)</i>	17
1.2.3. <i>Planuojamo elgesio teorija (Ajzen, 1991)</i>	19
1.2.4. <i>Kitos teorinės perspektyvos, aiškinančios alkoholio vartojimo elgesį</i>	21
1.3. VYRŲ IR MOTERŲ LŪKESČIAI, SUSIJĘ SU ALKOHOLIO VARTOJIMU, ĮVAIRIAIS VARTOJIMO ELGESIO KEITIMO ETAPAIS.....	22
1.3.1. <i>Dažniausi įvairaus amžiaus asmenų lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu</i>	22
1.3.2. <i>Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skirtumai</i>	24
1.3.3. <i>Lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, įvairiais vartojimo elgesio keitimo etapais</i>	27
2. VYRŲ IR MOTERŲ LŪKESČIŲ, SUSIJUSIŲ SU ALKOHOLIO VARTOJIMU, IR ŠIO ELGESIO KEITIMO SĄSAJŲ TYRIMAS.....	32
2.1. TIRIAMIEJI.....	32
2.2. TYRIMO METODIKA.....	33
2.2.1. <i>Pasirengimo pokyčiui klausimynas</i>	33
2.2.2. <i>Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimynas</i>	35
2.3. TYRIMO PROCEDŪRA.....	37
2.4. TYRIMO REZULTATAI.....	38
2.4.1. <i>Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, palyginimas</i>	38
2.4.2. <i>Alkoholį vartojančių vyrų ir moterų ir anoniminių alkoholikų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, palyginimas</i>	39
2.4.3. <i>Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio sąsajos</i>	42
2.4.4. <i>Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajos</i>	44
2.5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS.....	48
IŠVADOS.....	52
REKOMENDACIJOS.....	53

LITERATŪROS SAĢAŠAS.....	54
PRIEDAI.....	58

Santrauka

E. Černiauskienė. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajos, sveikatos psichologijos magistro darbas. Darbo vadovas: doc. dr. Ina Pilkauskienė. Vytauto Didžiojo universitetas, Teorinės psichologijos katedra.- Kaunas, 2008.

Tyrimo tikslas - nustatyti vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajas. Tyrime dalyvavo 215 18-69 metų amžiaus vyrų ir moterų. Darbe naudotos metodikos:

- Pasirengimo pokyčiui klausimynas (Prochaska, DiClemente, 1992);
- Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimynas (Brown, Christiansen, Goldman, 1987).

Tyrimo rezultatai parodė, kad vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio teigiamą įtaką bendravimui, nuotaikai, savęs vertinimui ir bendrus neigiamus pokyčius vartojant yra panašūs. Tik moterys labiau nei vyrai linkusios manyti, kad pavartojus alkoholio pagerėja asmens kognityvinės ir motorinės galimybės.

Be to, anoniminiams alkoholikams labiau nei alkoholi vartojantiems vyrams ir moterims būdingi lūkesčiai apie neigiamus alkoholio vartojimo aspektus ir teigiamus savęs vertinimo pokyčius vartojant, bet mažiau būdingi lūkesčiai apie teigiamą alkoholio vartojimo poveikį kognityvinėms ir motorinėms funkcijoms. Anoniminės alkoholikės (moterys) labiau nei alkoholi vartojančios moterys linkusios tikėti, kad alkoholio vartojimas palengvina bendravimą ir pakelia nuotaiką.

Analizuojant vyrų ir moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą sąsajas su šiuo elgesiu, nustatyta, kad moterų alkoholio vartojimo dažnumas teigiamai susijęs su lūkesčiais apie pozityvią alkoholio įtaką bendravimui, nuotaikai ir savęs vertinimui. Dažniau pasigerti linkę tie vyrai, kurie turi stipriau išreikštus lūkesčius, susijusius su teigiamu vartojimo poveikiu bendravimui ir nuotaikai. Suvartojamas alkoholio kiekis per vieną kartą nėra susijęs su lūkesčiais apie alkoholio vartojimo pasekmes.

Tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad vyrų ir moterų vartojimo elgesio keitimas teigiamai susijęs su dauguma tyrinėtų lūkesčių: kuo stipresni lūkesčiai apie teigiamą alkoholio vartojimo poveikį bendravimui, nuotaikai ir savęs vertinimui bei apie neigiamus pokyčius vartojant, tuo jie labiau linkę keisti vartojimo elgesį.

Summary

E. Černiauskienė. The connection between alcohol-related expectancies and change of drinking behavior among men and women, health psychology master work. Scientific adviser: doc. dr. Ina Pilkauskienė. Vytautas Magnus University, Department of Theoretical Psychology. Kaunas, 2008.

The object of this study was to assess the connection between alcohol-related expectancies and change of drinking behavior among men and women. 215 men and women aged 18-69 participated in this research. The following methods were used for this investigation:

- The scale of readiness to change behavior (Prochaska, DiClemente, 1992);
- The scale of alcohol-related expectancies (Brown, Christiansen, Goldman, 1987).

The results indicated that alcohol expectancies related to social enhancement, positive mood and self-evaluation as well to global negative changes were similar among men and women. Women were only more than men inclined to think that alcohol was able to improve individual cognitive functions and performance.

Secondly, anonymous alcoholics had stronger alcohol expectancies related to global negative changes and positive self-evaluation changes than men and women who consumed alcohol. Anonymous alcoholics had weaker beliefs about the improvement of cognitive functions and performance. Moreover, anonymous alcoholics females were more inclined to believe that alcohol improved social experiences and mood than women who consumed alcohol.

When analyzing alcohol-related expectancies and drinking behavior for men and women, the positive connection between alcohol use frequency and alcohol expectancies related to social enhancement, positive mood and self-evaluation for women were found. Furthermore, men who had stronger beliefs about positive social experience and mood changes because of alcohol were more inclined to get drunk more often. The relation between quantity of drinks at a stretch and all alcohol-related expectancies was indicated neither for men nor for women.

Finally, the significant correlation between change of drinking behavior and most alcohol-related expectancies was found. The stronger alcohol expectancies related to social enhancement, positive mood and self-evaluation, global negative changes men and women had, the more inclined to change their drinking behavior they were.

IVADAS

Šiandien vis daugiau žmonių neįsivaizduoja savo laisvalaikio be kai kurių psichoaktyviųjų medžiagų, pavyzdžiui, tabako, alkoholio, „žolės“ ar kitų. Sunkaus ir įtempto darbo metu tampa įprasta surūkyti vieną kitą cigaretę, o po darbo ar mokymosi savaitės – atsipalaiduoti su draugais laikant rankoje alaus bokalą ar gurkšnojant brendžio taurę. Manoma, kad tai padeda nurimti, atitrūkti nuo nepageidaujamų minčių, pailsėti. Tai priimtinausia bendravimo forma. Tokia nuomonė apie psichoaktyviųjų medžiagų teigiamą poveikį organizmui tėra klaidingi įsitikinimai. Tačiau faktas yra tas, kad būtent alkoholi teigia vartojantys 85 % Lietuvos žmonių – vyrų ir moterų (Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės atlikto tyrimo 2004 m. pabaigoje duomenimis). Tai yra didžioji šalies gyventojų dalis.

Dauguma kartais alkoholi vartojančių asmenų yra įsitikinę, kad jie niekada netaps priklausomi nuo alkoholio ir nepasidarys alkoholikais. Jie tiki savo neliečiamumu: tai, kad geria kaip visi ar net daugiau, dar nieko nereiškia, nes jiems tiesiog nieko negali nutikti bloga (Lapinas, 2005). Tačiau 10-15 % išgeriančių asmenų tampa priklausomi nuo alkoholio (Nissen, 1997). Ir tai nepriklauso nuo jų finansinės ar socialinės padėties. Daugelis jų turi mylinčią ir darnią šeimą, mėgstamą darbą, artimų draugų.

Alkoholio vartojimas sukelia didelių problemų įvairiose gyvenimo srityse. Intensyvus alkoholio vartojimas susijęs su žmogaus fiziologinių, psichologinių ir socialinių funkcijų pakitimais: stiprėja įvairios baimės, nerimas, atsiranda vienatvės jausmas, stiprėja emocinė įtampa bendraujant su kitais žmonėmis, mažėja savigarba, dėl sutrikusios kraujotakos mėlsta veidas, pažeidžiamos kepenys, skrandžio gleivinė, didėja pulsas ir kraujospūdis, blogėja atmintis, degradoja asmenybė, galiausiai - susergama psichikos ligomis (Woititz, 1999; Gasiliauskas, Levickaitė, Našlėnas, 2001). Visa tai neigiamai susiję su tokiais psichologiniais faktoriais kaip gyvenimo kokybė ar pasitenkinimas savo egzistavimu. Be to, geriantis žmogus stipriai veikia artimųjų kasdienybę: visos jų mintys nukreiptos į tai, ką jis daro ir ko nedaro, kaip priversti sumažinti alkoholio vartojimą ir šeimą vėl sugražinti į pusiausvyros būseną (informacinis leidinys „Jei geria artimas žmogus“). Tuo tarpu šeimoje ima dominuoti vidinė sumaištis, baimė ir pyktis, beviltiškumas ir nusivylimas, artimieji ima itin rūpintis alkoholiu piktnaudžiaujančiu šeimos nariu, keičiasi jų šeimos aplinkoje atliekami vaidmenys (Woititz, 1999).

Vis dėlto, kai kurie ilgiau ar trumpiau intensyviai alkoholi vartojantys žmonės pasiryžta atsisakyti tokio savo elgesio. Tai – ilgas ir sudėtingas procesas, kuriam būdingi keli persipinantys, pasikartojantys etapai: gerai apmąstęs situaciją, priėmęs sprendimą, asmuo nustoja vartoti alkoholi, tačiau stipri fiziologinė ar psichologinė priklausomybė nuo tokio elgesio,

nuolatiniai „draugų“ raginimai “nekvailioti“ ir sugrįžti į jų, ištikimų alkoholio vartotojų, gretas neretai sugrąžina į tą pačią pradinę stadiją (Gasiliauskas, Levickaitė, Našlėnas, 2001). Alkoholis vėl pradedamas vartoti iki kito bandymo ištrūkti iš uždaro rato.

J. O. Prochaska ir C. C. DiClemente (1992), apibendrinę kelias teorines perspektyvas, pasiūlė elgesio keitimo modelį, kuris laikomas vienu geriausiai paaiškinančių alkoholio vartojimo atsisakymo procesą: elgesio keitimas sąlyginai čia skaidomas į tokius esminius komponentus kaip svarstymas apie keitimąsi, pasirengimas keisti elgesį, pats keitimosi procesas, pasikeitimo išlaikymas ir atkrytis (Fleming, Murray, Subata, Valius, 1999). Kiekvienam iš šių etapų būdingi specifiniai veiksmai ir mintys. Įvairūs su alkoholio vartojimu susiję įsitikinimai kinta sudėtingame elgesio keitimo procese.

Šiame darbe kaip tik ir domimasi, kaip šie lūkesčiai apie alkoholio vartojimą susiję su tokio elgesio keitimu. Ypatingas dėmesys skiriamas asmenims, priklausomiems nuo alkoholio vartojimo ir lankantiems AA grupes, kurių pagrindinis tikslas yra būti blaiviems ir padėti kitiems, turintiems priklausomybę, sveikti nuo alkoholizmo (informacinis leidinys „Jei geria artimas žmogus“).

Taigi šio darbo **objektas** – vyrų ir moterų lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu. Darbo **tikslas** yra nustatyti vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajas.

Šiam tikslui atskleisti keliami tokie **uždaviniai**:

1. aptarti alkoholio vartojimo elgesio keitimą (pagal Prochaska, DiClemente teorinį modelį, 1992);
2. išanalizuoti vyrų ir moterų lūkesčius, susijusius su alkoholio vartojimu;
3. parengti metodiką įvertinti lūkesčius, susijusius su alkoholio vartojimu (pagal *Lūkesčių apie alkoholį klausimyną* (Brown, Christiansen, Goldman, 1987));
4. atlikti tyrimą, siekiant nustatyti vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajas;
5. statistiniais metodais patikrinti tyrimo metu iškeltas hipotezes apie vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ryšius su elgesio keitimu.

Išanalizavus literatūrą, iškeltos tokios tyrimo **hipotezės**:

1. Vyrų lūkesčiai, susiję su teigiamomis alkoholio vartojimo pasekmėmis, išreikšti stipriau, o lūkesčiai, susiję su neigiamomis vartojimo pasekmėmis, išreikšti silpniau nei atitinkami moterų lūkesčiai.
2. Anoniminių alkoholikų (vyrų ir moterų) lūkesčiai, susiję su neigiamomis alkoholio vartojimo pasekmėmis, yra išreikšti stipriau, o lūkesčiai, susiję su teigiamomis pasekmėmis, išreikšti silpniau nei alkoholį vartojančių vyrų ir moterų atitinkami lūkesčiai.

3. Alkoholį vartojančių vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio vartojimą yra susiję su vartojimo elgesiu: kuo stipresni lūkesčiai apie teigiamą ir silpnesni apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę vartoti alkoholį.

4. Vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio vartojimą yra susiję su vartojimo elgesio keitimu: kuo silpnesni lūkesčiai apie teigiamą ir stipresni apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę keisti vartojimo elgesį.

Taigi šiame darbe tyrinėjami ryšiai tarp įvairių vyrų ir moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą ir šio elgesio keitimo.

Pagrindinių sąvokų žodynis

Alkoholio vartojimas (angl. *alcohol consumption*) – tai etilo alkoholio, narkotinio veikimo medžiagos, galinčios lemti pripratimą ir priklausomybę nuo jos, vartojimas (Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatymas, 1995; Gasiliauskas, Levickaitė, Našlėnas, 2001). Pagal alkoholio vartojimo sukeltas problemas asmenys yra skirstomi tokiu būdu:

- *žemos rizikos grupė*: alkoholis vartojamas mažai, jo ragaujant ar eksperimentuojant, jokių žalingų pasekmių dėl savo paties vartojimo nepatiriama;
- *rizikos grupei* priskiriami asmenys dažniausiai vartodami alkoholį siekia atsipalaiduoti; tai – situacinis vartojimas (per šventes, savaitgaliais ir pan.), dėl kurio neretai kyla tokios problemos kaip konfliktai namuose, vairavimas neblaivios būklės ir pan.;
- *problemiški vartotojai* - tai asmenys, piktnaudžiaujantys alkoholiu, kuris pamažu tampa būtinu pagerinti savijautą; vis daugiau kyla sveikatos problemų, daugėja sunkumų šeimoje, darbe ir kt.;
- *priklausomi vartotojai* turi daugiausiai problemų: jie priklausomi nuo alkoholio tiek fiziškai, tiek psichologiškai; dėl nepakeliamos abstinencijos yra priversti alkoholį vartoti nuolat (Fleming, Murray, 1999).

Anoniminiai alkoholikai (AA; angl. *alcoholics anonymous*) – tai asmenų grupė, kurie pripažįsta, kad yra bejėgiai kovoti su alkoholiu. Draugijos nariai dalyvauja susirinkimuose, norėdami pasidalyti patyrimu, viltimi ir išmokti gyventi blaiviai. Tapti ir būti šios draugijos nariu keliamas vienintelis reikalavimas – noras nustoti vartoti alkoholį. AA draugijos veikla pagrįsta 12 žingsnių ir 12 tradicijų programa, kurie naudojami gyvenime tikint, kad tai padės sveikti nuo alkoholizmo (*Anoniminiai alkoholikai*, 1991).

Elgesio keitimas (angl. *change of behavior*). Elgesys – tai gyvų būtybių sąveika su aplinka, pasireiškianti jų išoriniais (motoriniais) veiksmais, kuriuos reguliuoja psichika. Šie veiksmai gali būti įvairaus sudėtingumo - nuo nesąlyginių refleksų iki sąmoningos, tikslingos žmogaus veiklos (Psichologijos žodynas, 1993). Keisti – daryti kitoki, perdirbti, permainingi (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2000). Šiame darbe analizuojamas alkoholio vartojimo elgesio keitimas (pagal J. O. Prochaska ir C. C. DiClemente (1992) elgesio keitimo modelį).

Lūkestis (angl. *expectancy/ belief*) – tai asmens įsitikinimas apie tai, kad objektas ar asmuo turi tam tikras savybes ar yra susijęs su kitais objektais, asmenimis (Ajzen, Fishbein, 1975). Lūkesčiais, susijusiais su alkoholio vartojimu, vadinami įsitikinimai apie alkoholio poveikį daugumos žmonių elgesiui, nuotaikai ir/ ar emocijoms (Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontaine, 2005).

1. LITERATŪROS APŽVALGA

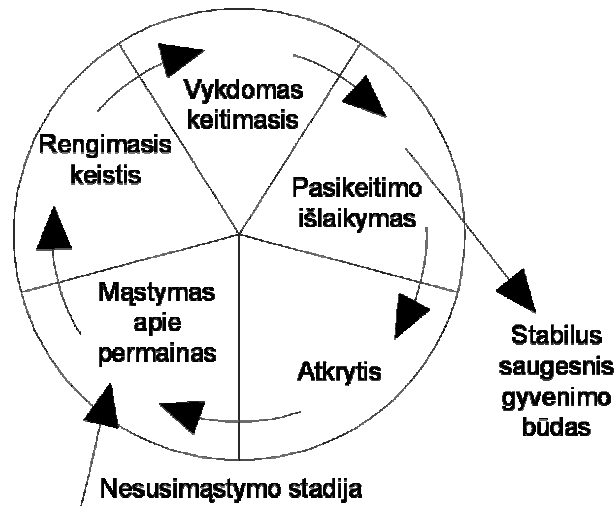
1. 1. Alkoholio vartojimo elgesio keitimas pagal Prochaska, DiClemente modelį (1992)

1. 1. 1. Alkoholio vartojimo elgesio keitimo etapai

Intensyviai alkoholinius gėrimus vartojantys vyrai ir moterys palaiko tam tikrą elgesio modelį. Alus ar stiprieji gėrimai jiems padeda atsipalaiduoti. Pokalbiai geriant tampa bendravimo būdu. Galiausiai tai tampa gyvenimo tikslu, nes blaivus gyvenimas pamažu ima atrodyti pernelyg sudėtingas ar nuobodus. Tačiau dažnėjančios sveikatos sutrikimams, imant nerimauti dėl vaikų, dalyvaujančių nuolatiniuose tėvo ir/ ar motinos „išgėrimuose“, matant, kaip prarandama visa, kas buvo iki šiol savo pastangomis sukurta, ir dėl kitų priežasčių, kartais nusprendžiama atsisakyti alkoholinių gėrimų ir pakeisti savo elgesį. Deja, tai nėra taip paprasta. Bet kokio elgesio keitimas apskritai yra gana sudėtingas procesas, reikalaujantis daug pastangų atsisakyti įprasto elgesio būdo.

Įvairios teorijos aiškina, kaip alkoholiu piktnaudžiaujantis asmuo keičia vartojimo elgesį. Horn modelis laikomas vienu iš pirmųjų bandymų atskleisti, kas vyksta, kai asmuo mąsto apie problemą, esamą situaciją ir sprendžia, kaip elgtis toliau. Čia skiriamos keturios pagrindinės elgesio keitimo stadijos: (1) mąstymas apie pokyčius; (2) sprendimas pradėti keisti savo elgesį; (3) elgesio modifikavimas; bei (4) naujojo elgesio palaikymas (cit. pagal Hewes, Janikowski, 1998).

Tokie elgesio keitimo principai vėliau patikslinti kitų autorių ir kartu su kitomis teorinėmis perspektyvomis integruoti į vieną požiūrį - *transteorinį elgesio keitimo modelį*, paaiškinantį, kada, kaip ir kokiomis aplinkybėmis individas keičia savo elgesį (Prochaska, DiClemente, Nocross, 1992; cit. pagal Prochaska et al., 2004). Čia principas išlieka toks pats: priimdamas sprendimą nebevartoti alkoholio ir keisti savo elgesį, asmuo sistemingai pereina kelias elgesio keitimo stadijas nuo problemos nesuvokimo iki pastangų išsaugoti pasikeitimą, vis grįždamas prie vartojimo ir po kurio laiko vėl mėginamas keisti savo elgesį (žr. 1 paveikslą; Fleming, Murray, 1999; Prochaska et al, 2004).



1 paveikslas. Vartojimo elgesio keitimo procesas pagal Prochaska, DiClemente modelį.

Vadinasi, skiriamos tokios esminės elgesio keitimo stadijos kaip (1) nesusimąstymas apie problemą; (2) mąstymas apie permainas; (3) rengimasis keistis; (4) vykdomas keitimasis; ir (5) pasikeitimo išlaikymas (Prochaska et al., 2004).

- **Nesusimąstymas apie problemą** (angl. *precontemplation*). Alkoholį vartojantis asmuo neigia turįs problemą, neįvertina vartojimo rizikos, negalvoja apie neigiamas intensyvaus vartojimo pasekmes, yra įsitikinęs, kad jos nėra tokios nemalonios, kaip kalbama. Vyras ar moteris gali sakyti: „Žinau, kad turiu trūkumų, bet keistis man tikrai nebūtina“ (Bulotaitė, 2004). Jei žmogui kartojama, kad jis visgi turi elgesio problemų, tai šis labiau nustemba nei prieštarauja ar netgi stengiasi vengti kontakto su bet kuo, kas kėsina jį keisti. Šiame etape visiškai neplanuojama keisti savo elgesio bent artimiausius kelis mėnesius (Thombs, Briddick, 2000; cit. pagal Lewis, 2005; Prochaska et al., 2004). Taip nusiteikusiam asmeniui labai svarbu suteikti informaciją, padedančią įsisąmoninti problemą ir atrasti galimybę keistis (*Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas*, 2005).

- **Mąstymas apie permainas** (angl. *contemplation*). Pamažu problemos bei jų pasekmės pripažįstamos. Imama atrasti vis daugiau elgesio keitimo privalumų, tačiau keitimo trūkumai (ir vartojimo „gerosios“ pusės) laikomi pernelyg dideli ir svarbūs. Toks minčių ir jausmų ambivalentiškumas susijęs su tuo, kad žmogus svarsto apie keitimąsi ir tuo pačiu metu jį atmeta (Miller, Rollnick, 1991; cit. pagal Lewis, 2005). Šis svyravimas primena svarstyklės tarp priešasčių keistis ir priešasčių nieko nedaryti. Sprendimas būtų gerokai lengviau priimamas, jei asmuo gautų informaciją iš šalies, kuri padėtų „nusverti svarstyklės“ keitimosi linkme. Šiame etape asmuo gali būti pasiryžęs keisti vartojimo elgesį per artimiausius šešis mėnesius

(Prochaska et al., 2004; *Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas*, 2005).

- **Rengimasis keistis** (angl. *preparation*). Pagaliau apsisprendžiama keisti vartojimo elgesį ir įgyvendinti savo sprendimą per artimiausias 30 dienų. Alkoholį vartojantis asmuo gali netgi imti „žengti pirmuosius žingsnelius“ elgesio keitimo linkme, pavyzdžiui, kartais bandyti nevartoti (Prochaska et al., 2004). Svarbiausia pagalba šiame etape esančiam žmogui - tai priimtinos, prieinamos, tinkamos ir veiksmingos keitimosi strategijos radimas (*Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas*, 2005).

- **Vykdomas keitimasis** (angl. *action*) yra sprendimo realizacija: konkretūs poelgiai, veiksmai. Žmogus įveikia kliūtis, trukdančias jam keisti savo elgesį ir imasi veiksmų, kad įvyktų pokytis. Labai dažnai atrasta strategija žlunga ir asmuo grįžta į svarstymo stadiją, tačiau gali būti pasiektas ir sėkmingas perėjimas į kitą etapą, kurio tikslas – išlaikyti naująjį elgesį (*Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas*, 2005).

- **Pasikeitimo išlaikymas** (angl. *maintenance*). Pagrindinis šio etapo tikslas yra palaikyti realizuotą elgesio pokytį ir užkirsti kelią atkryčiui. Manoma, kad sunkiausia susilaikyti nuo vartojimo elgesio pirmuosius šešis mėnesius. Čia ypač reikalinga kitų asmenų parama ir palaikymas. Dažnas ima lankytis savipagalbos grupėse, kuriose susitinkama su panašioje situacijoje atsidūrusiais žmonėmis. Taip sustiprinama motyvacija toliau nevartoti (Prochaska et al., 2004; *Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas*, 2005).

Anoniminiai alkoholikai (AA) kaip tik ir yra viena tokių savipagalbos grupių, kurios svarbiausias tikslas yra išlikti blaiviems ir padėti kitiems nuo alkoholio priklausomiems asmenims pasiekti blaivybę. Kiekviena tokia grupė yra demokratiška ir nepriklausoma. Vienintelis reikalavimas tapti šios grupės nariu yra noras pakeisti savo vartojimo elgesį ir nustoti gerti. Šios grupės taiko AA 12 žingsnių programą, pirmiausiai padedančią keisti požiūrį į alkoholio vartojimą bei skatinančią dvasinį augimą. Esminis AA principas yra tas, kad nevilties, izoliacijos, vienatvės ir kiti neigiami jausmai silpnėja, kai randamas dvasinis bendrumas su kenčiančiais dėl tos pačios priežasties (Bulotaitė, 2004).

Nepavykus išlaikyti pasikeitimą, t. y. vėl pradėjusius vartoti alkoholinius gėrimus, sugrįžtama į vieną ankstesnių elgesio keitimo etapų (Prochaska, DiClemente, Nocross, 1992; cit. pagal Demmel et al., 2004). Toks atkrytis gali būti susijęs su alkoholį vartojančių draugų spaudimu vėl vartoti ar netikėtos asmeninės problemos, kurios sutrikdo organizmo pusiausvyrą. Bet koku atveju, atkrytis yra toks dažnas, kad laikomas įprastu reiškiniu, nes naujų elgesio modelių išsaugojimas individualiame lygmenyje yra labai sudėtingas (*Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas*, 2005).

Analizuodami elgesio keitimo procesą, Prochaska ir DiClemente (1992) pabrėžia dar vieną svarbų konstrukta, gerokai padidinantį elgesio keitimo ir jo išlaikymo sėkmės tikimybę. Tai - adekvatus **savo efektyvumo suvokimas** – pasitikėjimas savimi įvairiose situacijose. Tyrimai rodo, kad palankiai savo efektyvumą vertinantys asmenys, pasitikintys savimi, dažniau išvengia atkryčio, sėkmingai įgyvendindami sprendimą keisti vartojimą bei išlaikydami tokį elgesį (Demmel et al., 2004; Prochaska et al., 2004).

1. 1. 2. Alkoholio vartojimo elgesio keitimo strategijos

J. O. Prochaska (1984), palyginęs 24 terapines sistemas, pateikė 10 vartojimo elgesio keitimo technikų arba strategijų (žr. 1 lentelę).

Parengta pagal Prochaska et al., 2004.

1 lentelė. Vartojimo elgesio keitimo strategijos.

Elgesio keitimo strategija	Pavyzdys
Sąmoningumo stiprėjimas	Kaupiama ir įsisąmoninama informacija apie alkoholio vartojimo žalą ir nevartojimo naudą
Labai stiprus palengvėjimas	Stiprinamas pasiryžimas keisti vartojimo elgesį, nerimaujama dėl esamos žalingos vartojimo situacijos
Pakartotinis savęs vertinimas	Mąstoma, kaip asmuo jaustųsi ir ką galvotų, atsisakęs alkoholio vartojimo
Pakartotinis aplinkos vertinimas	Mąstoma, kokios įtakos alkoholio vartojimo atsisakymas turės vartotojo šeimai, artimiausiai socialinei aplinkai
Savojo „aš“ išlaisvinimas	Parodomas kitiems ar išsakomas sprendimas nevartoti alkoholio
Palaikančių santykių sukūrimas	Ieškoma kitų žmonių paramos ir pagalbos, užmezgami ar sustiprinami palaikantys santykiai
Priemonių išlaikyti pokytį paieška	Ieškoma užsiėmimų, kurie skatintų sveiką gyvenimo būdą ir alkoholio nevartojimą (pavyzdžiui, pradedama sportuoti)
Stimulų kontrolė	Stimulų, susijusių su alkoholio vartojimu, pašalinimas ir stimulų, susijusių su sveiku gyvenimo būdu, sustiprinimas (pvz.: alkoholinių gėrimų reklamų ignoravimas arba susidomėjimas sportu, sveika mityba)
Socialinis išsilaisvinimas	Socialinių normų ir įsitikinimų keitimas
Nenumatytų atvejų kontrolė	Vengimas patekti į socialinę aplinką, kurioje didelė alkoholio vartojimo tikimybė

Remiantis įvairių tyrimų rezultatais, visi anksčiau minėtieji procesai yra stipriau susiję su vienu konkrečiu alkoholio vartojimo elgesio keitimo etapu: pradinėse stadijose individai yra dažniau linkę naudoti kognityvines, emocines ir vertinimo strategijas, vėlesnėse – elgesio technikas (tokias kaip socialinis palaikymas, įsipareigojimas, pastiprinimas ar aplinkos valdymas). Pavyzdžiui, problemos nesuvokimo stadija labiausiai susijusi su sąmoningumo

stiprėjimu, dramatišku palengvėjimu ir pakartotiniu aplinkos vertinimu; svarstymo apie keitimąsi etapas – su pakartotiniu savęs vertinimu; rengiantis keistis, siekiama išlaisvinti savąjį „aš“; įgyvendinant sprendimą keisti vartojimo elgesį, dažniausiai stengiamasi užmegzti ar stiprinti palaikančius santykius, ieškoma būdų išlaikyti tokį elgesį ir kontroliuoti įvairius stimulus (tai būtent ir yra vieni svarbiausių AA grupių tikslų; Prochaska et al., 2004).

Šiame darbe ypatingas dėmesys skiriamas kognityvinėms ir vertinimo strategijoms – lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, formavimuisi.

1. 1. 3. Vartojimo elgesio keitimo modelio taikymo galimybės

Elgesio keitimo modelis (Prochaska, DiClemente, 1992) turi didelę taikomąją reikšmę alkoholio vartojimo intervencijos srityje (Davidson, 1998; cit. pagal Demmel, 2004). Tačiau čia susiduriama su keletu praktinių problemų: sunkumų su alkoholio vartojimu turintys asmenys neretai nėra tokie atviri kalbėti apie savo ketinimus keisti elgesį (kaip, pavyzdžiui, priklausomi nuo nikotino asmenys); jie dažnai neadekvačiai vertina problemos aktualumą, pervertina pasirengimą keistis, taip suteikdami specialistams nepakankamai informacijos apie savo būseną (McConaughy et al., 1989; DiClemente, Hughes, 1990; cit. pagal DiClemente, Schlundt, Gemmell, 2004).

Neretai kritikuojami ir elgesio keitimo proceso etapai. Kai kurių autorių jie laikomi pernelyg sąlyginiais ir ne visiškai aiškiais: kartais sunku nustatyti, kuriame elgesio keitimo etape individas esąs, nes visi etapai tarpusavyje susiję ir persipynę (Carey et al., 1999; Joseph, Breslin, Skinner, 1999; cit. pagal DiClemente, Schlundt, Gemmell, 2004). Pavyzdžiui, sprendimo priėmimas priskiriamas mąstymo apie permainas stadijai, kai asmuo įvertina elgesio keitimo privalumus ir trūkumus, bet apsisprendimo tvirtumas labai svarbus faktorius planuojant elgesį pasirengimo keitimuisi stadijoje bei pradėdant įgyvendinti sprendimą vykdomo keitimosi metu (Prochaska et al., 1992; DiClemente, Prochaska, 1998; Connors, Donovan, DiClemente, 2001; cit. pagal DiClemente, Schlundt, Gemmell, 2004).

Siekiant nustatyti, kurioje stadijoje yra priklausomas nuo tam tikros medžiagos asmuo, sukurta keletas tyrimo metodų (pavyzdžiui, SOCRATES¹, URICA² ar projektas MATCH), tačiau vėl susiduriama su problema tuomet, kai keli metodai to paties individo būseną vadina skirtingomis elgesio keitimo stadijomis (Belding, Iguchi, Lamb, 1996; Rothfleisch, 1997; Carey et al., 1999; Etter, Perneger, 1999; Joseph, Breslin, Skinner, 1999; cit. pagal DiClemente, Schlundt, Gemmell, 2004). Tikėtina, kad taip atsitinka dėl šių priežasčių:

- sunkumų nustatyti vartojimo elgesio keitimo svarbiausią tikslą;

¹ *The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale* – Pasirengimo keistis ir noro gydytis skalė.

² *The University of Rhode Island Change Assessment Scale* – Rodo salos universiteto keitimosi įvertinimo skalė.

- netinkamai sukonstruotų tyrimo metodų;
- tiriamųjų nesąžiningumo, noro save pateikti iš geresnės pusės (tai gana paprasta padaryti, nes dauguma tyrimo metodų remiasi savianalize);
- individo judėjimo iš vienos elgesio keitimo stadijos į kitą (priskyrimas tam tikrai stadijai yra labiau kintamas dalykas nei pastovi būseną; DiClemente, Schlundt, Gemmell, 2004).

Vis dėlto, J. O. Prochaska ir C. C. DiClemente transteorinis elgesio keitimo modelis (1992) yra vertinamas ir svarbus praktikoje, dirbant su priklausomybę turinčiais žmonėmis. Remiantis tam tikram etapui būdingais procesais, galima numatyti efektyvias intervencijos priemones, kurios paskatintų individą priimti sprendimą keisti vartojimo elgesį ir pradėti veikti. Dar vienas šio modelio privalumas yra tas, kad jame atsižvelgiama ir į tuos asmenis, kurie alkoholio vartojimą nelaiko problema. Tai gerokai padidina intervencijos galimybes (Prochaska et al., 2004).

Taigi vyrų ir moterų alkoholio vartojimo elgesio keitimas atskleidžiamas keliais etapais pagal Prochaska, DiClemente transteorinį elgesio keitimo modelį (1992) – nesusimąstymu apie problemą, mąstymu apie permainas, rengimusi keistis, vykdomu keitimusi ir tokio elgesio išlaikymu. Kiekviename tokia etape asmuo naudoja tam tikras elgesio keitimo strategijas; jam taip pat būdingi įvairūs įsitikinimai, susiję su alkoholio vartojimu. Būtent šie lūkesčiai arba individualus požiūris (platesniame kontekste) gali būti susijęs su vartojimo elgesio keitimo (ne)sėkme ir/ ar spartumu.

Toliau analizuojami asmens lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, kelių teorinių perspektyvų požiūriu.

1. 2. Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, teoriniai modeliai

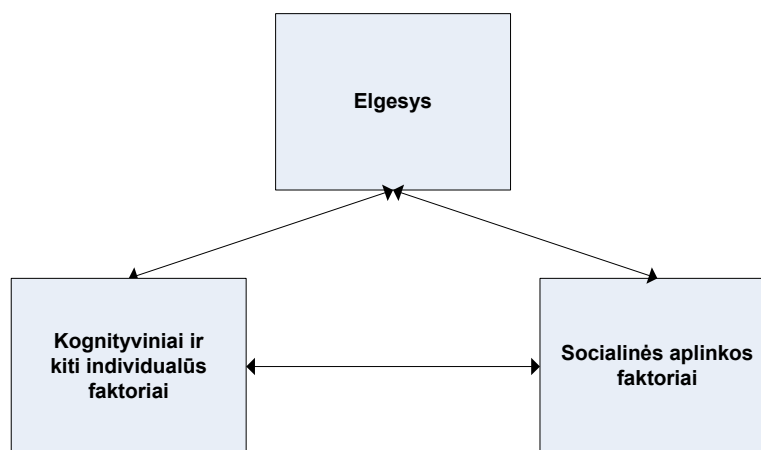
1. 2. 1. Socialinė - kognityvinė teorija (Bandura, 1977)

Socialiniu-kognityviniu požiūriu žmogaus elgesį tyrinėjo A. Bandura (1977). Socialinio išmokymo teorijos rėmuose jis analizavo įvairius psichologinius elgesio aspektus ir tokio elgesio pokyčius. Šiek tiek vėliau šią teoriją jis pervadino socialine - kognityvine teorija, labiau pabrėždamas kognityvinių veiksmų įtaką žmogaus elgesiui. Iš esmės Bandura (1977, 1986) teigė, kad asmuo tam tikro elgesio išmoka modeliuodamas įvairias socialines situacijas – stebėdamas ir atkartodamas kitų asmenų atliekamus veiksmus (Wilhelmsen, 1997).

Alkoholio vartojimo kaip ir bet kurio kito elgesio modelių taip pat išmokstama. Vaiko požiūrį į alkoholinius gėrimus formuoja artimiausia aplinka – tėvai. Šiek tiek vėliau, paauglystės metu, įsitikinimus „pakoreaguoja“ bendraamžiai, kurių lūkesčiai alkoholio atžvilgiu neretai yra

kitokie nei tėvų. Paaugliai stebi draugų elgesį, „atranda“ ir įvertina naujas teigiamas ir neigiamas vartojimo pasekmes, bando vartoti. Suaugusiųjų alkoholio vartojimui gali turėti įtakos taip pat draugų nuomonė ir/ar TV, interneto, alkoholinių gėrimų reklamų pateikiama patraukli informacija (Johson et al., 1990; cit. pagal Lo, Globetti, 2000; Goldan, Brown, Christiansen, 1987; cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontane, 2005).

Socialinio - kognityvinio teorinio modelio schema pateikiama 2 paveiksle.



2 paveikslas. Alkoholio vartojimo elgesio socialinis - kognityvinis modelis.

Taigi alkoholio vartojimo elgesio (kaip ir bet kurio kito elgesio) išmokymas šios teorinės perspektyvos rėmuose stipriai susijęs ne tik su artimiausia socialine aplinka, bet ir kognityviniais procesais. Esminiais laikomi šie:

- dėmesys (pvz., stebimi alkoholi vartojantys draugai);
- išlaikymas atmintyje (pvz., teigiamų alkoholio vartojimo pasekmių prisiminimas, atgaminimas);
- motorinis atgaminimas (pvz., eksperimentavimas su alkoholiu);
- motyvacijos ar elgesio pastiprinimas (pvz., draugų raginimas vartoti alkoholi;

Wilhelmsen, 1997).

Tyrimai rodo, kad intensyviai vartojant alkoholi, šie kognityviniai procesai automatizuojami, t. y. labiau priklauso nuo pasąmoningų kognicijų nei nuo išsakomų, labiau kontroliuojamų (Stacy, 1997; Deutsch, Strack, 2006; cit. pagal Houben, Wiers, 2007).

Veikiami tokių veiksnių formuojasi asmens lūkesčiai ir įsitikinimai. Socialiniame - kognityviniame teoriniame modelyje analizuojami dviejų tipų individo lūkesčiai:

- lūkesčiai apie teigiamas ir neigiamas alkoholio vartojimo elgesio pasekmes (pvz., „Jei atsisakysiu alkoholio, draugai nebenorės su manimi bendrauti). Keletas tyrimų rodo, kad tokie lūkesčiai yra įtakojami normatyvinių įsitikinimų (įsitikinimų apie tai, ką mano asmeniui artimiausi žmonės) ir susiję su realiomis alkoholio vartojimo sukeltomis socialinėmis -

emocinėmis ir įvairiomis bendruomenės problemomis (Fearnow-Kenny et al., 2001; Wood et al., 2001);

- lūkesčiai apie savo efektyvumą - įsitikinimai, kad jis/ ji sugebės sėkmingai atlikti tam tikrą veiksmą (pvz., visiškai atsisakyti alkoholinių gėrimų). Šie lūkesčiai yra tam tikras tarpinis faktorius tarp lūkesčių apie vartojimo elgesio pasekmes ir elgesį (Bandura, 1992; cit. pagal Wilhelmsen, 1997; Oei, Fergusson, Lee, 1998; cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontane, 2005).

Šių lūkesčių sąsajos su alkoholio vartojimo elgesiu yra abipusės: lūkesčiai turi įtakos vartojimo elgesiui lygiai taip pat, kaip ir elgesys įtakoja įvairių lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, formavimąsi (Wilhelmsen, 1997). Dauguma tyrimų patvirtina šias sąsajas: su alkoholio vartojimu susiję lūkesčiai turi įtakos alkoholio vartojimo dažnumui ir kiekiui (Carey, 1995; cit. pagal Fearnow-Kenny et al., 2001). Stiprūs teigiami lūkesčiai alkoholio vartojimo atžvilgiu (pvz., alkoholis padeda man jaustis drąsesniu bendraujant su žmonėmis) ir silpni neigiami lūkesčiai (pvz., alkoholis verčia mane šiek tiek jaustis prislėgtam) turi įtakos intensyvesniam alkoholio vartojimui (Mooney, Fromme, Kivlahan, Marlatt, 1987; Colder, Chassin, Stice, Curran, 1997; cit. pagal Fearnow-Kenny et al., 2001).

Apibendrinant socialinę - kognityvinę teoriją, galima teigti, kad alkoholio vartojimo elgesiui yra svarbios tiek individualios asmenybės savybės, tiek kognityviniai procesai, tiek socialinė aplinka (Abrams, Niaura, 1987; cit. pagal O'Hare, 1998). Lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, yra išmokstami iš artimiausios socialinės aplinkos ir jos pastiprinami, o alkoholi vartojantis asmuo savo vartojimą suvokia selektyviai (dėl kognityvinių procesų) ir pastebi tik tai, kas patvirtina jo įsitikinimus apie vartojimą, visiškai ignoruojant priešingą informaciją (Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontane, 2005).

1. 2. 2. Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, teorija (Goldman, Brown, Christiansen, 1987)

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, teorija (Goldman, Brown, Christiansen, 1987) iš esmės grindžiama socialinės - kognityvinės teorijos principais, ypač pabrėžiant asmens lūkesčių alkoholio atžvilgiu įtaką vartojimo elgesiui. Čia lūkesčiais vadinami individualūs įsitikinimai apie galimas alkoholio vartojimo pasekmes elgesiui ir emocijoms (Leigh, 1989; cit. pagal Wilhelmsen, 1997). Manoma, kad būtent jie yra labiausiai susiję su asmens pasirinkimu vartoti alkoholi (Brown, 1985; Mooney, Fromme, Kivlahan, Marlatt, 1987; cit. pagal O'Hare, 1998). Keletas atliktų studijų rodo, kad asmens alkoholio vartojimo elgesio keitimas daugiausiai priklauso nuo turimų lūkesčių ir tik šiek tiek - (arba visiškai nepriklauso) nuo gydymo vaistais (Marlatt, Rohsenow, 1980; Hull, Bond, 1986; Laberg, 1987; cit. pagal Wilhelmsen, 1997).

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, teorinis modelis pateikiamas 3 paveiksle.



3 paveikslas. Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, teorinis modelis.

Matyti, kad 3 paveiksle atskleidžiamame lūkesčių teoriniame modelyje išskiriamas ne tik lūkesčių faktorius, bet ir artimiausios indė. **Sociodemografiniai ir socialinės aplinkos faktoriai**. Kai kurie autoriai linkę pabrėžti lūkesčių ir socialinio konteksto (pvz., turimi alkoholis) įtaką vartojimo elgesiui (Brown, 1985; Beck, Summons, 1985; Bandura et al., 1991; Thombs et al., 1993; cit. pagal Holyfield, Ducharme, Martin, 1995).

Socialinės aplinkos faktorių akcentavimas šioje teorijoje yra panašus į socialinę - kognityvinę alkoholio vartojimo elgesio interpretavimo koncepciją: alkoholio vartojimo lūkesčiai formuojasi stebint tėvų, bendraamžių ir kitų asmenų gėrimo modelį, kultūrinius ritualus, gaunant informaciją per žiniasklaidos priemones ir remiantis asmenine patirtimi. Taigi lūkesčių formavimąsi lemia du procesai - socialinis išmokymas ir asmeninė patirtis, tačiau jie elgesį veikia per individualius lūkesčius (Bulotaitė, 2004). Tuo tarpu Banduros (1992) teorinėje perspektyvoje, alkoholio vartojimo elgesiui svarbūs faktoriai - individualios asmenybės savybės, kognityviniai procesai (lūkesčiai) ir socialinė aplinka – yra lygiareikšmiai.

Asmenų turimi lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, yra individualūs ir įvairūs. Skiriamos trys hipotezės, aiškinančios tokią lūkesčių įvairovę:

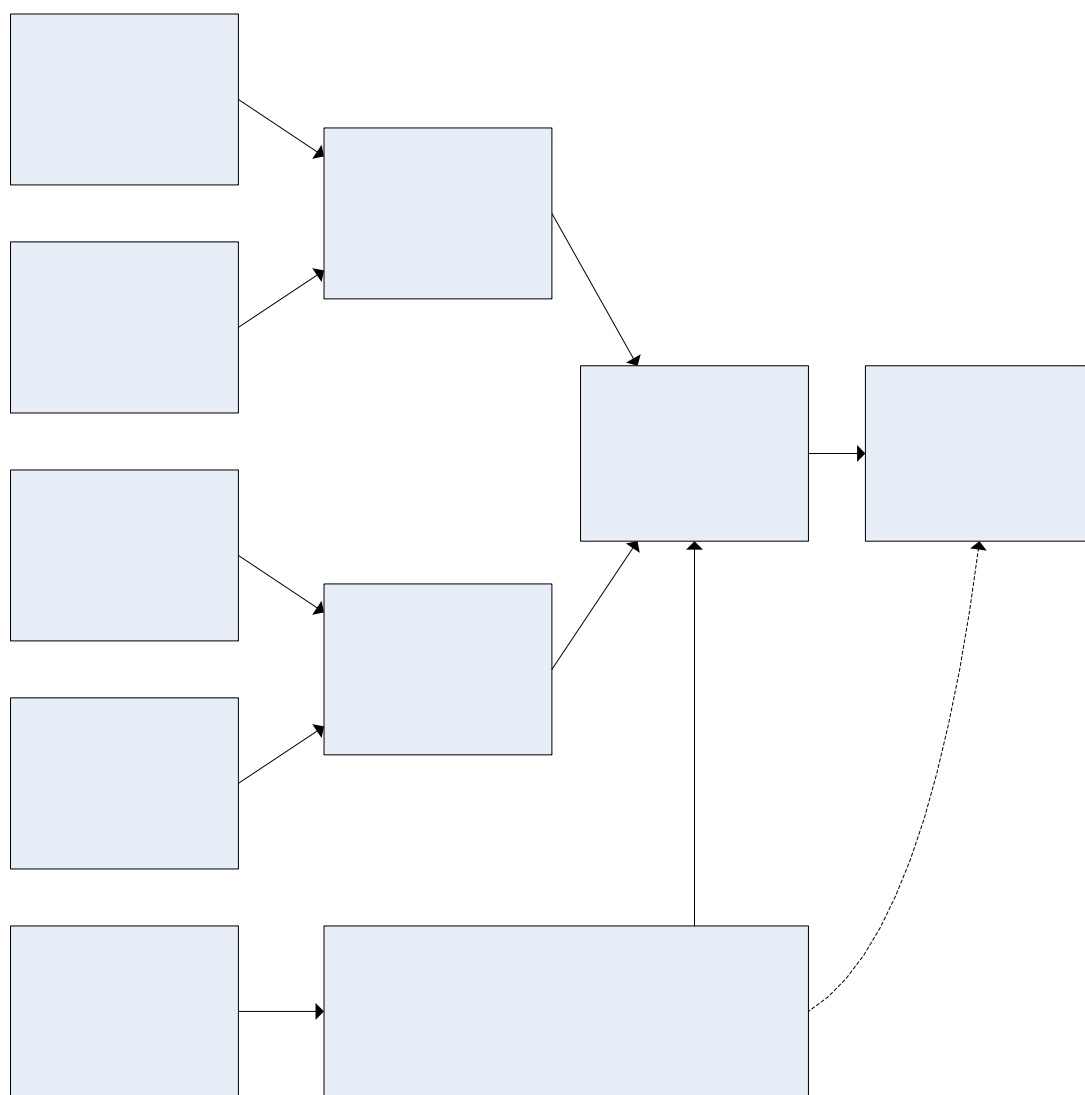
- skiriasi individų asmeninė patirtis iki alkoholio vartojimo pradžios. Tai – tėvų elgesys su alkoholiu, jų požiūris į gėrimą ir pan. Tam turi įtakos ir bendraamžiai, žiniasklaida;
- skiriasi individų asmeninė patirtis vartojant alkoholį. Pavyzdžiui, jei paauglys vartoja alkoholį tik vakarėlių metu, būdamas su draugais, jo lūkesčiai daugiausiai susiję su socialiniu ir fiziniu malonumu ir poreikiu jį patenkinti;
- skiriasi individų organizmo reakcija į alkoholio vartojimą (t. y., farmakologinis alkoholio poveikis). Pavyzdžiui, vieni asmenys greičiau nei kiti atsipalaiduoja vartodami alkoholį (Bulotaitė, 2004).

Pagrindiniai ir populiariausi lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, analizuojami šio darbo dalies trečiajame skyriuje.

1. 2. 3. Planuojamo elgesio teorija (Ajzen, 1991)

Planuojamo elgesio teorija (Ajzen, 1991) yra patikslinta Racionalių veiksmų teorija (Fishbein, Ajzen, 1975), kuri ilgą laiką buvo taikoma tyrinėjant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą (Fishbein, Middlestadt, 1987) ir priklausomą elgesį (Sutron, 1987). Pagal Racionalių veiksmų teorinę perspektyvą, ketinimas elgtis vienokiu ar kitokiu būdu yra svarbiausias faktorius, turintis įtakos pačiam elgesiui, t. y. kuo individas yra tvirčiau apsisprendęs atlikti veiksmą (pvz., vartoti alkoholį), tuo labiau tikėtina, kad taip ir pasielgs (Higgins, Marcum, 2005). Ketinimas, M. Fishbein ir I. Ajzen teigimu, yra susijęs su dviem veiksniais – individualiu požiūriu į elgesį ir subjektyviomis normomis. Tačiau toks modelis gali būti pritaikytas tik valingiems veiksams. Siekiant praplėsti modelio galimybes, jis papildytas suvokiamo elgesio kontrolės kintamuoju ir pavadintas Planuojamo elgesio teorija (Wilhelmsen, 1997; Armitage, Conner, 2001; Ajzen, 2002).

Keli autoriai pateikia įvairius šios teorijos schemos variantus (Armitage et al., 1999; Armitage, Conner, 2001; Ajzen, 2002). Tiksliausias ir išsamiausias iš jų - 4 paveiksle.



4 paveikslas. Planuojamo elgesio teorinis modelis (Wilhelmsen, 1997).
(Jei atsiskirsiu alkoholio, būsiu sveikesnis)

Požiūrio, subjektyvių normų ir suvokiamos elgesio kontrolės įtaka elgesiui skiriasi priklausomai nuo analizuojamo elgesio ir aplinkybių: kasdienybėje gali pasitaikyti ir tokių situacijų (ypač nedaug kontroliuojamų ar valingų), kai individo elgesys labai stipriai priklauso nuo deklaruojamo požiūrio ir normatyvinių įsitikinimų, bet suvokiama kontrolė yra nedidelė (Ajzen, 1991; cit. pagal Armitage, Conner, 2001).

Svarbiausi planuojamo elgesio teorinio modelio komponentai skiriami tokie:

- ketinimas – pasirengimas, noras ar sprendimas elgtis tam tikru būdu asmens ar objekto atžvilgiu (Ajzen, Fishbein, 1972; Broonen, 2001); tai yra tam tikra motyvacija atlikti veiksmą (Armitage et al., 1999). Ketinimas atskleidžiamas sąvokomis „darysiu-nedarysiu“, „noriu-nenoriu“, „ketinu-neketinu“ ar „mėginsiu-nemėginsiu“ (Ajzen, Fishbein, 1972). Pavyzdžiui: „Nenoriu vartoti alkoholio“;

- požiūris į tam tikrą elgesį – tai elgesio ar veiksmo įvertinimas kaip patinkančio ar nepatinkančio, naudingo ar žalingo, tinkamo ar netinkamo, platesne prasme - kaip gero ar blogo (Ajzen, Fishbein, 1972; Broonen, 2001). Fishbein ir Ajzen (1972) teigimu, požiūriu reikėtų laikyti emocinį asmens santykį su tam tikru objektu. Esminiai požiūrio aspektai yra du: lūkesčiai apie teigiamas ir neigiamas elgesio pasekmes ir šių pasekmių įvertinimas. Pavyzdžiui: „Manau, kad alkoholio vartojimas yra žalingas mano sveikatai“;

- subjektyvios normos – tai suvokiamas socialinis spaudimas, kurio pagrindiniai faktoriai yra normatyviniai įsitikinimai (asmens žinios apie kitų asmenų nuomonę alkoholio vartojimo atžvilgiu) ir motyvacija paklusti šiems įsitikinimams (Broonen, 2001). Pavyzdžiui: „Esu tikras, kad mano tėvai mano, jog man nereikėtų tiek daug vartoti alkoholio“.

- suvokiama elgesio kontrolė - tai savo sugebėjimo veikti priklausomai nuo situacijos įvertinimas, t. y. suvokimas, kaip lengva ar sudėtinga yra atlikti tam tikrą veiksmą. Suvokiama elgesio kontrolė yra susijusi su elgesiu tiesiogiai arba per ketinimą (Armitage, Conner, 2001). Šio komponento samprata panaši į Banduros (1982) sąvoką „suvokiamas savo efektyvumas“ ir Rotter „kontrolės lokusą“ (Armitage et al., 1999; Broonen, 2001; Higgins, Marcum, 2005).

Glaudžias ketinimo vartoti psichoaktyviasias medžiagas ir vartojimo elgesio sąsajas rodo daugybė tyrimų (Sheppard, Hartwick, Warsaw, 1988; Godin, Kok, 1996; Armitage, Conner, 2001; Sheeran, 2002; cit. pagal Higgins, Marcum, 2005). Dar daugiau jų apskritai patvirtina planuojamo elgesio teorinio modelio naudą analizuojant alkoholio vartojimo elgesį (Shlegel et al., 1992; Conner et al., 1999; Armitage et al., 1999; McMillan, Conner, 2003; cit. pagal Higgins, Marcum, 2005). Nors yra ir tokių, kurie pabrėžia kitų komponentų, neįtrauktų į modelį, svarbą: įvairias demografines tiriamojo charakteristikas (Armitage et al., 2002; cit. pagal Higgins, Marcum, 2005), asmenybės savybes (Courneya, Bobick, Schnike, 1999; cit. pagal Higgins, Marcum, 2005) ir kita. Godin, Kok (1996) tyrimo duomenimis, planuojamo elgesio modelis

paaiškina 41% įvairių ketinimų elgtis sveikatai palankiu būdu ir 34% tokio elgesio (Armitage, Norman, Conner, 2002).

Iš esmės planuojamo elgesio teorijos (Ajzen, 1991) komponentai yra panašūs į socialinės - kognityvinės teorijos koncepciją: čia taip pat akcentuojamas asmens požiūris, suvokiama draugų ar tėvų nuomonė apie tam tikrą elgesį. Be to, kai kurių autorių planuojamo elgesio teorija yra laikoma nuosekliausia ir tiksliausia perspektyva, paaiškinančia žmogaus veiksmus. Remiantis šiuo požiūriu galima analizuoti valingą ir nevalingą, statinį ar dinaminį elgesį (Higgins, Marcum, 2005).

1. 2. 4. Kitos teorinės perspektyvos, aiškinančios alkoholio vartojimo elgesį

Aptarti trys teoriniai modeliai – socialinė - kognityvinė teorija, lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu teorija ir planuojamo elgesio teorija – laikomi geriausiai paaiškinančiais alkoholio vartojimo elgesį nepriklausomai nuo vartojimo dažnumo ir kiekio (Wilhelmsen, 1997). Tačiau yra keletas kitų teorinių koncepcijų, kuriomis vyrų ir moterų alkoholio vartojimo elgesys aiškinamas šiek tiek kitaip, nebūtinai išskirtinai akcentuojant su alkoholiu susijusius lūkesčius.

Įtampos sumažinimo teorijoje teigiama, kad alkoholis vartojamas dėl įvairių priežasčių (tokių kaip siekio atsigaivinti, kelti prestižą ir pan.), bet pernelyg intensyvus vartojimas (piktnaudžiavimas alkoholiu ar priklausomybė nuo jo) – siekiant sumažinti įtampą, su kuria susiduria individas (t. y. baime, nerimą, konfliktus, tam tikrą frustraciją). Šios perspektyvos šalininkai pabrėžia alkoholio slopinamą poveikį žmogaus organizmui, kuris sumažina nerimą, kaltę ir lengvina šių jausmų išgyvenimą (Galizio, Maisto, 1985; cit. pagal Bulotaitė, 2004).

Jėgos teorijos pagrįsti tyrimai rodo, kad daugumai vyrų, piktnaudžiaujančių alkoholiu, būdingos tokios asmenybės savybės kaip nepriklausomumas, agresyvumas ar stiprus vyriškumo bruožai (šios teorijos autorius – D. McClelland). Galima daryti prielaidą, kad alkoholi vartojantiems vyrams yra labai svarbu jaustis stipriems. Alkoholis kaip tik ir padeda tokį stiprumą, jėgos poreikį patenkinti. Dauguma psichologinių studijų rezultatų patvirtina tai, kad nedidelis suvartoto alkoholio kiekis sukelia subjekto fantazavimą apie savo stiprumą, socialinę jėgą, įsitikinimą, kad gali padėti kitiems (Bulotaitė, 2004).

Panašiomis tendencijomis - tik moterų grupėje - domėjosi S. C. Wilsnack (1997). Pateikdamas **moteriškumo teoriją**, jis teigė, kad moterys, vartodamos alkoholi, jaučiasi moteriškesnės. Manoma, kad moterys alkoholikės turi chroniškų abejonių dėl savo moteriškumo. Vadinasi, joms svarbu patenkinti poreikį jaustis moteriškesnėmis – alkoholis tai padeda padaryti.

Apibendrinant šias dvi teorines koncepcijas, galima teigti, kad vyrai ir moterys, intensyviai vartojantys alkoholi, taip elgiasi siekdami atlikti tradicinį savo lyties vaidmenį (Bulotaitė, 2004).

Teorinių modelių, aiškinančių vyrų ir moterų alkoholio vartojimo elgesį, su juo susijusius lūkesčius, yra gana daug ir įvairių. Dauguma jų akcentuoja kurį nors vieną faktorių – biologinį, psichologinį ar socialinį. Tačiau yra autorių, manančių, kad alkoholio vartojimo elgesį būtina analizuoti visų šių trijų komponentų atžvilgiu, nes priklausomybė nuo alkoholio, alkoholizmas yra ne tik psychosocialinė ar sociokultūrinė problema, bet ir biologinė problema (Wallace, 1990). J. A. Ewing (1980) pritaria biopsichosocialinei alkoholio vartojimo elgesio sampratai, teigdamas, kad tikimybę tapti priklausomam nuo alkoholio lemia tokie veiksniai kaip prieinamumas (alkoholio kaina), socialiniai, psichologiniai ir genetiniai veiksniai, biocheminės savybės (Bulotaitė, 2004).

Taigi yra įvairių teorinių perspektyvų, kuriomis remiantis analizuojamas alkoholio vartojimo elgesys ir su juo susiję asmens lūkesčiai. Nors šie požiūriai ir skirtingi, tačiau padeda atidžiau ir nuosekliau įvertinti įvairaus amžiaus vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, svarbą.

Kitame darbo skirsnyje aptariami dažniausi lūkesčiai apie alkoholį, atsižvelgiant į tokius šalutinius kintamuosius kaip amžius, lytis, alkoholio vartojimo ypatumai.

1. 3. Vyrų ir moterų lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, įvairiais vartojimo elgesio keitimo etapais

1. 3. 1. Dažniausi įvairaus amžiaus asmenų lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu

Nors vyrų ir moterų įsitikinimai, susiję su alkoholio vartojimu, yra analizuojami įvairių teorinių perspektyvų požiūriu, dauguma autorių išskiria panašius lūkesčius apie alkoholio daromą poveikį individo emocijoms ar elgesiui.

S. A. Brown su kolegomis (1980) nurodo tokias lūkesčių apie teigiamas alkoholio vartojimo pasekmes žmogaus organizmui grupes:

- didina socialinį ir fizinį malonumą;
- didina seksualinį potraukį;
- didina jėgą ir agresiją;
- stiprina pasitikėjimą savimi įvairiose socialinėse situacijose;
- mažina įtampą (cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontane, 2005).

Vėlesni tyrimai leido išskirti dvi neigiamų lūkesčių grupes. Tai – atsakomybės jausmo ir veiksmų aktyvumo sumažėjimas alkoholio vartojimo metu (Rohsenow, 1983; cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontane, 2005).

Visi šie individo turimi lūkesčiai yra susiję su alkoholio vartojimo elgesiu. Kai kurie iš jų yra ypatingai svarbūs: pavyzdžiui, asmens įsitikinimas, kad alkoholis vakarėlio metu padės

sustiprinti socialinius ryšius, pakels nuotaiką, leis labiau pasitikėti savimi ir padės išspręsti iškilusias problemas arba tikėjimas, kad alkoholio vartojimas tikrai labiau nesugadins nuotaikos, nesukels jokių sveikatos problemų ar kognityvinių funkcijų sutrikimų, gerokai padidina alkoholio vartojimo tikimybę (Oei, Young, 1999; cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontane, 2005).

Akivaizdu, kad kaupdamas gyvenimo patirtį, asmuo įgyja įvairių žinių, kurios formuoja jo požiūrį – lygiai taip pat ir lūkesčius, susijusius su alkoholio vartojimu. Taigi visi aptartieji asmens lūkesčiai alkoholio atžvilgiu turėtų skirtis priklausomai nuo amžiaus (Leigh, Stacy, 2004).

Vaikų įsitikinimams apie alkoholio teigiamą ir neigiamą poveikį žmogaus organizmui turi ankstyvoji patirtis (kai alkoholis dar nėra išmėgintas): tėvų elgesio stebėjimas, jo atkartojimas ar kultūrinių stereotipų asimiliavimas (Critchlow, 1986; cit. pagal Leigh, Stacy, 2004). Maži vaikai paprastai turi daugybę neigiamų lūkesčių alkoholio vartojimo atžvilgiu (Casswell et al., 1985; Fossey, 1994; Johnson, Johnson, 1995; cit. pagal Leigh, Stacy, 2004) ir keletą teigiamų įsitikinimų (Christiansen, 1989; Miller et al., 1990; cit. pagal Leigh, Stacy, 2004). Paaugę jie ima eksperimentuoti su alkoholiniais gėrimais, vis didesnės įtakos jų lūkesčiams turi bendraamžiai ar žiniasklaida (Christiansen, Goldan, 1983; Miller et al., 1990; cit. pagal Leigh, Stacy, 2004). Paaugliai vis labiau linksta į lūkesčius apie teigiamus alkoholio vartojimo aspektus (Aas et al., 1998; Gillmore et al., 1998; cit. pagal Leigh, Stacy, 2004).

Žiniasklaida šiame amžiaus tarpsnyje ypatingai svarbi: L. Wallack (1990), tyrinėjęs 10-13 metų amžiaus vaikų įsitikinimus apie alkoholio vartojimą ateityje, nustatė, kad stipresni tokie lūkesčiai yra statistiškai patikimai susiję su TV laidų metu matomų alaus reklamų dažnumu, jų atpažinimu kaip jau regėtų bei pozityvios socialinės ir ritualinės alaus vartojimo naudos suvokimu. Dauguma tyrime dalyvavusių vaikų išsakė savo norą vartoti alkoholinius gėrimus, „kai užaugs“ (Wallack, 1990).

Taigi pirmajam paauglio pamėginimui vartoti alkoholį ypač svarbūs jo turimi lūkesčiai. Tačiau gyvenimo eigoje alkoholį vartojant daugybę kartų, lūkesčiai apie jo teigiamus ir neigiamus aspektus tampa nebe tokie aktualūs (Leigh, 1989; cit. pagal Leigh, Stacy, 2004). Leigh ir Stacy (2004) atliktoje studijoje dalyvavo įvairių amžiaus grupių asmenys (12-17 metų, 18-25 m., 26-35 m., 36-45 m., 46-60 m. ir vyresni nei 61 metų respondentai). Šio tyrimo rezultatai rodo, kad lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimo teigiamomis ir neigiamomis pasekmėmis, nevienodai koreliuoja su vartojimo elgesiu skirtingose amžiaus grupėse. Teigiami lūkesčiai alkoholio atžvilgiu buvo statistiškai patikimai labiau susiję su asmenų, jaunesnių nei 35 metų amžiaus ir vyresnių nei 60 metų, vartojimu nei jų neigiami lūkesčiai. Pastarieji geriau koreliavo su 35-60 metų amžiaus respondentų alkoholio vartojimo elgesiu, tačiau jie taip pat

buvo labiau linkę mažinti suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekį iki minimumo (Leigh, Stacy, 2004).

Lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu skiriasi ne tik priklausomai nuo amžiaus, bet ir nuo lyties.

1. 3. 2. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skirtumai

Daugybė užsienio studijų rodo, kad vyrų ir moterų alkoholio vartojimo elgesys skiriasi: vyrai alkoholinius gėrimus yra linkę vartoti dažniau ir daugiau nei moterys (Wechsler et al., 1998; Johnston et al., 2003; York, Welfe, Hirsch, 2003; cit. pagal York, Ross, 2006; Engs, Diebold, Hanson, 1996; Kozicki, 1982; cit. pagal Lewis, 2005). Be to, vyrai suvartoja daugiau alkoholio per valandą nei moterys (York, Welfe, Hirsch, 2003; cit. pagal York, Ross, 2006). Tokius pačius dėsningumus lietuvių populiacijoje patvirtina ir Lietuvos statistikos departamento duomenys (2006).

Nors pastaraisiais dešimtmečiais moters socialinė padėtis alkoholio vartojimo atžvilgiu yra šiek tiek pakitusi, t. y. nuostata, kad alkoholiniai gėrimai skirti tik vyrams, nebe tokia ryški, minėtosios vyrų ir moterų alkoholio vartojimo tendencijos išlieka panašios (Engs, Hanson, 1990; Spigner, Hawkins, Loren, 1993; Lo, 1995; Neve et al., 1996; cit. pagal Ricciardelli, Williams, 1997). Įsitikinimas, kad alkoholio vartojimas yra vyriškumo ženklas, yra vis dar stiprus visuomenėje (Chomak, Collins, 1987; Lemle, Mishkind, 1989; Huselid, Cooper, 1992; cit. pagal Ricciardelli, Williams, 1997).

Tokie vyrų ir moterų analizuojamo elgesio skirtumai gali būti paaiškinti tuo, kad abiejų lyčių atstovai nevienodai vertina ir suvokia veikslių priežastis, aplinkybes ir/ ar pasekmes, skiriasi vyrų ir moterų suvokiami asmeniniai ir kultūriniai alkoholio vartojimo ypatumai (Basow, 1992; cit. pagal Ricciardelli, Williams, 1997; Hull, Bond, 1986; cit. pagal Lo, Globetti, 2000).

Nors L. J. Beckman (1979) teigia, kad didelių skirtumų tarp vyrų ir moterų suvokiamų alkoholio vartojimo priežasčių nėra (jie vienodai vertina aplinkybes, susijusias su priklausomybe nuo alkoholio - kitų asmenų elgesio, sukrečiančio įvykio, socialinės aplinkos bendrąja prasme, paveldimumo, kitų asmenų ar ligos įtaka), tačiau dauguma tyrimų rodo ryškius lūkesčių skirtumus grupėse pagal lytį.

Manoma, kad moterys jautriau nei vyrai reaguoja ir adekvačiau vertina:

- alkoholio vartojimo poveikį sveikatai;
- alkoholio vartojimo kaip problemos aktualumą;
- pripratimo prie alkoholio riziką;
- priklausomybės atsiradimo priežastis ir gydymo būtinybę;

▪ netinkamo elgesio galimybę esant neblaiviam (Frieze, Schafer, 1984; cit. pagal Lo, Globetti, 2000; Leigh, 1987; Kauffman, Silver, Poulin, 1997; Nadeau, 1999; cit. pagal Green, Polen, Perrin, 2003).

Nustatyta, kad vyrų ir moterų lūkesčių nevienodumas alkoholio vartojimo pasekmių atžvilgiu pastebimas dar vaikystėje. Jau minėtasis L. Wallack (1990) atliktas tyrimas pateikia įdomius rezultatus. 2 lentelėje apžvelgiami autoriaus tyrinėti lūkesčiai, susiję su alaus ir bet kurio kito alkoholinio gėrimo vartojimu, 10-13 amžiaus vaikų grupėje.

2 lentelė. Vaikų lūkesčiai, susiję su alaus ir kitų alkoholinių gėrimų vartojimu (parengta pagal Wallack, 1990).

Lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu		
Socialiniai aspektai*	Sveikatos aspektai	Patrauklumo aspektai
Atsigavimas alumi yra puikus atlygis po sunkios darbo dienos.	Išgėrus vieną ar dvi taureles, vairuoti yra pavojinga.	Gerti alų yra nepaprastai šaunu.
Išgerti alaus – geras būdas atsipalaiduoti.	Vartodama alkoholį nėščia moteris žaloja savo dar negimusį kūdikį.	Alaus vartojimas yra ženklas, kad berniukas jau tapo vyru.
Susitikimas su draugais išgerti alaus yra tvirtos vyrų draugystės ženklas.	Žmonės neturėtų lipti į automobilį, kurio vairuotojas yra išgėręs dvi ar tris taureles alkoholinių gėrimų.	Alaus vartojimas padaro gyvenimą dar įdomesnį.
Išgėrus kelis alaus bokus, lengviau susipažinti su naujais žmonėmis.	Alkoholinių gėrimų vartojimas gali sukelti sveikatos problemų.	Daugybės alkoholinių gėrimų suvartojimas ir vairavimas išgėrus yra puikus būdas parodyti, kad esi „kietas“.
Baras yra puiki vieta suaugusiems susitikti ir pabendrauti su draugais.	Jei nėščia moteris vartoja alkoholį, tai gali sukelti vaisiaus apsigimimus.	
* berniukų ir mergaičių lūkesčių skirtumas nustatytas		

L. Wallack (1990) tyrimo rezultatai rodo, kad berniukai labiau nei mergaitės linkę atkreipti dėmesį į televizijos rodomas alaus reklamas ir jas atpažinti kaip matytas. Be to, jie labiau linkę manyti, kad alus yra labai svarbus bendraujant ir palaikant socialinius santykius. Tačiau alkoholio žala žmogaus organizmui bei galimybė būti patrauklesniu draugų rate vartojant alkoholinius gėrimus berniukų ir mergaičių vertinama panašiai. Taip pat labai svarbu yra ir tai, kad berniukai labiau nei mergaitės linkę į lūkesčius alkoholinius gėrimus vartoti ateityje ir iš to turėti daug teigiamos naudos (Wallack, 1990).

Kitos užsienio autorių studijos, kuriose dalyvavo suaugusieji, atskleidžia įvairesnius lūkesčių priklausomai nuo lyties skirtumus. C. C. Lo ir G. Globetti (2000) tiegia, kad moterys linkusios pateikti daugiau neigiamų alkoholio vartojimo pasekmių nei vyrai (tai patvirtina ir kitų tyrimų rezultatai, atlikti Leland, 1984; Blume, 1986; Morisey, 1986; cit. pagal George, McAfee; 1987). Jos dažniau nei vyrai mano, kad *nuosaikus* alkoholio vartojimas sukelia kaltės jausmą ir

psichologines problemas, ypač tokias kaip pažeidžiamumo ir degradavimo jausmus; tuo tarpu vyrams labiau būdingas lūkestis apie tokio elgesio sąsajas su dažnesnėmis problemomis susijusiomis su teisėsauga. Statistiškai patikimas skirtumas dvejose grupėse pagal lytį autorių nebuvo nustatytas analizuojant šiuos lūkesčius: tai, kad nuosaikus alkoholio vartojimas padidina pasitikėjimą savimi bendraujant su žmonėmis, sukelia socialinių problemų sutarti su artimaisiais – draugais ir šeima. Be to, vyrai ir moterys vienodai įsitikinę, kad nuosaikus gėrimas nesukelia nelaimingų atsitikimų ar fizinės sveikatos sužalojimų (Lo, Globetti, 2000).

Toje pačioje studijoje buvo tyrinėjami ir vyrų, ir moterų lūkesčiai *piktnaudžiavimo* alkoholiu atžvilgiu. Daugiau nei pusė moterų ir daugiau nei trečdalis vyrų teigė, kad didelis alkoholio kiekis padeda pašalinti įtampą ir padidina pasitikėjimą savimi. Moterys labiau nei vyrai linkusios tikėti, kad nors toks alkoholio vartojimas sukelia kaltės jausmą, tai leidžia žmonėms pasijausti artimesniems ir pagerinti socialinius santykius. Vyrai ir moterys buvo vienodai įsitikinę, kad piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais yra susijęs su ištraukimu į asocialią ir rizikingą veiklą (Lo, Globetti, 2000).

L. A. Ricciardelli ir R. J. Williams atlikto tyrimo (1997) metu tokie ryškūs skirtumai vyrų ir moterų grupėse nenustatyti. Vyrų ir moterų lūkesčiai apie tai, kad alkoholio vartojimas (1) bendrąja prasme turi teigiamų pasekmių, (2) leidžia pajusti daugiau fizinio ir socialinio malonumo ir (3) atsipalaiduoti, sumažinti įtampą, nesiskiria. Tačiau pavartoję alkoholinių gėrimų vyrai, labiau nei moterys, linkę pasitikėti savimi socialinėse situacijose, moterys – jaustis stipresnės ir galingesnės. Priklausomai nuo gyvenimo sąlygų (tyrime dalyvavo įvairaus amžiaus studentai) skiriasi ir lūkesčiai seksualinio atsipalaidavimo atžvilgiu: bendrabutyje gyvenantys vyrai į tokius įsitikinimus linkę labiau nei moterys, gyvenantys atskirame būste – priešingai, mažiau (Ricciardelli, Williams, 1997).

W. H. George ir M. P. McAfee (1987) pateikia šiek tiek kitokį požiūrį į vyrų ir moterų lūkesčius, susijusius su alkoholio vartojimu. Autoriai yra įsitikinę, kad analizuojant šiuos lūkesčius yra labai svarbu atsižvelgti į tai, apie kurią lytį tiriamasis galvoja, atsakydamas į klausimyno klausimus, t. y. šie tyrėjai teigia, kad, pavyzdžiui, moterys išsako nevienodus lūkesčius kalbėdamos apie kitų vyrų ir moterų alkoholio vartojimą (lygiai taip pat kaip ir vyrai). Taigi atsiranda dar vienas kintamasis: ne tik lytis kaip subjektas, bet ir lytis kaip objektas. W. H. George ir M. P. McAfee svarbiausi tyrimo rezultatai yra tokie:

- vyrai ir moterys vienodai mano, kad moterys jaučia mažesnę suvartoto alkoholio poveikį nei vyrai: tikimasi, kad moteris patiria mažesnę alkoholio stimuliuojantį efektą (šis lūkestis atrodytų suderinamas su stereotipu, kad būtent vyrai pernelyg išsismarkauja ir triukšmauja išgėrę);

- vyrai ir moterys panašiai vertina vyrų patiriamą alkoholio malonų stimuliuojantį poveikį, tačiau moterys labiau nei vyrai įsitikinusios, kad moterys patiria lygiai tokį patį poveikį kaip ir vyrai;

- jokių pakitusio elgesio vertinimo skirtumų lyties kaip objekto atžvilgiu vyrų ir moterų grupėse nebuvo nustatyta;

- nepriklausomai nuo objekto lyties, moterys labiau nei vyrai linkusios teigti, kad vartojantis alkoholią asmuo patiria malonų stimuliuojantį poveikį (George, McAfee, 1987).

Taigi įvairūs autoriai pateikia gana skirtingus duomenis apie vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu skirtumus. Be abejo, visų tyrimų rezultatai yra glaudžiai susiję su tyrimo kontingentu, metodika ar kitais šalutiniais faktoriais. Tačiau dauguma tyrėjų linkę sutikti, kad moterys ir vyrai yra skirtingi tiek įsitikinimų apie alkoholią, tiek alkoholio vartojimo elgesio atžvilgiu.

1. 3. 3. Lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, įvairiais vartojimo elgesio keitimo etapais

Priklausomai nuo alkoholio vartojimo intensyvumo individai iš esmės yra skirstomi į saikingus, nuosaikius ir priklausomus, probleminius vartotojus (Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontaine; 2005). Vartojimo elgesys (kaip ir bet koks kitas) gali būti koreguojamas. Kaip ir buvo analizuota ankstesniuose šio darbo skirsniuose, pagal elgesio keitimo modelį (Prochaska, DiClemente, 1992), atsisakydamas ar mėgindamas sumažinti alkoholio vartojimą, asmuo pereina kelis etapus: (1) iš pradžių jis gyvena nė nesusimąstydamas apie problemą, (2) vėliau pamažu ima galvoti apie permainas ir (3) rengtis keistis, galiausiai - (4) keitimas pradedamas vykdyti, bandoma nevartoti arba sumažinti alkoholio vartojimą. Šio proceso pabaigoje labai svarbu yra kuo ilgiau tokį pasikeitimą išlaikyti ir vėl negrįžti prie vartojimo (Prochaska et al., 2004).

Taigi tokių pokyčių metu ir jų eigoje kinta ir asmens turimi lūkesčiai alkoholio vartojimo atžvilgiu. Įsitikinimai apie alkoholio vartojimo pasekmes organizmui, subjektyviai suvokiama kitų asmenų nuomonė šiuo klausimu yra svarbūs keičiant vartojimo elgesį ir išlaikant, sustiprinant naująjį (Marlatt, Rohsenow, 1980; cit. pagal Lo, Globetti, 2000; Brown, 1985; cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontaine; 2005).

Literatūroje daugiausiai tyrinėjami ir aptariami lūkesčiai tų asmenų, kurie dažnesnių ar retesnių išgėrimų dar nelaiko problema, ir tų, kurie keičia savo elgesį, gydosi nuo alkoholizmo. Galima daryti prielaidą, kad didelis dėmesys nesusimąstymo apie problemą ir pasikeitimo išlaikymo etapų metu turimiems lūkesčiams skiriamas siekiant padidinti intervencijos galimybes.

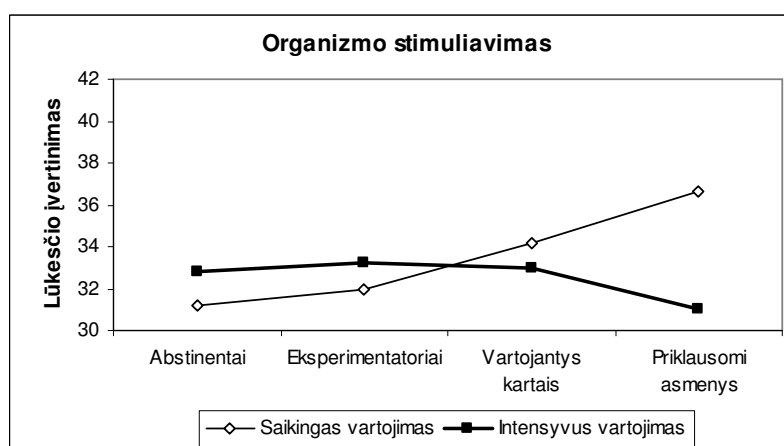
Būtent šie lūkesčiai toliau ir yra analizuojami.

Dauguma tyrimų rodo, kad asmens lūkesčiai vartojant alkoholinius gėrimus labai skiriasi priklausomai nuo vartojimo dažnumo, suvartoto alkoholio kiekio ir piktnaudžiavimo atvejų skaičiaus. Manoma, kad saikingai alkoholį vartojantys individai (ypač jo nevartojantys visiškai) labiau linkę manyti, kad vartojimas turi daug ir įvairių neigiamų pasekmių žmogaus organizmui. Sparčiai kaupiantis vartojimo patirčiai, pozityvių lūkesčių daugėja (Brown, Chirstiansen, Goldman, 1987; Brown, Creamer, Stetson, 1987; cit. pagal Holyfield, Ducharme, Martin, 1995; Lo, Globetti, 2000; Leigh, Stacy, 2004).

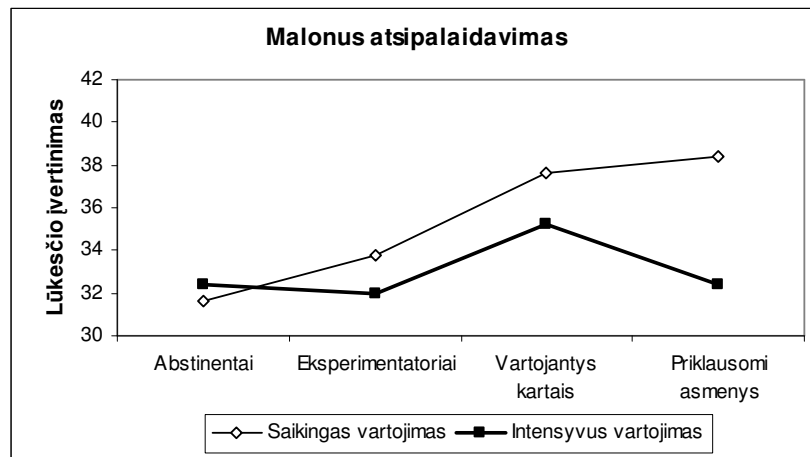
T. O'Hare tyrimo (1998) duomenys patvirtina šias tendencijas. Čia buvo atsižvelgta ir į vartojimo aplinkybes: išskirtas alkoholio vartojimas švenčių metu, dėl asmeninių tikslų ir tokiu būdu siekiant išspręsti iškilusias problemas. Remiantis studijos rezultatais, nepriklausomai nuo minėtų situacijų, individas tikisi, kad labiau pasitikės savimi socialinėje situacijoje ir sumažins kilusią psichofiziologinę įtampą. Lūkestis patirti daugiau seksualinio malonumo susijęs tik su vartojimu asmeniniais tikslais ir neturi įtakos tokiam elgesiui švenčių metu ar susidūrus su problemomis (O'Hare, 1998).

Teigiamų lūkesčių alkoholio atžvilgiu ir vartojimo elgesio sąsajas rodo ir L. Holyfield, L. J. Durcharme ir J. K. Martin (1995) studijos rezultatai. Nustatyta, kad įsitikinimas tuo, jog alkoholiniai gėrimai padeda bendrauti su žmonėmis, bei siekis geriau jaustis išgėrus kelias taureles, statistiškai patikimai koreliuoja su vartojimo dažnumu. Statistiškai reikšmingo ryšio tarp vartojimo elgesio ir lūkesčio atsipalaiduoti, geriau pasilinksinti - šio tyrimo metu nebuvo rasta (Holyfield, Durcharme, Martin, 1995).

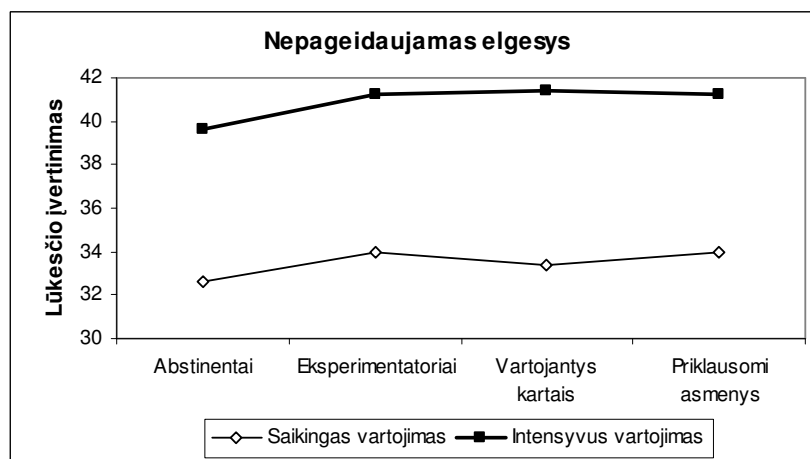
Tikslesnius ir išsamesnius duomenis apie tai, kaip kinta lūkesčiai priklausomai nuo alkoholio vartojimo įpročių, pateikia jau minėtasis W. H. George ir M. P. McAfee (1987) tyrimas. Jo rezultatai matomi (5-7 paveiksluose).



5 paveikslas. Lūkesčių, susijusių su alkoholio stimuliuojamuoju poveikiu, kitimas priklausomai nuo asmenų vartojimo įpročių (George, McAfee, 1987).



6 paveikslas. Lūkesčių, susijusių su alkoholio atpalaiduojamuoju poveikiu, kitimas priklausomai nuo asmenų vartojimo įpročių (George, McAfee, 1987).



7 paveikslas. Lūkesčių, susijusių su alkoholio neigiamu poveikiu veiksams, kitimas priklausomai nuo asmenų vartojimo įpročių (George, McAfee, 1987).

5 paveiksle matyti lūkesčio apie alkoholio stimuliuojamąjį poveikį skirtumai nevienodai dažnai alkoholį vartojančių asmenų grupėse. Galima būtų teigti, kad kuo dažniau vartojamas alkoholis, tuo tikėjimas, kad saikingai išgerta viena kita taurelė padės pasijausti žvaliesniu, aktyvesniu, stiprėja, o suvartojus pernelyg didelį alkoholio kiekį – silpnėja. Tačiau tyrimo autoriai statistiškai patikimų skirtumų šio lūkesčio atžvilgių nenustatė.

Lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimo pagalba atsipalaiduoti, statistiškai patikimai skyrėsi priklausomai nuo to, apie kokį vartojimą buvo klausiama: tiriamieji buvo linkę tikėtis, kad saikingai suvartotas alkoholio kiekis labiau atpalaiduoja, sumažina įtampą, nei pernelyg didelis kiekis (6 paveikslas).

7 paveiksle labai aiškiai atskleidžiami tiriamųjų lūkesčiai vartojimo neigiamų pasekmių žmogaus elgesiui, atliekamiems veiksams, atveju. Tyrimo metu šie skirtumai taip pat gauti

statistiškai reikšmingi: nepriklausomai nuo vartojimo aplinkybių, tikimasi, kad saikingas vartojimas nepakeičia taip elgesio socialinėse situacijose kaip piktnaudžiavimas alkoholiu (George, McAfee, 1987).

Taigi apibendrinant alkoholių vartojančiųjų ir tai problema nelaikančių asmenų lūkesčius, galima teigti, kad saikingiau alkoholių vartojantys asmenys linkę labiau įvertinti neigiamus alkoholio vartojimo aspektus. Daugiau alkoholinių gėrimų vartojantiems asmenims, būdinga tendencija daugiau pastebėti privalumų. Kitų tyrimų duomenimis, nepriklausomai nuo alkoholio vartojimo įpročių, asmenys yra linkę tikėtis, kad saikingas vartojimas turi daugiau teigiamų pasekmių nei piktnaudžiavimas.

Asmenims, mėginantiems keisti vartojimo elgesį (t. y. atsisakyti alkoholinių gėrimų), labiau būdingi kitokio pobūdžio lūkesčiai: jie labiau linkę atpažinti, akcentuoti neigiamas vartojimo pasekmes žmogaus organizmui bei dalykus, padedančius pastiprinti, išlaikyti ilgiau pakitusį elgesį. Anoniminių alkoholikų judėjimo leidiniuose tam skiriama daug dėmesio. Esminiai stiprinami lūkesčiai yra šie:

- „neišgersi pirmos taurelės – nebūsi girtas“;
- „vienos taurelės per mažai, o dvidešimties per daug“;
- alkoholizmas nėra visiškai išgydomas;
- siekdamas pasveikti nuo vartojimo, turi pirmiausiai būti sąžiningas su savimi;
- tik negalvoti apie taurelę nepakanka, reikia imtis kokios nors su tuo nesusijusios veiklos;
- pradėjus gyventi blaiviai, išnyksta daugybė problemų;
- sveikdamas turi kurti naujus santykius šeimoje („Anoniminiai alkoholikai“, 1991; „Gyventi blaiviai“, 1993).

Tačiau neretai vartojimo elgesio keitimo proceso (pagal Prochaska, DiClemente, 1992) ratas pradeda sukintis iš naujo, kai asmuo dėl vienokių ar kitokių priežasčių išgeria. Manoma, kad tokiam atkryčiui didelės įtakos turi ne tik susidariusios nemalonios situacijos, nepakankamai išlavinti jos įveikimo įgūdžiai ir subjektyvus šių įgūdžių įvertinimas, savo efektyvumo suvokimas ar savęs vertinimas, bet ir išlikę stiprūs teigiami individo lūkesčiai alkoholio vartojimo atžvilgiu (Marlat, Gordon, 1985; Litman, 1986; cit. pagal Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988). Sugrįžti prie vartojimo yra linkę tie asmenys, kuriems būdinga tendencija pastebėti daugiau alkoholio vartojimo pozityvių aspektų (Eastman, Norris, 1982; cit. pagal Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988). Tyrimai rodo, kad atkrytis yra susijęs su dauguma *Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimyno* (Brown, Goldan, Inn, Anderson, 1980)

faktorių ir bendruoju lūkesčių įvertinimu (Brown, 1985; cit. pagal Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988).

G. J. Connors, T. J. O'Farrell ir M. A. Pelcovits (1988) studijos duomenimis, 48% tyrime dalyvavusių besigydančių alkoholikų teigė, kad vėl pradėjo vartoti alkoholį tikėdamiesi, kad tai padės išspręsti asmens vidinius ir tarpasmeninius konfliktus socialinėse situacijose; 15% jų – manydami, kad tokiu būdu įveiks konfliktus nesocialinėse situacijose (nusiramins, pamirš visus iškilusius sunkumus ir pan.). Siekdami kontroliuoti situaciją, t. y. tikėdami, kad alkoholis pagelbės išsakyti, parodyti jausmus artimam žmogui ar geriau sutarti su draugais, atkrytį patyrė 23% respondentų, 14% asmenų buvo būdingas lūkestis apie alkoholio teigiamą poveikį fiziologinei sveikatai. Be to, 80% vėl vieną kitą taurelę išgėrusių asmenų buvo linkę tai paaiškinti tuo, kad siekė išspręsti konfliktus socialinėse ir nesocialinėse situacijose arba pagerinti fiziologinę būklę (Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988).

Asmens lūkesčiai alkoholio vartojimo atžvilgiu, susiję su atkryčiu, tyrinėjami ir Sam. Malhotra, Sav. Malhotra ir D. Basu (1999) studijoje. Čia ypatingas dėmesys skiriamas ir besigydančio alkoholiko šeimos lūkesčiams. Remdamiesi atlikto tyrimo duomenimis, autoriai teigia, kad su atkryčiu dažniausiai yra susiję sumažėjusio kognityvinio budrumo lūkesčiai, t. y. tikėjimasis, kad asmuo nėra toks priklausomas nuo alkoholio, kaip kalbama arba, kad viena taurelė tikrai nepadarys žalos. Tam taip pat įtakos turi ir tam tikri išorinio pasaulio įvykiai, pernelyg pakilios teigiamos emocijos bei pablogėjusi nuotaika. Be to, tokie patys lūkesčiai būdingi ir besigydančių nuo alkoholizmo asmenų šeimos nariams (statistiškai patikimo skirtumo nebuvo nustatyta; Malhotra, Malhotra, Basu, 1999).

Apibendrinant įvairių studijų rezultatus galima teigti, kad nors su alkoholio vartojimo įpročiais yra susiję daugybė psichosocialinių veiksnių, tam yra ypatingai svarbūs įvairūs vyrų ir moterų lūkesčiai apie teigiamas ir neigiamas alkoholio vartojimo pasekmes. Be to, tokie įsitikinimai yra skirtingai išreikšti priklausomai nuo vartojimo elgesio keitimo faktoriaus – vieni yra būdingi tuomet, kai toks vartojimo elgesys nėra laikomas ir vertinamas kaip problema, ir kiti – stengiantis atsisakyti ar sumažinti alkoholinių gėrimų kiekį.

Siekiant atskleisti šiuos dėsningumus ir sąsajas, atliktas tyrimas.

Toliau aprašomi metodai, aptariami ir interpretuojami rezultatai, pateikiamos išvados.

2. VYRŲ IR MOTERŲ LŪKESČIŲ, SUSIJUSIŲ SU ALKOHOLIO VARTOJIMU, IR ŠIO ELGESIO KEITIMO SĄSAJŲ TYRIMAS

2. 1. Tiriamieji

Tiriamieji – suaugę vyrai ir moterys, gyvenantys Jonavos ir Kauno mieste. Jie į tyrimo imtį atrinkti patogiuoju būdu. Atsakyti į klausimyno klausimus paprašyti asmenys, vartojantys alkoholį, ir anoniminiai alkoholikai (lankantys Anoniminių alkoholikų užsiėmimus).

Iš viso išdalinta 350 anketų. Gražinta 230 (65,7 %), iš jų – 15 sugadintos ar netinkamai užpildytos.

Taigi tiriamųjų grupę sudarė 215 18-69 metų respondentų: 113 (52,6 %) vyrų ir 102 (47,4 %) moterys. Respondentų amžiaus vidurkiai ir kiti šio kintamojo aprašomosios statistikos parametrai pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė. Tiriamųjų amžiaus aprašomosios statistikos charakteristikos.

Tiriamieji	N	Jauniausias tiriamasis (metais)	Vyriausias tiriamasis (metais)	Amžiaus vidurkis (metais)
Vyrai	113	20	69	42,97 ± 10,864
Moterys	102	18	68	39,19 ± 10,704
Iš viso	215	18	69	41,23 ± 10,924

Dauguma tyrime dalyvavusių asmenų 77 (35,8 %) turi aukštąjį išsilavinimą, 55 (25,6 %) tiriamieji - vidurinį, specialųjį vidurinį (techninį) – 39 (18,1 %), 82 (13,0 %) - aukštesnįjį; 11 (5,1 %) ir 5 (2,3 %) respondentų yra atitinkamai įgiję profesinį išsilavinimą ir nebaigę vidurinės mokyklos.

Šeimyninės padėties atžvilgiu, tyrimo dalyviai pasiskirstę taip pat įvairiai: 107 (49,8 %) susituokę gyvena šeimoje, 35 (16,3 %) - išsiskyrę/ išsiskyrusios, 30 (14,0 %) - nevedę/ netekėjusios, 17 (7,9 %) respondentų gyvena su partneriu nesusituokę, 11 (5,1 %) yra vedę/ ištekęsios antrą kartą. Su tėvais gyvena 10 (4,7 %), 5 (2,3 %) - našliai.

Niekada nevartojantys alkoholinių gėrimų teigė 17 (7,9 %) respondentų, 71 (33,0 %) asmuo nurodė negėręs nė karto per pastaruosius 12 mėnesių, šiuo metu vartojantys mažiau nei anksčiau (sėkmingai pakeitę elgesį) – 10 (4,7 %). Vartojimo elgesį keisti nesėkmingai mėgino 34 (15,8 %) vyrai ir moterys, o niekada nebandė atsisakyti 83 (38,6 %).

Paskutinįjį mėnesį bent alaus kartą ar kelis per savaitę vartojo 46 (21,4 %) tiriamieji, kartą ar kelis per mėnesį - 38 (17,7 %). Rečiau nei kartą per mėnesį vartojantys alkoholį teigė 41

respondentas (19,1 %). 90 (41,9 %) anoniminių alkoholikų susitikimuose dalyvaujančių vyrų ir moterų priskirti atsisakiusiems alkoholio vartojimo asmenims.

Beveik pusė (102 respondentai, 47,4 %) tiriamųjų teigė, kad jiems yra tekę lankyti kokius nors užsiėmimus ar programas, kurių pagrindinis tikslas yra padėti nustoti vartoti alkoholinius gėrimus: iš jų 64 (62,7 %) vyrai ir 38 (37,3 %) moterys. 113 asmenų (52,6 %) nurodė tokių grupių niekada nelankę. Dauguma alkoholinių gėrimų vartojimo elgesio atsisakiusių asmenų (96; t. y. 44,7 %) dalyvavo Anoniminių alkoholikų užsiėmimuose (61 vyras ir 35 moterys; atitinkamai 63,5 % ir 36,5 %); 4 respondentai (1,9 %) lankė Al-Anon grupių užsiėmimus, 3 (1,4 %) dalyvavo organizuojant švietėjiškus renginius, 2 (0,9 %) – kelių dienų užsiėmimus, 1 (0,5 %) išmėgino kodavimąsi.

Apibendrintas tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį ir (ne)dalyvavimą užsiėmimuose, programose, kuriomis siekiama padėti žmonėms nustoti vartoti alkoholinius gėrimus, pateikiamas 4 lentelėje.

4 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį ir dalyvavimą programose, kuriomis siekiama mažinti alkoholio vartojimą.

Tiriamieji	Vyrai	Moterys	Iš viso
Anoniminiai alkoholikai	61 (54,0 %)	35 (34,3 %)	96 (44,7 %)
Kitose programose, užsiėmimuose dalyvavę asmenys	5 (4,4 %)	5 (4,9 %)	10 (4,7 %)
Alkoholį vartojantys asmenys	47 (41,6 %)	62 (60,8%)	109 (50,7 %)
Iš viso	113 (100,0 %)	102 (100,0 %)	215 (100,0 %)

Analizuojant tyrimo rezultatus, lyginami įvairūs vyrų ir moterų, intensyviai alkoholinius gėrimus vartojančių ir besigydančių nuo alkoholizmo asmenų atsakymai, skalės ir įvertinimai.

2. 2. Tyrimo metodika

2. 2. 1. Pasirengimo pokyčiui klausimynas

Šiame tyrime vyrų ir moterų alkoholio vartojimo elgesio keitimui tyrinėti naudojama Paciento pasirengimo pokyčiui nustatymo anketa (Prochaska, DiClemente, 1992; cit. pagal Fleming, Murray, 1999). Klausimyną sudaro 12 teiginių. Kiekvienas jų priskiriamas vienai iš elgesio keitimo stadijų:

- *Nesusimąstymo stadijos skalė:*

„Nemanau, jog geriu per daug“,

„Galvoti apie tai, kaip aš geriu – tai tik laiko gaišinimas“,

„Man nėra jokio reikalo galvoti, kad turiu pakeisti savo gėrimo įpročius“,

„Gerti mažiau alkoholio man būtų beprasmiška“.

- *Mąstymo apie permainas stadijos skalė:*

„Man patinka išgerti, tačiau kartais aš išgeriu per daug“,

„Retkarčiais aš galvoju, kad turėčiau gerti mažiau“,

„Aš pasiekiau tokią būseną, kai turėčiau susimąstyti, ar nevertėtų pakeisti gėrimo įpročius“,

„Gėrimas kartais man yra problema“.

- *Veiksmo arba vykdomo keitimosi stadijos skalė:*

„Bandau gerti mažiau negu anksčiau“,

„Visai neseniai pakeičiau savo gėrimo įpročius“,

„Bet kas gali šnekėti apie norą kažką daryti dėl gėrimo, tačiau aš iš tikrųjų kai ką darau“,

„Aš tiesiog dabar keičiu savo gėrimo įpročius“.

Tiriamieji išsirenka tinkamą teiginio variantą: 1 – visiškai sutinku, 2 – sutinku, 3 – abejoju, 4 – nesutinku, 5 – visiškai nesutinku. Siekiant įvertinti konkretaus respondento pasirengimą pokyčiui, sumuojami visų trijų skalių balai. Minimalus skalės įvertinimas yra galimas 4, maksimalus – 20 (skalių išreikštumo vidurkiai pateikiami 5 lentelėje). Kuo didesnis šis suminis įvertinimas, tuo mažiau tam tikros stadijos aspektų būdinga respondentui. Taigi kategorija, surinkusi mažiausiai taškų, laikoma pokyčio stadija (jei surinktų taškų sumos lygios, imama aukštesnė pagal pokyčių skalę kategorija).

Vartojimo elgesio keitimo stadijų skalių vidinis suderinamumas svyruoja nuo 0,692 iki 0,874: visos šios skalės yra tinkamos grupinei duomenų analizei (Cronbach α pateikiami 5 lentelėje).

5 lentelė. Pasirengimo pokyčiui klausimyno skalių išreikštumo vidutiniai įvertinimai ir vidinis suderinamumas.

Skalės	Vidurkis	Cronbach α
Nesusimąstymo stadija	10,62 ± 3,947	0,692
Mąstymo apie permainas stadija	14,21 ± 4,636	0,874
Vykdomo keitimosi stadija	13,89 ± 4,667	0,874

2. 2. 2. Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimynas

Vyrų ir moterų lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, tyrinėjami pagal Christiansen, Goldman (1983) sudarytą lūkesčių apie alkoholį tyrimo metodiką. Originalų klausimyno variantą sudaro 90 teiginių, apie kuriuos nuomonę respondentas išsako pažymėdamas vieną iš galimų atsakymo variantų pagal Likerto skalę: 1 – visiškai nesutinku; 2 – nesutinku; 3 – nei nesutinku, nei sutinku; 4 – sutinku; 5 – visiškai sutinku.

Lūkesčių apie alkoholį klausimyno autoriai – B. A. Christiansen ir M. S. Goldman - išskiria tokius lūkesčių, susijusių su teigiamomis ir neigiamomis alkoholio vartojimo pasekmėmis, komponentus (skliausteliuose pateikiamas klausimyno teiginio pavyzdys):

- bendri teigiami pokyčiai (pvz., „Alkoholis žmogui padeda jaustis gerai ir laimingu“);
- artimesnis bendravimas, aktyvesni socialiniai ryšiai (pvz., „Kai vakarėlių metu vartojamas alkoholis, jie būna linksmesni“);
- didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės (pvz., „Šiek tiek išgėrus geriau vairuojama“);
- didesnis seksualinis pasitenkinimas (pvz., „Išgėrus lytinis bendravimas tampa daug lengvesnis ir malonesnis“);
- atsipalaidavimas, įtampos sumažinimas (pvz., „Alkoholis padeda mažiau jaudintis“);
- padidėjęs pakilumas ir/ ar agresija (pvz., „Alkoholis susijęs su pakylėjimu; jis padeda žmonėms jaustis stipresniais ir galingesniais, skatina kovoti“);
- kognityvinių ir motorinių funkcijų sutrikimai (pvz., „Vartodami alkoholį, žmonės gali prarasti savikontrolę/ pusiausvyrą ir atsitrenkti į įvairius daiktus“; Christiansen, Goldman, 1983; cit. pagal Scofield, 2006; Brown, Christiansen, Goldman, 1987; cit. pagal Perez-Aranibar, Van de Broucke, Fontaine, 2001).

Įvairūs tyrimai rodo didelį šių faktorių vidinį suderinamumą (Cronbach α lygus 0,70-0,90), nemažas galimybes pakartoti šį testavimą po kiek laiko, stiprius įvairių lūkesčių aspektų tarpusavio ryšius (Brown et al., 1987; George et al., 1995; Kidorf et al., 1995; cit. pagal O'Hare, 1998).

Praktikoje populiarūs du šio metodo variantai – suaugusiems ir paaugliams; šie vienas nuo kito skiriasi tuo, kad pirmąjį iš esmės sudaro lūkesčiai apie teigiamus alkoholio vartojimo aspektus, o antrajame domimasi paauglių nuomone tiek teigiamų, tiek neigiamų lūkesčių vartojimo atžvilgiu (Leigh, Stacy, 2004).

Siekiant išsamiai išanalizuoti suaugusių asmenų lūkesčius apie įvairius (pozityvius ir negatyvius) alkoholio vartojimo aspektus, vienu iš tyrimo metodų čia pasirinktas paaugliams

skirtas variantas. Klausimynas, atlikus dvigubą teksto vertimą ir sulyginus abu tekstus, buvo taikytas suaugusiųjų grupei.

Atlikta *Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimyno* faktorinė analizė. Ji apribojama 7 faktoriais, nes būtent tiek lūkesčių grupių nurodė originalios metodikos autoriai (Brown, Christiansen, Goldman, 1987). Remiantis šio tyrimo duomenimis, galima teigti, kad gauti 7 faktoriai paaiškina 43,9 % klausimyno dispersijos (išsamūs faktorinės analizės rezultatai matomi *1 Priede*). Tačiau paskutiniai trys faktoriai yra labai silpni, o jų Cronbach α svyruoja nuo 0,155 iki 0,495. Dėl šios priežasties toliau tyrimo duomenų analizėje naudojami tik pirmieji keturi lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, komponentai. Keleto juos sudarančių teiginių taip pat atsisakyta dėl nedidelio svorio faktoriuje (mažesnio nei 0,4).

Taigi faktorinės analizės metu išskirti tokie esminiai lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, faktoriai:

1. *Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai* - tai asmens įsitikinimai apie tai, kad alkoholis žmogui padeda jaustis geriau, atpalaiduoja, mažina įtampą, be to, vartojant lengviau bendrauti ir sutarti su kitais. Šį faktorių sudaro 27 teiginiai, kurių numeriai yra tokie: 1, 2, 3, 8, 9, 12, 18, 20, 22, 32, 37, 47, 49, 58, 60, 65, 67, 71, 74, 76, 77, 79, 81, 83, 84, 85, 88. Maksimalus galimas faktoriaus įvertinimas yra 135 balai;

2. *Bendri neigiami pokyčiai* – tai visi individo lūkesčiai apie neigiamas alkoholio vartojimo pasekmes žmogaus organizmui (bendravimui, elgesiui, emocijoms, mąstymui ir pan.). Faktorių sudarytas iš 16 teiginių, pažymėtų numeriais 4, 5, 6, 10, 14, 26, 44, 55, 57, 59, 64, 66, 69, 70, 78, 82. Jo maksimalus įvertis galimas 80 balų;

3. *Pozityvesnis savęs vertinimas* – tikėjimas, kad vartodami alkoholinius gėrimus žmonės labiau pasitiki savimi, jaučiasi stipresni, galingesni, sveikesni, t. t. Faktorių atitinka 8 teiginiai, numeriais 25, 27, 31, 33, 35, 36, 42, 43. Maksimalus įvertis – 40 balų;

4. *Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės* – tai lūkesčiai apie alkoholio vartojimo teigiamas pasekmes sugebėjimui iškelti naujas idėjas, mąstymo grei tumui ir kokybei, vairavimui, sportavimui ir kita. Šį faktorių sudaro 12 teiginių, kurių numeriai klausimyne yra 11, 17, 19, 21, 28, 29, 30, 34, 38, 41, 46, 72. Didžiausias galimas faktoriaus įvertinimas - 60 balų.

Minėtieji keturi lūkesčių faktoriai toliau darbe yra laikomi atskiromis *Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimyno* skalėmis, matuojančiomis įvairius tokių lūkesčių aspektus. Siekiant įvertinti kiekvienos skalės išreikštumą, sumuojami respondentų atsakymai: kuo didesnis toks suminis skalės įvertinimas (reikšmė), tuo labiau išreikšti tam tikro asmens lūkesčiai.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimyno skalių vidutiniai įvertinimai ir patikimumo rodiklio Cronbach α reikšmės pateikiami 6 lentelėje. Matyti, kad skalių vidinis

suderinamumas gana aukštas (Cronbach α lygi 0,744 - 0,940). Taigi jos yra tinkamos grupinei duomenų analizei.

6 lentelė. Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, klausimyno skalių išreikštumo vidutiniai įvertinimai ir vidinis suderinamumas.

Skalės	Vidurkis	Cronbach α
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	91,63 ± 15,771	0,940
Bendri neigiami pokyčiai	61,87 ± 8,673	0,884
Pozityvesnis savęs vertinimas	44,34 ± 8,639	0,877
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	26,94 ± 6,109	0,774

Į tyrimo metodiką taip pat įtraukta ir 38 klausimų anketa, kurią sudaro klausimai apie įvairius priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo elgesio aspektus. Joje yra įtraukti klausimai apie priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimą, panaudoti iš klausimyno (Goštautas, 1999)³.

Statistiniai metodai. Skaičiavimai atliekami naudojant statistinio paketo socialiniams mokslams SPSS 13-ąją versiją. Analizuojant duomenis, naudoti šie statistiniai metodai ir kriterijai: kintamųjų aprašomosios statistikos charakteristikos; klausimyno faktorinė analizė; skalių vidinio suderinamumo koeficientas Cronbach α ; parametrinis Studento t ir neparametrinis Mann-Whitney U kriterijai - palyginti dvi nepriklausomas imtis; dispersinė analizė ANOVA; Spearman ρ koreliacijos koeficientai.

2. 3. Tyrimo procedūra

Tyrimas atliktas kovo - balandžio mėnesiais.

Įvairaus amžiaus tiriamieji apklausti asmeniškai paaiškinus tyrimo tikslą ir paprašius atsakyti į anketos klausimus.

Anoniminiams alkoholikams klausimynai išdalinti šešiose Kauno ir Jonavos rajonų AA grupėse. Šie vyrai ir moterys surasti AA susitikimo vietose likus kelioms minutėms iki susitikimo pradžios: jiems taip pat trumpai paaiškintas tyrimo tikslas bei šio tyrimo svarba. Anoniminiai alkoholikai paprašyti į klausimyno klausimus atsakyti namuose (nes AA susitikimo laikas yra griežtai paskirtas uždarei nuo alkoholizmo besigydančių žmonių grupei) ir atsinešti jį į kitą susitikimą. Nors ši tiriamųjų grupė labai nenoriai sutiko bendradarbiauti ir nuolat skundėsi per dideliu klausimų skaičiumi, o daugiau nei pusė išdalintų anketų nebuvo grąžinta, 96

³ A. Goštautas. Mokymo medžiaga Sveikatos psichologijos kursui, 1999.

anoniminių alkoholikų anketas pavyko gauti. Visi tyrimo metu surinkti duomenys koduojami ir naudojami tik apibendrintai duomenų analizei.

2. 4. Tyrimo rezultatai

2. 4. 1. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, palyginimas

Įvairių autorių atliktų tyrimų duomenimis, vyrai ir moterys skiriasi ne tik alkoholio vartojimo elgesiu, bet ir su tuo susijusiais lūkesčiais (Lewis, 2005; York, Ross, 2006). Dažnai diskutuojama, kokių lūkesčių daugiau turi vyrai, o kokių – moterys, tačiau tam vienareikšmiško atsakymo nerandama. L. A. Ricciardelli ir R. J. Williams atlikto tyrimo (1997) metu paaiškėjo, kad vyrai ir moterys panašiai suvokia ir interpretuoja bendrąsias alkoholio vartojimo teigiamas pasekmes: tokio elgesio sukeliama fizinį, socialinį malonumą ar galimybę atsipalaiduoti. Kai kurių kitų autorių teigimu, moterys linkusios pastebėti daugiau neigiamų alkoholio vartojimo pasekmių nei vyrai (Leland, 1984; Blume, 1986; Morisey, 1986; cit. pagal George, McAfee; 1987). Jos dažniau nei vyrai mano, kad net saikingas alkoholio vartojimas sukelia kaltės jausmą, įvairias psichologines problemas, ypač tokias kaip pažeidžiamumas ir degradavimo jausmai (Lo, Globetti, 2000).

Vyrų ir moterų lūkesčių skirtumai ir yra toliau analizuojami šiame darbo skirsnyje. Remiantis literatūros analize, iškelta tokia pirmoji tyrimo hipotezė: vyrų lūkesčiai, susiję su teigiamomis alkoholio vartojimo pasekmėmis, išreikšti stipriau, o lūkesčiai, susiję su neigiamomis pasekmėmis, išreikšti silpniau nei atitinkami moterų lūkesčiai. Siekiant tai patikrinti, lyginamas vyrų ir moterų lūkesčių (teigiamų ir neigiamų) alkoholio vartojimo atžvilgiu išreikštumas (7 lentelė).

Atliekant statistinius skaičiavimus, šiame darbe reikšmingumo lygmeniu laikomas 0,05.

7 lentelė. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalių išreikštumo palyginimas.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Lytis	N	Vidurkis ± standartinis nuokrypis	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	Vyrai	113	91,35 ± 15,988	0,773
	Moterys	102	91,97 ± 15,674	
Bendri neigiami pokyčiai	Vyrai	113	62,09 ± 9,514	0,663
	Moterys	102	61,57 ± 7,687	
Pozityvesnis savęs vertinimas	Vyrai	113	44,05 ± 9,667	0,478
	Moterys	102	44,87 ± 7,109	
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	Vyrai	113	26,11 ± 6,667	0,037
	Moterys	102	27,85 ± 5,326	

7 lentelėje pateikti vyrų ir moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą skalių vidutiniai įvertinimai su standartiniais nuokrypiais. Matyti, kad jie skiriasi labai nedaug. Vyrų ir moterų panašiai vertina teigiamus bendravimo, nuotaikos, savęs vertinimo ir bendruosius neigiamus pokyčius vartojant alkoholinius gėrimus (visų šių trijų skalių $p > 0,05$). Statistiškai patikimas skirtumas tarp vyrų ir moterų nustatytas tik įsitikinimų apie alkoholio poveikį kognityvinėms ir motorinėms funkcijoms atveju ($p < 0,05$): moterų labiau nei vyrų linkusios jas vertinti teigiamai.

Apibendrinant galima teigti, kad trys iš keturių lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalių – *teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai, pozityvesnis savęs vertinimas ir bendrieji neigiami pokyčiai* - vyrų ir moterų grupėse nesiskiria. Moterų labiau nei vyrų linkusios manyti, kad alkoholinių gėrimų vartojimas susijęs su didesnėmis kognityvinėmis ir motorinėmis galimybėmis.

2. 4. 2. Alkoholi vartojančių vyrų ir moterų ir anoniminių alkoholikų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, palyginimas

Anoniminiams alkoholikams skirtuose leidiniuose ypatingai pabrėžiamos alkoholio vartojimo elgesio neigiamos pasekmės individo asmeniniam, socialiniam gyvenimui bei nevartojimo teigiami aspektai. Visa šia informacija siekiama stiprinti besigydančių nuo alkoholizmo ir nevartojimo elgesį siekiančių išlaikyti asmenų neigiamus lūkesčius alkoholio vartojimo atžvilgiu. Įvairūs tyrimai rodo, kad su atkryčiu labiausiai susiję teigiamų lūkesčių sustiprėjimas ir neigiamų įsitikinimų susilpnėjimas gydymo proceso metu (Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988; Malhotra, Malhotra, Basu, 1999).

Šiame tyrime siekiama patikrinti, ar minėtieji dėsningumai būdingi ir šioje tiriamųjų grupėje. Taigi tyrimo metu tikimasi, kad anoniminiams alkoholikams būdingi stipriau išreikšti neigiami ir silpniau išreikšti teigiami lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, nei alkoholi vartojantiems vyrams ir moterims.

Būtina paminėti tai, kad anoniminių alkoholikų elgesys yra priskiriamas vartojimo elgesio keitimo išlaikymo stadijai, kitų tiriamųjų – nesusimąstymo, mąstymo apie permainas ar vykdomo keitimosi stadijoms priklausomai nuo atsakymų į *Pasirengimo pokyčiams klausimyno* klausimus (pagal Prochaska, DiClemente modelį, 1992).

Anoniminių alkoholikų ir alkoholi vartojančių asmenų lūkesčių skalių išreikštumo rezultatai pateikiami 8 lentelėje.

8 lentelė. Anoniminių alkoholikų ir alkoholį vartojančių vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, išreikštumo palyginimas.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Lyginamos grupės	N	Vidurkis ± standartinis nuokrypis	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	Anoniminiai alkoholikai	96	92,74 ± 17,082	0,431
	Vartojantys alkoholį	109	91,01 ± 14,331	
Bendri neigiami pokyčiai	Anoniminiai alkoholikai	96	65,01 ± 8,767	0,001
	Vartojantys alkoholį	109	59,17 ± 7,723	
Pozityvesnis savęs vertinimas	Anoniminiai alkoholikai	96	46,51 ± 8,570	0,001
	Vartojantys alkoholį	109	42,32 ± 8,327	
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	Anoniminiai alkoholikai	96	25,78 ± 6,412	0,019
	Vartojantys alkoholį	109	27,77 ± 5,664	

Iš 8 lentelėje pateiktų rezultatų matyti, kad anoniminių alkoholikų ir alkoholį vartojančių asmenų lūkesčiai, susiję su teigiamu alkoholinių gėrimų poveikiu bendravimui ir nuotaikai, yra panašūs ($p > 0,05$). Tačiau anoniminių alkoholikų lūkesčiai apie neigiamas vartojimo pasekmes yra stipriau išreikšti nei vartojančių alkoholį grupėje ($p = 0,001$). Be to, anoniminiai alkoholikai mažiau nei kiti asmenys linkę tikėti, kad alkoholio vartojimas susijęs su didesnėmis kognityvinėmis ir motorinėmis galimybėmis ($p < 0,05$). Anoniminiai alkoholikai labiau nei vartojantys alkoholį linkę manyti, kad išgėręs asmuo vertina save palankiau – labiau pasitiki savimi, jaučiasi stipresni ar galingesni, sveikesni ($p < 0,05$).

Toliau lyginamas anoniminių alkoholikų ir alkoholį vartojančių asmenų lūkesčių apie alkoholio vartojimą išreikštumas vyrams ir moterims atskirai (9-10 lentelės).

9 lentelė. Anoniminių alkoholikų ir alkoholį vartojančių vyrų lūkesčių apie alkoholio vartojimą skalių išreikštumo palyginimas.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Vyrai	N	Vidurkis ± standartinis nuokrypis	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	Anoniminiai alkoholikai	61	90,61 ± 17,657	0,650
	Vartojantys alkoholį	47	92,04 ± 14,289	
Bendri neigiami pokyčiai	Anoniminiai alkoholikai	61	65,07 ± 9,567	0,001
	Vartojantys alkoholį	47	58,30 ± 8,243	
Pozityvesnis savęs vertinimas	Anoniminiai alkoholikai	61	45,79 ± 9,749	0,019
	Vartojantys alkoholį	47	41,36 ± 9,239	
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	Anoniminiai alkoholikai	61	24,95 ± 6,825	0,075
	Vartojantys alkoholį	47	27,26 ± 6,309	

Matyti, kad vyrų, dalyvaujančių anoniminių alkoholikų susitikimuose ir nedalyvaujančių juose, su alkoholio vartojimo teigiamomis pasekmėmis bendravimui ir nuotakai susiję lūkesčiai išreikštumu nesiskiria ($p > 0,05$; 9 lentelė). Tačiau anoniminiams alkoholikams labiau nei alkoholį vartojantiems vyrams būdingi lūkesčiai apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį ($p=0,001$) bei apie teigiamą poveikį savęs vertinimui ($p= 0,019$). Išryškėjo tendencija, kad alkoholį vartojantys vyrai palyginti su anoniminių alkoholikais geriau vertina alkoholio poveikį didesniai kognityvinių ir motorinių funkcijų aktyvumui ($p= 0,075$).

Kai kurie panašūs dėsningumai nustatyti ir moterų grupėje (žr. 10 lentelę).

10 lentelė. Anoniminių alkoholikų ir alkoholį vartojančių moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą skalių išreikštumo palyginimas.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Moterys	N	Vidurkis \pm standartinis nuokrypis	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	Anoniminės alkoholikės	35	96,46 \pm 15,580	0,050
	Vartojančios alkoholį	62	90,25 \pm 14,548	
Bendri neigiami pokyčiai	Anoniminės alkoholikės	35	64,91 \pm 7,294	0,001
	Vartojančios alkoholį	62	59,70 \pm 7,285	
Pozityvesnis savęs vertinimas	Anoniminės alkoholikės	35	47,77 \pm 5,912	0,003
	Vartojančios alkoholį	62	43,36 \pm 7,207	
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	Anoniminės alkoholikės	35	27,23 \pm 5,413	0,421
	Vartojančios alkoholį	62	28,13 \pm 5,178	

Iš 10 lentelėje pateiktų moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalių išreikštumo matyti, kad anoniminių alkoholikų lūkesčiai apie tai, kad alkoholis sukelia nepageidaujamų pokyčių, bet padeda labiau pasitikėti savimi ir save vertinti teigiamiau, yra stipriau išreikšti nei lyginamosios grupės moterų ($p < 0,05$). Abi moterų grupės vienodai linkusios vertinti kognityvines ir motorines funkcijas vartojant alkoholinius gėrimus ($p > 0,05$).

Priešingai nei vyrų grupėje, anoniminių alkoholikų susitikimuose dalyvaujančios moterys labiau nei nedalyvaujančios linkusios manyti, kad alkoholis padeda bendrauti ir pakelia nuotaiką, leidžia geriau jaustis ($p= 0,050$). Vyrų grupėje ši tendencija nenustatyta.

Apibendrinant rezultatus, galima teigti, kad daryta prielaida, kad anoniminiams alkoholikams būdingi stipriau išreikšti neigiami ir silpniau išreikšti teigiami lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, nei alkoholį vartojantiems vyrams ir moterims, gali būti patvirtinta tik iš dalies. Anoniminių alkoholikų (vyrų ir moterų) lūkesčiai, susiję su neigiamomis alkoholio vartojimo pasekmėmis, yra stipriau išreikšti nei alkoholį vartojančių asmenų. Teigiamų lūkesčių apie alkoholio vartojimą atveju išreikštumas skiriasi priklausomai nuo skalės: anoniminių

alkoholikų (vyrų ir moterų) lūkesčiai apie teigiamą alkoholio poveikį pasitikėjimui savimi labiau išreikšti nei alkoholi vartojančiųjų, anoniminės alkoholikės labiau nei alkoholi vartojančios moterys linkusios pervertinti alkoholio vartojimo poveikį bendravimui ir nuotaikai.

2. 4. 3. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio sąsajos

Literatūroje gana daug dėmesio skiriama sąsajoms tarp vyrų ir moterų alkoholio vartojimo dažnumo ir su tuo susijusių lūkesčių išreikštumo. Manoma, kad saikingai alkoholinius gėrimus vartojantys (o ypač jų visai nevartojantys) asmenys labiau linkę manyti, kad vartojimas turi daug ir įvairių neigiamų pasekmių žmogaus organizmui. Alkoholi imant vartoti dažniau, lūkesčiai apie pozityvius vartojimo elgesio aspektus stiprėja (Holyfield, Ducharme, Martin, 1995; Lo, Globetti, 2000; Leigh, Stacy, 2004). Kito tyrimo duomenys tai patvirtina: įsitikinimas, kad alkoholinių gėrimų vartojimas palengvina bendravimą su žmonėmis ir padeda geriau jaustis koreliuoja su vartojimo elgesio dažnumu: saikingas vartojimas leidžia labiau atsipalaiduoti, atviriau pasikalbėti su žmonėmis nei piktnaudžiavimas (George, McAfee, 1987).

Remiantis tokiais tyrimų rezultatais, iškelta ir trečioji tyrimo hipotezė. Tyrimo metu tikimasi, kad alkoholi vartojančių vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio vartojimą yra susiję su šiuo elgesiu: kuo stipresni lūkesčiai apie teigiamą ir silpnesni apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę vartoti alkoholi.

Alkoholio vartojimo elgesys čia matuojamas trimis kintamaisiais:

- alkoholio vartojimo dažnumas per paskutines 30 dienų (galimi atsakymai: 1 – nevartoja, 2 - rečiau nei kartą per mėnesį, 3 – kartą ar kelis per 30 dienų, 4 – kartą ar kelis per savaitę);
- suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekis per vieną kartą (dieną)⁴ (galimi atsakymai: 1 – nevartoja arba vartoja 1 taurelę, 2 – 2-3 taurelės, 3 – 4-5 taurelės, 4 - ≥ 6 taurelės);
- alkoholio perdozavimo (t. y. suvartojimu tiek, kad asmuo jaustųsi girtas), girtumo dažnumas per paskutinius 12 mėnesių (atsakymai žymimi: 1 – nepiktnaudžiavo, 2 – piktnaudžiavo 1 kartą, 3 – kelis kartus, 4 - ≥ 10 kartų (pagal B. C. Leigh, A. W. Stacy, 1999)).

Pirmiausiai skaičiuoti kelių alkoholio vartojimo elgesio aspektų ir lūkesčių skalių išreikštumo koreliacijos (Spearman ρ) koeficientai vyrams (11 lentelė) ir moterims (12 lentelė) atskirai.

⁴ Suvartojamo alkoholio kiekiu laikomas didžiausias respondento nurodytas alkoholinių gėrimų (degtinės ar kitų stipriųjų gėrimų, vyno ar šampano, alaus, sidro ar kitų silpnųjų gėrimų), suvartojamų per vieną kartą, skaičius išreikštas standartiniais alkoholio vienetais.

11 lentelė. Vyrų alkoholio vartojimo ir su tuo susijusių lūkesčių skalių išreikštumo

šąsajos.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Alkoholio vartojimo dažnumas (per pastarąsias 30 dienu)		Suvartojamo alkoholio kiekis (paskutiniu metu)		Girtumo dažnumas (per paskutinius 12 mėn.)	
	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	-0,036	0,812	-0,214	0,148	0,342	0,019
Bendri neigiami pokyčiai	-0,192	0,195	-0,124	0,406	0,051	0,735
Pozityvesnis savęs vertinimas	-0,073	0,626	-0,260	0,088	0,243	0,100
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	0,090	0,546	-0,171	0,252	0,081	0,569

11 lentelėje pateikti Spearman ρ koreliacijos koeficientai rodo vienintelį patikimą ryšį tarp girtumo dažnumo ir lūkesčių apie teigiamus bendravimo, nuotaikos pokyčius išreikštumo: kuo šie lūkesčiai stipriau išreikšti, tuo dažniau per paskutinius 12 mėnesių vyrai buvo girti ($p < 0,05$). Statistiškai patikimos šąsajos tarp vyrų alkoholio vartojimo dažnumo, suvartojamo alkoholio kiekio ir įvairių lūkesčių išreikštumo nenustatytos ($p > 0,05$). Tačiau nustatyta tendencija, kad vyrų suvartojamo alkoholio kiekis atvirkščiai susijęs su jų lūkesčiais apie pozityvesnį savęs vertinimą ($p = 0,088$).

12 lentelė. Moterų alkoholio vartojimo ir su tuo susijusių lūkesčių skalių

išreikštumo šąsajos.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Alkoholio vartojimo dažnumas (per pastarąsias 30 dienu)		Suvartojamo alkoholio kiekis (paskutiniu metu)		Girtumo dažnumas (per paskutinius 12 mėn.)	
	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	0,348	0,006	0,138	0,290	0,104	0,424
Bendri neigiami pokyčiai	-0,218	0,092	-0,120	0,357	-0,020	0,880
Pozityvesnis savęs vertinimas	0,272	0,034	0,039	0,765	-0,013	0,923
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	0,213	0,099	0,005	0,970	-0,095	0,469

Nustatyti patikimi ryšiai tarp moterų alkoholio vartojimo dažnumo ir lūkesčių apie teigiamą alkoholio poveikį bendravimui, nuotaikai bei savęs vertinimui: kuo šie lūkesčiai stipriau išreikšti, tuo moterys alkoholinius gėrimus linkusios vartoti dažniau ($p < 0,05$). Išryškėja tendencija, kad dažnesnis alkoholio vartojimas susijęs su stipresniais lūkesčiais apie didesnes

kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybes ($p= 0,099$), bet silpnesniais lūkesčiais apie bendruosius neigiamus pokyčius vartojant ($p= 0,092$). Moterų suvartojamo alkoholio kiekis ir girtumo dažnumas statistiškai reikšmingai nekoreliuoja su daugumos lūkesčių skalių išreikštumu (12 lentelė; $p> 0,05$).

Bendroje vyrų ir moterų grupėje alkoholio vartojimo elgesio ir su tuo susijusių lūkesčių sąsajos pateiktos 2 *Priede* (žr. 2 priede 13 lentelę).

Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalių išreikštumo vidutiniai įvertinimai priklausomai nuo įvairių tokio elgesio intensyvumo aspektų analizuoti ir statistiniu dispersinės analizės ANOVA metodu. Tačiau dauguma šių rezultatų gauti statistiškai nereikšmingi. Todėl lentelės, kuriose būtų lyginami tyrinėjamų lūkesčių vidutiniai įvertinimai įvairiose vyrų ir moterų lyginamosiose grupėse pagal alkoholio vartojimo dažnumą, suvartojamo alkoholio kiekį ir piktnaudžiavimo atvejų dažnumą, pateiktos 3 *Priede* (žr. 3 priede 14, 15, 16 lenteles).

Apibendrinant gautus rezultatus, galima teigti, kad:

- vyrų ir moterų suvartojamas alkoholio kiekis per vieną kartą nėra susijęs su įvairių lūkesčių išreikštumu;
- stipriau išreikšti vyrų lūkesčiai apie teigiamą alkoholio vartojimo poveikį bendravimui ir nuotaikai susiję su dažnesniu girtumu;
- kuo daugiau moterys mąsto apie teigiamą poveikį bendravimui ir nuotaikai, tuo dažniau jos vartoja alkoholį;
- dažniau alkoholinius gėrimus vartoti yra linkusios moterys, kurios turi stipresnius lūkesčius apie pozityvesnę savęs vertinimą.

Taigi analizuojama prielaida apie vyrų ir moterų alkoholio vartojimo įpročių ir su tuo susijusių lūkesčių ryšius pasitvirtino iš dalies: alkoholio vartojimo dažnumas susijęs su moterų lūkesčiais, o girtumas su vyrų lūkesčiais apie teigiamą poveikį bendravimui ir nuotaikai.

2. 4. 4. Vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajos

Literatūroje nėra gausu tyrimų, kuriais būtų atskleidžiamas įvairių lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, kitimas keičiantis vartojimo elgesiui – nuo nesusimąstymo apie problemą iki pakoreguoto, pakeisto elgesio išlaikymo (pagal Prochaska, DiClemente modelį, 1992). Dauguma tokių studijų (pavyzdžiui, George, McAfee, 1987; Holyfield, Durcharme, Martin, 1995; ir kiti) apribojamos vartojimo elgesio ir minėtųjų lūkesčių ryšių tyrinėjimu. Keletas negausių tyrimų rodo, kad asmenys, vartojantys alkoholinius gėrimus ir tai nelaikantys problema, linkę turėti daugiau teigiamų lūkesčių alkoholio vartojimo atžvilgiu nei tie, kurie mąsto keisti savo elgesį ar vykdo keitimąsi; stiprūs lūkesčiai apie neigiamas vartojimo pasekmes būdingi

visiškai nevartojantiems ar mėginantiems nevartoti alkoholio, besistengiantiems išlaikyti nevartojimo elgesį. Sugrįžti prie alkoholio vartojimo labiau linkę tie asmenys, kurių pozityvūs lūkesčiai stiprėja, o negatyvūs – silpnėja (Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988; Malhotra, Malhotra, Basu, 1999).

Remiantis tokiais literatūroje pateikiamais dėsningumais, iškelta dar viena tyrimo hipotezė. Tyrimo metu tikimasi, kad vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio vartojimą yra susiję su vartojimo elgesio keitimu: kuo silpnesni lūkesčiai apie teigiamą ir stipresni apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę keisti vartojimo elgesį.

Siekiant išanalizuoti lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir tokio elgesio keitimo ryšius, 17 lentelėje pateikiami koreliacinių ryšių tyrinėjimo rezultatai.

17 lentelė. Vyrų ir moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą sąsajos su pasirengimu keisti elgesį.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Pasirengimo keisti elgesį įvertinimas ⁵					
	Vyrai ir moterys		Vyrai		Moterys	
	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė	Spearman ρ koeficientas	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	0,137	0,047	0,063	0,511	0,215	0,032
Bendri neigiami pokyčiai	0,345	0,001	0,377	0,001	-0,287	0,004
Pozityvesnis savęs vertinimas	0,318	0,001	0,320	0,001	0,314	0,002
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	-0,127	0,066	-0,075	0,436	-0,133	0,188

Remiantis koreliacijos koeficientais ir jų p reikšmėmis, pateiktomis 17 lentelėje, galima teigti, kad statistiškai reikšminga koreliacija nustatyta tarp vyrų ir moterų kelių lūkesčių skalių (*teigiamų bendravimo ir nuotaikos pokyčių; bendrų neigiamų pokyčių; pozityvesnio savęs vertinimo*) ir jų pasirengimo keisti vartojimo elgesį įvertinimo ($p < 0,05$). Tai reiškia, kad kuo stipresni vyrų ir moterų lūkesčiai apie neigiamas vartojimo pasekmes bei teigiamą poveikį bendravimui, nuotakai ir savęs vertinimui, tuo jie labiau linkę keisti tokį savo elgesį, t. y. tuo yra daugiau įdėję pastangų keičiantis. Taip pat nustatyta tendencija, kad vyrų ir moterų lūkesčiai apie pažintinių ir motorinių funkcijų pagerėjimą vartojant susiję su pasirengimu keisti elgesį: kuo šie lūkesčiai stipriau išreikšti, tuo vyrai ir moterys mažiau linkę keisti elgesį ($p = 0,066$).

Vyrų grupėje sąsajos tarp bendrojo pasirengimo keisti elgesį įvertinimo ir analizuojamų lūkesčių nustatytos panašios kaip ir bendroje vyrų ir moterų grupėje: kuo stipriau išreikšti vyrų lūkesčiai apie teigiamas alkoholio pasekmes savęs vertinimui ir bendrus neigiamus vartojimo

⁵ Asmens vartojimo elgesio, mąstymo apie jį priskyrimas vienai iš stadijų – nesusimąstymui apie problemą, mąstymui/svarstymui, vykdomam keitimuisi ar naujojo elgesio išlaikymui (pagal Prochaska, DiClemente modelį, 1992).

aspektus, tuo vyrai labiau linkę keisti vartojimo elgesį ($p < 0,05$).

Moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą sąsajos su tokio elgesio keitimu šiek tiek kitokios nei bendroje vyrų ir moterų grupėje. Koreliacijos koeficientai rodo, kad kuo moterims labiau būdingi lūkesčiai apie teigiamą alkoholio įtaką bendravimui, nuotaikai, savęs vertinimui ir mažiau būdingi lūkesčiai apie bendruosius neigiamus pokyčius, tuo jos labiau linkusios keisti alkoholio vartojimo elgesį ($p < 0,05$).

Siekiant išsamiau atskleisti lūkesčių apie alkoholio vartojimą ir šio elgesio keitimo ryšius, toliau lyginami tyrinėjamų lūkesčių skalių vidutiniai įvertinimai keliuose elgesio keitimo stadijose vyrams (žr. 18 lentelę) ir moterims (žr. 19 lentelę) atskirai.

18 lentelė. Vyrų lūkesčių apie alkoholio vartojimą skalių išreikštumo palyginimas priklausomai nuo šio elgesio keitimo.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Vartojimo elgesio keitimo stadija	N	Vidurkis ± standartinis nuokrypis	F kriterijus	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	Nesusimąstymas apie problemą	31	87,61 ± 13,172	1,133	0,339
	Mąstymas apie permainas	13	93,15 ± 20,285		
	Vykdomas keitimasis	15	96,53 ± 11,382		
	Naujojo elgesio išlaikymas	52	90,69 ± 17,558		
Bendri neigiami pokyčiai	Nesusimąstymas apie problemą	31	55,84 ± 7,603	6,387	0,001⁶
	Mąstymas apie permainas	13	63,08 ± 9,508		
	Vykdomas keitimasis	15	63,40 ± 9,891		
	Naujojo elgesio išlaikymas	52	64,67 ± 9,591		
Pozityvesnis savęs vertinimas	Nesusimąstymas apie problemą	31	38,97 ± 8,731	4,072	0,009⁷
	Mąstymas apie permainas	13	45,08 ± 8,587		
	Vykdomas keitimasis	15	46,27 ± 6,713		
	Naujojo elgesio išlaikymas	52	45,79 ± 10,212		
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	Nesusimąstymas apie problemą	31	26,97 ± 6,785	1,943	0,127
	Mąstymas apie permainas	13	25,69 ± 6,638		
	Vykdomas keitimasis	15	29,53 ± 5,055		
	Naujojo elgesio išlaikymas	52	25,04 ± 6,959		

⁶ Scheffe kriterijaus, lyginant lūkesčio išreikštumą nesusimąstymo ir naujojo elgesio išlaikymo stadijose, p reikšmė lygi 0,001.

⁷ Scheffe kriterijaus, lyginant lūkesčio išreikštumą nesusimąstymo ir naujojo elgesio išlaikymo stadijose, p reikšmė lygi 0,017.

18 lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad vyrų lūkesčiai apie bendruosius neigiamus pokyčius ir pozityvesnį savęs vertinimą vartojant statistiškai reikšmingai skiriasi priklausomai nuo vartojimo elgesio keitimo stadijos (F kriterijaus $p < 0,05$). Remiantis Scheffe kriterijaus p reikšmėmis, galima teigti, kad nesusimąstančių apie vartojimo problemą vyrų lūkesčiai, susiję su bendraisiais neigiamais pokyčiais ir pozityvesniu savęs vertinimu, yra išreikšti silpniau nei vartojimo elgesį pakeitusių ir pasikeitimą siekiančių išlaikyti vyrų lūkesčiai. Be to, vyrų lūkesčiai apie vartojimo teigiamas pasekmes bendravimui, nuotakai bei kognityvinėms ir motorinėms funkcijoms statistiškai patikimai nesiskiria įvairiose elgesio keitimo stadijose ($p > 0,05$).

19 lentelė. Moterų lūkesčių apie alkoholio vartojimą skalių išreikštumo palyginimas priklausomai nuo šio elgesio keitimo.

Lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, skalės	Vartojimo elgesio keitimo stadija	N	Vidurkis ± standartinis nuokrypis	F kriterijus	p reikšmė
Teigiami bendravimo ir nuotaikos pokyčiai	Nesusimąstymas apie problemą	50	90,20 ± 15,452	1,280	0,286
	Mąstymas apie permainas	8	88,25 ± 19,404		
	Vykdomas keitimasis	8	95,25 ± 13,188		
	Naujojo elgesio išlaikymas	34	96,18 ± 15,250		
Bendri neigiami pokyčiai	Nesusimąstymas apie problemą	50	59,94 ± 6,915	3,534	0,018⁸
	Mąstymas apie permainas	8	59,63 ± 8,035		
	Vykdomas keitimasis	8	64,00 ± 6,302		
	Naujojo elgesio išlaikymas	34	64,71 ± 7,351		
Pozityvesnis savęs vertinimas	Nesusimąstymas apie problemą	50	42,88 ± 7,480	4,667	0,004⁹
	Mąstymas apie permainas	8	43,38 ± 9,927		
	Vykdomas keitimasis	8	42,63 ± 6,278		
	Naujojo elgesio išlaikymas	34	48,44 ± 5,555		
Didesnės kognityvinių ir motorinių funkcijų galimybės	Nesusimąstymas apie problemą	50	28,66 ± 4,947	1,492	0,222
	Mąstymas apie permainas	8	25,00 ± 6,740		
	Vykdomas keitimasis	8	26,25 ± 4,833		
	Naujojo elgesio išlaikymas	34	27,32 ± 5,564		

⁸ Scheffe kriterijaus, lyginant lūkesčio išreikštumą nesusimąstymo ir naujojo elgesio išlaikymo stadijose, p reikšmė lygi 0,033.

⁹ Scheffe kriterijaus, lyginant lūkesčio išreikštumą nesusimąstymo ir naujojo elgesio išlaikymo stadijose, p reikšmė lygi 0,007.

Moterų grupėje gauti panašūs rezultatai kaip ir vyrų atveju (žr. 19 lentelę). Moterų lūkesčiai apie teigiamus bendravimo ir nuotaikos, kognityvinių ir motorinių funkcijų pokyčius vartojant alkoholį įvairiose vartojimo elgesio keitimo stadijose statistiškai patikimai nesiskiria ($p > 0,05$), tačiau jų lūkesčiai apie bendruosius neigiamus pokyčius ir pozityvesnį savęs vertinimą šių etapų atžvilgiu statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,05$).

Bendroje vyrų ir moterų grupėje gauti panašūs rezultatai kaip ir vyrų ir moterų grupėse atskirai, todėl rezultatai pateikiami 4 Priede (žr. 4 priedas 20 lentelė).

Apibendrinant gautus rezultatus, galima teigti, kad vyrų ir moterų pasirengimas keisti vartojimo elgesį yra susijęs su lūkesčiais apie neigiamas vartojimo pasekmes bei teigiamą poveikį bendravimui, nuotaikai ir savęs vertinimui: kuo šie lūkesčiai stipresni, tuo asmenys labiau linkę keisti vartojimo elgesį. Lūkesčiai apie didesnes kognityvines ir motorines galimybes nustatyti kaip statistiškai patikimai nesusiję su asmenų vartojimo elgesio keitimu. Vyrų ir moterų grupėse nustatyti tik tokie skirtumai (nuo visų tiriamųjų grupės): vyrų pasirengimas keisti elgesį nėra susijęs su lūkesčiais apie teigiamą alkoholio poveikį bendravimui ir nuotaikai, o moterų pasirengimo keisti elgesį koreliacija su įsitikinimais apie neigiamus vartojimo aspektus yra neigiama (priešingai nei vyrų ir visų tiriamųjų grupės, kuri nustatyta teigiama).

Taigi ketvirtąją tyrimo hipotezę, teigiančią, kad kuo silpnesni lūkesčiai apie teigiamą ir stipresni apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę keisti vartojimo elgesį, galima patvirtinti tik iš dalies.

2. 5. Tyrimo rezultatų aptarimas

Atliekant tyrimą, siekiama nustatyti vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ir šio elgesio keitimo sąsajas. Įvairių lūkesčių alkoholio vartojimo atžvilgiu tyrinėjimui ir analizei literatūroje skiriama gana daug dėmesio. Čia domimasi tokių įsitikinimų kitimu priklausomai nuo amžiaus, lyties, alkoholinių gėrimų vartojimo įpročių (dažnumo, suvartojamo alkoholio kiekio, piktnaudžiavimo atvejų dažnumo) ir kitų šalutinių faktorių. Manoma, kad jaunesni ir vyresni, vyrai ir moterys, dažniau ir rečiau alkoholį vartojantys žmonės skiriasi įvairiais lūkesčiais, susijusiais su suvokiama alkoholio nauda ar žala – įtampos mažinimu ir atsipalaidavimu, pasitikėjimo savimi ir savo jėgomis stiprinimu, efektyvesniais socialiniais santykiais ir pan. (Brown et al., 1980; Wallack, 1990; Leigh, Stacy, 2004; Lewis, 2005; York, Ross, 2006; ir kiti). Nėra pateikiama aiškių duomenų, kaip šie lūkesčiai susiję su asmens vartojimo elgesio keitimu. Manoma, kad alkoholį vartojantys ir tame jokių problemų nematantys asmenys linkę teigiamai vertinti alkoholio vartojimą, o neigiamų aspektų pastebėti mažiau ar išvis nepastebėti (George, McAfee, 1987; Holyfield, Durcharme, Martin, 1995). Nusprendę

atsisakyti alkoholinių gėrimų asmenys dažniau akcentuoja vartojimo žalą socialinei, psichologinei ir/ ar fiziologinei individo gerovei (Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988; *Anoniminiai alkoholikai*, 1991).

Šiame darbe tyrinėjami vyrų ir moterų lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu – teigiami bendravimo ir nuotaikos, kognityvinių ir motorinių funkcijų pokyčiai, pozityvesnis savęs vertinimas bei bendri neigiami pokyčiai – ir šių lūkesčių sąsajos su pasirengimu keisti vartojimo elgesį (nesusimąstymu apie problemą, mąstymu apie permainas, vykdomu keitimusi ar pokyčių išlaikymu, pagal Prochaska, DiClemente, 1992).

Tyrimo metu tikimasi, kad vyrai ir moterys skiriasi lūkesčiais, susijusiais su alkoholio vartojimu. Tačiau lyginant lūkesčių išreikštumo vidutinius įvertinimus, nustatyta, kad vyrai ir moterys panašiai linkę vertinti teigiamas alkoholio vartojimo pasekmes bendravimui ir nuotaikai, savęs vertinimui bei bendrąsias neigiamas pasekmes. Tik moterys labiau nei vyrai įsitikinusios, kad alkoholis padidina pažintinių ir motorinių funkcijų galimybes. Vadinasi, šis moterų lūkestis alkoholio vartojimo atžvilgiu išreikštas stipriau nei vyrų. Taigi patvirtinti hipotezę, teigiančią, kad vyrų lūkesčiai, susiję su teigiamomis alkoholio vartojimo pasekmėmis, išreikšti stipriau, o lūkesčiai, susiję su neigiamomis pasekmėmis, išreikšti silpniau nei atitinkami moterų lūkesčiai, nėra pagrindo. Galima būtų teigti, kad tokia išvada prieštarauja literatūroje minimiems dėsningumams: čia vis dėlto dominuoja požiūris, kad moterys labiau nei vyrai linkusios pastebėti, nurodyti daugiau neigiamų ir mažiau teigiamų alkoholio vartojimo pasekmių (Leland, 1984; Blume, 1986; Morisey, 1986; cit. pagal George, McAfee; 1987). Tačiau yra keletas studijų, kurių rezultatai rodo, kad vyrai ir moterys panašiai vertina didesnę pasitikėjimą savimi ar iškylančias bendravimo problemas vartojant alkoholį (Lo, Globetti, 2000), jie vienodai mano, jog alkoholio vartojimas padeda pagerinti nuotaiką, sumažinti įtampą (Ricciardelli, Williams, 1997).

Literatūroje taip pat teigiama, kad įvairūs vyrų ir moterų lūkesčiai yra glaudžiai susiję su alkoholio vartojimo patirtimi (Leigh, Stacy, 2004). Saikingai alkoholį vartojantys individai (ypač jo nevartojantys visiškai) labiau linkę manyti, kad vartojimas turi neigiamų pasekmių asmens psichologinei, socialinei ir fiziologinei gerovei (Brown, Chirstiansen, Goldman, 1987; Brown, Creamer, Stetson, 1987; cit. pagal Holyfield, Ducharme, Martin, 1995; Lo, Globetti, 2000). Tuo tarpu besigydančios nuo alkoholizmo vyrai ir moterys nuolat stengiasi stiprinti savo įsitikinimus apie alkoholio vartojimo žalą. Keleto tyrimų duomenimis, sugrįžti prie vartojimo yra linkę tie asmenys, kurių pozityvus mąstymas vartojimo atžvilgiu dėl tam tikrų priežasčių netikėtai sustiprėja (Eastman, Norris, 1982; cit. pagal Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988). Remiantis šiomis literatūroje pateiktomis tendencijomis, iškelta antroji tyrimo hipotezė: anoniminiams alkoholikams būdingi stipriau išreikšti neigiami ir silpniau išreikšti teigiami lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, nei alkoholį vartojantiems vyrams ir moterims.

Tyrimo rezultatai šią hipotezę patvirtina iš dalies. Nustatyta, kad anoniminiai alkoholikai (vyrai ir moterys) linkę turėti labiau išreikštus lūkesčius apie alkoholio vartojimo sukeltus bendrus neigiamus pokyčius ir mažiau išreikštus lūkesčius apie didesnes kognityvines, motorines galimybes vartojant nei alkoholį vartojantys vyrai ir moterys. Tai atitinka užsienio studijų duomenis. Tačiau statistiškai patikimi skirtumai tarp anoniminių alkoholikų ir vartojančiųjų alkoholį asmenų lūkesčių, susijusių su teigiamomis vartojimo pasekmėmis bendravimui ir nuotaikai, nustatyti tik moterų grupėje. Be to, anoniminiai alkoholikai labiau nei alkoholį vartojantys vyrai ir moterys linkę tikėti, kad alkoholis padeda labiau pasitikėti savimi ir savo jėgomis. Taigi vienareikšmiškai teigti, kad anoniminiams alkoholikams būdingi stipriau išreikšti neigiami ir silpniau išreikšti teigiami lūkesčiai, susiję su alkoholio vartojimu, nei alkoholį vartojantiems vyrams ir moterims, negalima.

Tyrimo metu taip pat domimasi vyrų ir moterų lūkesčių, susijusių su alkoholio vartojimu, ryšiais su vartojimo elgesiu – vartojimo dažnumu, suvartojamo alkoholio kiekiu per vieną kartą ir girtumo dažnumu. Tikimasi, kad kuo stipresni lūkesčiai apie teigiamą ir silpną apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę vartoti alkoholį. Įvairiais statistiniais metodais (koreliacijos koeficientais, dispersine analize ANOVA) tyrinėti ryšiai tarp minėtų kintamųjų gana įvairiapusiški. Nustatyta, kad stipriau išreikšti vyrų lūkesčiai apie teigiamą alkoholio vartojimo poveikį bendravimui ir nuotaikai susiję su dažnesniu girtumu; moterų girtumas nėra susijęs su tyrinėjamais lūkesčiais. Kuo daugiau moterys mąsto apie teigiamą poveikį bendravimui ir nuotaikai, tuo dažniau jos vartoja alkoholį. Be to, dažniau alkoholinius gėrimus vartoti yra linkusios moterys, kurios turi stipresnius lūkesčius apie pozityvesnį savęs vertinimą vartojant. Vyrų ir moterų suvartojamas alkoholio kiekis per vieną kartą nėra susijęs su lūkesčių išreikštumu.

Nors daugumos užsienio autorių darbuose gana ryškus įsitikinimas, kad vyrų ir moterų alkoholio vartojimo dažnumui ir kiekiui didelės įtakos turi subjektyvūs individų lūkesčiai (Brown, Chirstiansen, Goldman, 1987; Brown, Creamer, Stetson, 1987; cit. pagal Holyfield, Ducharme, Martin, 1995; Lo, Globetti, 2000; Leigh, Stacy, 2004), tyrimo rezultatų analizė patvirtinta tik kai kuriuos ryšius: neigiamus – tarp alkoholio vartojimo dažnumo ir bendrųjų neigiamų pokyčių vartojant, teigiamus – tarp vartojimo, girtumo dažnumo ir teigiamų pokyčių bendravimo, nuotaikos atžvilgiu, tarp moterų vartojimo dažnumo ir pozityvesnio savęs vertinimo. Tikėtina, kad sąsajos tarp kitų lūkesčių skalių ir vartojimo elgesio ypatumų nenustatytos dėl tyrimo metodo specifiškumo ar tyrimo metu nekontroliuotų šalutinių faktorių įtakos.

Būtent dėl panašių priežasčių, tikėtina, iš dalies patvirtinta ir ketvirtoji tyrimo hipotezė, teigianti, kad vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio vartojimą yra susiję su vartojimo elgesio

keitimu (tikimasi, kad kuo silpnesni lūkesčiai apie teigiamą ir stipresni apie neigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tuo vyrai ir moterys labiau linkę keisti vartojimo elgesį). Tyrimo rezultatai rodo, kad vyrų ir moterų pasirengimas keisti vartojimo elgesį (stadija, kuriai priskiriamas elgesys – nesusimąstymui, mąstymui apie problemą, vykdomam keitimuisi ar naujojo elgesio išlaikymui) yra teigiamai susijęs su lūkesčiais apie teigiamus bendravimo, nuotaikos ir savęs vertinimo pokyčius bei neigiamus bendruosius pokyčius vartojant. Išimtis nustatyta tik moterų atveju: kuo jų lūkesčiai apie neigiamus vartojimo aspektus stipresni, tuo mažiau jos linkusios keisti vartojimo elgesį (neigiamas ryšys). Iš esmės tai reiškia, kad kuo vyrai ir moterys labiau linkę į minėtuosius lūkesčius (išskyrus moterų lūkesčius apie neigiamus vartojimo aspektus), tuo toliau jų vartojimo elgesio keitimas yra pažengęs link naujojo elgesio. Analizuojant vartojimo elgesio keitimo sąsajas su vyrų ir moterų lūkesčiais apie didesnes kognityvines ir motorines galimybes, nustatyta tik tendencija, kad šie lūkesčiai išreikšti stipriau, tuo mažiau vyrai ir moterys linkę keisti savo elgesį.

Tokie tyrimo rezultatai ne visiškai atitinka negausiai literatūroje patiekiamus dėsningumus. Keleto kitų autorių duomenimis, vartojimo elgesį keičiantys asmenys labiau nei nesusimąstantieji apie problemą linkę turėti teigiamus ir mažiau - neigiamus lūkesčius alkoholio vartojimo atžvilgiu (Connors, O'Farrell, Pelcovits, 1988); Malhotra, Malhotra, Basu, 1999). Tyrimo metu gautos kelios (ne visos) statistiškai reikšmingos sąsajos, atitinkančios užsienio tyrimų išvadas: tai – ryšiai tarp pasirengimo keisti vartojimo elgesį ir lūkesčių, susijusių su teigiamu alkoholio vartojimo poveikiu bendravimui, nuotaikai ir savęs vertinimui.

Taigi apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, kad vyrų ir moterų alkoholio vartojimo ypatumai ir tokio elgesio keitimas (ar pasirengimas jį keisti) yra susiję su kai kuriais tyrinėjtais lūkesčiais apie bendruosius neigiamus pokyčius ir teigiamą įtaką bendravimui, nuotaikai, savęs vertinimui, kognityvinėms ir motorinėms funkcijoms. Kai kurių iš šių sąsajų atveju nustatyti teigiami, kitų – neigiami ryšiai. O trečiųjų – jokios statistiškai reikšmingos koreliacijos nebuvo rastos. Gali būti, kad vyrų ir moterų alkoholio vartojimo elgesio keitimui didelės įtakos turi kiti, tyrimo metu netyrinėti psichosocialinės ar fiziologinės aplinkos aspektai (pavyzdžiui, artimiausių individui žmonių lūkesčiai alkoholio atžvilgiu, artimiausios socialinės aplinkos bendravimo būdas ir pan.).

Siekiant atsakyti į šiuos klausimus, būtini tolimesni šios srities tyrinėjimai.

IŠVADOS

1. Vyrų ir moterų lūkesčiai apie alkoholio teigiamą įtaką bendravimui, nuotaikai, savęs vertinimui ir bendrus neigiamus pokyčius vartojant yra panašūs. Moterys labiau nei vyrai linkusios manyti, kad pavartojus alkoholio pagerėja asmens kognityvinės ir motorinės galimybės.

2. Anoniminiams alkoholikams labiau nei alkoholį vartojantiems vyrams ir moterims būdingi lūkesčiai apie neigiamus alkoholio vartojimo aspektus ir teigiamus pokyčius savęs vertinime, bet mažiau būdingi lūkesčiai apie teigiamą alkoholio vartojimo poveikį kognityvinėms ir motorinėms funkcijoms. Anoniminės alkoholikės (moterys) yra labiau linkusios tikėti, kad alkoholio vartojimas palengvina bendravimą ir pakelia nuotaiką (vyrų atveju tokie dėsningumai nenustatyti).

3. Kuo moterų lūkesčiai apie teigiamą alkoholio poveikį bendravimui, nuotaikai bei savęs vertinimui stipriau išreikšti, tuo moterys alkoholinius gėrimus linkusios vartoti dažniau.

4. Suvartojamo alkoholio kiekis vyrų ir moterų grupėse nėra susijęs su lūkesčiais apie alkoholio vartojimo pasekmes.

5. Dažniau pasigerti linkę tie vyrai, kurie turi stipriau išreikštus lūkesčius, susijusius su teigiamu vartojimo poveikiu bendravimui ir nuotaikai.

6. Kuo stipresni vyrų ir moterų lūkesčiai apie teigiamą alkoholio vartojimo poveikį bendravimui, nuotaikai ir savęs vertinimui bei apie neigiamus pokyčius vartojant, tuo jie labiau linkę keisti savo vartojimo elgesį.

REKOMENDACIJOS

1. Suteikti teisingą informaciją, atsižvelgiant į suvartotą alkoholio kiekį, apie alkoholio poveikį pažintinėms (pvz., suvokimui) ir motorinėms (pvz., lėtėja reakcija į dirgiklį) funkcijoms. Ir koreguoti klaidingus įsitikinimus apie motorinių ir kognityvinių funkcijų pagerėjimą išgėrus alkoholio. Atkreipti dėmesį į individualius skirtumus (toleranciją alkoholiui).
2. Išmokyti skaičiuoti išgertą alkoholio kiekį ir skatinti neviršyti PSO rekomenduojamų 1-2 standartinių alkoholio vienetų vieno gėrimo metu.
3. Dirbantiems su moterimis Anoniminių alkoholikų grupių narėmis stiprinti jų teigiamą savęs vertinimą atsietai nuo alkoholio vartojimo ir ugdyti įvairesnius ar įvairesnėse situacijose bendravimo įgūdžius, mokyti emocinės įtampos įveikos būdų.

Literatūros sąrašas

1. Ajzen, I. Constructing a TpB questionnaire: conceptual and methodological considerations.- 2002;
2. Anoniminiai alkoholikai.- New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 1991.- p. 27, 49, 77.
3. Armitage, Ch. J., Conner, M. Efficacy of the theory of planned behaviour: a meta-analytic review// *British journal of social psychology*.- 2001, vol. 40, N. 4, p. 471-499.
4. Armitage, Ch. J., Conner, M., Loach, J., M., Willetts, D. Different perceptions of control: applying an extended theory of planned behavior to legal and illegal drug use// *Basic and applied social psychology*.- 1999, vol. 21, N. 4, p. 301-316.
5. Armitage, Ch. J., Norman, P., Conner, M. Can the theory of planned behaviour mediate the effects of age, gender and multidimensional health locus of control?// *British journal of health psychology*.- 2002, vol. 7, N. 3, p. 299-316.
6. Beckman, L. Beliefs about the causes of alcohol-related problems among alcoholic and non-alcoholic women// *Journal of clinical psychology*.- 1979, vol. 35, N. 3, p. 663- 670.
7. Broonen, J. P. Extending the theory of planned behavior as a model of cognitive and motivational influences on academic performance// *Computing Anticipatory systems: CASYS 2000- Fourth international conference*.- 2001, vol. 573, p. 508-516.
8. Bulotaitė, L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. – Vilnius: Tyto alba, 2004.- p. 47-62.
9. Connors, G. J., O'Farrell, J. T., Pelcovits, M. A. Drinking outcome expectancies among male alcoholics during relapse situations// *British journal of addiction*.- 1988, vol. 83, N. 5, p. 561-566.
10. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas.- Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas, 2000.- p. 294, 407, 914, 936.
11. Demmel, R., et al. Readiness to Change in a Clinical Sample of Problem Drinkers: Relation to Alcohol Use, Self-Efficacy, and Treatment Outcome// *European Addiction Research*.- 2004, vol. 10, N. 3, p. 133-138.
12. DiClemente, C. C., Schlundt, D., Gemmell, L. Readiness and Stages of Change in Addiction Treatment // *The American Journal on Addictions*. – 2004, vol. 13, N. 2, p. 103-119.
13. Fishbein M., Ajzen I. Attitudes and opinions // *Annual Review of Psychology*.- 1972, vol. 23, p. 487-542.

14. Fearnow-Kenny, M. D., et. al. Normative beliefs, expectancies, and alcohol-related problems among college students: implications for theory and practice// *Journal of alcohol and drug education*.- 2001, vol. 47, N. 1, p. 31-44.
15. Fleming, M., Murray, P. Alkoholio vartojimo problemos ir jų sprendimo būdai bendrojoje praktikoje. Subata, E., Valius, L. (red.). – Kaunas: Vitae Litera, 1999.
16. Furneaux, B. Theory of planned behavior.
http://www.fsc.yorku.ca/york/istheory/wiki/index.php/Theory_of_planned_behavior
<aplankyta 2008-03-28>.
17. Gasiliauskas, L., Levickaitė, K., Našlėnas, G. Vaikai klausia. – Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija, Nevyriausybinė organizacija „Tėvai prieš narkotikus“, 2001. – p. 33-38.
18. George, W. H., McAfee, M. P. The effects of gender and drinking experience on alcohol expectancies about self and male versus female other// *Social behavior and personality*.- 1987, vol. 15, N. 2, p. 133-144.
19. Gyventi blaiviai.- New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 1993.- p. 16, 23, 30, 70, 105, 124.
20. Gmel, G., Rehm, J. Harmful Alcohol Use // *Alcohol Research & Health*. – 2003, vol. 27, N. 1, p. 52-62.
21. Green, C. A., Polen, M. R., Perrin, N. A. Structural Models of Gender, Alcohol Consumption, and Health // *Substance use & misuse*.- 2003, vol. 38, N. 1, p. 97-125.
22. Higgins, G. E., Marcum, C. D. Can the theory of planned behavior mediate the effects of low self-control on alcohol use?// *College student journal*.- 2005, vol. 39, N. 1, p. 90-103.
23. Holyfield, L., Ducharme, L. J., Martin, J. K. Drinking contexts, alcohol beliefs, and patterns of alcohol consumption: evidence for a comprehensive model of problem drinking// *Journal of drug issues*. -1995, vol. 25, N. 4, p. 783-798.
24. Houben, K., Wiers, R. W. Are drinkers implicitly positive about drinking alcohol? Personalizing the Alcohol-IAT to reduce negative extrapersonal contamination// *Alcohol & Alcoholism*.- 2007, vol. 42, N. 4, p. 301-307.
25. York, M. L., Ross, L. T. Gender, Alcohol Consumption and Parental Monitoring// *The Journal of Psychology*.. – 2006, vol. 140, N. 1, p. 41-52.
26. Jei geria artimas žmogus. Informacinis leidinys.- Kaunas: Lietuvos šeimos centras.
27. Lapinas, O. Spiritus contra spiritum, arba dievas butelyje// *Psichologija Tau*.- 2006, N. 5, p. 44-45.
28. Leigh, B. C., Stacy, A. W. Alcohol expectancies and drinking in different age groups// *Addiction*.- 2004, vol. 99, N. 2, 215-227.

29. Lewis, T. F. Readiness to Change, Social Norms, and Alcohol Involvement Among College Students // *Journal of Addictions*. – 2005, vol. 26, N. 1, p. 22-37.
30. Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatymas (1995).
http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=215421 <aplankyta 2007-12-02>.
31. Lietuvos Statistikos Departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės informacija. Alkoholio vartojimas ir padariniai 2006 m.
<http://www.stat.gov.lt/lt/pages/view/?id=2046> <aplankyta 2008-03-28>.
32. Lo, C. C., Globetti, G. Gender differences in alcohol beliefs and usual blood-alcohol concentration// *Journal of child & adolescent substance abuse*.- 2000, vol. 9, N. 3, p. 15-33.
33. Malhotra, S., Malhotra, S., Basu, D. A comparison of the beliefs of Indian alcohol-dependent patients and their close family members on their reasons for relapse// *Addiction*.- 1999, vol. 94, N. 5, p. 709-713.
34. Mobilios paslaugos ypač ŽIV/ AIDS pažeidžiamam jaunimui. Specialisto žinynas.- Vilnius: *Elektroninės leidybos namai*, 2005. – p. 88-92, 98.
35. Nissen, J. F. Nematomas dramblys. Alkoholis. Alkoholizmas. Alternatyvos. – Denmark: Central-Trykkeriet Nykobing, 1997. – p. 14-17.
36. O'Hare, T. Alcohol expectancies and excessive drinking contexts in young adults// *Social work research*.- 1998, vol. 22., N. 1, p. 44-50.
37. Perez-Aranibar, C. Ch, Van de Broucke, S, Fontaine, J. Validation of the alcohol expectancy questionnaire (AEQ-A) for Peruvian university students// *Journal of Alcohol & Drug Education*.- 2005, vol. 49, N. 3, p. 63-84.
38. Prochaska, J. M., et al. The Transtheoretical Model of Change for Multi-level Interventions for Alcohol Abuse on Campus// *Journal of Alcohol and Drug Education*.- 2004, vol. 47, N. 3, p. 34-50.
39. Psichologijos žodynas. – Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993. – p. 74.
40. Ricciardelli, L. A., Williams, R. J. Gender differences in drinking and alcohol expectancies as modified by gender stereotypes and living arrangements// *Journal of alcohol and drug education*.- 1997, vol. 43, N. 1, p. 8-17.
41. Scofield, B. E. The role of alcohol expectations in the co-occurrence of alcohol-related problems with anxiety and depressive traits in a juvenile correction sample. A dissertation.- Wichita, USA, 2006.
42. Žalingų įpročių paplitimas Lietuvoje. Reprezentatyvus šalies gyventojų tyrimas 2004 m. lapkritis – gruodis.

<http://www.nkd.lt/index.php?id=0-40-0> <aplankyta 2007-11-25>.

43. Wallace, J. The new disease model of alcoholism// *The western journal of medicine*.- 1990, vol. 152, N. 5, p. 502-505.

44. Wallack, L. Cassady, D., Grube, J. TV beer commercials and children: exposure, attention, beliefs, and expectations about drinking as an adult.- Berkeley, California: AAA Foundation for Traffic Safety, 1990, p. 5-11, 46-55.

45. Wilhelmsen, B. U. Development and evaluation of two educational programmes designed to prevent alcohol use among adolescents.

http://www.forebygging.no/fhp/d_emneside/cf/fApp_101/hPKey_9736/hParent_606/hDKey_1 <aplankyta 2007-01-11>.

46. Woititz, J. G. Suaugę alkoholikų vaikai.- Kaunas: Dargenis, 1999. p. 123-134.

PRIEDAI