

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Тернопільський національний економічний університет  
Юридичний факультет**

*Кафедра соціальної роботи*

**Освітньо-кваліфікаційна (магістерська) робота**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ  
ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ  
СТУДЕНТІВ**

Спеціальність 8.13010201 – «Соціальна робота»

**Виконала:**

студентка групи СРмз-51  
Чорняк Юлія Ігорівна

---

**Науковий керівник:**

доцент кафедри  
соціальної роботи  
Рибін Віктор Петрович

---

**Нормоконтролер:**

ст. викладач кафедри  
Підгурська Марія Василівна

---

Допущена до захисту

На засіданні кафедри (протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 р.)

Завідувач кафедри СР, д. психол. н., професор Фурман А.В. \_\_\_\_\_

Оцінка роботи на засіданні ДЕК \_\_\_\_\_

Голова ДЕК \_\_\_\_\_

**Тернопіль – 2013**

## **ПЛАН**

### **Вступ**

#### **Розділ I.**

Науковий аналіз проблеми соціально-психологічної профілактики наркотичної залежності молоді

1.1. Профілактика наркотизації молоді як суспільна проблема

1.2. Соціально-психологічні умови виникнення схильності до вживання наркотиків

1.3. Огляд підходів до профілактики наркотичної залежності студентів

Висновки до розділу I

#### **Розділ II.**

Індивідуально-психологічні прояви схильності студентів до наркотичної залежності

2.1. Методики емпіричного дослідження схильності до наркотичної залежності

2.2 Кількісний та якісний аналізи результатів емпіричного дослідження

Висновки до розділу II

#### **Розділ III.**

Експериментальна система профілактики наркотичної залежності студентів

3.1. Система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності молоді

3.2. Кількісний та якісний аналізи результатів констатувального та формульовального експериментів

Висновки до розділу III

### **Висновки**

### **Список використаної літератури**

#### *Додаток А*

Анкети для вивчення рівня схильності до наркотичної залежності студентів ВНЗ та наркозалежної молоді

#### *Додаток Б*

Профілактично-розвивальний тренінг

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
 <b>Розділ I.</b>	
Науковий аналіз проблеми соціально-психологічної профілактики наркотичної залежності молоді .....	7
1.1. Профілактика наркотизації молоді як суспільна проблема .....	7
1.2. Соціально-психологічні умови виникнення схильності до вживання наркотиків .....	15
1.3. Огляд підходів до профілактики наркотичної залежності студентів .....	26
Висновки до розділу I .....	36
 <b>Розділ II.</b>	
Індивідуально-психологічні прояви схильності студентів до наркотичної залежності .....	38
2.1. Методики емпіричного дослідження схильності до наркотичної залежності .....	38
2.2 Кількісний та якісний аналізи результатів емпіричного дослідження .....	46
Висновки до розділу II .....	64
 <b>Розділ III.</b>	
Експериментальна система профілактики наркотичної залежності студентів .	66
3.1. Система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності молоді .....	66
3.2. Кількісний та якісний аналізи результатів констатувального та формувального експериментів .....	79
Висновки до розділу III .....	90
 <b>Висновки</b> .....	 91
 <b>Список використаної літератури</b> .....	 95
 <i>Додаток А</i>	
Анкети для вивчення рівня схильності до наркотичної залежності студентів ВНЗ та наркозалежної молоді .....	111
<i>Додаток Б</i>	
Профілактично-розвивальний тренінг .....	116

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Розробка дієвих соціально-психологічних засобів профілактики наркозалежності серед молоді займає вагомую роль в суспільному повсякденні, оскільки становить небезпеку для держави і майбутнього нації. Загалом наркоманія (грец. *narke* – заціпеніння, *mania* – безумство, пристрасть) – це захворювання, що стосується фізичної або психічної залежності людини від наркотиків та поступово спричинює руйнування організму. Із наркотиками європейське суспільство зіткнулося, коли привезені зі Сходу гашиш та опіум у XIX ст. стали популярними в колах богеми.

Відомо, що наркотична залежність має серйозні негативні наслідки не тільки для самих наркоманів, а й для усього суспільства. Деградація особистості в результаті прийому наркотиків настає у 10-15 разів швидше, ніж від алкоголю.

Зауважимо, що в Україні станом на 1 січня 2010 року на профілактичних обліках із загальної сукупності усіх, хто зафіксований як наркозалежний (158,6 тис.), саме молоді налічувалося 95% (віком від 16 до 33 років). Окрім загального фізичного і психічного розладу, наркомани особливо страждають від захворювань, що пов'язані не так із наркотиками, як із недотриманням безпечних правил їх прийому. Так, серед приймаючих, часто одним і тим же шприцом користуються кілька людей, а серед них дуже поширені гепатити та ВІЛ.

На сьогодні сформувалося два основні підходи до боротьби з поширенням наркотиків: а) традиційний підхід (зосереджує увагу на боротьбі з наркотиками); б) інноваційний (акцентує зусилля на негативних наслідках).

Відповідно до зазначеного, вагомим завданням суспільства є створення програми профілактики наркозалежності серед населення, у т. ч. й серед молоді. Соціально-психологічні засоби запобігання щодо вживання шкідливих

речовин допоможуть актуалізувати креативний потенціал кожного, котрий стане як шляхом подолання агресії, депресії, виходу із тяжких внутрішньоособистісних ситуацій, так і складних міжсуб'єктних аспектів соціальної взаємодії.

Нині є відомі окремі дослідження щодо зазначеної проблеми (С. Березін, С. Белогуров, В. Бітенський, К. Лісецький, А. Личко, Н. Максимова, В. Оржеховська, І. П'ятницька, Н. Сирота, В. Херсонський, В. Ялтонський, Н. Каспрік). Водночас вивчення питання детермінізації наркотизації студентства та запровадження системи засобів її профілактики не були предметом цілісного пізнання в соціогуманітарній науці.

Відтак соціальна вагомість та прикладна необхідність зазначених проблем спричинили вибір теми магістерського дослідження: «Соціально-психологічні засоби профілактики наркотичної залежності студентів».

**Мета дослідження** – обґрунтувати систему дієвих засобів профілактики наркотичної залежності студентів, зважаючи на їхні індивідуально-психологічні особливості та соціально-рольові функції.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Науково проаналізувати проблему соціально-психологічної профілактики наркозалежності серед студентства.
2. Висвітлити індивідуально-психологічні прояви схильності молоді до наркотичної залежності та експериментально їх вивчити.
3. Обґрунтувати сукупність продуктивних соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ.

**Об'єктом дослідження** є система профілактики наркозалежності студентів вищого навчального закладу, а **предметом** – соціально-психологічні засоби здійснення зазначеної профілактики.

**Методи дослідження:** узагальнення, аналіз, синтез, класифікація, уточнення, бесіда, анкетування, тестування, констатувальний та формувальний експерименти, методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи.** Результатами дослідження можуть скористатися: соціологи, соцпрацівники, практичні психологи, соціальні педагоги, керівники, адміністрація, викладацький колектив ВНЗ чи школи на предмет здійснення профілактики щодо вживання шкідливих речовин молоддю; також на основі цих матеріалів можна розробляти методичні рекомендації для працівників реабілітаційних центрів тощо.

# РОЗДІЛ I

## НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ

### НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

#### 1.1. Профілактика наркотизації молоді як суспільна проблема

Організація Об'єднаних Націй та організації, які діють під її егідою, передовсім Всесвітня організація охорони здоров'я та ЮНЕЙДС, підкреслюють і наполягають на тому, що проблеми наркотизації основною мірою не медичні, а біопсихосоціальні. Соціальний та психологічний аспекти наркотичних проблем становлять близько 90% [134].

Дослідники намагаються виявити причини вживання наркотиків, механізми, які лежать в основі формування наркотичної залежності. При цьому висловлюються різні погляди: одні відзначають переважаючу роль біологічних факторів у розвитку наркоманії, інші надають перевагу виключно зовнішнім факторам, умовам виховання та оточенню [94].

На думку П. М'ясоїда, ненормативний психічний розвиток особистості є особливим типом онтогенезу, що відбувається залежно від рівня життя в межах між психічною нормою та психічною аномалією за біологічних, соціальних і психологічних умов. На рівні організму на ґрунті незрілості або ранньої зрілості фізіологічних систем це призводить до недорозвинення або надрозвинення функцій психіки. На рівні індивіда на передній план виступає соціальна ситуація розвитку дитини, що сприяє формуванню ненормативних властивостей характеру. На рівні особистості ненормативність

виявляється у вчинку, до якого вдається егоцентрична особистість [93, с. 162–186].

З психолого-педагогічного погляду, всі фактори наркоманії поділяються на фактори довкілля – соціальні та фактори особистості – психологічні. Відповідно до цього в питаннях профілактики наркотичної залежності виокремлюються також два основні напрями: 1) робота з середовищем перебування особистості (виділення соціальних факторів ризику); 2) робота з особистістю, яка навчається: виховання та розвиток стійкості до несприятливих соціально-психологічних факторів і дій.

Зокрема, факторами соціального аспекту є такі:

- надмірна комерціалізація суспільства; розпад цілого ряду соціальних інститутів, які раніше працювали на дитинство, криміналізація суспільства, зростання впливу сили, втрата престижу освіти й чесного заробітку;

- погіршення соціально-економічних умов функціонування сім'ї (низький матеріальний рівень, погані житлові умови), зниження моральної культури суспільства та сім'ї;

- політика держави у сфері засобів масової інформації, інституцій розваг, що підштовхують незміцнілі душі до наркотиків, алкоголю, деградації особистості;

- відсутність доступу представників незахищених верств населення до профілактичних, інформаційних та лікувальних програм; недостатність фінансового забезпечення щодо реалізації профілактичних програм з державного та місцевого бюджетів;

- відсутність достовірної діагностики та доступу до цільових профілактичних програм;

- проблеми компетентності педагогів та психологів у роботі з молоддю;

- недостатня профілактична робота з молоддю, повільне впровадження вітчизняних профілактичних програм, відсутність системної антинаркоманійної програми в засобах масової інформації; безпідставна та очевидна перевага в



проти наркотичній боротьбі винятково медичного чи кримінального аспекту [1; 5; 11].

У вітчизняній та зарубіжній літературі наводяться такі соціально-психологічні фактори:

- занедбаність як наслідок зовнішньо несприятливих умов життя та виховання, недостатня увага до молоді;

- девіація як результат повної відсутності з боку батьків теплих, близьких взаємин з юнню, необхідних для повноцінного розвитку;

- внутрішній конфлікт, формування комплексу особистісних проблем як перепон у сфері спілкування й діяльності, взаємин з людьми.

Невирішуваність внутрішніх протиріч з близьким людьми і «значущими іншими» трансформуються спочатку у відчуженість, потім – у конфронтацію і, насамкінець, у постійну готовність до зіткнень, різних за способами взаємодії з оточуючими.

Субкультура наркоманів є специфічною реакцією на ставлення суспільства до них. Аналіз змісту цієї субкультури дозволяє говорити про неї як про антисуспільне негативне явище, оскільки вона здатна втягувати молодь до наркотиків.

У цьому середовищі відбувається стрімка девальвація особистості з руйнуванням морально-етичних аспектів поведінки, порушується моральна основа її саморегуляції. Цінності життя, закріплені традиційною мораллю, спотворюються. Натомість у процесі наркотизації формується специфічна система цінностей, яка пізніше стає провідною в житті молодої людини.

Однолітки можуть згуртовуватись навіть навколо одного наркозалежного. Тому одним із шляхів подолання наркотизації серед молоді є своєчасне виявлення та руйнація такої референтної групи, ізоляція від однолітків її лідера, перешкодження потраплянню до неї нових членів або переорієнтація угруповання однолітків на суспільно-корисну діяльність, самовдосконалення. Саме на цьому етапі найлегше зупинити поширення наркотизації молоді.

Під соціальною залежністю дослідники проблеми розуміють той період наркотизації, при якому особистість ще не почала вживати психоактивні речовини, але спілкується з тими, хто їх уже застосовує, переймає стиль їхньої поведінки, ставлення до наркотиків та зовнішні атрибути і внутрішньо вже готова спробувати наркотик.

Дослідник Л. Шнейдер вважає наркотичну залежність захворюванням, яке характеризується патологічним потягом до постійного вживання у зростаючих кількостях наркотичних речовин, розвитком залежності від них, а також певними медико-соціальними наслідками.

Науковець визначає наркоманію як інфекційне захворювання, збудником якого виступає наркогенна інформація, що поширюється при безпосередньому спілкуванні, спільному проведенні вільного часу та некритичному засвоєнні цієї інформації підлітками та молоддю.

Як зазначає Л. Шнейдер, всі спроби профілактики наркоманії серед молоді будуть малоефективні без аналізу центрального компонента наркоманії – психічної залежності. Відтак наркоманія – це тотальне руйнування особистості, яке торкається всіх сторін внутрішнього світу особистості, взаємостосунків з іншими людьми та способів існування й супроводжується ускладненням фізичного здоров'я.

Поняття «наркотична залежність» корелює з поняттями «наркоманія» (токсикоманія), «наркотизація». Дані терміни застосовують як у науковій, так і у офіційній джерельній базі. Оскільки терміни «наркотична залежність» та «наркоманія» означають і характеризують фактично хворобу на певних етапах її розвитку, а завданням нашого дослідження є профілактика цього захворювання в студентів, то для наукового пошуку важливо було з'ясувати поняття «наркотизація».

Аналіз поняття «наркотизація», вживаний у науковій літературі, виявив певну строкатість поглядів на його зміст, за якими воно трактується як:

а) вживання наркотиків і психоактивних речовин без формування наркоманії і токсикоманії (В. Бітенський, Б.Херсонський, С. Дворняк);

б) різновид психічної та фізичної залежності від хімічної речовини (Н. Максимова, С. Толстоухова);

в) потреба особистості змінити свій психічний стан (Н. Максимова, К. Мілютіна, В. Піскун);

г) соціальна хвороба (С. Белогуров).

Наркотизація розглядається як неуспішна спроба психологічного захисту особистості в негативних ситуаціях, усунення внутрішніх дисгармоній шляхом вживання наркотичних речовин. Центральним соціально-психологічним механізмом наркотизації є неуспішний захист сфери свідомості особистості від негативних переживань, що завдають психологічних травм, шкоди здоров'ю, а також використання фактора ризику, характерне для поведінки людини.

З погляду соціогуманітарної науки, наркотизація розглядається як проблема особистості, зіткнення з обставинами, що перешкоджають реалізації в її житті глибинних, базисних тенденцій та призводять до зловживання наркотиками. Наркотизація є захисною реакцією особистості на труднощі, які перешкоджають задоволенню найбільш важливих для неї потреб. Соціально-психологічний стан схильної до наркотизації особистості можна охарактеризувати як екзистенційну кризу, своєрідне виявлення невідповідності структури особистості та непристосованості до навколишнього світу.

Здійснений науковий аналіз дозволив сформулювати робоче визначення поняття «наркотизація»: наркотизацію молоді ми визначаємо як деструктивний особистісний процес, який проявляється в саморуйнації та спотворенні психологічної структури особистості, виникненні та фіксації механізмів психологічного захисту, порушенні процесу формування когнітивних структур студента, його успішної особистісної та професійної самореалізації, що супроводжується вживанням наркотичних речовин.

Соціально-психологічні аспекти профілактики наркотизації студентів ВНЗ полягають передусім у виявленні їх психологічної готовності до вживання наркотичних речовин, тобто таких психологічних особливостей, які є свого роду «слабкою ланкою» в процесі соціалізації особистості.

Як зазначає Н. Максимова, етап перших спроб не є хворобою, він не має ніяких наркологічних закономірностей і загалом відноситься до поведінкових порушень. Більше того, перші спроби можуть узагалі залишитися одиничними, якщо це трапилося з соціально адаптованим юнаком. Цим випадкам вживання наркотиків притаманна відсутність мотивації зміни психічного стану, вибірковості, ритмічності прийому. Здебільшого мотивом наркотизації є цікавість, інтерес до експериментування. Однак, якщо через несприятливі умови особистісного розвитку в суб'єкта сформувалася потреба у зміні свого психічного стану, то в нього виникає бажання знову й знову вживати наркотичні речовини [112, с. 53].

Оскільки вживання наркотичних речовин, як правило, відбувається в групі, воно тісно пов'язане зі стандартами групової поведінки та спочатку виступає компонентом приємного проведення часу, а не самоціллю.

Н. Максимова наголошує, що в початковий період вживання психоактивних речовин, тобто до формування потягу до них (поки ще немає психічної залежності), людині навряд чи може допомогти нарколог. Медикаментозне лікування застосовувати ще рано, а переконання про згубний вплив психоактивних речовин не сприймається, оскільки вже сформована психологічна готовність до вживання наркотиків. Допомогти може тільки вплив, спрямований на порушення установки готовності.

Пошук «структури особистості» алкоголіка чи наркомана, а також дослідження з метою виявлення «специфічного профілю» такої особистості проводились, головним чином, зарубіжними вченими з використанням багатьох особистісних тестів. Результати свідчать, що існує ряд загальних рис, властивих людям, які зловживають наркотиками чи алкоголем. Це – слабкий розвиток

самоконтролю, самодисципліни; низька стійкість до несприятливих впливів; невміння долати труднощі; емоційна нестійкість, схильність неадекватно реагувати на фруструючу ситуацію, невміння знайти правильний вихід з конфліктної ситуації [84, с. 171].

Дослідження проблем наркотизації у джерельній базі дозволило з'ясувати, що в різних країнах світу зловживання психоактивними речовинами розуміється по-різному, залежно від державної політики щодо цієї проблеми.

Зокрема, кінцевою метою первинної профілактики в Голландії вважається зниження ризику вживання «важких» наркотиків, у Великій Британії – вміння відповідально вживати психоактивні речовини, а в Україні, США, Австралії – повна відмова від немедичного вживання психоактивних речовин [117].

Всесвітня організація охорони здоров'я класифікує профілактику наркоманії на первинну, вторинну та третинну форми.

Метою первинної профілактики є попередження виникнення особистісних негативних змін, які можуть зумовити початок наркотизації та сприяння посиленню позитивних механізмів розвитку особистості.

Вторинна профілактика включає в себе як соціальні, так і медичні заходи неспецифічного та специфічного характеру. Вона є розвитком інтегративної когнітивно-поведінкової та соціально підтримувальної психотерапевтичної моделі, яка спрямовується на подолання негативного стану й вирішення проблем, пов'язаних із ризиком наркотизації. Контингентом вторинної профілактики є особистості з поведінкою ризику, адиктивними формами поведінки (пропуски занять, втеча з дому, рання вагітність, експериментування з наркотиками). Метою вторинної профілактики є припинення патогенного процесу та заміна поведінки ризику на адаптовані форми поведінки.

Третинна профілактика спрямовується на гальмування розвитку наркоманії як хвороби шляхом відповідного лікування хворих, зниження ймовірності рецидиву хвороби, попередження переходу вже сформованої хвороби в її більш важку стадію, розвитку соціальної реадaptaції хворих

та скорочення строків їх тимчасової непрацездатності. Відтак вживання наркотиків є основною причиною передчасної смерті. Деградація молоді в майбутньому призведе до фізичної, моральної та духовної мутації всіх вікових груп. Цій загрозі можна запобігти.

На державному рівні Урядом України прийнято Міжгалузеву комплексну програму «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки [115], Верховною Радою України – Постанову від 3 лютого 2011 року № 2992 – VI «Про рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» [134], якими передбачено основні шляхи профілактики наркоманії: посилення пропаганди здорового способу життя; покращення системи ранньої профілактики; психолого-педагогічне діагностування; здійснення індивідуальної роботи; виявлення та облік студентів, схильних до правопорушень, бродяжництва, пияцтва та вживання наркотичних речовин; формування відповідних банків даних; посилення інформаційно-консультативної роботи з сім'ями; використання існуючого наукового й методичного потенціалу. Акцентується увага на проведенні соціально-педагогічних і психологічних досліджень з профілактики наркоманії; розробка та впровадження цільових профілактичних заходів, спрямованих на профілактику поширення наркоманії серед неповнолітніх і молоді; викладанні спецкурсів з попередження наркоманії.

В останні роки в суспільстві все більше усвідомлюють, що формування здорового способу життя треба розпочинати вже в дитинстві й наполегливо здійснювати в підлітковому віці, коли особистість стає суб'єктом життєвого та професійного становлення, починає свідомо ставитись до свого здоров'я. Дослідження та практика засвідчують, що утримання від куріння, алкоголю й наркотиків у віці від 10 до 21 року гарантує, що особистість ніколи вже не буде їх вживати. Саме тому профілактика наркоманії є результативною за умов недопущення наркотиків у місця, де навчається та проводить вільний час юнь.

Отже, причини наркотизації молоді – це більшою мірою психосоціальні розлади, які викликаються характерними особливостями особистості й характеристиками середовища, що впливає на особистість, а також специфічними комбінаціями індивідуальних і середовищних характеристик.

Ефективна психологічна профілактика наркотичної залежності в молоді буде успішною за умови врахування соціальних та психологічних чинників наркотизації й вибудовування особистісного підходу, здатного підвищити можливості особистості для самореалізації та самопрофілактики в динамічному соціальному середовищі.

## **1.2. Соціально-психологічні умови виникнення схильності до вживання наркотиків**

Ранній та зрілий юнацький вік вважається періодом інтенсивного розвитку самосвідомості особистості. Цей процес детермінується зовнішніми обставинами (об'єктивними), а також внутрішніми закономірностями розвитку. Як зазначає Г. Костюк, процес становлення людської особистості відбувається як «саморух», у якому взаємодіють зовнішні та внутрішні умови, що визначаються природним і суспільним середовищем, необхідним для існування індивіда, його життєдіяльності, навчання, праці, розвитку [39]. Головними психологічними надбаннями юнацького віку, за визначенням І. Кона, є відкриття свого внутрішнього світу, усвідомлення своєї неповторності та унікальності [61; 62].

Отже, для цього віку притаманні такі головні надбання як актуалізація процесів формування суб'єктивної картини світу, соціальної позиції та основ світогляду; набуває гостроти й усвідомлюється життєва спрямованість у

майбутнє, пошук сенсу життя, який починає сприйматися як цілісний неперервний процес зі своїми спрямуванням, змістом і послідовністю.

Хоча у ВНЗ є достатня кількість студентів, які потребують допомоги. Як показують дослідження, причинами саморуйнівного, аномального, деструктивного розвитку, як правило, є: нездатність особистості до продуктивного виходу зі складної ситуації задоволення життєво актуальної потреби; несформованість і неефективність способів психологічного захисту, які допомогли б людині подолати емоційне напруження; наявність психотравмувальної ситуації, з якої особистість не знаходить конструктивного виходу.

Нині експерти зазначають, що загальний механізм розвитку наркозалежності полягає в тому, що наркотик викликає виділення в певній частині головного мозку речовини, яка називається «доріжкою метаболічної винагороди» і має назву «дофамін». Дофамін слугує нейрохімічним передавачем. Певний рівень дофаміну в мозку виробляється в нормальних умовах під дією смачної їжі, занять улюбленими видами діяльності. Він необхідний для людського життя, бере участь у моторній функції. Зокрема, дефіцит дофаміну призводить до моторних порушень (хвороба Паркінсона). Шизофренія та депресія частково викликаються недостатністю в головному мозку саме дофаміну, проте вміст його повинен підтримуватись на одному рівні.

Дофамін – ключовий елемент, і всякі речовини, які викликають наркотичну залежність, змінюють його вміст у цій частині мозку. На початку прийняття наркотиків збільшується виділення дофаміну, але з часом відбувається зворотній процес. Зменшення об'єму виділення дофаміну зумовлює в наркозалежній особі не лише потребу поліпшити свій психічний стан, але й уникнути фізичного болю, оскільки настає фізична залежність. У зв'язку з цим, пошук та вживання наркотиків для поліпшення психічного



й фізичного стану стає все інтенсивнішим, дози – більшими, а здоров'я – погіршується [117, с. 96–97].

Наркотики вживають для зміни психічного стану, входження в стан ейфорії. Вони викликають ілюзорні відчуття власної значущості та всемогутності, яскраві галюцинації, нереальне сприйняття часу, кольору, форм, розміру предметів, відстані та звуків.

Ейфорія (за визначенням В. Зав'ялова) – це психічний стан людини, «що несе екстремально гарну оцінку» всього, що людина здатна на даний момент відчувати, сприймати, згадувати, думати й фантазувати. В ейфорії проявляється некритичність і нездатність правильно, реалістично оцінювати те, що відбувається. Вона впливає на мислення, сприйняття, пам'ять. Все, що людина бачить і чує, сприймається в радісному збудженні. Пам'ять ніби сама відсікає всі турботи, неприємності. Людина думає, що вона по-справжньому щаслива. Очікує успіху тільки від своїх задумів та починань, вдячності і схвалення своїх дій оточуючими. При цьому різко змінюється самооцінка – вона стає значно завищеною [50].

Таким чином, наркотизація – це прагнення особистості наблизити свій психічний стан до ейфорії, уникнути негативних емоцій.

У нашому дослідженні увага була зосереджена на проблемі профілактики наркозалежності студентів ВНЗ.

У цей період юнацтво має впоратися з великою кількістю завдань, зокрема, підготуватися до виходу з батьківської оселі; визначити перспективу майбутньої професійної діяльності; досягти визнання в навчальній групі; створити дружні, партнерські стосунки; розробити власну шкалу цінностей та етичної самосвідомості як особистості, що на даному етапі значною мірою залежить від соціального оточення – «психосоціального мораторію», яке являє собою простір для власного експериментування. У цей період виникає стан «нормативної кризи», зумовлений безліччю завдань (фізичне дозрівання, засвоєння ролі дорослого, вибір та опанування професією, вибір друзів). Ці

проблеми утруднюють шлях до здійснення власної ідентифікації. Якщо в студента слабкі адаптаційні можливості, це може зумовити стан фрустрації й зумовити наркотизацію особистості.

Ранньому юнацькому віку властиві неспокій, тривога, роздратованість, диспропорція у фізичному та психічному розвитку, агресивність, незібраність, протиріччя почуттів, абстрактність бунту, меланхолія, зниження працездатності. Однак, цей етап життя характеризується і позитивними проявами: з'являються нові цінності, потреба відчуття єдності з природою та матеріальним виробництвом, усвідомлення матеріальних і духовних цінностей, інше розуміння мистецтва. Якщо в студента низька стійкість до різних несприятливих впливів, несформовані вміння долати труднощі, то виникає загроза наркотизації особистості.

Надзвичайно важливими процесами цього віку є розширення кругозору особистості, кола її спілкування, колективної приналежності та збільшення кількості людей, на яких юнак орієнтується. Разом з тим, у цьому віці типовими є внутрішні протиріччя, підвищена сором'язливість і одночасно агресивність, схильність займати крайні позиції й точки зору. Чим більше відмінностей між світом дитинства і дорослим світом, тим сильніше виявляються напруження та конфліктність, які юна людина повинна вміти долати.

Подолання труднощів починається при зіткненні суб'єкта з небезпеками, загрозами та вимогами суспільства. За Лазарусом, воно відбувається у три стадії: перша – когнітивна й афективна оцінка ситуації, друга – оцінка альтернативних можливостей вирішення проблеми і третя – оцінка, тобто переоцінка ситуації та вибір альтернативних форм поведінки [117]. Нездатність до міжособистісного спілкування, невміння знайти правильний вихід з конфліктної ситуації можуть спрямувати юнь до неуспішного психологічного захисту, наркотизації.

В результаті взаємодії внутрішнього світу із зовнішніми впливами відбувається формування компетентностей у нових видах діяльності. Різні

мотиви особистості та завдання розвитку передбачають координацію нових і вже набутих видів діяльності. Така координація можлива лише за умови існування певної дистанції між студентом та педагогом, який заохочує до діяльності. При цьому дорослішання розглядається у двох аспектах: як «діяльність у майбутній професії» і як «оволодіння життям».

У процесі наукового пошуку нам важливо з'ясувати соціально-психологічні механізми наркотизації. Аналіз сучасних літературних джерел (С. Березін, К. Лисецький, О. Літягіна, В. Менделевич, Є. Назаров, Н. Самикіна, О. Ушмудіна) дозволив розкрити сутність феномена психічної залежності, що характеризується як певний вид поведінки з таких позицій: як патерн взаємодії зі світом і самим собою, що циклічно повторюється, підкріплюється переживаннями щодо задоволення потреб; як тимчасове ослаблення внутрішньої напруги, що виникає при фрустрації значущих для особистості потреб (необхідна умова – зовнішній стимул до зняття внутрішньої напруги); як форма суб'єкт-об'єктних відносин, у яких суб'єктом виступає предмет залежності; як поведінка, що визначається одним домінуючим мотивом (мономотивація); як спотворена форма взаємодії з середовищем, що спрямовується фіксованою потребою, котра заміщає дійсну.

Традиційно відомі такі підходи до пояснення причин формування наркозалежності. З позицій психоаналітичної теорії, А. Фрейд, З. Фрейд, Г. Гартманн, П. Блос вказують, що це – невирішені конфлікти дитинства, емоційна залежність від дорослих, психологічна регресія. К. Юнг зазначає, що формуванню психологічної наркозалежності сприяє комплекс таких властивостей, як лінь, пасивність, злість, егоїзм. А. Адлер підкреслює як причину – недостатньо розвинене відчуття спільності, а Е. Еріксон – порушення ідентичності.

З гуманістичного підходу в основі психічної залежності людини лежать мазохистичні тенденції, наявність постійної потреби в симбіотичному зв'язку, страх самотності та відторгнення, на які вказував Е. Фромм. Біхевіористи

(А. Бандура, Д. Уотсон, Р. Уолтер, Е. Торндайк) в якості причин виникнення залежності вбачають порушення процесу успішної соціалізації. Представники теорії стресу й допінгу А. Маслоу, А. Каннер, С. Фолькман, Р. Лазарус підкреслюють домінування стратегії, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою реальністю, ухилитися від вирішення проблем.

З інтеракціоністичних позицій (А. Реан, Л. Філіпс, Т. Шибутані), психоактивна речовина може виступати засобом, який сприяє уникненню фрустрації та ефективній адаптованості особистості в ситуації «блокади потреб». А. Менегетті вважає, що з погляду онтопсихології за наркотизацією стоять процеси розладу «Я», особистісна незрілість, відчуття провини. З точки зору психосинтезу (Р. Асаджіолі), причиною формування наркотичної залежності є відчуття невизнаності в суспільстві. Водночас гештальттерапія пояснює, що залежна поведінка пов'язана з порушенням процесу «контакт-відхід», лише одна домінуюча потреба стає фігурою, втрачається контакт з реальністю (Ф. Перлз). В діяльнісному підході (С. Рубінштейн, Б. Ананьєв) залежна поведінка визначається як помилково упредметнена потреба, тобто домінуючим мотивом стає пошук об'єкта, що задовольняє цю потребу.

В. Сухомлинський вказував на ряд суперечностей духовного розвитку особистості раннього юнацького віку: непримиренність до зла й неправди, готовність вступити в боротьбу з найменшим відхиленням від істини та невміння розібратися у складних явищах життя; прагнення бути хорошим і нетерпиме ставлення до виховних впливів; прагнення до самоствердження й невміння зробити це; численність бажань та обмеженість сил, досвіду, можливостей для їх здійснення; показне заперечення авторитетів, захоплення ідеальним і сумнів у тому, що ідеальне існує в буденному житті; романтична захопленість і «моральне невігластво» тощо [151, с. 322–338].

Когнітивні бар'єри заважають людині адекватно осмислити ситуацію. В розпорядженні «залежної» молоді є цілий арсенал когнітивних міфів, захисних механізмів, спрямованих на самообман, створення ілюзорно-

компенсаторної дійсності. Вона починає жити в неіснуючому світі. Їй здається, що можна контролювати ситуацію, управляти нею. Насправді ж реальність є іншою. Тому тільки подолання когнітивного бар'єру призводить до переосмислення ситуації, усвідомлення того, що обраний шлях веде до саморуйнації та деградації.

Таким чином, за період навчання у ВНЗ студенти вирішують специфічні завдання, пов'язані з їхнім розвитком: прийняття своєї зовнішності та розширення можливостей власного тіла (спорт, дозвілля, саморегуляція, трудова діяльність, мистецтво); засвоєння специфіки поведінки та образу своєї чоловічої або жіночої ролі; встановлення нових, більш зрілих стосунків з ровесниками іншої статі; формування емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; підготовка до професійної кар'єри; формування соціально відповідальної поведінки, підготовка до участі в суспільній діяльності та засвоєння політичної і громадянської відповідальності; побудова системи цінностей та етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки, в процесі якої відбувається зіткнення з педагогами, ровесниками, батьками, соціальним середовищем, розширення «особистісного простору», переживання стресів; ставлення до життя, смерті, вічності, Бога.

В останні десятиріччя в центрі уваги науковців стоїть проблема емоційного стресу. Причини його різноманітні: катастрофи, стихійні лиха, міжнаціональні та міжрегіональні конфлікти, зростання насильства, економічна нестабільність, проблеми в сім'ї, фізичне напруження, хвороби близьких, монотонна діяльність дорослих, проблеми навчання тощо.

Стрес вважається однією з причин багатьох фізичних захворювань і психічних розладів, а також факторів, які сприяють вживанню наркотиків. Аналізуючи особливості сприйняття юної людини у стресових ситуаціях, можна виділити декілька психологічних причин, які сприяють вживанню наркотиків: низька самооцінка, зосередження на зовнішньому оточенні, оцінка

свого настрою відносно настрою інших людей, нездатність ідентифікувати або висловити почуття, нездатність просити допомоги, екстремальне мислення.

Дослідження американського вченого Д. Кандела показало, що вживанню наркотиків майже завжди передують вживання алкоголю й тютюну. Це пояснюється тим, що вживання одних наркотичних речовин, а саме алкоголю й тютюну, фактично знімає заборону на вживання інших [117, с. 37].

Дані ВООЗ та МОЗ України констатують, якщо молоді люди у віці 12-17 років палять, то ймовірність ними вживання героїну у 12 (а кокаїну у 51) разів вища, ніж у тих, хто не палить. Якщо ж юнаки випалюють більше однієї пачки цигарок на день, то ймовірність вживання ними героїну підвищується у 51 (а кокаїну у 106) разів. Як правило, молодь, яка ніколи не палила, майже ніколи не вживає наркотики [112].

Як визначив С. Березін, наркотизація молоді корелює також з вираженістю симптомів гіперактивності (ГА) та мінімальної мозкової дисфункції (ММД). Окрім ознак ГА-ММД, в розвитку наркотизації велике значення має наявність психотравмальної ситуації.

Лонгітюдне дослідження одних і тих же юнаків від 17 до 21 року за допомогою опитувальників, які виявляють частоту вживання наркотичної речовини, мотиви вживання, способи саморегуляції в різних ситуаціях, джерела стресу та задоволення, емоційний статус і навчальні успіхи, виявило зв'язок між потребою в саморегуляції внутрішнього стану та рівнем вживання психоактивних речовин [117, с. 46].

Роль психотравмувальних факторів особливо зростає в студентів, які мають ознаки ГА-ММД і, як наслідок, труднощі в регулюванні своєї поведінки і в навчанні. Відсутність необхідного для правильного розвитку заохочення дорослих та однолітків, невдоволена потреба в самоповазі створює в таких осіб внутрішній дискомфорт, який часто стає передумовою юнацької наркоманії. Водночас, правильне ставлення до таких студентів, компетентна допомога батьків і педагогів, наявність сфери діяльності, в якій вони можуть досягти

успіхів, попереджає розвиток наркоманії. Відомо, що студенти, які є успішними в будь-якому виді діяльності, опануванні професією, спорті, мистецтві, рідше опиняються серед тих, хто вживає психоактивні речовини [9, с. 24].

Встановлено, що в сім'ї, де є наркомани, первинним фактором, який зумовлює виникнення залежності в юнаків, є приклад рідних, а порушення емоційного спілкування носить вторинний характер. Так, Л. Булотайте за допомогою методів ідентифікації та аутоідентифікації за словесними портретами встановила, що підліток 11-14 років ще не імітує свого наркозалежного батька, проте в 17 років негативне ставлення до нього змінюється на позитивне і з'являється позитивна спрямованість до вживання психоактивних речовин. Водночас, порушення емоційного спілкування в сім'ї також можуть відіграти негативну роль у формуванні наркотизації молоді. Для таких сімей характерні: недостатність їжі та одягу, соціальна ізоляція, атмосфера боязливого очікування сварок, конфліктів, бійок і розлучень, страх і сором за батьків. Часто діти змушені частину батьківських обов'язків брати на себе. Все це дуже негативно впливає на їхні стосунки з батьками, психічний стан, розвиток особистості [67, с. 50].

Таким чином, у цій ситуації причиною наркоманії найчастіше стають соціально-психологічні та психологічні проблеми студента. Визначальним при цьому є рівень його розвитку, здатність вирішувати власні проблеми – тобто, на перше місце виступає проблема не фізіології, а особистості. Тому важливо навчити студента правильно ставитись до життєвих ситуацій і подій, а проблеми розглядати як поштовх до особистісного розвитку.

Деякі фахівці, намагаючись визначити донаркотичні особливості наркозалежного, на перше місце ставлять імпульсивний характер. Вони відносять наркоманію до імпульсивних неврозів. З цієї точки зору, наркоманія виступає своєрідним вираженням неупорядкованості особистості та непристосованості її до навколишнього середовища [117, с. 77].

На підставі розгляду проблеми генези наркотизації, можна дійти висновку, що психологічні механізми наркотизації зумовлені досить широким спектром чинників. Аналіз специфіки цього процесу в ранньому юнацькому віці показав, що багато науковців розглядають лише поодинокі питання щодо причин формування наркотичної залежності, тому, незважаючи на велику кількість праць у вітчизняній та зарубіжній науці, присвячених досліджуваній проблемі, сьогодні не існує чітко сформульованої вичерпної моделі, яка б висвітлила систему цих чинників.

Дослідник Г. Батигін виділяє п'ять груп критеріїв, за якими визначається особистісна схильність студентів до наркотизації:

1. Моральна незрілість особистості: негативне ставлення до навчання, відсутність соціально позитивної активності та соціально значущих принципів; вузьке коло й нестійкість інтересів, відсутність захоплень і духовних запитів; невизначеність у питаннях професійного становлення, відсутність спрямованості на трудову діяльність, дефіцит мотивації досягнення успіху, уникнення відповідальних ситуацій та рішень; втрата «перспектив життя», бачення шляхів власного розвитку; терпимість до алкоголізму, наркотиків.

2. Порушене соціальне мікросередовище: неповна, малозабезпечена сім'я; постійна зайнятість батьків, їх байдужість до дітей; конфліктні сімейні стосунки, що призводять до неправильного засвоєння соціальних ролей; неправильне виховання; алкоголізм або наркоманія в когось із близьких; низький освітній рівень батьків.

3. Індивідуально-біологічні особливості особистості: спадкові психічні захворювання, важкі соматичні захворювання та нейроінфекції в дитинстві; органічні ураження мозку; розумова недорозвиненість та психологічна інфантильність.

4. Індивідуально-психологічні особливості та нервово-психічні аномалії особистості: низька стійкість до емоційного напруження, підвищена тривожність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, недостатня



соціальна адаптація (особливо у складних умовах), виражені акцентуації характеру (здебільшого конформного, гіпертимного, нестійкого типів), неврози та психопатії.

##### 5. Порушення процесу соціалізації особистості [17].

Основною детермінантою наркотизації серед зовнішніх обставин та індивідуально-типологічних особливостей студента виступає його самосвідомість, внутрішній світ особистості. Предметом аналізу має стати те, як він сприймає обставини свого життя, як ставиться до оточуючих, переживає події свого буття, чому один студент, незважаючи на несприятливі умови, переборює їх і стає успішним, а інший долучається до наркотиків.

Таким чином, соціально-психологічними умовами виникнення в студентів особистісної схильності до вживання наркотиків можуть бути: невіршені конфлікти дитинства; емоційна залежність від дорослих чи інших «авторитетів», страх самотності й відторгнення, недостатнє відчуття спільності з референтною групою; психологічна регресія; акцентуації характеру; лінь, пасивність, агресивність, егоїзм; порушення ідентичності, уникнення вирішення проблем, фрустрації; особистісна незрілість, процеси розладу «Я»; низький рівень розвитку самосвідомості; відчуття суспільної невизнаності; невдоволена потреба в любові; висока схильність до пошуку вражень на фоні нерозвиненості сфери потреб, безсистемного процесу соціалізації та особливостей емоційної сфери: низької стресостійкості, підвищеної тривожності, імпульсивності, рівня стимуляції та збудження; порушення емоційного спілкування в сім'ї, наявності наркозалежних родичів, друзів.

Психологічна профілактика наркотичної залежності повинна відбуватись як процес сприяння юнацтву у вирішенні проблем особистісного утвердження та становлення, знаходження способів і можливостей вирішення життєво важливих проблем за рахунок власних зусиль, перетворення життєвих проблем у джерела розвитку власної особистості.

### 1.3. Огляд підходів до профілактики наркотичної залежності студентів

Відомо, що за напрямками роботи всі профілактичні програми (Н. Відерман, Н. Сирота, І. Ханжиліна, В. Ялтонський) поділяють на: когнітивні, афективні, афективно-інтерперсональні, поведінкові, альтернативні, середовищні, суспільні, орієнтовані на сім'ю та інші [118, с. 88–91].

Н. Іванець, В. Пеліпс виділяють моделі просвітницько-виховної роботи з питань психологічної профілактики наркотизації: визнання аморальності поведінки – ствердження гріховності вживання психоактивних речовин; залякування – декларація ідеї небезпечності вживання наркотиків; пізнання – надання інформації про дію психоактивних речовин та пов'язаний з цим ризик; корекція психологічних особливостей підлітків, які зумовлюють наркотизацію (проблеми спілкування, прийняття рішення, подолання складних ситуацій, тривоги, відмова від вживання наркотиків); зміцнення здоров'я – розвиток альтернативних звичок (спорт, активне дозвілля, здоровий спосіб життя, зміцнення ресурсів людини, що допомагає впоратися з навантаженнями, підвищеними вимогами середовища, стресами та конфліктами без застосування наркотиків).

Головна мета первинної профілактики полягає у формуванні в молоді певного типу поведінки в масштабах суспільства. Утвердження розумних форм особистісної та колективної поведінки, а також покращення умов життєдіяльності стосуються двох частин системи «підростаюче покоління – суспільство».

Досвід засвідчує, що найкраще місце для опанування соціально-психологічними засобами профілактики наркотичної залежності студентів – сам навчальний заклад, де є умови систематичного, цілеспрямованого навчання протягом кількох років.

В. Оржеховська виділяє у профілактиці наркотизації такі напрями: психолого-гігієнічний, педагогічний, санітарно-гігієнічний, медико-соціальний, охорони здоров'я, адміністративно-правовий, економічний [55, с. 234]. Воднораз М. Цеплигін, Є. Кошкіна, А. Шамота систематизують основні напрями профілактичної роботи зі студентами та викладачами таким чином:

– роз'яснювальні та просвітницькі заходи (лекції, семінари, виступи по радіо, статті в засобах масової інформації), спрямовані на інформування про руйнівні наслідки зловживання психоактивними речовинами, причини наркотизації, симптоми залежності;

– виявлення за допомогою щорічних диспансеризацій та вибіркового обстежень «групи ризику» (за наявністю ознак психічної дезадаптації, асоціальної або ризикової поведінки; несприятливих сімейно-побутових та економічних умов; спадкової обтяженості; об'єктивних прикмет вживання наркотиків);

– психопрофілактична та психокорекційна робота з молоддю, що входить до «групи ризику»: індивідуальне динамічне спостереження, здійснення повторних обстежень, проведення індивідуальної або групової психотерапії, фармакотерапії, а також залучення їх родичів і близьких [147, с. 31–39].

Н. Максимова пропонує застосовувати до розв'язання цієї складної проблеми такі підходи: превентивна освіта, мета якої полягає в попередженні вживання молоддю психотропних речовин (сутність її вбачається в тому, що отримана інформація про згубність психотропних речовин має перетворюватись у реально домінуючий мотив поведінки особистості); психокорекційну роботу з підлітками «групи ризику» (має спрямовуватися на корекцію особистості); здійснення психологічної допомоги дітям з сімей, обтяжених алкогольною та наркотичною залежністю; психологічна підтримка дружин, матерів або інших близьких людей, які проживають разом з алкоголіком чи наркоманом; психокорекційна робота з дорослими дітьми алкоголіків і наркоманів [85, с. 129].

Важливими є також використання методів непрямого впливу («вплетене» повідомлення), принципів нейролінгвістичного програмування у створенні книг (за типом коміксів), плакатів, радіо та телепередач, відеосюжетів та відеокліпів, комп'ютерних ігор, а також значків і наклеюк для цільових груп та груп високого ризику [83].

Особливий інтерес для нашого дослідження має методика Н. Максимової щодо психокорекційної роботи з юнаками «групи ризику», яка полягає в застосуванні групової психологічної корекції та рольових ігор, що дозволяє їм розглянути свою поведінку з боку іншої людини (об'єктивно), відпрацювати навички реагування у складних ситуаціях, формування позитивного образу «Я», сприяти розвитку емпатії та рефлексії, підвищувати самоповагу й самооцінку, формувати навички аналізу своєї поведінки та способи прийняття рішень [83].

При цьому групові заняття із студентами щодо попередження вживання наркотиків виступають як необхідний елемент методології первинної профілактики. Виділяють такі методи профілактики зловживань психоактивними речовинами: «мозковий штурм»; аналіз конкретних історій (випадків); групова дискусія; драматичні вистави; індивідуальні та групові дослідження; індивідуальні та групові виступи; перегляди відеоматеріалів; рольове моделювання; лекції педагога; робочі листки і т.і. [135].

Відомо, що суттєвий вплив на розробку профілактичних програм має транзакціональна теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса. На думку Р. Лазаруса, розвиток різних форм поведінки, які призводять до адаптації особистості, визначається механізмами подолання стресу. Поведінка розглядається ним як результат взаємодії між людиною та навколишнім середовищем.

Р. Лазарус вводить поняття «копінг» (coping), під яким розуміється подолання стресу, оволодіння ним, а поведінка, що спрямовується на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість, визначається як копінг-поведінка. Вітчизняні дослідники поняття «копінг-

поведінка» інтерпретують як психологічне подолання проблеми, індивідуальний спосіб її вирішення, коли людина оволодіває складною ситуацією, вживає заходи, діє відповідно до вагомості проблеми в особистому житті й до тих особистісно-середовищних ресурсів, які суттєво визначають поведінку особи.

Як зазначають Н. Сирота, В. Ялтонський, Л. Хажиліна, останні дослідження різних форм психологічного подолання стресу стають основою для розробки програм профілактики наркотизації молоді, а концепція соціально-психологічного подолання проблем стає в них центральною стратегією та розглядається як основний засіб формування вмінь успішно долати стреси та уникати наркотизації.

Для подолання стресів кожна людина використовує власні психологічні стратегії, сформовані на основі особистісного досвіду, який Р. Лазарус назвав копінг-ресурсом.

За класифікацією, наведеною С. Фолькман, розрізняють особистісні та соціальні ресурси: фізичні (здоров'я, витривалість тощо); психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль тощо); соціальні (соціальні зв'язки людини та інші види соціальної підтримки).

До особистісних ресурсів психологічного подолання проблем науковець відносить ресурси когнітивної сфери: можливості особистості оцінювати вплив соціального середовища, яке оточує її; «Я – концепцію» або уявлення людини про себе; інтернальний локус контролю: вміння контролювати своє життя і брати на себе відповідальність за нього; аффіліацію: вміння спілкуватись з іншими людьми, певна соціальна компетентність, бажання бути разом з людьми; емпатію: вміння співчувати людям, жити з ними певний проміжок часу, накопичуючи при цьому власний досвід; позицію людини стосовно життя, смерті, любові, самотності, віри; духовність людини; ціннісну мотиваційну структуру особистості.

До соціальних ресурсів С. Фолькман відносить: систему соціальної підтримки: оточення, в якому перебуває особистість (сім'я, суспільство); соціально підтримувальний процес: уміння знаходити, приймати й надавати соціальну підтримку іншим.

Р. Лазарус і С. Фолькман визначили соціально-психологічне подолання проблем як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресогенної ситуації. Активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням стресової ситуації. Пасивне подолання передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації.

Зазначимо, що для нашого дослідження важливим є особистісний підхід, що ґрунтується на ролі соціальних факторів і базується на теорії соціального научування, запропонованого А. Бандурою, за якою найважливішим фактором розвитку тих чи інших форм поведінки є середовище як джерело зворотних зв'язків, заохочень і покарань. Вплив соціального оточення, сім'ї, однолітків може або сприяти, або перешкоджати початку наркотизації. В цьому випадку робота ґрунтується на виявленні структури соціального впливу й складається з таких компонентів: тренінг стійкості до соціального тиску, до дії засобів масової інформації; надання інформації про можливий вплив з боку батьків, інших дорослих; корекція нормативних переконань. Переважними техніками профілактичної роботи в цьому випадку є рольові ігри, техніки посилення певних видів соціального впливу.

За цією теорією, особистість змінюється під впливом вимог соціального середовища, в результаті чого відбувається навчання певним формам поведінки. Людина налагоджує поведінковий досвід реагування на вимоги середовища, змінює стиль своєї поведінки таким чином, щоб проблеми взаємодії з навколишньою соціальною дійсністю були найменш травматичними, а сама поведінка – найбільш ефективною [169].

У нашому дослідженні соціальним середовищем є навчальний заклад з його вимогами, традиціями, позитивними прикладами виховання і навчання тощо.

А. Бандура пропонує векторне, найбільш важливе, на його думку, поняття – самоефективність. Це поняття комплексне. Воно характеризує ступінь осмислення людиною ефективності своєї поведінки, вміння керувати власною поведінкою й контролювати її для досягнення певних життєвих цілей.

Зазначені положення А. Бандури широко використовуються в сучасних науково обґрунтованих профілактичних програмах, метою яких є осмислення процесу формування власної поведінки, а розвиток самоефективності стає однією з превентивних цілей. На нашу думку, положення щодо розвитку самоефективності, як превентивної цілі, є актуальним у розробці системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ.

Цікавим є профілактичний підхід, що базується на формуванні життєвих навичок, використовується за необхідності зміни поведінки за допомогою методики поведінкової модифікації та терапії. Теорія соціального наочування А. Бандури й теорія проблемної поведінки Р. Джессора є основою цього напрямку. Проблема поведінки розглядається з точки зору функціональних проблем і має за мету допомогти молоді в досягненні особистісних цілей соціально доцільним шляхом.

Погоджуємось, що профілактичний підхід, який ґрунтується на ідеї застосування альтернативній наркотикам діяльності, сприяє зменшенню поширення випадків розвитку залежності від наркотиків. Прикладами такої альтернативної діяльності в закладах ВНЗ є опанування професії, заняття в гуртках, спортивних секціях, художній самодіяльності, участь у науково-технічній діяльності. Результатом такої особистісної активності стає відчуття самоефективності, що є найважливішою складовою системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності.

Поділяємо думку щодо вагомості підходу, який ґрунтується на зміцненні здоров'я і має на меті формування життєвої компетентності людини, розвиток здорової особистості, поведінка якої розглядається не ізольовано, а комплексно з її соціальним оточенням. Вивчення джерельної бази дало змогу ознайомитися з різними видами профілактичних програм, які застосовувались в Україні та інших державах.

Програми когнітивного навчання отримали велику популярність в країнах Європи та Сполучених Штатах Америки. Вони розраховані, перш за все, на юнацтво віком від 16 до 19 років, відрізняються високою ефективністю. Основною ціллю цих програм є навчання відповідальності за власну поведінку, осмислення власних дій та їх наслідків.

Цікавим для нашого дослідження є програми афективного навчання та їх модифікації, що застосовуються для первинної та вторинної профілактики. Вони набули поширення у Франції, Німеччині, Великій Британії та Голландії. В їх основі лежить уявлення про кризу ідентичності, яка спостерігається в підлітковому та ранньому юнацькому віці. У зв'язку з гормональним дисбалансом і тими змінами, що відбуваються в організмі на цьому етапі розвитку, особистість перебуває у стані додаткового стресу й повинна успішно адаптуватись до життя в нових умовах. У цей час відбувається зміна системи емоційного регулювання. Особистість стає дуже вразливою, болісно сприймає навколишню дійсність. Ціллю цих програм є навчання регулювати емоції, осмислювати й контролювати їх, переводити з однієї емоційної модальності в іншу, не допускаючи різні форми саморуйнівної поведінки.

Програми афективного та інтерперсонального навчання мають на меті попередження в молоді вживання наркотиків шляхом розвитку «Я-концепції», осмислення своїх відчуттів, стосунків з іншими людьми, навчання навичкам прийняття рішень та комунікативній компетентності.



Актуальними для визначення методологічної основи у розв'язанні проблеми розробки системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності є програми поведінкового навчання або поведінкової модифікації, які широко розповсюджені у Сполучених Штатах Америки. Вони ґрунтуються на тренінгу поведінкових навичок з метою підвищення у юні стійкості до вживання психоактивних речовин, а також протидії потраплянню та втягуванню в антисоціальні компанії, групи. В основі цих програм лежить теорія соціального научування А. Бандури та концепція поведінки ризику Д. Джесора. Людина, яка володіє певними поведінковими навичками, відчуває себе компетентною, ефективною, в неї зростає самоповага. Ці програми вчать молодь свідомо й навіть несвідомо відмовлятися від вживання наркотичних речовин, не вживати невідомих препаратів, не входити в контакт з невідомими людьми [175].

У визначенні методологічної основи, на нашу думку, важливими є програми формування соціальних альтернатив, які базуються на ідеї про те, що позитивна діяльність, яка є альтернативою наркотизації, сприяє переорієнтації молоді. Ці програми поширились у Бельгії, Франції, Росії, Україні й реалізують ідею щодо створення такого соціального середовища, яке є альтернативним наркотизації. Сюди можуть належати різноманітні форми зайнятості молоді: захоплюючі та ризиковані види спорту, подорожі з елементами науково-дослідної діяльності та інше. Ці програми також є високоефективними.

Суспільні програми, запроваджені в багатьох країнах світу, мають на меті здійснювати психологічний вплив на молодь через засоби масової інформації – радіо, телебачення, газети, журнали, плакати, листівки, лекції, конференції, зустрічі, книги, фільми, відеоролики. Мета цих програм – збільшити обсяг інформації про наслідки вживання наркотиків. Вони впливають на життєві переконання щодо вживання психоактивних речовин, а також соціальні та середовищні фактори, й закріплюють намагання особистості змінити поведінку.

Науковці зазначають, що найбільшого поширення набули дві моделі навчальних програм первинної профілактики для юнацтва: програми досягнення соціально-психологічної компетентності і програми навчання життєвим навичкам.

Пріоритетною метою програми досягнення соціально-психологічної компетентності, які більшою мірою поширені в Європі, є вироблення в молоді навичок ефективного спілкування, а програми навчання життєвим навичкам, що застосовуються у США, – навчити відповідальному прийняттю рішень. Неспівпадання головних цілей навчальних програм у різних країнах пояснюється культурологічними відмінностями. Проблеми свободи, відповідальності і зв'язок із соціальним життям людей, прийняттям рішень або ефективністю спілкування акцентуються в США по-іншому, ніж у Європі. Проте, для всіх програм характерні три типові завдання: розвиток соціальної та особистісної компетентності, вироблення навичок самозахисту, попередження виникнення проблем.

Вирішення першого комплексного завдання потребує вирішення часткових: навчання ефективному спілкуванню, критичному мисленню, прийняттю відповідальних рішень, виробленню адекватної самооцінки.

Друге завдання реалізується через оволодіння вмінням відстояти своє «Я», уникати невиправданого ризику, робити правильний розумний вибір.

Третє завдання вирішується шляхом формування навичок регуляції емоцій, уникнення стресів, розв'язання конфліктів, чинення опору зовнішньому тиску.

Водночас, варто зазначити, що західні превентивні програми не завжди достатньо ефективно можна використовувати на практиці в нашій країні, і спроби адаптувати їх до наших умов не завжди бувають успішними. Наявні культурні, етнографічні, соціально-психологічні відмінності між країнами створюють певні труднощі в їх реалізації в «чистому вигляді». Це посилює

актуальність створення вітчизняних систем, моделей та програм профілактики наркотичної залежності підлітків та молоді.

Здійснений теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати методологічний підхід до профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ на основі врахування соціальних і психологічних чинників наркотичної залежності та вибудови особистісно-профілактичного підходу, здатного підвищити можливості особистості до самореалізації та самопрофілактики в динамічному соціальному середовищі.

Принципами особистісного підходу у профілактиці наркотичної залежності студентів як вихідних положень у її здійсненні визначено: єдність особистісних та соціальних аспектів профілактики, рефлексивності, розвитку ресурсів психологічного подолання проблем, формування поведінкових, когнітивних та емоційних структур особистості, стресостійкості та самоефективності, сприяння у вирішенні завдань дорослішання.

Особистісний підхід до запобігання наркотичної залежності складається з трьох аспектів:

а) розуміння особистості як суб'єкта ефективної діяльності, зокрема, й у сфері психологічної профілактики наркотичної залежності, підвищення її внутрішніх ресурсів та творчої спроможності;

б) вивчення проявів психологічної схильності особистості та профілактичних можливостей у профілактичному контексті;

в) формування особистісної спроможності до психологічної профілактики.

Таким чином, в основу методології проблеми розробки соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ покладено особистісний підхід як сукупність концептуальних уявлень, принципів, психодіагностичних та психодидактичних засобів, які сприяють глибшому й повному розумінню особистості, що є основою гармонійного розвитку та самовиховання.

## Висновки до розділу I

1. В українському суспільстві поширення наркоманії в молодіжному середовищі, в тому числі й у закладах освіти, стрімко зростає та набуває характеру епідемії. Факторами наркотичної залежності, поряд із соціальними, більшою мірою стають психологічні проблеми особистості, що перешкоджають реалізації в її житті глибинних базисних тенденцій і спрямовують особистість до зловживання наркотиками. Соціально-психологічний стан схильної до вживання наркотичних речовин особистості, характеризується як екзистенційна криза, своєрідне виявлення непорядкованості психологічної структури особистості, її непристосованості до навколишнього середовища. Соціально-психологічними передумовами наркотичної залежності студентів ВНЗ є деструктивний процес їх особистісного розвитку. Наркотична залежність призводить до руйнації особистості та суспільства в цілому.

2. Серед довкілля виокремлюється незначна частка молоді, яка складає «групу ризику» і якій притаманні психологічні особливості та якості, що потенційно зумовлюють психологічну схильність до наркотичної залежності інших, в т. ч. й студентства. Прогностичне виявлення схильності особистості до вживання наркотичних речовин сприяє її обмеженню та запобіганню.

3. У профілактиці наркотичної залежності провідне місце повинна займати профілактика, що має охоплювати загальну популяцію юнацтва.

4. Найдоцільнішим місцем проведення профілактичної роботи є навчальний заклад. Врахування багатоаспектності його навчально-виховного процесу забезпечить ефективність її здійснення за умови спеціальної підготовки до цієї роботи практичних психологів і соціальних педагогів.

5. Попередження наркотичної залежності студентів ВНЗ потребує розробки системи психологічних засобів профілактики з урахуванням вітчизняних і зарубіжних наукових досягнень та практичного досвіду в

профілактиці вживання наркотичних речовин молоддю. Спрямованість психопрофілактичної роботи на зміцнення «слабких місць», на періоди й ситуації підвищеного ризику та кризові стани сприяють попередженню наркотичної залежності молоді.

6. Найдоцільнішим методологічним підходом у профілактиці наркотичної залежності студентів є особистісний підхід, який враховує особливості особистості й обирає з великої множини доцільну систему соціально-психологічних засобів профілактики на основі діагностики особистісної схильності молоді до вживання наркотичних речовин, відповідно до визначених показників.

## РОЗДІЛ II

### ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СХИЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

#### **2.1. Методики емпіричного дослідження схильності до наркотичної залежності**

Зазначене емпіричне дослідження спрямоване на дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів ВНЗ, котрі схильні до вживання наркотичних речовин. На підставі цього, потрібно розробити та експериментально перевірити ефективність системи соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності.

В основу розробки методологічного інструментарію дослідження покладено такі базисні принципи: принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку, принцип об'єктивності та інші.

Так, згідно з принципом детермінізму при дослідженні особистості студента враховувались три підсистеми детермінації поведінки: минуле, сучасне й майбутнє, які взаємопов'язані й об'єктивно відображаються особистістю [44, с. 79]. Водночас принцип єдності свідомості та діяльності передбачав вивчення особистостей юнацького віку у процесі їх розвитку, навчання та виховання, враховував зв'язок психічного розвитку з провідною діяльністю. Принцип розвитку розглядався в системі координат: онтогенезу, процесу розвитку конкретного студента та історіогенезу (філогенезу). Натомість принцип об'єктивності передбачав вивчення психічних явищ такими, якими вони є. Крім того, за допомогою цього принципу вивчалась кількість зібраного матеріалу, його достатність для кількісної та якісної обробки [42, с.

8]. Принцип активності свідомості полягав у розкритті особистості студента як активного суб'єкта перетворення світу, в тому числі внутрішнього, ідеального [42, с. 37].

У процесі експериментальної роботи були застосовані такі методи дослідження:

- організаційні;
- емпіричні;
- обробки експериментальних даних [42, с. 8–9].

Порівняльний метод, як різновид організаційного, використано для порівняння різних контингентів досліджуваних, аналізу чинників та умов, що впливають на формування схильності до вживання наркотичних речовин студентів ВНЗ. Цей метод, зокрема, дав змогу виявити в суб'єктів з високим і низьким рівнем сформованості схильності до вживання наркотичних речовин, яскраві розбіжності розвитку підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру особистості (спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія). Для застосування порівняльного методу використовувався досить відомий метод «полярних» (або контрастних) груп: з низьким і високим рівнем схильності до вживання наркотичних речовин. Він передбачає поділ загальної вибірки на три підгрупи й наступне вивчення особистісних якостей того чи іншого явища на групу з більшими показниками за певним «зовнішнім критерієм» (у нашому випадку – рівнем сформованості схильності до вживання наркотичних речовин). Такий спосіб вивчення базується на тому, що структура особистісних компонентів вважається більш розвиненою в осіб з низьким рівнем сформованості схильності до вживання наркотичних речовин в порівнянні зі структурою особистості з високим рівнем схильності до вживання наркотичних речовин.

З емпіричних методів дослідження в роботі було використано такі: спостереження, бесіда, анкетування, тестування тощо. Кожен із методів та

методики мали своє цільове спрямування, доповнювали одне одного, взаємно компенсували обмеження та недоліки, притаманні кожному окремо.

Спостереження серед емпіричних методів наукового дослідження є одним із найбільш поширених. Цей метод передбачає цілеспрямований планомірний і систематичний пошук та фіксацію проявів психологічних явищ і процесів. Особливостями спостереження як наукового методу є спрямування до зрозумілої, конкретної мети; планомірність і систематичність; об'єктивність у сприйманні об'єкта вивчення та його фіксації; збереження природного перебігу соціально-психологічних процесів [44, с. 131].

У ході нашого дослідження з метою глибшого пізнання соціально-психологічних особливостей студентів, характеру та рівня їхніх знань, інтересів, мотивів дій і вчинків шляхом аналізу даних, одержаних у відповідях на попередньо продумані й поставлені запитання, використовувався також метод бесіди. Бесіда – це метод психолого-педагогічної діагностики, який передбачає пряме й опосередковане отримання інформації. За допомогою бесіди було зібрано достатню кількість фактів, що стосуються кола інтересів студента, його захоплень, форм проведення дозвілля, ціннісних орієнтацій та моральних переконань, прагнень, ставлення до навколишньої дійсності та подій, що відбуваються, умов життєдіяльності. Бесіда проводилась у формі особистого спілкування за спеціально складеною програмою.

Відомо, що анкетування – це доступний та ефективний метод збору емпіричних даних. Анкета – це методичний засіб отримання первинної інформації на основі вербальної комунікації, який являє собою опитувальник для отримання відповідей за попередньо складеною системою запитань. Завдання анкетного обстеження полягало в тому, щоб виявити в середовищі осіб, схильних до вживання наркотиків. Для стандартизації процесу обстеження та отримання зіставлених даних було розроблено авторську анкету (додаток А.1), яка передбачає анонімний спосіб її заповнення. При цьому здійснено такий підбір питань, які б дали змогу точно охарактеризувати досліджуване



явище й отримати надійну інформацію. Питанням надано як прямого, так і опосередкованого характеру. Вони не містять підказок для відповідей і подвійного розуміння суті питання. Для надійності та попередньої перевірки розуміння питань анкети було здійснено її апробацію на невеликій групі студентів і виконано коректування. Особливу увагу звернено не тільки на прямі питання, що стосуються наркотизації, а й на опосередковані.

Анкета дозволила з'ясувати їхні захоплення, соціальну ситуацію розвитку, ціннісні орієнтації особистості, ступінь задоволеності спілкуванням з найближчим середовищем (батьками, друзями, одногрупниками та викладачами навчального закладу), навчанням у ВНЗ та в цілому життям. Крім того, з'ясувалось ставлення до наркотичних речовин, наявність чи відсутність досвіду їх вживання, а також друзів, які вживають наркотичні речовини. Одержані письмові відповіді аналізувалися, оброблялися методами математичної статистики й стали основою для одержання орієнтиру в проблемі дослідження.

В нашому дослідженні використані тести, що характеризуються такими критеріями, як надійність і валідність, а також дотримані правила проведення тестування та інтерпретації отриманих даних. В основі тестування застосовані такі відомі методики: «Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)», методика «Мотиви вибору професії», методика «Діагностика потреб пошуку відчуттів» М. Цукермана, МПДО (модифікована С. Подмазіним), Міні-мульти (скорочений варіант методики ММРІ), методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверькова, Є. Ейдмана), «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Панталеєва), «Шкала самооцінки» Дембо-Рубінштейна, «Прогресивні матриці» Дж. Равена.

Емпіричне дослідження психологічних проявів схильності до вживання наркотичних речовин студентів ВНЗ проводилося на базі ТНПУ і ТНТУ. Кількісний склад вибіркової сукупності студентів складав 52 особи (юнаки та дівчата віком від 17 до 19 років).

Дослідник В. Оржеховська, діагностуючи ступінь ризику залучення осіб до вживання наркогенних речовин на основі анкетування, пропонує використання таких градацій: «реальний ризик», «ризик вірогідно існує», «небезпечна ситуація ризику» [55]. На підставі аналізу різних підходів у науковій літературі щодо визначення «групи ризику» нами запропоновано ввести поняття «рівень схильності до вживання наркотичних речовин» й визначено такі, як: «низький рівень схильності», «середній рівень схильності» та «високий рівень схильності», що ґрунтуються на психологічних факторах патогенезу наркоманії.

Для низького рівня схильності до вживання наркотичних речовин характерно: відсутність власного досвіду вживання наркотичних речовин; негативне ставлення до них; відсутність друзів, які вживають наркотики; відповідальність особистості за свої дії та вчинки; турбота про власне здоров'я, віра в себе і власні можливості; особиста відповідальність за успіхи й невдачі; конструктивні способи подолання життєвих перешкод. Для середнього рівня схильності до вживання наркотичних речовин характерно: можливі наявність друзів, які вживали наркотики; й наявність власного досвіду, після якого сформувалось негативне ставлення до наркотичних речовин. Для високого рівня схильності до вживання наркотичних речовин характерно: наявність власного досвіду вживання наркотичних речовин; позитивне ставлення до цього; наявність друзів, які вживають наркотики; конфліктність у спілкуванні; наявність неконтрольованого потягу до нових вражень; низька соціальна адаптованість.

Емпіричному вивченню психологічних проявів схильності до вживання наркотичних речовин передувало розподіл учасників експерименту за рівнями схильності до вживання наркотичних речовин. Для цього було використано авторську анкету (п. №12, п. №13, п. №14). Відповіді на питання анкети: «Ваше ставлення до наркотиків», «Чи є у Вас друзі, які вживають наркотики?» і «Чи був у Вас особистий досвід вживання наркотичної речовини?» дозволили нам

виділити три групи досліджуваних. Так, студенти, які нейтрально або позитивно ставляться до наркотичних речовин, мають власний досвід їх вживання та відповідне коло спілкування, об'єднані нами й визначені, як група з високим рівнем схильності до вживання наркотичних речовин (ВРСВНР). Їх кількість склала 11 осіб із 52 опитаних. Студенти, які негативно ставляться до наркотиків, не мають друзів, які вживають наркотики і в яких відсутній особистий досвід їх вживання, об'єднані нами й визначені, як група з низьким рівнем схильності до вживання наркотичних речовин (НРСВНР). Їх кількість – 19 осіб. Проміжна група, які, чи мали друзів, котрі вживали наркотики, або мали власний досвід вживання, після якого в них сформувалось негативне ставлення до наркотиків, визначена нами як група з середнім рівнем схильності до вживання наркотичних речовин (СРСВНР), і становить 22 особи.

За результатами проведеного нами анкетування з'ясовано, що студенти з ВРСВНР проживають у неповних сім'ях (батьки розлучені або померли). Аналіз результатів анкетування дозволив констатувати, що серед студентів з НРСВНР найбільше дівчат, з середнім – більше хлопців, ніж дівчат і з високим – найбільше хлопців, особливо із сільської місцевості.

Під час констатувального експерименту була вивчена структура особистості студентів на основі теорії трьохвимірної психологічної структури властивостей особистості В. Рибалки, де виділені такі підструктури: здатність до спілкування, спрямованість, характер, досвід, психічні та інтелектуальні процеси, психофізіологічні якості. Недостатньо розвинена та сформована здатність до спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія можуть спровокувати деструктивні процеси й зумовити наркотизацію.

Емпірична площина досліджень констатувального експерименту представлена методиками, поданими в таблиці 2.1.

Під час констатувального експерименту авторською анкетною (додаток А.2) та комплексом діагностичних методик обстежено також 12

наркозалежних, які проходили реабілітацію в обласному центрі ресоціалізації наркозалежної молоді м. Тернополя. На нашу думку, важливим завданням було проаналізувати й порівняти структуру особистості з НРСВНР, з ВРСВНР та наркозалежної особистості.

**Таблиця 2.1**

**Система психодіагностики схильності студентів  
до вживання наркотичних речовин**

Соціально-психолого-індивідуальний вимір структури особистості (за В. Рибалкою)	Показники	Інструментарій
Спілкування	Здатність до спілкування, задоволеність спілкуванням, екстра-інтроверсія	Анкетування, бесіда, опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)
Спрямованість	Мотиви вибору професії, ціннісні орієнтації, потреба в пошуках відчуттів	Анкетування, бесіда, методика «Мотиви вибору професії», методика «Діагностика потреб пошуку відчуттів» (М. Цукермана)
Характер	Особливості характерологічної сфери, наявність акцентуацій, характеру, вольова саморегуляція	Спостереження, методика МПДО (модифікована С. Подмазіним), методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова, Є. Ейдмана)
Самосвідомість	Самоставлення особистості	Методика самовідношення (В. Столін, С. Пантїлев
Досвід	Проінформованість особистості про наслідки вживання наркотичних речовин, власний досвід вживання наркотичних речовин	Авторська анкета, спостереження, бесіда
Інтелект	Рівень розвитку невербального інтелекту, здатність особистості до знаходження закономірностей на основі аналізу та синтезу невербальної інформації, систематизованої, планомірної інтелектуальної діяльності	Методика «Прогресивні матриці» Дж. Равена
Психофізіологія	Екстра-інтроверсія, стабільність-нейротизм	Спостереження, бесіда, особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)

Так, вік наркозалежних, які проходять реабілітацію, коливається від 20 до 39 років, середній вік – 26 років, з них – 9 осіб складають чоловіки. Освітній рівень останніх – це повна середня освіта (закінчили школу, а окремі – професійно-технічне училище). Вік першої спроби вживання наркотичної речовини – від 12 до 20 років. Середній вік першої спроби опитаних становить 15 років. Діапазон наркотичних препаратів, які було вжито під час першої спроби досить різноманітний: від марихуани, трамадола й до опіатів. Вперше наркотичну речовину було запропоновано: 50% наркозалежних – другом, 25% – знайомим, 10,71% – незнайомою особою. Мотивами спробувати наркотичну речовину виступили: цікавість, «бути як усі», зняти стрес, інший мотив. Жодний з опитуваних не спробував наркотичну речовину через поганий настрій або невпевненість у собі.

Опитувані зазначали, що намагаються позбутися наркотичної залежності, але це вже досить важко. В окремих із них термін лікування від наркотичної залежності сягає 12 років. Даний факт лише підтверджує нашу думку щодо необхідності розробки ефективних психологічних засобів профілактики наркотичної залежності, оскільки вже сформовану наркотичну залежність профілакувати й вилікувати практично неможливо.

Наркозалежним було запропоновано з переліку соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності (додаток А.2, п №11) вибрати найбільш ефективні. Наркозалежні респонденти зазначили: цікаву роботу, тренінг індивідуального розвитку, цікаве навчання, бесіди та лекції лікарів-наркологів, психологів, молодіжні акції й зустрічі з наркозалежними, інші варіанти (бажання та віра в Бога).

З метою вивчення структури особистості наркозалежного нами було використано такі методики: опитувальник «Міні-мульт» (скорочений варіант ММРІ), «Тест-опитувальник самоствалення» (В. Століна, С. Панталеєва), «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана, «Діагностика потреб пошуку відчуттів» М. Цукермана.

Для подальшої профілактичної роботи зі студентами з ВРСВНР на етапі формувального експерименту була врахована думка наркозалежної молоді щодо ефективності певних психологічних засобів профілактики наркотичної залежності.

Таким чином, підібраний нами методичний інструментарій має забезпечити визначення результатів емпіричного дослідження психологічних проявів схильності студентів до вживання наркотичних речовин.

## **2.2. Кількісний та якісний аналізи результатів емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів, схильних до вживання наркотичних речовин, розпочато з першого компоненту структури особистості – спілкування.

Дослідження підструктури спілкування в учнів дало змогу виявити цікаві й неоднозначні тенденції.

Так, порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою Г. Айзенка (ЕРІ) з використанням критерію t-Ст'юдента дозволив дослідити наступне: студенти з ВРСВНР виявились більш екстравертованими на противагу групі з НРСВНР. Статистично достовірні розбіжності виявлені на рівні  $p < 0,01$ .

Факт більш вираженої екстравертованості в групі з ВРСВНР пояснюємо тим, що саме в даних суб'єктів проявляється спрямованість психіки на зовнішнє середовище: навколишній світ, взаємини в ньому; вони більш відкриті до зовнішніх впливів, легше налагоджують контакти з іншими людьми. Водночас, відповідальні та складні завдання, які стоять перед особистістю в досліджуваному віці, при неблагоприємних суспільних і мікросоціальних умовах можуть призводити до гострих психологічних конфліктів і глибоких

переживань, до кризових перебігів юності, різноманітних відхилень у поведінці.

Хоча порівняльний аналіз результатів оцінки ступеня задоволеності спілкування з батьками за критерієм t-Ст'юдента не виявив статистично достовірних розбіжностей, загалом середній ступінь задоволеності спілкуванням з батьками у НРСВНР склав  $(4,27 \pm 0,94)$  балів, супроти групи з ВРСВНР –  $(4,13 \pm 0,85)$  балів,  $(p=0,397)$ . Цей факт, на нашу думку, пов'язаний з віковими особливостями досліджуваних, а саме: в студентів двох полярних груп проявляється типова поведінкова реакція емансипації – бажання звільнитись від соціального контролю з боку батьків, педагогів, інших дорослих. Вони однаковою мірою задоволені рівнем спілкування з батьками.

Аналіз отриманих даних оцінки ступеня задоволеності спілкуванням студентів з друзями показав, що в групі з ВРСВНР середній ступінь склав  $(4,66 \pm 0,48)$  балів і є дещо вищим, ніж у групі з НРСВНР –  $(4,49 \pm 0,61)$  балів. Оскільки рівень значимості  $p=0,144$ , то можна стверджувати, що ступінь задоволеності спілкуванням з друзями в цих групах однаковий. Це пояснюється також особливостями раннього юнацького віку, зокрема поведінкова реакція групування з однолітками є природною і проявляється в обох групах. Крім того, середні бали студентів ВРСВНР підтверджують їхню, більш виражену, екстравертованість.

Порівняльний аналіз за критерієм t-Ст'юдента результатів діагностування ступеня задоволеності студентів спілкуванням з одногрупниками виявив наступне: групи з ВРСВНР отримали середній ступінь  $(3,69 \pm 0,86)$  балів, а у групи з НРСВНР –  $3,97 \pm 0,54$  балів при  $p < 0,05$ .

Цей експериментально встановлений факт пояснюємо тим, що студенти з ВРСВНР більш екстравертовані, в них спостерігається підвищена соціальна контактність, більш широке коло друзів. Водночас, даній категорії набагато складніше формувати гарні стосунки з одногрупниками, ніж з друзями, оскільки студентська група не завжди є референтною, цінності якої не повною

мірою приймаються юною особистістю. Припускаємо, що студентська група для суб'єктів з ВРСВНР не виступає певним еталоном, з яким вони себе ідентифікують, цінності та інтереси групи не поділяють. Студентська навчальна група формується офіційно, формально. Можливо, для суб'єктів з ВРСВНР референтними є групи з протилежно спрямованими цінностями. В подальшому будуть досліджені ціннісні орієнтації двох полярних груп.

Використання критерію t-Ст'юдента не виявило статистично достовірних розбіжностей ( $p=0,74$ ) у ступені задоволеності студентів спілкуванням з викладачами. Результати дослідження обох груп виявились такими: середній ступінь для групи з ВРСВНР –  $(3,41 \pm 0,87)$  балів та для групи з НРСВНР –  $(3,35 \pm 0,94)$  балів.

Цей факт інтерпретуємо таким чином: у даному випадку спостерігається прояв вікових особливостей, у тому числі й поведінкової реакції емансипації. Крім того, припускаємо, що студенти обох полярних груп відчують до себе «однакове» ставлення з боку педагогів. Тобто педагогічні працівники під час спілкування з суб'єктами як з ВРСВНР, так і з НРСВНР ставляться до них рівно, толерантно.

Водночас, порівнюючи середні значення задоволеності спілкуванням студентів з батьками, друзями, одногрупниками й викладачами, констатуємо, що найменшими балами студенти оцінили задоволеність їхнього спілкування саме з педагогами. Даний факт пов'язуємо з тим, що викладачі для них не завжди стають значимими дорослими, на відміну від інших авторитетних людей. Результати емпіричного дослідження здатності до спілкування зведені в таблицю 2.2.

Узагальнюючи результати, отримані в ході дослідження здатності до спілкування двох полярних груп (з ВРСВНР і НРСВНР), можна сформулювати наступні висновки:



Таблиця 2.2

Результати дослідження показників  
здатності до спілкування студентів з ВРСВНР та з НРСВНР, бали

Групи	Екстраверсія-інтроверсія		Задоволеність спілкуванням з батьками		Задоволеність спілкуванням з друзями		Задоволеність спілкуванням з одногрупниками		Задоволеність спілкуванням з педагогами	
	М	$\sigma$	М	$\Sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$
ВРСВНР	14,00	2,58	4,27	0,85	4,66	0,48	3,69	0,86	3,41	0,87
НРСВНР	12,31	2,63	4,13	0,94	4,49	0,61	3,97	0,54	3,35	0,94

**Примітка.** Статистично достовірні розбіжності виявлені критерієм t-Ст'юдента за показником екстраверсія-інтроверсія ( $p < 0,01$ ) і ступенем задоволеності спілкуванням з одногрупниками ( $p < 0,05$ ).

– група досліджуваних з ВРСВНР є більш екстравертованою, на відміну від групи з НРСВНР, і внаслідок цього – суб'єкти з ВРСВНР є більш відкритими до зовнішніх впливів, статистично достовірні розбіжності – на рівні  $p < 0,01$ ;

– порівняльний аналіз результатів діагностування ступеня задоволеності студентів спілкуванням з батьками, друзями й педагогами за критерієм t-Ст'юдента у двох досліджуваних груп не виявив статистично достовірних розбіжностей (причини цього явища ми схильні вбачати у вікових особливостях досліджуваних);

– діагностування ступеня задоволеності спілкуванням з одногрупниками дозволило виявити статистично достовірні розбіжності на рівні  $p < 0,05$  – це дає можливість констатувати, що суб'єкти з ВРСВНР пошук задоволення у спілкуванні здійснюють поза межами навчальної групи в референтному середовищі.

Другим компонентом соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості, за В. Рибалкою, є її спрямованість. С. Рубінштейн у терміні «спрямованість» об'єднав різноманітні динамічні тенденції: схильності, інтереси, ідеали, цілі, які в ролі мотивів визначають людську діяльність [136].

У соціально-психологічному плані головною особливістю періоду юнацького віку є входження в самостійне життя. В першу чергу в цьому віці активно відбувається процес формування цілісної ідентичності, особливо в

ситуативно-рольовому вимірі, що вимагає переосмислення своїх зв'язків з оточуючими, свого місця серед інших людей. У цей період відбувається вибір професії, значно змінюється соціальна позиція. Специфічними завданнями, які вирішуються на цьому етапі, є встановлення дружніх та інтимних стосунків, програвання статевих ролей і формування установок на майбутню сім'ю, досягнення незалежності, формування світоглядних основ, спроби самопізнання тощо [154, с. 54].

Наше експериментальне дослідження мотивів вибору професії студентами дозволило вивчити домінуючі мотиви, а саме: внутрішньо індивідуально значимі мотиви, внутрішні соціально значимі мотиви, зовнішні позитивні мотиви та зовнішні негативні мотиви.

Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Мотиви вибору професії» за критерієм t-Стюдента не виявив статистично достовірних розбіжностей між кількісними показниками внутрішньо індивідуально значимих мотивів –  $(17,31 \pm 2,93)$  балів у групі з НРСВНР, супроти  $(16,7 \pm 4,11)$  балів у групі з ВРСВНР,  $p=0,42$ . Студенти двох полярних груп не різняться за даним показником, що можна інтерпретувати як однакове внутрішнє індивідуальне ставлення до суспільної та особистісної значущості обраної професії.

Не виявлено також статистично достовірних розбіжностей і між показниками зовнішніх негативних мотивів –  $(13,5 \pm 4,33)$  балів у групі з НРСВНР та  $(14,18 \pm 4,68)$  балів у групі з ВРСВНР,  $p=0,44$ . Даний факт пояснюється відсутністю тиску та інших санкцій негативного характеру при обранні професії.

Діагностування внутрішньо соціально значимих мотивів студентів двох полярних груп дозволило виявити статистично достовірні розбіжності на рівні  $p < 0,01$  –  $(19,53 \pm 2,48)$  балів у групі з НРСВНР на протигагу  $(16,61 \pm 4,68)$  балів у групі з ВРСВНР. В цьому, на нашу думку, проявилась потреба у задоволенні, яке повинна принести майбутня робота.

Порівняльний аналіз результатів діагностики зовнішніх позитивних мотивів дозволив виявити також статистично достовірні розбіжності на рівні  $p < 0,05$  у групі з ВРСВНР ( $15,72 \pm 4,36$ ) балів на відміну від групи з НРСВНР – ( $14,02 \pm 4,02$ ) балів. Цей факт інтерпретуємо наступним чином: студенти очікують матеріального благополуччя, кар’єрного зростання, престижу, тобто стимулів, заради яких особистість вважає за необхідне докласти власні зусилля. Крім того, середні показники в групі з ВРСВНР – вищі, оскільки в них була засвідчена більша потреба в зовнішньому позитивному мотивуванні у вигляді схвалення, заохочення з боку батьків, друзів під час вибору професії. Результати емпіричного дослідження мотивів вибору професії студентів з ВРСВНР і НРСВНР наведено в таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3**

Результати дослідження мотивів вибору професії в студентів з ВРСВНР та НРСВНР, бали

Групи	Внутрішні індивідуально значущі мотиви		Внутрішні соціально значущі мотиви		Зовнішні позитивні мотиви		Зовнішні негативні мотиви	
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$
ВРСВНР	16,7	4,11	16,61	4,68	15,72	4,36	14,18	4,68
НРСВНР	17,31	2,93	19,53	2,48	14,02	4,0	13,5	4,33

**Примітка.** Статистично достовірні розбіжності виявлені критерієм t-Стюдента за показником екстраверсія-інтроверсія ( $p < 0,01$ ) і ступенем задоволеності спілкуванням з одногрупниками ( $p < 0,05$ ).

При порівнянні середніх показників дослідження мотивів вибору професії визначено, що найбільш значущим для студентів ВНЗ являються внутрішні соціально значущі мотиви.

Експериментальне дослідження ціннісних орієнтацій студентів за допомогою авторської анкети (додаток А.1, п. №7) дозволило виявити життєві пріоритети студентів двох полярних груп. Результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій з ВРСВНР і НРСВНР наведено в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

Результати ранжування ціннісних орієнтацій студентів з ВРСВНР і НРСВНР

№ з/п	Цінності	Групи з ВРСВНР (y%)	Ранг	Групи з НРСВНР (y%)	Ранг
1	Хороші та вірні друзі	100	1-5	98,25	2
2	Матеріальне благополуччя	100	1-5	83,41	5
3	Здоров'я	100	1-5	100	1
4	Кохання	100	1-5	98,16	3-4
5	Щаслива сім'я	100	1-5	98,16	3-4
6	Навчання	45,16	11	79,72	6
7	Визнання та повага оточуючих	87,1	6	76,22	7
8	Улюблена справа, хобі	41,94	12	60,23	9
9	Незалежність	54,84	8-10	27,65	15
10	Розум та винахідливість	32,26	13	28,57	14
11	Вільний час	54,84	8-10	47,93	11
12	Пізнання невідомого	16,13	15	16,13	17
13	Щастя інших	12,9	16	29,03	13
14	Активне життя	70,97	7	64,84	8
15	Творчість	0	17	18,43	16
16	Відпочинок	54,84	8-10	51,89	10
17	Саморозвиток	29,03	14	35,94	12

П'ятірку основних цінностей в обох групах становлять одні й ті ж самі цінності, а саме: здоров'я, хороші та вірні друзі, щаслива сім'я, кохання та матеріальне благополуччя, що є цілком природнім для юнацького віку. Саме в цей віковий період особистість починає усвідомлювати цінність здоров'я, важливість мати гарних і надійних друзів, кохану людину, з якою вона планує створити щасливу сім'ю.

Для нашого дослідження цікавим було проаналізувати й порівняти результати ранжування ціннісних орієнтацій наркозалежної молоді. Результати ранжування ціннісних орієнтацій наркозалежної молоді наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати ранжування ціннісних орієнтацій наркозалежної молоді

№ з/п	Цінність	Середній ранг
1	Хороші та вірні друзі	4
2	Матеріальне благополуччя	6
3	Здоров'я	2
4	Кохання	3
5	Щаслива сім'я	1
6	Навчання	12
7	Визнання та повага оточуючих	9
8	Улюблена справа, хобі	14
9	Незалежність	5
10	Розум та винахідливість	7
11	Вільний час	15
12	Пізнання невідомого	17
13	Щастя інших	10
14	Активне життя	8
15	Творчість	13
16	Відпочинок	16
17	Саморозвиток	11

Серед ціннісних орієнтацій 1-е місце в наркозалежної молоді займає така життєва цінність, як «щаслива сім'я», а 2-е місце – «здоров'я». Цей факт пояснюємо тим, що опитувані – це молоді люди віком від 20 до 39 років, які мріють про створення власної щасливої сім'ї. Внаслідок наркотичної залежності вони втратили здоров'я і, можливо, гарні стосунки з родиною – тому мріють саме про них. Важливими для наркозалежних являються кохання та хороші й вірні друзі. Цікавим є те, що значне 5-е місце посіла «незалежність», але в даному випадку опитувані розуміють її як відсутність залежності від наркотичних речовин. Такі цінності, як «щастя інших» та «саморозвиток», виявились на 10-ому й 11-ому місцях, що є більш значимим у порівнянні з цінностями студентів груп з ВРСВНР та НРСВНР. Водночас, такі цінності, як «вільний час», «відпочинок» та «пізнання невідомого», являються

для наркозалежної молоді найменш важливими. Даний факт пояснюємо бажанням звільнитися від наркотичної залежності, проходженням терапії під час реабілітації, високою мотивацією на трудову діяльність у реабілітаційному центрі.

З метою більш глибокого вивчення спрямованості особистості студентів було використано методику «Діагностика потреб пошуку відчуттів» М. Цукермана. Американський дослідник М. Цукерман був одним із перших авторів, який запропонував методику вимірювань потреб у пошуку вражень, які спрямовують особистість до того або іншого виду діяльності. Основою його теорії, розробленої в 60-ті роки ХХ століття, є положення про те, що люди відрізняються за оптимальним рівнем стимуляції та збудження, й ці відмінності впливають на вибір ними різних форм життєвої активності. М. Цукерман описав загальний портрет поведінки, пов'язаний з високою схильністю до пошуку вражень і визначив його як потребу в різних нових враженнях і переживаннях, прагнення до фізичного та соціального ризику заради цих вражень.

Дослідження ряду авторів свідчать, що люди з високим показником за тестом М. Цукермана прагнуть до експериментування з наркотичними речовинами з метою підвищення рівня збудженості та отримання різноманітних відчуттів.

Порівняльний аналіз результатів діагностики за критерієм t-Ст'юдента дозволив дослідити наступне: групи з ВРСВНР демонструють більш виражену потребу у відчуттях, потребують нових вражень, що й провокує їх на участь у ризикованих діях, авантюричних вчинках, спробах вживання наркотичних речовин –  $(9,5 \pm 2,27)$  балів на противагу суб'єктам групи з НРСВНР –  $(7,02 \pm 2,2)$  балів. Статистично достовірні розбіжності виявлені на рівні  $p < 0,01$ .

60,71% студентів групи з НРСВНР продемонстрували середній рівень потреб у відчуттях, що свідчить про вміння контролювати дані потреби. З одного боку, групи з НРСВНР відкриті новому досвіду, з іншого – при

необхідності стримані й розсудливі в певних життєвих ситуаціях. У 28,58% студентів даної групи встановлено низький рівень потреби в пошуках нових вражень. Вони демонструють передбачливість, обережність, перевагу стабільності й упорядкованості невідомому та несподіваному в житті.

У 50% студентів групи з ВРСВНР виявився високий рівень потреби в пошуку вражень, у 37,5% – середній рівень. Даний факт буде враховано під час проведення формувального етапу дослідження та при розробці методичних рекомендацій для працівників психологічної служби щодо роботи з даною категорією. Зокрема, виявляючи інтереси та схильності студентів ВНЗ, необхідно спрямовувати їхню активність: залучати до занять спортом, туризмом, громадською діяльністю, розширювати інтелектуальні інтереси.

Розподіл рівнів потреби у відчуттях в студентів з НРСВНР і ВРСВНР наведено в таблиці 2.6

**Таблиця 2.6**

Розподіл рівнів потреби у відчуттях в студентів з НРСВНР і ВРСВНР (у%)

Студенти	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
НРСВНР	10,71	60,71	28,58
ВРСВНР	50,00	37,5	12,5

Для нашого дослідження цікавим було проаналізувати результати емпіричного дослідження наркозалежної молоді за методикою «Діагностика потреб пошуку відчуттів» М. Цукермана. Середній бал потреби у відчуттях становить  $(10,46 \pm 1,43)$ . Розподіл рівнів потреби у відчуттях наркозалежної молоді наведено в таблиці 2.7.

Наше припущення та дослідження ряду науковців щодо взаємозв'язку надмірної потреби в пошуках відчуттів та прагнення до експериментування, в тому числі й з наркотичними речовинами, підтвердилось. Так, серед наркозалежних не виявлено осіб з низьким рівнем потреби у відчуттях.

Водночас, у 46,43% опитаних продіагностовано високий рівень, а у 53,57% – середній рівень потреби у відчуттях, пошуку нових вражень.

**Таблиця 2.7**

Розподіл рівнів потреби у відчуттях наркозалежної молоді (у %)

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
46,43	53,57	0,00

Як зазначає О. Власова, характер – це сукупність порівняно стійких рис або якостей особистості, які проявляються постійно й зумовлюють особливості її індивідуальної та соціальної поведінки, взаємодії з іншими людьми. Характер інтегрує в собі найбільш значущі та стійкі риси особистості [41, с. 87]. На думку американського вченого Е. Фрома, характер людини суттєво визначається не лише особливостями її індивідуальної активності, а й характеристикою епохи, тими умовами, які формуються в суспільстві для соціального існування та розвитку людини [41, с. 87].

Акцентуації характеру як загострення або яскраве вираження його окремих рис вважаються крайніми варіантами норми. Вони поділяються на явні та приховані. Такі особливості характеру визначають певні «вузькі місця» поведінки особистості. Як правило, загострення акцентуацій відбувається під тиском несприятливих обставин життя, переживанні людиною стресових ситуацій тощо. У надто несприятливих обставинах акцентуовані характери можуть переходити в патологічну форму [41, с. 90].

Характер тісно пов'язаний зі спрямованістю особистості, що виявляється в активному ставленні людини до різних аспектів існування, а також вимог реального світу, який таким чином здійснює вплив на діяльність людини. Особливості темпераменту також відображаються на характері й соціальній поведінці людини. Однак те, який бік темпераменту стане рисою характеру, залежить від умов його формування [41, с. 91].



Зрозуміло, що характер виявляється в системі ставлень до дійсності: у ставленні до людей (комунікабельність або замкненість, правдивість або брехливість, тактовність або грубість); у ставленні до справи (відповідальність або недобросовісність, працелюбство або лінь); у ставленні до себе (скромність або самозакоханість, самокритичність або самовпевненість, гордість або приниженість); у ставленні до власності (щедрість або жадібність, акуратність або неохайність). В характері виявляють інтелектуальні, емоційні та вольові риси.

Акцентуація характеру – це надмірне посилення та вираження окремих рис характеру або їх комбінацій, що проявляється у вибіркового ставленні особистості до психологічних впливів певного роду при добрій або навіть підвищеній стійкості до інших. Різні комбінації занадто посилених рис дають різні типи акцентуацій.

При складних психогенних ситуаціях упродовж тривалої дії на «слабку ланку» характеру вони можуть не тільки стати підґрунтям для гострих афективних реакцій, але й умовою формування наркотичної залежності. Важливо враховувати «слабкі ланки», характерні для кожного з типів акцентуацій. Якщо психічні впливи не чіпають цих місць, якщо ситуації не висувають підвищених вимог у цілому плані, то особистість зазвичай реагує адекватно, не виявляючи порушень соціальної адаптації. Знання «слабких ланок» дозволяє уникнути хибних кроків, перевантажень та ускладнень у взаємостосунках.

У зв'язку з цим, актуалізується завдання діагностики особливостей характеру, вивчення його особливостей та застосування корекційних впливів. З цією метою для вивчення підструктури особистості – характеру – було використано методику МПДО (у модифікації С. Подмазіна) та методику «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверькова, Є. Ейдмана).

Результати емпіричного дослідження акцентуацій характеру студентів двох полярних груп за методикою МПДО наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати емпіричного дослідження акцентуацій характеру студентів груп з НРСВНР і з ВРСВНР, %

Тип акцентуації характеру	ВРСНЗ	НРСНЗ
Гіпертимний	28,12	17,35
Циклоїдний	3,12	7,14
Лабільний	6,25	8,67
Астено-невротичний	0,00	4,08
Сенситивний	0,00	7,14
Тривожно-педантичний	0,00	4,59
Інтровертований	3,12	2,55
Збудливий	12,5	8,16
Демонстративний	9,38	9,69
Нестійкий	21,88	12,76
Відсутність акцентуації характеру	15,63	17,86

Так, у результаті емпіричного дослідження було визначено, що у 84,37% суб'єктів з ВРСВНР та у 82,14% з НРСВНР виявлені акцентуації характеру. Це відповідає особливостям вікового періоду, в якому вони перебувають. Водночас, типи акцентуацій характеру досліджуваних різняться: у студентів з ВРСВНР переважав гіпертимний тип у 28,12%, нестійкий – у 21,88%, збудливий – у 12,5%, демонстративний – у 9,38% та лабільний – у 6,25%; серед студентів з НРСВНР гіпертимних акцентуантів – 17,35%, нестійких – 12,76%, демонстративних – 9,69%, лабільних – 8,67%, збудливих – 8,16%, сенситивних і циклоїдних – 7,14%, тривожно-педантичних – 4,59%, астено-невротичних – 4,08%.

Результати обстеження наркозалежної молоді показують, що у них акцентуації описуються шкалами істерії, психопатії та гіпоманії. Водночас, зазначене вище вказує на невірноваженість емоційного фону, підвищення агресивності, високий рівень соціальної дезадаптації зі зниженням самоконтролю, знецінення соціальних норм, зовнішньо звинувачувальний тип реагування.

За допомогою методики «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверькова, Є. Ейдмана) нами було визначено, що статистично достовірні розбіжності між групами з ВРСВНР і НРСВНР за шкалами «наполегливість» і «самовладання» не виявлені. Однак середні показники за загальною шкалою «вольова саморегуляція» в групі з НРСВНР становить  $(12,72 \pm 4,4)$  балів на противагу групі з ВРСВНР  $(12,37 \pm 3,08)$ . Групи з НРСВНР виявились більш наполегливими –  $(8,66 \pm 3,3)$  балів у порівнянні з групою з ВРСВНР –  $(8,2 \pm 3,0)$  балів. За шкалою самовладання в групі з ВРСВНР –  $(6,51 \pm 2,24)$  балів на противагу показника групи з НРСВНР –  $(6,69 \pm 2,84)$  балів. Цей факт пояснюється тим, що в студентів групи з НРСВНР більш розвинена вольова сфера. На етапі формувального дослідження під час тренінгових занять будемо формувати в студентів експериментальної групи навички саморегуляції.

Четвертим компонентом соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості, за В. Рибалкою, виступає самосвідомість. Самосвідомість визначається як найвищий рівень розвитку свідомості. Вона є основою формування розумової активності та самостійності особистості в її судженнях і діях. Самосвідомість визначається як образ себе і ставлення до себе. Ці образ і ставлення нерозривно пов'язані з прагненням до самозмін, самоудосконалення, а однією з найвищих форм розвитку самосвідомості є спроба знайти сенс власної діяльності, що нерідко переростає в пошук сенсу життя [120, с. 585].

Основною детермінантою наркотизації в умовах зовнішніх впливів та індивідуально-типологічних особливостей студента виступає його самосвідомість, внутрішній світ. Предметом аналізу має стати те, як він сприймає обставини свого життя, як ставиться до оточуючих, переживає події свого буття, чому один, незважаючи на несприятливі умови переборює їх і стає успішним, а інший долучається до наркотиків.

Самосвідомість студентів визначаємо як відносно стійку, більш-менш усвідомлену, цілісну, неповторну систему уявлень особистості про саму себе,

на основі якої вона будує власну взаємодію з іншими людьми та формує ставлення до себе. Компонентами самосвідомості виступають: інтелектуальні (Я-концепція), емоційні (ставлення до себе), вольові (самоконтроль, самовладнання), мотиваційно-поведінкові (відповідальність, уміння планувати життя, рівень прагнень людини) [41, с. 74]. Головними функціями самосвідомості постають завдання самопізнання, самоудосконалення та пошуку сенсу життя [120, с. 585].

Дослідження підструктури самосвідомості, зокрема самоставлення особистості, дозволило виявити цікаві й неоднозначні тенденції під час діагностування за «Методикою самоставлення» (В. Століна, С. Пантілеєва) студентів з НРСВНР і ВРСВНР.

Порівняльний аналіз результатів за критерієм t-Стюдента дозволив дослідити наступне: групи з ВРСВНР виявили більш позитивне глобальне самоставлення –  $(82,55 \pm 20,73)\%$  на противагу групі з НРСВНР –  $(69,94 \pm 20,41)\%$ . Самоставлення, диференційоване за самоповагою, виявлено в суб'єктів з ВРСВНР –  $(69,47 \pm 20,67)\%$  на противагу виявленого з НРСВНР –  $(52,63 \pm 26,53)\%$  (статистично достовірні розбіжності – на рівні  $p < 0,01$ ); за аутосимпатією в групі з ВРСВНР –  $(82,9 \pm 9,32)\%$  на противагу групі з НРСВНР –  $(69,53 \pm 22,33)\%$  (статистично достовірні розбіжності – на рівні  $p < 0,01$ ); на рівні конкретних дій, готовності до них, у ставленні до власного «Я» самовпевненість у групі з ВРСВНР становить  $(70,21 \pm 20,04)\%$  на противагу групі з НРСВНР –  $(56,31 \pm 22,44)\%$ , самоприйняття і групі з ВРСВНР –  $(91,05 \pm 12,51)\%$  на противагу групі з НРСВНР –  $(71,63 \pm 26,13)\%$  (статистично достовірні розбіжності виявлені на рівні  $p < 0,01$ ); саморозуміння визначено в групі з ВРСВНР –  $(66,1 \pm 27,43)\%$  на противагу групі з НРСВНР –  $(55,95 \pm 24,36)\%$  (статистично достовірні розбіжності виявлені на рівні  $p < 0,05$ ).

Самоставлення, яке емоційно та змістовно об'єднує віру у власні сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя, бути послідовним і розуміти себе виявилось дещо вищим у

досліджуваній групі з ВРСВНР. Даний факт інтерпретується нами наступним чином: групи з НРСВНР виявились більш самокритичними, прагнуть до саморозвитку, більш адекватно оцінюють себе, а в групі з ВРСВНР розвиток самосвідомості перебуває на нижчому ступені. У цих студентів виявилась потреба в самоповазі, визнанні з боку інших, що було задекларовано у відповідях на питання опитувальника. Фактично групи з ВРСВНР виявили самолюбівання, самовдоволення, засвідчили, що вони подобаються собі такими, якими є, переоцінюють здатність контролювати власні вчинки та дії, й у зв'язку з цим – не прагнуть до саморозвитку, самовдосконалення. Це свідчить про дію психологічних захисних механізмів, спрямованих на досягнення позитивного емоційного стану шляхом ілюзорного позитивного уявлення про себе.

На етапі констатувального дослідження з метою порівняльного аналізу нами за даною методикою було продіагностовано групу наркозалежної молоді.

Отримано цікаві факти: оскільки наркозалежні успішно проходять психологічну реабілітацію, не вживають наркотики і прагнуть позбутися наркотичної залежності, то це позитивно вплинуло на їх самоствавлення, самоповагу та самоприйняття. Глобальне самоствавлення наркозалежної молоді виявилось на рівні  $(75,13 \pm 24,91)\%$ , що свідчить про яскраво виражену ознаку. Самоствавлення, диференційоване за самоповагою –  $(71,81 \pm 20,54)\%$ , аутосимпатією –  $(63,67 \pm 25,66)\%$ , очікування позитивного ставлення – найменша величина, що становить  $(41,71 \pm 26,98)\%$  – ознака не виражена, самоінтерес виявлено на рівні  $(70,81 \pm 25,55)\%$ . На рівні конкретних дій, готовності до них, у ставленні до власного «Я»: самовпевненість –  $(67 \pm 25,63)\%$ , ставлення інших –  $(46,5 \pm 26,21)\%$  – ознака не виражена, самоприйняття –  $(65,76 \pm 27,78)\%$ , самопослідовність (саморегуляція) –  $(65,62 \pm 23,88)\%$ , самозвинувачення –  $(57,63 \pm 25,42)\%$ , самоінтерес –  $(70,96 \pm 33,66)\%$  і саморозуміння –  $(67,16 \pm 15,46)\%$ .

П'ятим компонентом соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості (за В. Рибалкою) виступає досвід. За допомогою авторської анкети (додаток А.1, п. 14), у якій є питання: «Чи був у Вас власний досвід вживання наркотичних речовин?», досліджено, що 18% з числа опитаних мали негативний досвід вживання наркотиків.

Шостим досліджуваним нами компонентом соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості (за В. Рибалкою) виступає інтелект.

Інтелект – досить складна, майже незмінна протягом життя людини реальність її психічного світу. Так, Ч. Спірмен визначає інтелект як здатність до розуміння відношень та абстракцій, В. Штерн – як загальну здатність психологічного пристосування людини до нових умов і життєвих завдань, Д. Векслер – як здатність особистості, що проявляється в цілеспрямованій діяльності, правильних розмірковуваннях і розумінні, пристосуванні середовища до своїх можливостей, А. Фурман визначає інтелект як відносно усталену структуру розумових (пізнавальних) здібностей особи [164, с. 16]. Під інтелектом розуміється певний рівень розвитку мисленевої діяльності особистості, яка забезпечує здатність набувати все нових знань й ефективно використовувати їх у процесі життєдіяльності.

Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Прогресивні матриці» Дж. Равена за критерієм t-Ст'юдента не виявив статистично достовірних розбіжностей в студентів двох полярних груп. Це вказує на те, що будемо вважати їх інтелектуальний рівень однаковим. Результати наведено в таблиці 2.9.

Фізіологічною основою ж саморозвитку, самовдосконалення особистості є саморегуляція вищої нервової діяльності. Вища нервова діяльність – це найдосконаліша з усіх відомих самонастроюваних і саморегульованих систем. Процес вищої нервової діяльності є поєднанням безумовних та умовних рефлексів, які взаємодіють з іншими психофізіологічними процесами. Одним

із проявів цієї взаємодії є цілеспрямований саморозвиток особистості, розвиток його індивідуальності.

**Таблиця 2.9**

Результати емпіричного дослідження студентів з ВРСВНР і НРСВНР за методикою «Прогресивні матриці» Дж. Равена

Рівень інтелекту	ВРСВНР (%)	НРСВНР (%)
Високий	0,00	0,00
Вищий від середнього	9,38	9,69
Середній	87,42	87,25
Нижчий від середнього	3,20	3,06
Інтелектуальний дефект	0,00	0,00

Психологічною основою особистісного становлення студента, прагнення до самовиховання, самовдосконалення є збалансованість процесів збудження та гальмування. Уся психічна діяльність особистості є тими чи іншими проявами цих двох провідних процесів.

Як зазначає З. Вітульська [40, с. 5], їхні комбінації і взаємодії складають основу розвитку психічного типу та зміну станів особи. Зокрема, єдність фізичних і психічних факторів викликає в людини потребу в розвитку збуджуючої активності при пасивному темпераменті, або, навпаки, розвитку гальмівної стриманості при надмірно активному темпераменті.

Особливості нейродинаміки та деякі властивості темпераменту (зокрема, екстра-, інтроверсія) також є досить вагомими в багатьох видах діяльності, оскільки становлять основу для цілого ряду професійно важливих якостей. Так, за даними наукових досліджень, особам з високими показниками нейротизму притаманні: емоційна лабільність, гіперреактивність і повільне повернення до початкового стану після емоційних переживань. Вони часто скаржаться на різні хворобливі відчуття: головний біль, безсоння, порушення травлення тощо. Для них характерні домінування негативних емоцій, переживання тривоги.

Властивості екстра-, інтроверсії прийнято вважати професійно важливими перш за все для групових видів діяльності та професій, пов'язаних зі спілкуванням, роботою з людьми. Вивчаючи специфічні характеристики суб'єкта спілкування в процесі професійної адаптації А. Мацкевич зазначає, що інтроверти віддають перевагу діяльності, яка дає змогу уникати їм надмірної зовнішньої стимуляції, тоді як екстраверти схиляються до емоційно наповненої діяльності, що вимагає від них додаткових рухів.

На думку Г. Айзенка, фактори «екстра-інтроверсія» та «стабільність-нейротизм» є основними параметрами особистості.

За шкалою «стабільність-нейротизм» в студентів групи з ВРСВНР середній бал дещо вищий –  $(13,94 \pm 3,0)$ , на противагу групі з НРСВНР –  $(12,09 \pm 4,24)$ . Статистично достовірні розбіжності не виявлені. Показник нейротизму характеризує особистість студента з боку емоційної стабільності, а тому будемо вважати, що за даним показником студенти двох полярних груп не різняться.

## **Висновки до розділу II**

1. Студенти з ВРСВНР більш екстравертовані, в них спостерігається підвищена соціальна контактність, більш широке коло друзів. Цій категорії складно формувати гармонійні стосунки з одногрупниками, оскільки студентська група для них не є референтною, не виступає певним еталоном, з яким вони себе ідентифікують, а цінності та інтереси групи не поділяються.

2. Виявлені суттєві відмінності в компоненті «спрямованість». Найбільш значущим для студентів з НРСВНР являються внутрішні соціально значущі мотиви вибору професії. П'ятірка основних цінностей в обох групах (здоров'я, хороші й вірні друзі, щаслива сім'я, кохання та матеріальне благополуччя) співпадають. Наступний вибір цінностей набуває зовсім іншого спрямування. Групи з ВРСВНР демонструють більш виражену потребу у відчуттях, нових



враженнях, що й провокує їх на участь у ризикованих діях, авантюрних вчинках, спробах вживання наркотичних речовин –  $(9,5 \pm 2,27)$  балів, на противагу групі з НРСВНР –  $(7,02 \pm 2,2)$  балів. Статистично достовірні розбіжності виявлені на рівні  $p < 0,01$ .

3. У 84,37% студентів групи з ВРСВНР і 82,14% студентів групи з НРСВНР виявлені акцентуації характеру, але типи акцентуацій характеру досліджуваних різняться. В студентів групи з НРСВНР – більш розвинена вольова сфера.

4. Студенти групи з ВРСВНР виявили більш позитивне глобальне самоставлення –  $(82,55 \pm 20,73)\%$ , на противагу групі з НРСВНР –  $(69,94 \pm 20,41)\%$ . Це свідчить про включення психологічних захисних механізмів, спрямованих на досягнення позитивного емоційного стану шляхом ілюзорного позитивного уявлення про себе. Групи з НРСВНР виявляють більшу самокритичність у порівнянні з ВРСВНР.

5. Було з'ясовано, що за інтелектуальним рівнем студенти з НРСВНР та з ВРСВНР не різняться.

6. Соціально-психологічною основою особистісного становлення студента, прагнення до самовиховання, самовдосконалення є збалансованість процесів збудження та гальмування. Вся психічна діяльність особистості є тими чи іншими проявами цих двох провідних процесів. За показником «нейротизм» студенти двох полярних груп не відрізняються.

## РОЗДІЛ III

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА СИСТЕМА ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

#### 3.1. Система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності молоді

Розробляючи систему соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності, важливо керуватися загальною теорією систем. Система визначається як «сукупність елементів, що перебувають у відношеннях та зв'язках між собою та утворюють певну цілісність, єдність» [156, с. 427]. М. Амосов зазначав: «Елементи, що об'єднуються зв'язками так, щоб разом виконувати певну функцію, називаємо системою» [4]. Система – це порядок, зумовлений правильним, планомірним розташуванням і взаємним зв'язком частин; сукупність способів, методів, прийомів чого-небудь [36, с. 1126].

Зазначимо, що в процесі взаємодії кожний її об'єкт одночасно є й суб'єктом, тобто найскладнішою системою серед усіх явищ буття, важливою є думка вчених Е. Князевої і С. Курдюмова щодо ідеї діалогової методології синергетики, згідно з якою не варто нав'язувати «складно організованим системам шляхи їх розвитку», тобто необхідно «зрозуміти як сприяти їх власним тенденціям розвитку» [58].

Для довільної системи характерними є багаторівневість та ієрархічність. Такою багаторівневою і складною психолого-педагогічною системою є система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності. Її ефективність забезпечується застосуванням логічних і методологічних підходів,

комплексу проблем і відповідних теоретичних вибудов, які реалізують парадигму освіти, її гуманістичну сутність.

Знайомство з працями Б. Гершунського і Я. Прухи [45] дало можливість при побудові системи соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності зосередитись на таких найбільш суттєвих ознаках системи, як: цілеспрямованість та керованість; ієрархічна структура організації; наявність у ній інтегрованих властивостей; багатозв'язковість елементів; вплив зміни однієї на зміну інших.

Поняття «система соціально-психологічних засобів» корелює із поняттям «психотехніка». Остання вивчає проблеми практичної діяльності людей у конкретно-прикладному аспекті [120, с. 326]. На думку Г. Глозової, психотехніка – це «завжди визначений набір прийомів і засобів, які стихійно або цілеспрямовано використовуються для досягнення виховних цілей, різних у різний історичний час і в різних соціальних відносинах» [46, с. 43]. А. Пузирей відносить до психотехнічних систем, що формують духовний світ людини, змінюють і перетворюють психіку окремої людини або групи людей, психологічне консультування, психоаналіз, тренінгові групи і т.і.

Крім того, досвід засвідчує, що найкраще місце для опанування соціально-психологічними засобами профілактики наркотичної залежності є сам навчальний заклад, де створені умови систематичного, цілеспрямованого навчання протягом кількох років. У зв'язку з цим В. Оржеховська виділяє у профілактиці наркотизації такі напрями: психолого-гігієнічний, педагогічний, санітарно-гігієнічний, медико-соціальний, охорони здоров'я, адміністративно-правовий, економічний [55, с. 234].

М. Цеплигін, Є. Кошкіна, А. Шамота систематизують основні напрями профілактичної роботи зі студентами та їх педагогами таким чином:

- роз'яснювальні та просвітницькі заходи (лекції, семінари, виступи по радіо, статті в засобах масової інформації), спрямовані на інформування

про руйнівні наслідки зловживання психоактивними речовинами, причини наркотизації, симптоми залежності;

- виявлення за допомогою щорічних диспансеризацій та вибіркового обстежень «групи ризику» (за наявністю ознак психічної дезадаптації, асоціальної або ризикової поведінки; несприятливих сімейно-побутових та економічних умов; спадкової обтяженості; об'єктивних прикмет вживання наркотиків);

- психопрофілактична та психокорекційна робота з молоддю, що входить до «групи ризику»: індивідуальне динамічне спостереження, здійснення повторних обстежень, проведення індивідуальної або групової психотерапії, фармакотерапії, а також залучення родичів і близьких [147, с. 31– 39].

Відштовхуючись від завдань даного дослідження, соціально-психологічні засоби профілактики наркотичної залежності студентів об'єднано в ієрархічно-діяльнісну систему соціально-психологічних впливів на особистість відповідно до соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості (за В. Рибалкою).

При побудові системи засобів профілактики наркотичної залежності враховувались такі підходи:

- спрямованість психокорекційної роботи до різних підструктур особистості;
- довготривалість та інтенсивність психологічних впливів;
- здійснення їх на всіх етапах роботи.

У дослідженні застосовувались такі засоби профілактики наркотичної залежності студентів:

- прямі – безпосередній вплив на особистість (тренінги, рольові ігри, вправи, бесіди, діагностування);
- непрямі – опосередкований вплив через книги, відеоматеріали, плакати, листівки, думки авторитетних людей;

- усвідомлені – передбачають свідому постановку перед студентом визначених цілей, яких він прагне досягти;
- неусвідомлені – здійснюються без навмисного впливу на особистість;
- емоційні – з використанням визначених афективних станів (рольові ігри, вправи, вистави);
- когнітивні – націлені на систему знань та її перетворення (лекторії, «круглі столи»);
- поведінкові – спрямовані безпосередньо на вчинки (вправи, рольові ігри).

Методологічною основою проблеми розробки соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів є особистісний підхід, який ґрунтується на синтезі видобутих соціологічною, педагогічною та психологічною наукою закономірностей будови, функціонування та розвитку особистості, сукупності концептуальних уявлень, принципів, психодіагностичних і психодидактичних засобів, які сприяють глибшому й повному розумінню особистості, що є основою її гармонійного розвитку та саморозвитку.

Враховуючи обрані нами положення, підходи й завдання щодо профілактики наркотичної залежності та керуючись теорією систем, було об'єднано в систему засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ такі складові: соціально-психологічну просвіту, індивідуально-психологічне консультування та профілактично-розвивальний тренінг.

Зокрема, просвіта – один із важливих засобів діяльності психологічної служби. Просвітницька діяльність спрямовується на формування уявлення про практичну значимість соціально-психологічного знання та психологічної допомоги людині, яка формується. Як зазначає З. Кісарчук [54], основними завданнями просвіти є підвищення психологічної культури людей шляхом масового навчання та індивідуальної роботи.

Результатом соціально-психологічної просвіти у ВНЗ має стати вироблення студентами власних поглядів на життя, трансформація системи ціннісних орієнтацій, формування професійного ідеалу; засвоєння культури людських взаємин і соціально-професійних функцій; формування індивідуального стилю навчальної та професійної діяльності, власної моделі моральної поведінки; опанування форм ефективного міжособистісного та професійно-ділового спілкування; збереження особистісного психологічного здоров'я та гідного ставлення до оточуючих [48]. Крім того, просвітницька робота здійснює ще й профілактичну функцію.

У вітчизняній профілактичній практиці, спрямованій на боротьбу з наркоманією, застосовується інформаційно-попереджувальний метод, який передбачає спеціальні радіо- та телепередачі, публікації в газетах та журналах, інформаційні бюлетені тощо, в яких наводиться та демонструється інформація про те, що таке наркоманія, як небезпечно вживати наркотики та які наслідки наркотизації.

Проте цей метод, що має здебільшого інформаційний характер, як свідчать дослідження, є не тільки малоефективним, а й загрозовим, оскільки в силу психологічних особливостей молоді, зокрема такої її якості, як невдоволення цікавістю, інформація може спровокувати бажання випробувати на собі вплив тієї або іншої речовини, стати стимулом для експериментування з психотропними речовинами.

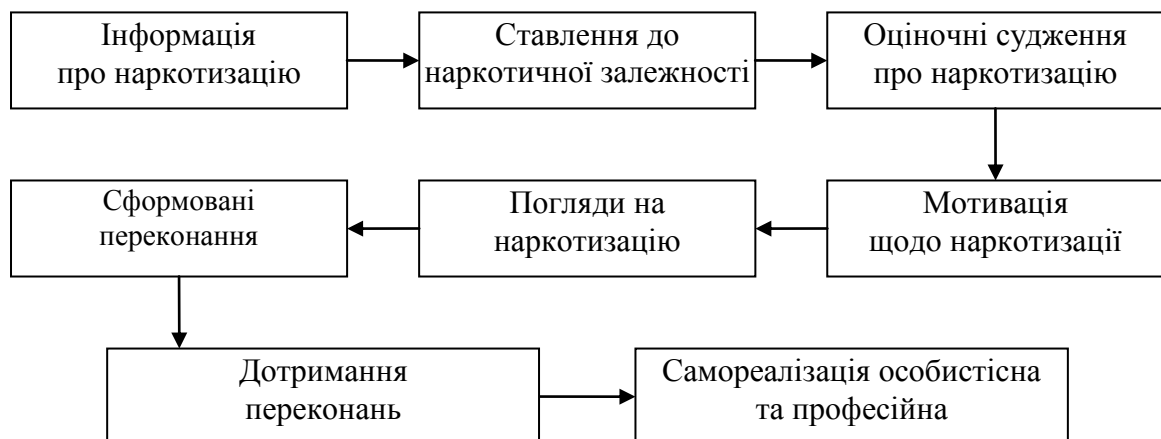
Свідченням такого явища є спалах у Європі на початку ХІХ століття зловживання опієм, що трапився після публікації мемуарів англійського поета Томаса де Куїнсі, який з метою лікування від алкоголізму почав вживати наркотики й описав свій стан так яскраво, що багатьом захотілось відчувати подібне.

У ході наукового пошуку було поставлено завдання з'ясувати модель наркостійкої особистості. Поняття наркостійкості взаємопов'язане з поняттям психологічної стійкості особистості. Психологічна стійкість – це цілісна

характеристика особистості, яка забезпечує її стійкість до фруструючого і стресогенного впливу складних ситуацій. Вона формується одночасно з розвитком особистості й залежить від типу нервової системи людини, досвіду особистості, набутого в тому середовищі, де вона розвивалась, від вироблених навичок поведінки та дій, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості. Психологічна стійкість у своїх основних параметрах залежить від здатності особистості до адекватної оцінки ситуації.

До моделі наркостійкого студента належать такі його риси та особливості поведінки, як: адекватна самооцінка; самокритичність; вимогливість до себе; самовідданість; схильність до вчинків самовдосконалення; самодостатність; здатність розуміти й виправляти власні помилки; почуття власної гідності; віра у свої сили та можливості.

Накопичений досвід дозволяє нам розглядати просвіту як процес, що складається із взаємопов'язаних кроків, а структурування просвіти здійснювати планомірно, відповідно до заданих цілей, і відійти від фрагментарності, розраховуючи на її результативність. Покроковість впливу просвіти представлена на рис. 3.1.



**Рис. 3.1.**

Покроковість впливу соціально-психологічної просвіти на студента

Таким чином, запроваджений покроковий підхід у здійсненні цілеспрямованої психологічної просвіти, структурний і функціональний взаємозв'язок її складових, використання логічно впорядкованих засобів соціально-психологічного впливу, а також оволодіння прийомами налагодження контактної взаємодії та реалізації вимог індивідуального підходу, створили у своїй сукупності науково-методичну основу забезпечення ефективності попередження наркотичної залежності в студентському середовищі ВНЗ та її результативності.

Визначено, що при індивідуально-психологічному консультуванні студентів ВНЗ консультант (психолог, соціальний педагог) має бути компетентним не тільки в питанні вікових особливостей, а й специфіки психологічних чинників наркотизації молоді та механізмів розвитку рефлексивності, формування поведінкових, когнітивних та емоційних структур особистості, стресостійкості та самоефективності, здатних підвищити можливості особистості до самопрофілактики та самореалізації. Тому психологічна допомога у вирішенні проблем набуття наркостійкості вимагає від консультанта індивідуального підходу в рамках «суб'єкт-суб'єктної» взаємодії на основі діалогічних форм спілкування. У зв'язку з цим, вимогами до консультанта є його цілісність, врівноваженість та адекватність, повага до клієнта, його беззаперечне прийняття, емпатійне розуміння.

Індивідуально-психологічне консультування розглядається нами як процес спеціально організованого спілкування, під час якого досліджується й прояснюється життєва ситуація, актуалізуються додаткові сили та здібності для конструктивного виходу зі складних життєвих обставин і, таким чином, відбувається набуття стійкості щодо наркотизації.

Завданнями індивідуально-психологічного консультування визначено: надання психологічної інформації, інтеграція особистості, подолання внутрішньої конфліктності; активізація психічних ресурсів клієнта; подолання особистих обмежень та освоєння нових поглядів на власну життєву ситуацію;



професійні підтримка й порада; смислотворення та перебудова ієрархії цінностей; створення основи для формування інсайтів з приводу «глухих кутів життя» та допомога в розв'язанні гострих життєвих проблем; вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях та інше.

Загалом всю множину консультування можна розподілити на дві групи, залежно від позиції, яку займає психолог під час взаємодії. Першою є директивна модель психологічного консультування, що передбачає побудову такого сценарію взаємодії, в якому психолог грає роль учителя, наставника, знавця, ведучого, а клієнт – підопічного. Застосування такої моделі консультування доречно, коли добре вивчені психологічні феномени, виважена психологічна інформація. При цьому психологічна допомога надається у вигляді порад, інструкцій, вказівок, настанов чи інших форм керівництва до дії. Директивна модель консультативного впливу доцільна за умови, коли клієнт з певних причин є слабким чи незібраним, що зумовлюється віком, афективним станом, непорозуміннями, тимчасовою неорганізованістю [34, с. 14]. Інша модель – недирективна – базується на клієнтоцентрованій терапії й організовує процес бесіди в атмосфері щирості, беззаперечного прийняття, емпатії, за яких клієнт самостійно знаходить вихід з проблемної для нього ситуації.

Автор клієнтоцентрованої терапії К. Роджерс акцентував увагу на позитивній природі людини, її природженій здатності до самореалізації й визначив кредо психологічного консультування: «Психолог тільки допомагає індивіду допомогти собі». Це означає, що він має навчити особистість самостійно справлятися зі своїми проблемами, бути здатною розвиватися далі, реалізовувати себе, освоювати нові, більш складні елементи й блоки свідомості, застосовувати нову світоглядну основу, завдяки чому стають можливими розв'язання проблеми, подолання кризи. Під час психологічного консультування йде робота з широким змістом свідомості в напрямку духовного змушнення особистості.

У вирішенні дослідницьких завдань керувались положенням, що індивідуально-психологічне консультування буде ефективним за умови прогнозування результативності психологічного впливу, врахування його реальності та стійкості наслідків. Висновок про ефективність впливу може базуватися на різних критеріях. В гуманістичній психології результатом роботи з клієнтом є якомога повніша самореалізація людиною власних потенцій, в екзистенційній – пошук життєвих смислів, у біхевіоризмі – адаптація, в психоаналізі – усвідомлення.

А. Айві, М. Айві, Я. Саймен-Даунінг виділяють такі критерії ефективності:

1. Інтенціональність. Скільки напрямів для розвитку клієнта може запропонувати консультант? Скільки можливостей з'явилося у клієнта в процесі співробітництва?

2. Творчість у прийнятті рішень. Хто визначає хід інтерв'ю – клієнт чи консультант? Чи є позитивне бачення проблем? Чи є хоча б декілька (2–3) альтернатив для дій? Наскільки легко/важко клієнт приймає рішення?

3. Чи може консультант реалізувати цілеспрямований вплив на клієнта?

4. Навички спостереження за клієнтом, конгруентність з клієнтом.

Чи вмів консультант виділити суперечності й нівелювати їх у ході інтерв'ю? Чи помічає ключові слова та продуктивні моменти взаємодії? Чи присутній синтез нових конструкцій та нового світогляду?

5. Взаємодія «особистість» – «оточення». Чи створює консультант відповідні умови для зростання та розвитку клієнта?

6. Інтеграція. Чи вмів консультант інтегрувати методи, техніки, якості, концепції у взаємодію, чи здатний викликати позитивні зрушення у клієнта? [34].

Водночас змістом профілактично-розвивального тренінгового етапу формувального експерименту стало проведення циклу тренінгових занять, об'єднаних спільною метою – профілактика наркотичної залежності. Метою

профілактично-розвивального тренінгу є піднесення й утвердження особистісного розвитку студентів, підвищення здатності особистості до самопрофілактики та самореалізації в динамічному соціальному середовищі.

Для досягнення позитивних результатів тренінгових занять, необхідно дотримуватись певних правил.

*Правило «Тут і зараз»:* головним є те, що триває зараз, які почуття є в кожного учасника зараз. На заняттях дозволяється користуватись інформацією один про одного, яку учасники отримали під час тренінгу. Попередній досвід спілкування не обговорюється й не може бути використаний на заняттях як аргумент. Виходити з приміщення під час занять не можна.

*Правило емоційної відкритості:* якщо учасник думає або відчуває щось важливе для нього постійно, під час «тут і зараз», то він може розповісти про це, розкрити свої почуття.

*Правило «Стоп»:* кожний має право сказати: «В мене є почуття, але я не хочу говорити про це, мені боляче». Це переживання також стає частиною групового досвіду, що викликає нові почуття й нові перспективи роботи тренінгової групи.

*Правило відвертості:* говорити лише про реальні почуття, а не про ті, які б заспокоїли, виправдали або образили співрозмовника. Якщо надавати співрозмовнику викривлену інформацію, то це може спровокувати помилкове враження як про себе, так і про інших.

*Правило «Не давати поради»:* порада, навіть якщо вона правильна, важко виконується, оскільки порада є досвідом індивідуального способу дії, який може не підходити іншим (це обмеження свободи особистості іншого, що може спричинити неусвідомлену агресію).

*Правило «Я – висловлювання»:* у групі важливим є те, що кожний учасник висловлюється тільки від свого імені, що дозволяє вести мову про власні думки, почуття.

*Правило заборони на діагнози та оцінку:* оцінювання вчинку без прохання породжує тривожність щодо майбутніх оцінок інших членів групи. Це може призвести до замкненості або пристосування до інших.

*Правило особистої відповідальності:* чим більше учасник проявляє активність, тим більше він бере участь у груповій роботі, й, відповідно, у нього з'являється можливість для особистісного зростання. Всі дії, що тривають під час тренінгу, дають усім однакові можливості.

*Правило конфіденційності:* розповідати про те, що відбувалось на тренінгу, як поведився той чи інший учасник групи, які проблеми вирішував, – неприпустимо з точки зору етики. Всі групові процеси мають обговорюватися лише в групі.

*Правило «Презумпція здоров'я»:* всі учасники беруть на себе відповідальність визнавати себе здоровими людьми.

*Правило кола:* під час роботи кожний учасник повинен бачити всіх. Говорити на заняттях можна лише тоді, коли тебе всі бачать. Крім того, кожний учасник має знаходитись у відносно однаковому положенні щодо інших учасників групи.

*Правило ініціативи учасників:* на заняттях обговорюється будь-яка тема, що виникає у присутніх. Першочерговою є найактуальніша.

*Правило включеності:* на заняттях не має супервізорів, тих, хто спостерігає й оцінює.

*Правило постійності:* пропускати заняття не бажано, група працює в постійному складі.

Тренер разом з учасниками обговорює принципи і правила роботи групи. Прийняті правила записуються на плакаті «Наші правила», до якого тренер звертається на початку кожного заняття.

В ході профілактично-розвивального тренінгу нами використовувались такі психологічні засоби як: релаксація, аутотренінг, групові й індивідуальні

тренінгові вправи, рольові ігри, елементи когнітивної психології, гештальттерапії, логотерапії тощо.

Тренінгові заняття вибудовувались нами за такою структурою:

I. Вступне слово ведучого.

II. Релаксаційна вправа або вправа на емоційне налаштування на роботу в групі.

III. Основна частина – тренінгові вправи, тестові завдання з розвитку механізмів сприяння психологічній профілактиці наркотичної залежності.

IV. Завершальна частина – вправи на підсумкову рефлексію, емоційну розрядку, самозвіти учасників.

V. Домашня міні-практика.

Аутотренінг, який застосовували у програмі тренінгових занять, спрямовувався для досягнення психотерапевтичного ефекту, зняття психологічної напруги в учасників експерименту та ґрунтується на підходах, викладених у праці М. І. Буянова [33].

Релаксаційні вправи допомагають зняти емоційну напругу, налаштуватись на роботу, активізують несвідомі резерви психіки. Оскільки тренінгові заняття проходили після навчальних занять, більшість учнів потребували попередньої релаксації та емоційного налаштування на тренінгову взаємодію. В залежності від умов та часу проведення заняття та емоційного стану учасників, релаксаційний комплекс іноді було замінено вправою на емоційне налаштування на роботу, активізацію студентів.

Тренінгові вправи підібрані таким чином, щоб кожна з них сприяла розвитку особистісних ресурсів й підвищувала їхні можливості до самопрофілактики та самореалізації.

Профілактично-розвивальний тренінг складається з 9 занять, які враховують особистісний підхід до профілактики наркотичної залежності студентів, для чого використано базові властивості соціально-психолого-індивідуального виміру психологічної структури особистості, розробленої

В. Рибалкою (спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія).

Зміст програми профілактично-розвивального тренінгу представлено в Додатку Б. Програма профілактично-розвивального тренінгу складалася з 9 занять:

*Заняття 1.* Вступне заняття. «Знайомство» (вироблення і прийняття правил роботи в групі, формування групової згуртованості, атмосфери довіри, безпеки).

*Заняття 2.* «Я відкритий до спілкування» (формування здатності розуміти партнера зі спілкування, висловлювати свої почуття, розуміти та приймати себе й інших, передбачати маніпулятивні форми поведінки).

*Заняття 3.* «Мої цінності» (рефлексія життєвих цінностей і цілей, формування здатності до постановки цілей, формування життєвих цінностей).

*Заняття 4.* «Який Я» (розвиток самопізнання, рефлексії, цілеспрямованості, наполегливості, формування здатності до подолання життєвих перешкод, формування відповідальності).

*Заняття 5.* «Розвиток самосвідомості» (розвиток самопізнання, самоусвідомлення, здатності до адекватних емоційно-почуттєвих проявів).

*Заняття 6.* «Досвід у моєму житті» (розвиток навичок саморегуляції, рефлексивне осмислення та прийняття нового досвіду).

*Заняття 7.* «Я – розумний» (формування вмінь прогнозувати майбутнє, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки).

*Заняття 8.* «Сам собою управляю» (формування здатності до саморегуляції, конструктивних форм подолання стресу).

*Заняття 9.* Заключне. «Моє успішне майбутнє» (формування оптимістичного бачення майбутнього, розвиток здатності до визначення програми досягнення мети, групова рефлексія тренінгової роботи та попередніх етапів роботи).

Заняття проводились раз у тиждень у другій половині дня. Тривалість занять – 2-3 академічні години.

В кінці кожного заняття учасникам пропонувалися також вправи домашнього міні-тренінгу для продовження рефлексивної практики поза роботою групи. Для цього на початку роботи учасники мали завести окремі зошити. Давалися завдання на самоспостереження, самоаналіз, які забезпечували неперервність роботи над собою поза часом тренінгових занять, сприяли розвитку навичок самоактуалізації, самоусвідомлення, розширювали таким чином особистісний досвід молоді.

На початковому етапі проведення тренінгу, відчувалась певна протидія з боку більшості учасників, що виникала через появу тривожних очікувань та розвиненість психологічного захисту. Для нейтралізації цих явищ використовувалась робота в підгрупах по 2-4 особи, в яких учасники обговорювали проблеми, що їх турбували.

Таким чином, розроблений профілактично-розвивальний тренінг та його практичне застосування в роботі з студентами дозволив через взаємодію у групі, емоційне піднесення, що виникало в ході занять, проблемність, індивідуальну значущість тренінгових занять створити ситуацію розвитку особистісних ресурсів особистості й підвищити її здатність до самопрофілактики та самореалізації.

### **3.2. Кількісний та якісний аналізи результатів констатувального та формувального експериментів**

З метою експериментальної перевірки дієвості системи соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ, здійснювався формувальний експеримент.

Формувальний експеримент включав три етапи: 1-ий – підготовчий (визначення задуму, формулювання гіпотези, добір експериментальної та контрольної груп); 2-ий етап – основний (безпосереднє здійснення експериментального впливу на експериментальну групу); 3-ий етап – заключний (обробка та систематизація отриманих результатів; формулювання відповідних висновків і рекомендацій).

Для проведення формувального експерименту з числа учасників, які на констатувальному етапі емпіричного дослідження виявили високий рівень схильності до наркотичної залежності, було сформовано дві групи – контрольну (5 осіб) та експериментальну (6 осіб), які перебували в приблизно однакових соціально-психологічних умовах навчання у ВНЗ. Змінним параметром стала лише система засобів профілактики: традиційні форми профілактичної роботи та авторська система профілактики наркотичної залежності студентів, яка впроваджувалась лише в експериментальній групі. На базі другої групи було проведено контрольний зріз з метою вивчення ефективності запропонованих заходів удосконалення.

Проведення формувального експерименту передбачало використання низки діагностичних методик, які застосовувалися нами в ході констатувального експерименту. Діагностування здійснювалося наприкінці формувального експерименту з урахуванням даних констатувального експерименту, що дало змогу відстежити динаміку змін, які відбуваються під впливом цілеспрямованих психологічних засобів та за умов їх відсутності. Реалізація системи засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ здійснювалась з вересня 2012 року по квітень 2013 року.

Здійснення психодіагностичних замірів на початку та в кінці впровадження системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ дозволило визначити не тільки значущість змін в експериментальній групі, але й порівняти ці значення з тими, що сталися



шляхом природних змін, на фоні звичного психолого-педагогічного впливу, у контрольній групі.

Проведення повторного психодіагностичного зрізу в експериментальній групі дозволило встановити наявність позитивних змін у структурі особистості. Нагадаємо, що психодіагностика відбувалась за компонентами соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості (за В. Рибалкою). Зокрема, динаміка змін у компоненті «спілкування» до і після формувального експерименту така: показник «екстраверсія-інтроверсія» залишився на тому рівні, який було продіагностовано на етапі констатувального дослідження. Встановлений факт пов'язуємо з тим, що «екстраверсія-інтроверсія» характеризує індивідуально-психологічну орієнтацію особистості на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія). Вона є більш статичною, і за період застосування пропонованої нами системи соціально-психологічних засобів профілактики її змінити неможливо, оскільки цей показник залежить від фізіології вищої нервової діяльності людини. Водночас, під час тренінгових занять нам вдалося розвинути такі якості особистості, що дозволяють будувати більш глибокі стосунки з оточуючими.

Задоволеність спілкуванням з батьками, друзями, одногрупниками та педагогами в експериментальній групі зросла, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не відбулось. Цей факт пояснюємо тим, що внаслідок посилення внутрішніх резервів студентів нам вдалося розвинути такі їх якості, як уміння розуміти і приймати себе та інших, щирість, відвертість, емпатійність, здатність висловлювати свої почуття, звертатись за допомогою. Динаміка змін у компоненті «спілкування» учнів з ВРСВНР відображена в таблиці 3.1.

Варто відзначити, що екстравертованість у двох групах суттєвих змін не зазнала. Так, в експериментальній групі вона зменшилась на 0,21%, а в контрольній – зросла на 0,14%. Водночас, під час другого зрізу студенти експериментальної групи стверджували, що їхні стосунки з оточуючими стали

більш серйозними та глибокими – тоді, як контрольної групи таких змін не відзначили.

**Таблиця 3.1**

**Динаміка змін у компоненті «спілкування» студентів з ВРСВНР**

Спілкування	Експериментальна група				Контрольна група			
	До впливу	Після впливу	$\Delta$ , %	p	До впливу	Після впливу	$\Delta$ , %	p
Екстравертованість	14,25	14,22	-0,21	*	14,29	14,31	+ 0,14	*
Задоволеність спілкуванням з батьками	4,12	4,31	+4,61	–	4,13	4,08	-1,21	–
Задоволеність спілкуванням з друзями	4,61	4,83	+4,77	–	4,71	4,69	-0,42	–
Задоволеність спілкуванням з одногрупниками	3,7	3,94	+6,49	*	3,68	3,72	+1,09	*
Задоволеність спілкуванням з викладачами	3,35	3,83	+14,33	–	3,47	3,42	-1,44	–

**Примітка.**

1.  $\Delta$  – відносний показник динаміки змін; p – рівень значущості.

2. \* – статистична значущість розбіжності за критерієм Т-Вілкоксона, виявлені на рівні  $p < 0,05$ .

Помітно й те, що задоволеність спілкуванням з батьками в експериментальній групі зросла на 4,61%, тоді як у контрольній групі зменшилась на 1,21%. Задоволеність спілкуванням з друзями в експериментальній групі зросла на 4,77%, у контрольній групі зменшилась на 0,42%. Задоволеність спілкуванням з одногрупниками в експериментальній групі зросла на 6,49%, у контрольній – лише на 1,09%. Суттєві зміни відбулись у задоволеності спілкуванням з викладачами: в експериментальній групі задоволеність зросла на 14,33%, у контрольній – зменшилась на 1,44%. Це пояснюється тим, що студенти в результаті активної роботи під час розвивально-профілактичного тренінгу були зорієнтовані на саморозвиток, у тому числі й у майбутній професійній діяльності. Підвищення мотивації до

навчання сприяло посиленню взаємодії з педагогічними працівниками, і, як наслідок, у студентів відбулось суттєве підвищення задоволеності спілкуванням з педагогами.

Таким чином, пропонована нами система психологічних засобів сприяла формуванню в студентів експериментальної групи толерантного ставлення та конструктивної взаємодії з однолітками, батьками, викладачами, соціальним оточенням, розвитку навичок аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, їх причин і наслідків.

Динаміка змін у компоненті «спрямованість» виявилась такою: в студентів експериментальної групи зросли внутрішні індивідуально значущі та соціально значущі мотиви, що свідчить про формування більш високої мотивації на здобуття обраної професії; підвищився рівень усвідомлення суспільної та особистісної значущості обраної професії; посилилась мотивація оволодіння професією, що відзначено й педагогічними працівниками. Динаміка змін у мотивації студентів з ВРСВНР відображена в таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2**

Динаміка змін у мотивації в групі з ВРСВНР

Спрямованість	Експериментальна група				Контрольна група			
	До впливу	Після впливу	$\Delta$ ,%	p	До впливу	Після впливу	$\Delta$ ,%	P
Внутрішні індивідуально значущі мотиви	16,68	17,76	6,47	–	16,72	16,74	0,12	–
Внутрішні соціально значущі мотиви	16,62	17,87	7,52	*	16,6	16,65	0,3	*
Зовнішні позитивні мотиви	15,73	16,04	1,97	*	15,69	15,72	0,19	*
Зовнішні негативні мотиви	14,18	13,06	-10,02	–	14,19	14,35	1,13	–

**Примітка.**

1.  $\Delta$  – відносний показник динаміки змін; p – рівень значущості.

2. \* – статистична значущість розбіжності за критерієм Т-Вілкоксона, виявлені на рівні  $p < 0,05$ .

Одержані емпіричні результати однозначно вказують на зміни значущості цінностей задіяних у формувальному експерименті учнів після впровадження системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності.

Якщо на етапі констатування з'ясувалося, що протягом навчання у ВНЗ зростає налаштування студентів не стільки на усвідомлене здобуття професії, скільки на розвиток соціальних контактів, збереження власної індивідуальності, то після впровадження системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності більш значимими цінностями стали: «саморозвиток», «навчання», «улюблена справа, хобі» і «творчість», які посіли відповідно 5-те (динаміка +8), 7-ме (динаміка +4), 8-ме (динаміка +4) і 10-те (динаміка +7) місця. В той же час такі цінності, як «вільний час» (динаміка – 8), «відпочинок» (динаміка – 8), і «матеріальне благополуччя» (динаміка – 5), стали менш значимими. Цей факт пояснюємо тим, що студенти експериментальної групи, до яких була застосована система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності, більш глибоко пізнали власну особистість, усвідомили особистісні ресурси й стали більш змотивовані на їх розвиток, самореалізацію особистісну та професійну. Динаміка змін ціннісних орієнтацій студентів з ВРСВНР наведена в таблиці 3.3.

Потреба пошуку нових відчуттів студентів експериментальної групи на етапі констатувального дослідження дорівнювала 9,5 бала, що підтверджувало наявність більш вираженої потреби у відчуттях, нових враженнях і що провокувало на участь у ризикованих діях, авантюрних вчинках, у тому числі й спробах вживання наркотичних речовин. Під час другого зрізу було визначено, що потреба у відчуттях та нових враженнях дещо змінилась (8,6 бала). Даний результат свідчить про відкритість новому досвіду, інтересу до нового. Водночас, під час формувального етапу дослідження студенти набули досвіду контролювати свої потреби, стримано й розсудливо оцінювати їх. Динаміка змін у потребі пошуку відчуттів студентів з ВРСВНР відображена в таблиці 3.4.

**Таблиця 3.3**

**Динаміка змін ціннісних орієнтації студентів з ВРСВНР**

№ з/п	Цінності	Експериментальна група		Контрольна група	
		ранг до впливу	ранг після впливу	ранг до впливу	ранг після впливу
1	Хороші та вірні друзі	1-5	3-4	1-5	1-4
2	Матеріальне благополуччя	1-5	6-7	1-5	1-4
3	Здоров'я	1-5	1	1-5	1-4
4	Кохання	1-5	3-4	1-5	1-4
5	Щаслива сім'я	1-5	2	1-5	5
6	Навчання	11	6-7	11	11
7	Визнання та повага оточуючих	6	6-7	6	6-7
8	Улюблена справа, хобі	12	8-9	12	10
9	Незалежність	8-10	14	8-10	8
10	Розум та винахідливість	13	12	13	13
11	Вільний час	8-10	16-17	8-10	9
12	Пізнання невідомого	15	15	15	14
13	Щастя інших	16	13	16	16-17
14	Активне життя	7	11	7	6-7
15	Творчість	17	10	17	16-17
16	Відпочинок	8-10	16-17	8-10	12
17	Саморозвиток	14	5	14	15

**Таблиця 3.4**

**Динаміка змін у потребі пошуку відчуттів в студентів з ВРСВНР**

Спрямованість	Експериментальна група				Контрольна група			
	До впливу	Після впливу	$\Delta$ , %	p	До впливу	Після впливу	$\Delta$ , %	p
Потреба пошуку відчуттів	9,49	8,6	-9,39	*	9,51	9,5	-0,1	*

**Примітка.**

1.  $\Delta$  – відносний показник динаміки змін; p – рівень значущості.

2. \* – статистична значущість розбіжності за критерієм Т-Вілкоксона, виявлені на рівні  $p < 0,05$ .

Одержані емпіричні дані свідчать, що в компоненті «характер» в студентів експериментальної групи теж відбулися позитивні зміни. Так, на констатувальному етапі нами було визначено, що у 81,25% студентів експериментальної групи виявлені акцентуації характеру. Після впровадження

системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності, в тому числі й профілактично-розвивального тренінгу, нами виявлено, що акцентуації характеру студентів експериментальної групи стали менш яскраво вираженими, особливо в студентів зі збудливою, нестійкою та демонстративною акцентуаціями. Під час другого зрізу було визначено акцентуації характеру у 62,5%. В контрольній групі змін не відбулось. Динаміка змін акцентуацій характеру в групі з ВРСВНР наведена в таблиці 3.5.

**Таблиця 3.5**

**Динаміка змін акцентуацій характеру в групі з ВРСВНР**

Тип акцентуації характеру	Експериментальна група		Контрольна група	
	До впливу	Після впливу	До впливу	Після впливу
Гіпертимний	25,00	25,00	31,25	31,25
Циклоїдний	6,25	6,25	0,00	0,00
Лабільний	6,25	6,25	6,25	6,25
Інтровертований	0,00	0,00	6,25	6,25
Збудливий	12,50	6,25	12,50	12,50
Демонстративний	12,50	6,25	6,25	6,25
Нестійкий	18,75	12,5	25,00	25,00
Відсутність акцентуації характеру	18,75	37,50	12,50	12,50

Отже, маємо підвищення зацікавленості в об'єктивній інформації про особливості свого характеру, структуру власної особистості, що безпосередньо засвідчує зростання прагнення до самовдосконалення та саморозвитку.

Позитивну динаміку демонструють також усереднені результати за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверькова – Є. Ейдмана), які представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

## Динаміка змін вольового самоконтролю в групі з ВРСВНР

Дослідження вольової саморегуляції	Експериментальна група				Контрольна група			
	До впливу	Після впливу	$\Delta, \%$	p	До впливу	Після впливу	$\Delta, \%$	p
Вольова саморегуляція	12,39	14,08	+13,64	-	12,36	12,5	+1,13	-
Наполегливість	8,15	8,87	+8,83	-	8,29	8,24	-0,6	-
Самоволодіння	6,52	7,26	+11,35	-	6,48	6,57	1,39	-

**Примітка.**

1.  $\Delta$  – відносний показник динаміки змін.
2. p – рівень значущості.

Емпіричні дані, отримані за трьома шкалами згаданої методики, дозволяють говорити про однозначні якісні зміни щодо повноти вольової складової в учасників формувального експерименту. Так, самовладання як особистісна риса молоді має чітко виражену тенденцію до покращення, оскільки відбулась позитивна динаміка. Дані, отримані за шкалою «наполегливість», фіксують зростання її показників після впровадження системи психологічних засобів профілактики. Результати двох вищеназваних шкал корелюють з даними індексу вольового самоконтролю, які підтверджують підвищення рівня емоційної зрілості, активності, незалежності, самостійності студентів, яким притаманна впевненість у собі, наполегливість намірів, реалістичність поглядів, розвинуте почуття внутрішнього обов'язку. Після проходження профілактично-розвивального тренінгу студенти здебільшого добре усвідомлюють особисті мотиви, планомірно реалізують свої наміри, вміють розподіляти власні зусилля, здатні контролювати вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю.

Таким чином, запропонована нами система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів якісно вплинула на рівень розвитку вольової саморегуляції. Це означає, що відтепер студенти

здатні краще розуміти і приймати себе, справлятися з власними емоціями, переживаннями. Все це закономірно сприяє підвищенню особистісних ресурсів у запобіганні наркотичній залежності.

Динаміка змін у підструктурі «самосвідомість» виявилась наступною: в експериментальній групі суттєво підвищилась здатність до саморегуляції – з  $(55,48 \pm 21,30)\%$  до  $(63,82 \pm 29,04)\%$ , тоді, як в контрольній групі даний показник, навпаки, зменшився до  $(53,12 \pm 24,62)\%$ . Студенти експериментальної групи розвинули навички адекватного оцінювання власної поведінки та діяльності оточуючих, прагнення пізнавати й удосконалювати себе.

В студентів експериментальної групи також констатовано підвищення самокритичності, стала більш адекватною самооцінка. Так, за шкалою «щастя» усереднений результат (у балах) становить 2,38; за шкалою «характер» – 2,25; за шкалою «розум» – 2,37; за шкалою «здоров'я» – 2,54. В студентів контрольної групи змін не виявлено.

Можемо констатувати про позитивну динаміку змін у підструктурі «досвід» в студентів експериментальної групи. Оскільки досвід – це сукупність практично засвоєних знань, навичок, заснованих на пережитому, випробуваному, це сукупність усього того, що відбувається з людиною в її реальному житті і, що вона усвідомлює, то на етапі формувального дослідження в результаті активного пізнання студенти набули позитивного досвіду про самих себе, свої здібності й чесноти, про власні можливості та особистісні ресурси. Результати першого емпіричного дослідження виявили у 100% студентів негативний досвід вживання наркотичних речовин. Під час другого емпіричного дослідження констатовано, що всі 100% студентів на формувальному етапі не вживали наркотики й упевнені, що в житті вони будуть дотримуватися сформованих стійких переконань. Показники контрольної групи учнів змінилися не суттєво, оскільки їх розвиток відбувався в традиційних умовах організації навчально-виховного процесу.



Динаміка змін у компоненті «інтелект», досліджуваному нами за методикою Дж. Равена, незначна. Треба зауважити, що під інтелектом розуміють, як правило, відносно стійку структуру розумових здібностей індивіда [120, с. 197], яка не зазнала суттєвих змін у результаті впливу системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності. Водночас, ряд науковців, зокрема Е. Торндайк, виділяє вид загального інтелекту – інтелект соціальний. Соціальний інтелект розглядається дослідником як здатність людини правильно розуміти свою поведінку та поведінку інших людей у суспільстві. Основною функцією соціального інтелекту, на думку Е. Торндайка, є прогнозування поведінки.

Здатність прогнозування як власної поведінки, так і поведінки соціального оточення, що необхідна особистості для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації, вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки успішно розвивались нами в ході впровадження системи психологічних засобів профілактики наркотичної залежності, зокрема під час профілактично-розвивального тренінгу.

Показник «нейротизму» в студентів контрольної групи не зазнав змін (13,94 бала), тоді як в студентів експериментальної групи нами констатовано факт підвищення емоційної стабільності (12,37 бала). Варто відзначити, що в студентів експериментальної групи зросла здатність до саморегуляції, конструктивних форм спілкування та подолання стресових ситуацій.

Загалом, відстежені в ході експерименту позитивні особистісні зміни в структурі особистості студентів експериментальної групи дають підставу констатувати, що система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ є ефективною.

### **Висновки до розділу III**

Результати формувального експерименту з профілактики наркотичної залежності студентів ВНЗ на основі системи соціально-психологічної профілактики дають можливість стверджувати:

1. Система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності, що включає соціально-психологічну просвіту, їх індивідуально-психологічне консультування та профілактично-розвивальний тренінг зумовлюють динаміку зміни в структурі особистості, і, як результат, суттєве підвищення рівня наркостійкості студентської молоді.

2. При організації профілактичної роботи із запобігання наркотичної залежності необхідно враховувати специфіку соціального довкілля, в якому перебуває студент ВНЗ.

3. Система соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності сприяє формуванню в студентів експериментальної групи толерантного ставлення та конструктивної взаємодії з однолітками, батьками, викладачами, соціальним оточенням, розвитку навичок аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, їх причин і наслідків, якісно впливає на рівень розвитку вольової саморегуляції, самоусвідомлення студентської молоді, сприяє формуванню адекватної самооцінки, ціннісних орієнтацій, що підвищує особистісні ресурси молоді щодо запобігання наркотичної залежності.

## ВИСНОВКИ

1. Сьогодні розробка програми створення продуктивних (вагомих) засобів профілактики наркотичної залежності молоді займає значуще місце в соціогуманітарній науці, так як попередження схильності до вживання шкідливих речовин є нагальною проблемою сучасності. Адже профілактика наркотичної залежності має здійснюватися в середніх, середньо-спеціальних і вищих навчальних закладах освіти. Крім того, детальне вивчення умов і чинників виникнення наркотичної залежності дає змогу розробити ефективні засоби профілактики цього захворювання та сформувати в молоді усвідомлене ставлення до цієї проблеми. Відтак розв'язання останньої залежить від наявності дієвих соціально-психологічних засобів профілактики наркотичної залежності.

2. В основі методологічного підґрунтя зазначеного дослідження постав особистісний підхід, за якого людина, залежно від ситуації, поперемінно виступає і суб'єктом, і особистістю, і індивідуальністю продуктивної вчинкової діяльності. Це актуалізує її внутрішні ресурси, спрямовує до самоорганізації, саморозвитку, самореалізації в житті, а відтак налаштовує до само профілактики від будь-яких шкідливих звичок в соціальному довіллі.

3. Під час організації профілактичної роботи керівники, соціальні працівники та соціальні педагоги, практичні психологи повинні враховувати, що для студентів ВНЗ притаманні певні характерологічні особливості. Зокрема, це надлишок фізичної енергії, висока пошукова активність з тенденцією до самореалізації стикається з проблемою засвоєння нової соціальної ролі, пов'язаної зі вступом до ВНЗ, що є початком шляху в доросле життя. Уявлення про цю нову роль базується на тій моделі соціуму, яку юнак чи дівчина бачить у своєму оточенні, а також на враженнях, набутих від перегляду телевізійних передач, безконтрольного входження в інформаційно-комунікативне

середовище, соціальну інформаційну мережу. Модель адекватного ставлення до життєвих цінностей, до самого себе й оточуючих формується поступово. На порозі дорослого життя молодь відчуває на собі суперечності між існуючою в його свідомості «ідеальною» моделлю світу й реальною дійсністю. Чим більші суперечності, тим різкішим виявляється когнітивний дисонанс, який по-різному переживається. У деяких з них цей стрес супроводжується гірким розчаруванням, нездійсненням очікувань, фрустрацією, руйнуванням самосвідомості, зміною суб'єктивного «Я»-образу, новим розумінням свого місця в доккіллі, реакціями протесту на авторитарний тон дорослих, тенденціями неприйняття ідеалів старшого покоління, що може призвести до неочікуваних вчинків. У даній ситуації «героєм» може стати асоціальна особистість, а цінності дворової групи однолітків можуть набути для нього найбільшого значення й залучити до наркотиків.

4. У зв'язку з цим під час організації профілактичної роботи необхідно брати до уваги особливості об'єднання молоді у «малі групи», де вони набувають певного статусу: «формальний лідер», «неформальний лідер» – той, хто має найбільший авторитет в очах більшості членів групи, «рядові» – ті, які залишились у «простому» статусі, не обраними ні на які ролі, а також «ізгої», «парії». Індивідуальні переваги та відторгнення формують підгрупи кон'юктивних (притягувальних) та диз'юктивних (відштовхуваних) зв'язків між членами групи. Дуже важливо з'ясувати, чому саме так склалася структура взаєностосунків і які особистості її сформували, оскільки значний вплив на стиль групи мають індивідуально-психологічні особливості окремих її членів. У той же час будь-яка група несе на собі відбиток того виду діяльності, який формує певну спільність установок усіх її членів. Тому під час профілактики великого значення набуває рівень культури в навчальних закладах: як загальної, так і психологічної, педагогічної, навчальної, виробничої, соціальної, естетичної. Культура здійснює розвивальні впливи на студента, посилюючи ресурси освітнього доккілля й самої особистості, спрямовуючи її до гармонії,

одухотвореності, саморозвитку та самоактуалізації. Відтак необхідно враховувати специфіку соціального довкілля, в якому перебуває студент. В даній ситуації взаємодіють усі суб'єкти навчально-виховного процесу: адміністрація, викладачі, студенти та їхні батьки, які перебувають у суб'єкт-суб'єктній взаємодії, що є джерелом взаємовпливу та зворотних зв'язків, заохочень та обмежень і яка сприяє психологічним та педагогічним впливам на активний розвиток особистості.

5. З метою запобігання наркотизації особистості, в навчальному закладі мають бути створені психолого-педагогічні умови для самовдосконалення студентів у фізичному, трудовому, інтелектуальному розвитку. Усі види діяльності, що здійснюються в навчально-виховному процесі (загальноосвітня, професійна підготовка, гуртки, секції тощо), самі по собі вже є альтернативними наркотизації видами діяльності, які мають захопити інтереси студентів відповідно до особистісних уподобань, нахилів та здібностей, що сприяє розвитку їхньої самоефективності.

6. При проведенні профілактичної роботи на усіх її етапах важливо звертати особливу увагу на розвиток духовної сфери, оскільки духовна сфера людського буття – це найвищий рівень людської самосвідомості. Духовність людини полягає в її вмінні вийти за межі вузько егоїстичного прагнення вижити, отримати задоволення досягти власних інтересів, захистити себе від небезпек. Наповнене духовним багатством життя передбачає не тільки включення в образ власного «Я» величезної інформації про світ, що її оточує, але й здатність розглядати своє «Я» в контексті Всесвіту. При цьому людина займає не споглядацьку позицію, а є суб'єктом діяльності. Духовна особистість – це особистість, яка прагне зрозуміти свою місію в цілісному світі, наповнити життя певним змістом й активно реалізовувати свій потенціал в ім'я визначених ідеалів, а не в суто егоїстичних цілях.

7. Саморозвиток студента в процесі профілактики наркотичної залежності вимагає його активної позиції в плануванні способу життя, діяльності. Це –

вольовий процес, який потребує інтенсивної психічної активності особистості, здійснення регулятивних операцій, саморегуляції, самопрофілактики негативних впливів. Воля в поєднанні з емоціями виконує в духовному світі особистості регулятивні функції і завжди пов'язана з ціннісними орієнтаціями та інтелектом людини. Формування та посилення цих якостей передбачається програмою нашого тренінгового заняття, яке розглядаємо як профілактично-розвивальний тренінг. Крім того, з поняттям саморозвиток тісно пов'язуємо поняття самопрофілактика наркотичної залежності. У процесі саморозвитку варто навчати студентів спеціальним прийомам роботи над собою: самопереконання, самопідбадьорювання, самосхвалення, самонаказ, самовладання, самообмеження, самонавіювання, самостимулювання, самоаналіз, самоконтроль, самозаохочення, планування, самозобов'язання, самохарактеристика.

8. Система соціально-психологічних засобів профілактики (соціально-психологічна просвіта, індивідуально-психологічне консультування, профілактично-розвивальний тренінг) в напрямку шкідливої залежності в молоді дає змогу змінити неадекватні установки чи поведінку на здорову, адаптивну форму діяльності в соціумі загалом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. **Абульханова-Славская К. А.** Стратегия жизни : [монография] / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 300 с.
2. **Адлер, А.** Очерки по индивидуальной психологии. / Альфред Адлер [пер. с нем., науч.ред. А. М. Боковикова]. – Москва: Когито-Центр, 2002. – 218 с.
3. **Адлер, А.** Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; [пер. с нем.]. – М. : Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 296 с.
4. **Амосов, Н. М.** Разум глазами кибернетика / Н. М. Амосов // Неделя. – М., 1969. – № 13. – С. 7–8.
5. **Аналітичний звіт «Виклики до профілактичних програм, спрямованих на зменшення уразливості молоді в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу»** / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Я. О. Сазонова, К. А. Саркісян. – К. : Інжинірінг, 2010. – 80 с.
6. **Ананьев, Б. Г.** Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
7. **Асмолов, А. Г.** Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
8. **Асмолов, А. Г.** Личность как предмет психологического исследования/ А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1984. – 104с.
9. **Ахмедов, Г.** Наркомания. Преступность. Ответственность / Г. Ахмедов, М. Кадыров. – Ташкент : Узбекистан, 1989. – 163с.
10. **Бабаян, Э. А.** Наркология / Э. А. Бабаян, М. Х. Гонопольский. – М. : Медицина, 1987. – 336 с.

11. **Бакалюк, О.** Молодь і психоактивні речовини: фактори ризику і захисту / Олег Бакалюк, Ніна Олійник // Психологія і суспільство. – 2011. – № 3. – С.70 – 95.

12. **Балл, Г. О.** Аналіз сутності особистої свободи у контексті гуманізації освіти і виховання / Г. О. Балл // Діалог культур : Україна у світовому контексті. Філософія освіти : Зб.наук.праць / під ред. І. А. Зязюна та ін. – Львів : Світ, 1999. – Вип.4. – С.33–42.

13. **Балл, Г. А.** Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять / Г. А. Балл // Психологія і суспільство. - 2009. – № 4. – С. 25–53.

14. **Балл, Г. А.** Концепция самоактуализации в гуманистической психологии / Г.А. Балл. – Киев–Донецк, «Ровесник», 1993. – 32 с.

15. **Балл, Г. А.** Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92 – 100.

16. **Барінова, А. Н.** Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у юношей : дис. на соиск. научн. степень канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А. Н. Барінова ; Владимир, 2006. – 258 с.

17. **Батигін, Г. С.** Лекции по методологии социологических исследований: Учеб. для высш. учеб. Заведений / Г. С. Батигін – М.: Аспект Пресс, 1995. – 211с.

18. **Бернс, Р.** Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. [Пер. с англ.] / Общ. ред и вступ. ст. [с 5–24] В. Я. Пилиповського – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.

19. **Белогуров, С. Б.** Наркотики и наркомания: книга для всех / С. Б. Белогуров. – Бином, СПб. – Университет. кн., 1997. – 112с.

20. **Беспалько, В. В.** Визначення медико-соціальних чинників ризику виникнення наркоманії серед учнів навчальних закладів : метод. рек. / В. В. Беспалько. – Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра



анатомії і фізіології людини та валеології. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 19 с.

21. **Беспалько, В. В.** Визначення медико-соціальних чинників формування наркоманії серед учнівської молоді та обґрунтування її первинної профілактики на прикладі західного регіону України : Дис... канд. мед. наук: 14.02.03 / Беспалько Віктор Вікторович; Український ін-т громадського здоров'я МОЗ України. - К., 2002. - 222 арк.

22. **Бех, І. Д.** Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН МО України, 1998. – 204 с.

23. **Битенский, В. С.** Клинические и терапевтические аспекты наркоманий в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. / В.С. Битенский. – М., 1991, – 36 с.

24. **Блейхер, В. М.** Психологическая диагностика интеллекта и личности / В. М. Блейхер, Л. Ф. Бурлачук. – К. : Вища шк., 1978. – 142 с.

25. **Боживич, Л. И.** Избранные психологические труды: проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М. : Междунар. пед. академия, 1995. – 212 с.

26. **Бойченко, Т. Є.** Освітні профілактичні програми / Т. Є. Бойченко. – К. : Главник, 2006. – 128 с.

27. **Болтівець, С. І.** Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С. І. Болтівець. – К. : Редакція Бюлетеня ВАК України. – 2000. – 302 с.

28. **Болтівець, С. І.** Психологічне обґрунтування заходів профілактичної роботи в навчальних закладах з метою профілактики наркоманії, токсикоманії, алкоголізму [Текст] / С. І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №12. – С.56–59.

29. **Бондаренко, А. Ф.** Психологическая помощь : теория и практика : [посіб.] / А. Ф. Бондаренко. – М. : Изд-во «Института психотерапии», 2000. – 368 с.

30. **Братусь, Б. С.** Психологические аспекты нравственного развития личности / Б. С. Братусь. – М. : «Знание», 1994. – 64 с.
31. **Букановская, Т. И.** Эмоциональное переживание и психологическая защита в структуре синдрома зависимости у больных опийной наркоманией / Т. И. Букановская // Вопросы наркологии – 1992. – №3–4. – С. 157–161.
32. **Бурлачук, Л. Ф.** Основы психотерапии : [учеб. пособ. для студ.] / Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. – К. : Ника-Центр, М. : Алетейа, 1999. – 320 с.
33. **Буянов, М. И.** Основы психотерапии детей и подростков : [практ. руков.] / М. И. Буянов. – К. : Выща шк., 1990. – 191 с.
34. **Васьківська, С. В.** Основы психологічного консультування : навч. посіб. / С. В. Васьківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
35. **Вачков, И. В.** Основы психотехнологии группового тренинга. Психотехники : уч. пособие. – 2-е изд. / И. В. Вачков. – М. : Изд-во «Ось-89», 2000. – 224 с.
36. **Великий тлумачний словник сучасної української мови** / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. – К. : Ірпінь: ВТФ "Перун", 2001. – 1440 с.
37. **Выготский, Л. С.** История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – [Собр.соч. в 6 т.]. – М. : Педагогика, 1983. – Т3. – С.11-223.
38. **Выготский, Л. С.** Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
39. **Вікова психологія** : підручник / за ред. проф. Г. С. Костюка. – К. : Рад. шк., 1976. – 268 с.
40. **Вітульська, З.** Мистецтво керувати собою / Зоя Вітульська // Психолог. – 2012. – № 4 (484). – С.4 – 10.
41. **Власова, О. І.** Основы психології та педагогіки : підручник / О.І.Власова, А.А.Марушкевич. – [2-ге вид., переробл.]. – К. : Знання, 2011. – 333с.

42. **Волков, Б. С.** Методология и методы психологического исследования / [Волков, Б. С., Волкова, Н.В., Губанов, А.В.; науч. редактор Б.С.Волков] : учеб. пособ. для вузов. – [4-е изд., испр. и доп.]. – М. : Академический Проект; Фонд «Мир», 2005. – 352с.

43. **Гальперин, П. Я.** Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 150 с.

44. **Гончаренко, С. У.** Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям / С. У. Гончаренко. – Київ–Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. – 278 с.

45. **Гершунский, Б. С.** Дидактическая прогностика : [пер. с англ.] / Б. С. Гершунский, Я. Пруха. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.

46. **Глотова, Г. А.** Социальная педагогика, психология и психотехника / Г. А. Глотова // Социальная педагогика: теория, методика, опыт, исследования. – Свердловск : Изд-во Уральского университета, 1989. – С.43.

47. **Гуменюк, О. Є.** Психологія Я-концепції : навч. посіб. / О. Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310с.

48. **Дуткевич, Т. В.** Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 456 с.

49. **Етика ділового спілкування**: курс лекцій / Т. К. Чмут, Г. Л. Чацка, М. П. Лукашевич, І. Б. Осечинська. – К. : МАУП, 1999. – 208 с.

50. **Завьялов, В. Ю.** Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов. — Новосибирск : Наука, 1988. – 198 с.

51. **Золотова, Г. Д.** Соціально-педагогічна профілактика адитивної поведінки студентів (на прикладі навчальних закладів I–II рівня акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Г. Д. Золотова ; Луганський нац. пед. унт-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006. – 20 с.

52. **Каспрік, Н. М.** Психологічні засоби діагностики та профілактики схильності до наркотичної залежності в учнів професійно–технічних навчальних закладів : метод. посіб. / Н. М. Каспрік. – Хмельницький : ХНУ, 2005. – 58 с.

53. **Каспрік, Н. М.** Система профорієнтаційної роботи в закладах професійної освіти: методичний посібник / Н. М. Каспрік. – [вид. 2-е.] – Хмельницький : Цюпак А.А., 2006. – 58 с.

54. **Кісарчук, З. Г.** Просвітницька і профілактична робота / З. Г. Кісарчук // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 256–267.

55. **Класний керівник у сучасній школі** : метод. посібник / В.М.Оржеховська, О.І.Пилипенко та ін. – К. : Інститут змісту і методів навчання, 1996. – 156 с.

56. **Климов, Е. А.** Образ мира в разнотипных профессиях / Е. А. Климов. – М. : МГУ, 1995. – 221с.

57. **Климов, Е. А.** Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов–на–Дону : Феникс, 1996. – 512с.

58. **Князева, Е. М.** Синергетика как новое мироведение : диалог с Пригожиным / Е. М. Князева, С. М. Курдюмов // Вопросы философии. – 1992. – №12. – С.3–20.

59. **Комунікативні техніки зміни поведінки підлітків та молоді** : навч.-метод. посіб. / [уклад.: Вороник Б.М., Коломієць В.П., Пурік О.П. та ін.]. – К. : ВЦ «День печати», 2008. – 136 с.

60. **Кон, И. С.** В поисках себя: личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.

61. **Кон, И. С.** Открытие «Я» / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 368 с.

62. **Кон, И. С.** Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255с.

63. **Консультативна психологія і психотерапія** : Актуальні проблеми психології; [за ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук.]. – К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002. – Вип. 1., Т. 3. – 177 с.

64. **Костюк, Г. С.** Роль професійного самовизначення в процесі формування особистості / Г. С. Костюк // Питання професійної орієнтації учнів – К. : Радянська школа, 1969. – С. 3–14.

65. **Кочунас, Р.** Основы психологического консультирования : пер.с лит. / Р. Кочунас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.

66. **Кривоногова, О. В.** Психологічні чинники виникнення у підлітків опійної наркоманії та її корекція : автореф. дис. ... кан-та психол. наук: 19.00.07. ; Південноукраїнський нац.-ний пед.-ний ун-т ім. К.Д.Ушинського – Одеса, 2010. – 24 с.

67. **Курек, Н. С.** Эмоциональное общение матери и дочери как фактор формирования аддиктивного поведения в подростковом возрасте / Н. С. Курек // Вопр. психологии. – 1997.– №2. – С.48–60.

68. **Курек, Н. С.** Медико-психологический поход к диагностике повышенного риска заболевания наркоманией у подростков и коррекция их эмоциональных нарушений / Н. С. Курек // Вопр. психологии. – 1993.– №1. – С.66–71.

69. **Левченко, Т. И.** Современные дидактические концепции в образовании / Т. И. Левченко. – К. : МАУП, 1995. – 168 с.

70. **Леонгард, К.** Акцентуированные личности / К Леонгорд.; [пер с нем.]. – Ростов н/Д.: изд-во «Феникс»,2000. – 544 с.

71. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304с.

72. **Леонтьев, В. Г.** Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: учебное пособие / В. Г. Леонтьев. – Новосиб. гос. пед. ин-т. – Новосибирск : НГПИ, 1987. – 89 с.

73. **Листопад, А. А.** Профилактика наркомании в студенческой среде : учеб. пособ. – Одесса : Маяк, 2005. – 312 с.
74. **Личко, А. Е.** Подростковая наркология : руководство / А. Е. Личко, В. С. Битенский. – Л. : Медицина, 1991. – 304 с.
75. **Личко, А. Е.** Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – [изд. 2-е.]. – Л. : Медицина, 1983. – 253 с.
76. **Нагорна, А. М.** Профілактика наркоманії серед підлітків / А. М. Нагорна, В. В. Безпалько. – Кам.-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 168с.
77. **Максименко, С.Д.** Актуальні питання профілактики наркоманії [Текст] / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №10. – С.1–3.
78. **Максименко, С. Д.** Загальна психологія [Текст] : навч. посібник / С. Д. Максименко. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
79. **Максименко, С. Д.** Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : Видавництво ТОВ. КММ, 2007. – 296 с.
80. **Максименко, С. Д.** Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження / С. Д. Максименко. – К. : НДП, 1990. – 239 с.
81. **Максимова, Н. Ю.** Безпека життєдіяльності: соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К.: Либідь, 2006. – 328 с.
82. **Максимова, Н. Ю.** Психологічні фактори узалежнення неповнолітніх від алкоголю і наркотиків та засоби його попередження : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Н. Ю. Максимова ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 1998. – 468 с.
83. **Максимова, Н. Ю.** Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К. : Либідь, 2011. – 520 с.
84. **Максимова, Н. Ю.** Основи дитячої патопсихології : навч. посіб. / Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. – К. : Перун, 1996. – 464с.

85. **Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В.** Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді. – К., 2000. – 200с.
86. **Макшанов, С. И.** Тренировка воли / С. И. Макшанов. – СПб., 1994. – 24 с.
87. **Маслоу, А.** Мотивация и личность [пер. с англ.] / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 351 с.
88. **Маслоу, А.** Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук, Ваклер, 1997. – 300с.
89. **Машек, Ю. О.** Усунення залежності від азартних ігор : навч. посіб. / Ю. О. Машек. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 104 с.
90. **Мэй, Р.** Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Педагогика, 1994. – 189 с.
91. **Науково-методичні засади діяльності психологічної служби** : навч.-метод. посіб. : в 2 т. / за ред. В.Г.Панка, І.І.Цушка. – К.: Ніка-Центр, 2005. – Т.2. – 284 с.
92. **Молодежь и наркотики (социология наркотизма)** / [под ред. проф. В. А. Соболева и доц. И. П. Рущенко]. – Харьков : «Горсино», 2000. – 432 с.
93. **М'ясоїд, П. А.** Загальна психологія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл / П. А. М'ясоїд. – К. : Вища школа, 2004. – 487 с.
94. **Нагорна, А. М.** Профілактика наркоманії серед підлітків : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / А. М. Нагорна, В. В. Беспалько. - Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 167 с.
95. **Наркомании у подростков** / [Битенский В.С., Херсонський Б.Г., Дворняк С.В., Глушков В.А.]. – К. : Здоровье, 1989. – 216с.
96. **Наследов, А. Д.** Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпритация данных [Текст] : учеб. пособ. / А. Д. Наследов. – [3-е изд., стереотип.]. – СПб. : Речь, 2008. – 392 с.

97. **Немов, Р. С.** Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений : В 3 кн. – 4-е изд. / Р. С. Немом. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.

98. **Новацький, Т. В.** Рука, що творить [перекл.з польськ. Ю. Родик, Ю. Салати] / Т. В. Новацький. – Лівів : Літопис, 2007. – 104 с.

99. **Обозов, Н. Н.** Психологическое консультирование: метод. пособ. / Н. Н. Обозов. – СПб. : Санкт–Петербургский гос. ун-т, 1993. – 51 с.

100. **Образцов, П. И.** Методы и методология психолого-педагогического исследования. – СПб. : Питер, 2004. – 268 с.

101. **Оржеховська, В. М.** Духовність і здоров'я : навч. посіб. / В. М. Оржеховська. – Черкаси, 2007. – [2-ге вид., доп.]. – 216 с.

102. **Оржеховська, В. М.** Профілактика правопорушень серед неповнолітніх : навч.-метод. посібник / В. М. Оржеховська. – Київ, 1996. – 352 с.

103. **Основи практичної психології** : підручник / [Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536с.

104. **Основи психології і педагогіки** : навч.-метод. посібник / [Скрипченко О. В., Бушай І. М., Скрипченко Л. О.]. – К. : Вид-во Нац. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2003. – 145с.

105. **Основы профессионального психофизиологического отбора военных специалистов** / [под ред. Б. А. Пухова]. – М. : МО СССР, 1981. – 428 с.

106. **Пальчевський, С. С.** Соціальна педагогіка : навч. посіб. / С. С. Пальчевський. – К. : Кондор, 2005. – 560 с.

107. **Панок, В.Г.** Організація антинаркотичної профілактичної роботи в навчальних закладах / В. Г. Панок // Науково-методичні засади діяльності психологічної служби : Навч.-метод. посіб. : В 2 т. / за ред. В.Г.Панка, І.І.Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2005. – Т.2. – С.19-33.

108. **Папуча, М. В.** Психологія ранньої юності : навч.–метод.посіб. / М. В. Папуча. – Ніжин : РВВ НДПУ, 2001. – 137 с.



109. **Пасечнікова, Л. П.** Технологія досягнення професійного успіху. 11 клас : навч.-метод. посіб. для вчит. / Л. П. Пасечнікова. – Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада +», 2007. – 224 с.

110. **Петровский, А. В.** Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Инфра – М, 1998. – 526 с.

111. **Платонов, К. К.** Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 56 с.

112. **Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів:** тренінгові і соціально-реабілітаційні програми : в 3 т. / [за ред. В.Г.Панка, І.І.Цушка]. – К. : Ніка-Центр, 2005. – Т.1. – 248 с.

113. **Подмазін, С.І., Сібіль О.І.** Як допомогти підлітку з «важким» характером / С. І. Подмазін, О. І. Сібіль. – К. : НПЦ Перспектива, 1996. – 160 с. Рос.мовою.

114. **Помиткін, Е. О.** Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти : наук.-метод. посіб. / Е. О. Помиткін. – К. : ІЗМН, 1996. – 164 с.

115. Постанова №14 від 10 січня 2002 р., «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. Кабінет міністрів України. – 2002. – 50 с.

116. **Потапчук, Є. М.** Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія / Є. М. Потапчук. – Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. – 323с.

117. **Предупреждение подростковой и юношеской наркомании** [Текст] : монографія / [под ред.: Березина С. В., Лисецкого К. С., Орешниковой И.Б.]. – М. : изд-во Института Психотерапии, 2000. – 256с.

118. **Профілактика наркомании у подростков:** от теории к практике / Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажиллина И. И., Видерман Н. С. – М. : Генезис, 2001. – 216 с.

119. **Прохоров, А. О.** Методы психической саморегуляции : учеб. пособ.; Казан. гос. пед. ин-т. / А. О. Прохоров. – Казань, 1990. – 107 с.

120. **Психология.** Словарь / под общ. ред. А.В.Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
121. **Пятницкая, И. Н.** Клиническая наркология / И. Н. Пятницкая. — Л. : Медицина, 1975. – 332 с.
122. **Пятницкая, И. Н.** Наркомании: Руководство для врачей / И. Н. Пятницкая . — М. : Медицина, 1994. – 544 с.
123. **Рай, Л.** Развитие навыков тренинга / Л. Рай. – СПб. : Питер, 2002. – 208 с.
124. **Райгородской, Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособ. / Д. Я. Райгородской. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672 с.
125. **Рибалка, В. В.** Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально–поняттєвого апарату): навч.-метод. посіб. / Валентин Васильович Рибалка.– К. : Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
126. **Рибалка, В. В.** Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: монографія / В. В. Рибалка. – К. : Деміур, 1998. – 160с.
127. **Рибалка, В. В.** Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною не конгруентністю : метод. посіб. / В. В. Рибалка. – К. : Ін-т психології ім.Г.С.Костюка АПН України, Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 2005. – 58 с.
128. **Рибалка, В. В.** Психологія професійного самовизначення для здорових старшокласників : методичні рекомендації / В. В. Рибалка. – К. : ІППО АПН України, 2004. – 24с.
129. **Рибалка, В. В.** Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. / В. В. Рибалка. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
130. **Рибалка, В. В.** Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога / В. В. Рибалка. – К.: Шк. світ, 2010. – 128 с.

131. **Роджерс, К.** Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М. : Рефел-бук, К. : Ваклер, 1997. – 320 с.

132. **Роджерс, К.** Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: монография / К. Роджерс; [пер. с англ.]. – М.: ЭКСМО Пресс, 2000. – 464 с.

133. **Роджерс, К.** О групповой психотерапии / К. Роджерс. – М., 1993. – 224 с.

134. **Розпорядження Кабінету Міністрів України від 13 вересня 2010 року №1808 - Р «Про схвалення «Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011 - 2015 роки».**

135. **Романова, О. Л.** Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ у детей / О. Л. Романова // Вопросы наркологии. – 1997. – №2. – С. 67–75.

136. **Рубинштейн, С. Я.** Основы общей психологии / С. Я. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 323с.

137. **Талызина, Н. Ф.** Теоретические основы контроля в учебном процессе / Н. Ф. Талызина. – М. : Высш.шк., 1983. – 49 с.

138. **Тарасенко, І. О.** Статистика : навч. посіб. / І. О.Тарасенко. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 344 с.

139. **Томчук, М. І.** Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності / М. І. Томчук // Психологія і суспільство – 2010. – № 4. – С. 41–46.

140. **Тренинг развития жизненных целей** (программа психологического содействия успешной адаптации) / [Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г.]; под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб. : Речь, 2001. – 216 с.

141. **Савчин, М. В.** Вікова психологія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
142. **Савчин, М.** Методологічні та практичні проблеми психотерапії у контексті духовної парадигми психології / Мирослав Савчин // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С.229 – 241.
143. **Савчин, М. В.** Психологія відповідальної поведінки / М. В. Савчин. – К. : Україна. – Віта, 1996. – 130 с.
144. **Сельє, Г.** Стресс без дистресса / Ганс Сельє. – М., 1982. – 127 с.
145. **Семиченко, В. А.** Психологія особистості / В. А. Семиченко. – К. : Ешке О. М., 2001. – 427 с.
146. **Собчик, Л. Н.** Введение в психологию индивидуальности / Л. Н. Собчик. – М., Институт прикладной психологии, 1998. – 512 с.
147. **Состояние наркологической помощи** несовершеннолетним в Российской Федерации и предложения по её совершенствованию / Цеплигин М.Г., Кошкина Є.А., Шамота А.З., Надеждин А.В. // Вопросы наркологии. – 1997. – № 4. – С.31–39.
148. **Словарь практического психолога** / [сост. С. Ю. Головин]. – Минск : Харвест, 1997. – 800 с.
149. **Становських, З. Л.** Рефлексивні компоненти професійного самовизначення старшокласників : дис. ... на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук : 19.00.07 / З. Л. Становських ; К.: ІПППО АПН України, 2005. – 220 с.
150. **Столин, В. В.** Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.
151. **Сухомлинський, В. О.** Народження громадянина / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: У 5 т. – К. : Рад. шк., 1976 – 1977. – Т. 1. – С. 322 – 338.
152. **Українській педагогічний словник** / [уклад. С. У. Гончаренко]. – К. : – Либідь, 1997. – 375 с.

153. **Федоришин, Б. О.** Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації : дис. ... д-ра пед.наук. : 13.00.04 / Б. О. Федоришин ; Інст-т ПіППО АПН України. – К., 1996. – 383 с.

154. **Федоров, В. Д.** Комунікативний простір становлення особистості: психотехнологічний ракурс: навч.-метод. посіб. / В. Д. Федоров. – Хмельницький: ХОППО, 2009. – 404с.

155. **Федорчук, В. М.** Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навч.-метод. посіб. / В. М. Федорчук. – Кам’янець-Подільський : Абетка, 2003. – 240 с.

156. **Философский словарь** / [под.ред. И. Т. Фролова]. – М., 1986. – 590 с.

157. **Фрейд, А.** Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика–Пресс, 1993. – 245 с.

158. **Фрейд, З.** «Я» и «Оно» / З Фрейд. // [Кн.]. 1.: «Я» и «Оно». – Тбилиси; Мерзни, 1991. – 125 с.

159. **Фройд, З.** Психология бессознательного / Зигмунд Фройд / [сост. науч ред., автор вступ. ст. М. Г. Ярошевский]. – М. : Просвещение, 1989. – 448 с.

160. **Фромм, Э.** Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм ; пер. с нем. Э. Телятниковой. – М. : АСТ Москва : Хранитель, 2007. – 624 с.

161. **Фромм, Э.** Бегство от свободы / Э. Фромм. – М. : Наука, 1991. – 252 с.

162. **Фромм, Э.** Искусство любить / Э. Фромм. – М. : Наука, 1987. – 168 с.

163. **Фурман, А. В.** Ідея професійного методологування : [монографія] / Анатолій Васильович Фурман. – Ялта – Тернопіль : Економічна думка, 2008. – 207 с.

164. **Фурман, А. В.** Психодіагностика інтелекту в системі диференціації навчання : кн. для вчит. / А. В. Фурман – К. : Освіта, 1993. – 224 с.

165. **Чамата, П. Р.** Самосвідомість та її розвиток у дітей / П. Р. Чамата. – К., 1965. – 48 с.
166. **Шабанов, П. Д.** Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитация [под ред. А. Я. Гриненко] / П. Д. Шабанов, О. Ю. Штакельберг – Серия «Мир медицины». – СПб. : Изд-во «Лань», 2000. – 368 с.
167. **Шахрай, В. М.** Технології соціальної роботи : навч. посіб. / В. М. Шахрай. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 464 с.
168. **Шейко, В. М.** Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підручник / В. М. Шейко, Н. М. Кушнарченко. – [3-тє вид., стер.]. – К. : Знання – Прес. – 2003. – 295с.
169. **Шнейдер, Л. Б.** Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М. : Академический Проект; Трикста, 2005. – 336с.
170. **Эриксон, Э.** Детство и общество / Э. Эриксон. — СПб. : Университетская книга, 1996. – 239 с.
171. **Эриксон, Э.** Идентичность: юность и кризис [пер. с англ.] / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
172. **Юнг, К. Г.** Аналитическая психология / К. Г. Юнг. – М. : Мартис, 1995. – 380 с.
173. **Юнг, К. Г.** Проблемы души нашего времени [пер. с нем.] / К. Г. Юнг. – М. : «Прогресс», «Универс», 1993. –329 с.

## Додаток А

### Анкети для вивчення рівня схильності до наркотичної залежності студентів ВНЗ та наркозалежної молоді

#### А.1 Анкета для вивчення рівня схильності до наркотичної залежності студентів ВНЗ

**Шановний друже!**

**Просимо відповісти на запитання анонімної анкети**

1. **Ваш вік** \_\_\_\_\_

2. **Ваша стать:** чол. / жін.

3. **Місце проживання** до вступу у ВНЗ:

4. **Ваша сім'я:** повна (є батько й мати); неповна (розлучені, вдівці).

5. **Зайнятість Ваших батьків:**

має роботу за місцем постійного проживання (батько; мати);

тимчасово безробітний (батько; мати);

на заробітках (батько; мати)

6. **Ваші захоплення** \_\_\_\_\_

7. **Пропонується перелік цінностей.** Виберіть з нього 10 найбільш вагомих для Вас (за необхідності доповніть перелік власними цінностями) і пронумеруйте їх у графі «Ранг» від найбільш до найменш вагомої. Найбільш вагому цінність поставте на перше місце, найменш вагому – на останнє:

Цінності	Ранг
Хороші й вірні друзі	
Матеріальне благополуччя	
Здоров'я	
Кохання	
Щаслива сім'я	
Навчання	
Визнання та повага оточуючих	

Цінності	Ранг
Улюблена справа, хобі	
Незалежність	
Розум та винахідливість	
Вільний час	
Пізнання невідомого	
Щастя інших	
Активне життя	
Творчість	
Відпочинок	
Саморозвиток	
Ваш варіант	

**7. Якщо у Вас виникнуть труднощі, до кого Ви звернетесь за допомогою?**

1) батька; 2) матері; 3) бабусі; 4) дідуся; 5) одногрупників; 6) друзів;  
7) викладачів; 8) психолога; 9) куратора; 10) Ваш варіант

**9. Чи розуміють Вас батьки, чи підтримують Ваш вибір?**

а) так                      б) іноді                      в) ні                      г) не можу визначитися

**10. Чи схвалюють батьки Ваших друзів?**

а) так                      б) іноді                      в) ні                      г) не можу визначитися

**11. Оцініть ступінь Вашої задоволеності.** При оцінці орієнтуйтеся на такі показники: *5 балів* – повністю задоволений; *4 бали* – більше задоволений, ніж не задоволений; *3 бали* – важко відповісти (не можу визначитися); *2 бали* – більше не задоволений, ніж задоволений; *1 бал* – повністю не задоволений.

Спілкуванням з батьками –

Спілкуванням з друзями –

Спілкуванням з одногрупниками –

Спілкуванням з викладачами –



Навчанням у ВНЗ –

Життям узагалі –

**12. Ваше ставлення до наркотиків:**

а) негативне      б) нейтральне (байдуже)      в) позитивне

**13. Чи є у Вас друзі, які вживають наркотики?**

а) так      б) ні

**14. Чи був у Вас особистий досвід вживання наркотичних речовин?**

а) так      б) ні

*Дякуємо за відвертість!*

**A.2 Анкета для наркозалежної молоді**

*Шановний друже!*

*Просимо відповісти на запитання анонімної анкети*

1. Ваш вік \_\_\_\_\_

2. Ваша стать: чол. / жін.

3. Пропонується перелік цінностей. Виберіть з нього 10 найбільш вагомих для Вас (за необхідності доповніть перелік власними цінностями) і пронумеруйте їх у графі «Ранг» від найбільш до найменш вагомої. Найбільш вагому цінність поставте на перше місце, найменш вагому – на останнє:

Цінності	Ранг
Хороші й вірні друзі	
Матеріальне благополуччя	
Здоров'я	
Кохання	
Щаслива сім'я	

Навчання	
Визнання та повага оточуючих	
Улюблена справа, хобі	
Незалежність	
Розум та винахідливість	
Вільний час	
Пізнання невідомого	
Щастя інших	
Активне життя	
Творчість	
Відпочинок	
Саморозвиток	
ВАШ варіант	

**4. Яка у Вас освіта?**

- 1) школа;            2) професійне училище;            3) технікум (коледж);  
4) вищий навчальний заклад;            5) Ваш варіант

**5. Чи працювали Ви за освітою?**

- а) так б) ні

**6. В якому віці Ви вперше спробували наркотичну речовину і який це був наркотик?** \_\_\_\_\_

**7. Уперше запропонував Вам наркотик:**

- 1) друг;            2) знайомий;            3) родич;            4) сусід;  
5) однокласник (одногрупник);            6) незнайомий;  
7) ніхто не пропонував, за власним бажанням; 8) Ваш варіант

**8. Місце, де Ви вперше вжили наркотичну речовину:**

- 1) дискотека (бар); 2) навчальний заклад; 3) двір; 4) Ваш варіант

**9. Що спонукало Вас спробувати наркотик?**

- 1) поганий настрій; 2) цікавість; 3) бажання бути, як усі;
- 4) невпевненість у собі; 5) бажання зняти стрес; 6) свій варіант

**10. З якого часу намагаєтесь позбутися наркотичної залежності? \_\_\_\_\_****11. Чи припинили б Ви вживати наркотики після перших спроб, якби Вам вчасно надали психологічну допомогу?**

- 1) так, припинив би вживати; 2) ні, вживав би й далі;
- 3) не знаю; 4) Ваш варіант

**12. Чи вважаєте Ви, що цікава робота може замінити потребу у вживанні наркотичної речовини?**

- 1) так; 2) ні; 3) не знаю; 4) Ваш варіант

**13. Які саме психологічні засоби профілактики (попередження) наркоманії, на Вашу думку, є найбільш ефективними? Виберіть три із запропонованих і позначте їх ефективність цифрами: 1 (найефективніший засіб), 2 (ефективний), 3 (дещо менш ефективний)?**

- 1) бесіди;                    2) лекції лікарів-наркологів, психологів;
- 3) зустрічі з наркозалежними;                    4) перегляд відеофільмів;
- 5) молодіжні акції;                    6) тренінг індивідуального розвитку;
- 7) цікаве навчання;                    8) цікава робота;                    9) Ваш варіант.

*Дякуємо за відвертість!*

## Додаток Б

### Профілактично-розвивальний тренінг

#### ЗМІСТ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

##### Профілактично-розвивальний тренінг

**Мета** – підвищення здатності особистості до самопрофілактики щодо наркотичної залежності та самореалізації.

**Завдання:**

1. Зниження рівня деструктивних особистісних факторів, що зумовлюють початок наркотизації.
2. Розширення самосвідомості, підвищення самооцінки.
3. Сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок конструктивного реагування.
4. Формування толерантного ставлення та конструктивної взаємодії з однолітками, батьками, соціальним оточенням, розвиток навичок аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, їх причин і наслідків.
5. Навчання здатності обговорювати особистісні проблеми й вирішувати кризові конфліктні ситуації.
6. Підвищення рівня духовності.
7. Визначення сенсу життя, життєвих перспектив, надії та віри в майбутнє.
8. Розширення діапазону можливих варіантів поведінки у складних ситуаціях, здібність до самоорганізації в ситуації набуття на її основі досвіду.
9. Формування здатності «об'єктивізувати» небезпечні для особистості ситуації, навичок аналізу ситуації, вміння вичленити в ній головне та другорядне, розпізнати їх, попередити й уникнути.
10. Формування в студентів здатності приймати відповідальні рішення в ситуаціях вибору.
11. Мотивування до подальшого використання отриманих знань і навичок у реальному житті.

Для створення тренінгу були використані передові розробки практичного й теоретичного плану, які опрацьовані в різних психологічних школах: гештальт-психології, психодрамі, екзистенційній психології, психоаналізі, трансактному аналізі, дослідженні комунікацій Г. Брейтсона, НЛП, стратегічної психотерапії Дж.Хейлі.

Зустрічі мають відбуватися в чітко визначені дні, в одному приміщенні, в один і той же час. Це створює передбачуване середовище, необхідне для формування довірливих стосунків. Має бути визначене постійне місце тренера. Важливо стежити за виконанням правил. Група є закритою.

#### Заняття 1. ЗНАЙОМСТВО

**Мета** – знайомство з учасниками тренінгу, зняття емоційного напруження, укладення контракту на подальшу роботу.

**Завдання** – встановлення контакту, мотивація до роботи, тематична орієнтація, цілі, очікування.

**Основні поняття** – тренінгова група, правила роботи, очікування, наркотик, наркотична залежність.

**Вступне слово тренера**

Ми зібралися, щоб відверто повести мову про профілактику наркотичної залежності. Залежність означає несвободу. Залежність – це деструктивне, руйнівне вирішення особистих проблем. Як жити без залежностей, підтримуючи й удосконалюючи своє здоров'я, працюючи над життєвими планами, повністю переглянувши своє ставлення до відпочинку, розслаблення й одержання задоволення, ми навчимося під час тренінгу. Для того, щоб наше спілкування було ефективним, аби воно допомогло вирішити ті завдання, які ми перед собою ставимо, є певні принципи групової роботи.

**Правило «Тут і зараз»** – головним є те, що триває зараз, які почуття є у кожного учасника зараз. На заняттях дозволяється користуватись інформацією один про одного, яку учасники отримали під час тренінгу. Попередній досвід спілкування не обговорюється й не може бути використаний на заняттях як аргумент. Виходити з приміщення під час занять не можна.

**Принцип емоційної відкритості** – якщо учасник думає або відчуває щось важливе постійно, «тут і зараз», то йому можна сказати про це, розкрити свої почуття.

**Правило «Стоп»** – кожний має право сказати: «У мене є почуття, але я не хочу говорити про це, бо мені боляче». Такі переживання теж стають частиною групового досвіду, викликають нові почуття й нові перспективи роботи тренінгової групи.

**Правило відвертості** – говорити лише про реальні почуття, а не про ті, які б заспокоїли співрозмовника, виправдали чи образили. Якщо надавати співрозмовнику спотворену інформацію, то це може спровокувати помилкове враження як про себе, так і про інших.

**Правило «Не давати поради»** – порада, навіть якщо вона правильна, важко виконується, тому що порада – це індивідуальний спосіб дії, який може не підходити іншим, це також обмеження свободи особистості іншого, що може спричинити агресію, яка не усвідомлюється.

**Правило «Я-висловлювання»** – в групі важливим є те, що кожен учасник висловлюється тільки від свого імені, оскільки це дозволяє говорити про свої думки, почуття.

**Правило заборони на діагнози та оцінку** – оцінювання вчинку без прохання породжує тривожність щодо майбутніх оцінок інших членів групи. Це може призвести до замкненості або пристосування до інших.

**Принцип особистої відповідальності** – чим більшу активність проявляє учасник, тим більшу участь він бере у груповій роботі. Відповідно, в нього з'являється можливість для особистісного зростання. Всі дії, які тривають під час тренінгу, дають усім однакові можливості.

**Правило конфіденційності** – розповідати про те, що відбувалося на тренінгу, як поведився той чи інший учасник групи, які проблеми вирішував, є неприпустимим з точки зору етики. Всі групові процеси повинні обговорюватися лише в групі.

**«Презумпція здоров'я»** – всі учасники беруть на себе відповідальність визнавати себе здоровими людьми.

**Принцип кола** – під час роботи кожен учасник має бачити всіх. Говорити на заняттях можна лише тоді, коли тебе всі бачать. Крім того, кожний учасник повинен знаходитись у відносно однаковому положенні щодо інших членів групи.

**Принцип ініціативи учасників** – на заняттях обговорюється будь-яка тема, що виникла у присутніх. Першочерговою є найактуальніша.

**Принцип включеності** – на заняттях не має супервізорів, тих, хто спостерігає й оцінює.

**Принцип постійності** – пропускати заняття не бажано, група працює в постійному складі.

Тренер разом зі студентами обговорює правила та принципи роботи групи. Прийняті правила записуються на плакаті «Наші правила», до якого тренер звертається на початку наступних занять.

### **Підготовча вправа «Магічні слова»**

#### **Вступне слово тренера**

Метод «Магічні слова» К. Бессер-Зігмунд отримав визнання в багатьох країнах світу. Він заснований на цілеспрямованому використанні роботи мозку й безпосередньому звертанні до нашої нервової системи. В кожній людині зі словами пов'язані певні події та відчуття. Асоціативний досвід накопичується в мозку у вигляді інформації. За допомогою магічних слів ми можемо запам'ятовувати слова таким чином, щоб вони викликали до життя позитивні сили, а не породжували в нас слабкість і страх. Метод «Магічні слова» розроблений на основі нейролінгвістичного програмування. Аутотренінг спрямований на те, щоб позитивно впливати на внутрішні процеси, наші думки, а потім – дії.

Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

#### **Основна частина**

Тепер давайте познайомимося!

### **Вправа 1. «Павутиння»**

**Мета** – провести знайомство учасників тренінгу та згуртувати групу.

#### **Хід вправи.**

Цю вправу розпочинає тренер.

Сядьте в коло. В кожного з Вас є можливість назвати своє ім'я й розповісти про себе що-небудь (наприклад, про свої захоплення). Поміркуйте, про що Ви хотіли б розповісти.

Тренер бере клубок ниток, розповідає про себе, тримаючи кінець нитки в руці, кидає клубок суб'єкту, який сидить навпроти. Дії повторюють усі учасники тренінгу. Таким чином усі опиняються «в павутині», яку необхідно розплутати. Кожний учень повертає клубок попередньому, називаючи його ім'я, поки клубок не повернеться до ведучого.

### **Вправа 2. «Очікування»**

**Мета** – навчитись теоретично формулювати мету, до якої прагнеш.

#### **Хід вправи.**

Тренер пропонує дати відповіді на запитання: «З якими очікуваннями ти прийшов у групу? Чи є в тебе якісь побоювання, страхи? Що ти хотів би отримати від занять?»

Усі відповіді фіксують на плакаті «Очікування», до якого тренер повертається наприкінці тренінгу, з'ясовуючи, виправдались очікування чи ні й чому.

### **Вправа 3. «20 Я»**

**Мета** – продовження знайомства учасників тренінгу (для тренера мета може бути діагностичною).

***Хід вправи.***

Тренер пропонує двадцять разів відповісти на запитання: «Хто я? Який я?». Використовуються характеристики, інтереси, почуття. Кожне речення починається з «Я»... Після завершення самостійної роботи учасники прикріплюють на груди папір. Далі починають не поспішаючи рухатись по кімнаті. Підходячи до інших членів групи, читають те, що написано в кожного. Таким чином відбувається знайомство.

*Інший варіант:* учасники в колі зачитують свої роботи.

*Ще можливий варіант:* учасники виконують цю вправу анонімно; свої роботи віддають тренеру, який їх зачитує. Всі намагаються відгадати, кому належать відповіді.

В будь-якому випадку вправа виконує діагностичну функцію, в результаті чого тренер може почати створювати діагностичні та корекційні гіпотези, розробляючи індивідуальний план роботи з кожним учнем.

Для обговорення можна використати такі запитання: «Чи легко було писати про себе? Чому? Яких рис більше: позитивних чи негативних? Чому? Чи часто ви замислюєтесь над запитанням: «Хто я?» Навіщо ставити собі це запитання? Цікаво чи ні отримувати на нього відповіді?»

Необхідно досягти того, щоб вправа не стала просто приємним спілкуванням і безпредметною розмовою для тренера та учасників. Важливо зафіксувати, що саморозкриття в процесі виконання й обговорення вправи не має для суб'єктів загрозливого характеру, а лише дає цікаву та важливу інформацію як для себе, так і для інших.

**Вправа 4. «Оплески по колу»**

**Мета** – емоційна стабілізація групи, підготовка до подальшої роботи.

***Хід вправи.***

Тренер дає таку інструкцію: «Зараз ми будемо плескати в долоні один раз, рухаючись вправо. Як тільки я плесну в долоні двічі, то рух оплесків почнеться в протилежному напрямку». Під час гри багато учасників допускать помилки, на які необхідно звернути увагу, наприклад, за допомогою питань: «Чому ти помилився? Чому пропустив? Хто тобі заважав?»

***Заключна частина***

*Самозвіти учасників.* Настав час поговорити про враження від сьогоднішньої зустрічі. Що нового ви дізналися про себе? Як ви ставитесь до цього?

***Домашня міні-практика***

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Провести самоспостереження протягом 2-3 днів, як у поведінці проявляються риси інтра- чи екстравертованості. Запишіть результати самоспостереження в зошит.

**Заняття 2. «Я ВІДКРИТИЙ ДО СПІЛКУВАННЯ»**

**Мета** – розвиток навичок соціальної адаптації.

**Завдання** – формування толерантного ставлення й конструктивної взаємодії з однолітками, батьками, соціальним оточенням, розвиток навичок аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, їх причин і наслідків, розширення діапазону можливих варіантів поведінки у складних ситуаціях, здібність до організації ситуації та набуття на її основі досвіду.

***Вступне слово тренера***

Здатність людини до спілкування, вміння створювати позитивну міжособистісну взаємодію, розуміти партнера по спілкуванню, вміти самому організувати ситуацію мають велике значення для побудови успішного сьогодення та майбутнього життя. Для цього необхідно бути щирим, відвертим, сміливим. На перших заняттях ми спробуємо набути

навичок комунікативної компетентності, необхідних кожній людині для успішної самореалізації та життєдіяльності.

#### **Підготовча вправа «Чарівні слова»**

Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (назвемо лише вправи, які пропонували: вправа 5. «Ковпак», вправа 6. «Бінго», вправа 7. «Гори та долини», вправа 8. «Розмова через скло»)

**Питання для обговорення:** «Що ви відчували під час спілкування? Які засоби взаємодії використовували? Про що розмовляли? На що орієнтувались, щоб зрозуміти партнера? Які труднощі виникали?»

Обмін враженнями від вправи.

#### **Заключна частина**

**Самозвіти учасників.** Настав час поговорити про враження від сьогоднішньої зустрічі. Що нового Ви про себе дізнались? Як ви до цього ставитеся?

#### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Провести самоспостереження, чи стали ви відкритішими до спілкування та вмієте аналізувати спілкування в ситуації, спілкування товаришів, мотиви та наслідки спілкування. Спостереження запишіть у зошит.

### **Заняття 3. «МОЇ ЦІННОСТІ»**

**Мета** – формування життєвих цінностей.

**Завдання** – рефлексія та формування життєвих цінностей і цілей, здатності до їх реалізації.

#### **Вступне слово тренера**

Успішна самореалізація людини залежить від тих цінностей, якими вона керується у своєму житті. Цінності є матеріального, соціального та духовного порядку. Необхідно вміти ставити життєві цілі на основі сформованих цінностей і досягати їх.

На сьогоднішньому занятті ми спробуємо розібратися в цьому важливому для кожної людини питанні й визначитись у власному житті.

**Підготовча вправа «Чарівні слова».** Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: «відчуття спокою, тепла», «розслаблення важкості, втоми». На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина**, складається із таких вправ: вправа 9. «Квітка радості», вправа 10. «Квітка здоров'я», вправа 11. «Життя з хворобою», вправа 12. «Що таке життя?», вправа 13. «Гімн життю».

#### **Заключна частина**

**Самозвіти учасників:** «Давайте поділимося своїми враженнями. Що було цікавим, що збентежило, що стало несподіваним, приємним?»

#### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. У зошитах зазначити найвагоміші цінності членів своєї родини або родин знайомих, на яких ви хотіли б бути схожими.

### **Заняття 4. «ЯКИЙ Я»**

**Мета** – розвиток самопізнання.

**Завдання:** формування здатності до самоаналізу, рефлексії, саморозвитку, подолання життєвих перешкод; формування відповідальності.



### **Вступне слово тренера**

Сьогодні ми продовжимо знайомство з власним «Я». Давайте пригадаємо своє попереднє життя, подивимось на себе сьогоднішнього, адже ваш життєвий досвід уже дає можливість шукати відповіді на запитання, як необхідно вчиняти в тій чи іншій ситуації.

**Підготовча вправа «Чарівні слова».** Тренер дає релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3 – 5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (вправа 14. «Діалог із дзеркалом», вправа 15. «У чому мені пощастило в житті», вправа 16. Тест «Хто винен, коли не щастить?», вправа 17. «Попроси мене про...», вправа 18. «Я вмію сказати «НІ!»).

### **Заключна частина**

*Самозвіти учасників:* «Давайте поділимося своїми враженнями. Що було цікавим, що збентежило, що стало несподіваним, приємним?»

### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Малюнком зобразити «Я-реальне» та «Я-ідеальне».

## **Заняття 5. «Розвиток самосвідомості»**

**Мета:** сформувати систему уявлень про самих себе, формування адекватної самооцінки.

**Завдання:** розвиток самопізнання, самоусвідомлення, здатності до адекватних емоційно-почуттєвих проявів.

### **Вступне слово тренера**

Ваше уявлення про себе – це виключно ваше усвідомлення. Образ «Я» – це система уявлень людини про саму себе. На основі образу «Я» кожна людина будує стосунки з іншими, формує ставлення до самого себе. Склавши уявлення про себе, людина повинна його оцінити. Виникають запитання: *«Як людина оцінює себе у власному сприйнятті? Чи сприяє ця оцінка самосприйняттю й самохваленню, виникненню почуття власної гідності та цінності?»*

Необхідно розібратись у собі, щоб визначити, що можна робити з максимальною ефективністю, поєднати свою мету з ідеальним «Я» та успішно самореалізуватися.

**Підготовча вправа «Чарівні слова».** Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (вправа 19. «Прогноз погоди», вправа 20. «Чарівна рука», вправа 21. «Унікальні частини «Я», вправа 22. «Самооцінка»).

### **Поради щодо підвищення самоповаги**

- Пам'ятайте про свої позитивні якості, замість того, щоб запам'ятовувати погане.
- В усьому, що ви робите, намагайтеся знайти позитивне. Привітайте себе з цим успіхом.
- Постійно згадуйте свої успіхи. Дуже легко принижувати себе в кожному зручному випадку.
- Дозволяйте собі щодня отримувати здорове задоволення, роблячи залежності зайвими.

- Пробачайте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе досить суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збиток. Не перекладайте провину на інших – це ознака безсилля. Так само не перегинайте палку, звинувачуючи в усьому тільки себе.

- Вчіться любити своє тіло.

- Дійте так, ніби ви були непереборним, легким у спілкуванні, винятково розумним, гідним любові та інших радощів життя, – і ви будете таким.

- Шукайте і приймайте допомогу, підтримку та пораду, коли потребуєте цього.

- Поводьтеся з собою добре. Ваша самоповага ніколи не підніметься, якщо ви не будете ставитися до себе належним чином. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я й добре ставиться до оточуючих людей.

- Відмовтеся від переконання, що ви – «безнадійний випадок» і «невдаха», якого «ніхто не любить». Якщо ви думаєте так, то це може стати істиною, тому що ви самі переконуєте в цьому оточуючих.

- Учіться слухати, не даючи оцінок і не роблячи порівнянь.

- Умійте казати «ні». Найчастіше ми занадто швидко погоджуємося зробити те, про що нас просять, боячись несхвалення чи гніву з боку інших людей або вважаючи себе «гарним», тільки якщо поступилися комусь, щоб зробити приємність.

- Відмовтеся від балаканини, скарг, бажання помсти, від усіх неспроможних прагнень, що підривають вашу цілісність та особисту силу.

- Пам'ятайте, що ви недосконалі – і це прекрасно. Ви – людина, яка може помилятися й виправляти свої помилки. Досконалість недосяжна, а наявність деяких вад буває привабливішою і природною.

- Визнайте себе таким, який ви є, – унікальним, оригінальним, людським. Живіть сьогоднішнім – і ви отримаєте більше задоволення від життя.

Ці поради застосовувалися і традиційно застосовуються під час роботи з учасниками.

### **Заключна частина**

*Самозвіти учасників:* «Давайте поділимося своїми враженнями. Що відкрили для себе нового?»

### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Підготувати міні-твір на тему: «Я можу собою пишатися за те, що Я...»

## **Заняття 6. «Досвід у моєму житті»**

**Мета** – прийняття нового досвіду.

**Завдання** – розвиток навичок саморегуляції, рефлексивне осмислення і прийняття нового досвіду.

### **Вступне слово тренера**

Багато психологів підкреслюють, що у процесі нагромадження суб'єктом життєвого досвіду, «Я-концепція» стає конкретнішою й реалістичнішою. Тому відбувається не тільки фізичне становлення, а й когнітивне дорослішання, побудова життєздатної теорії самого себе, розвиток внутрішніх захисних механізмів.

**Підготовча вправа «Чарівні слова».** Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (вправа 23. «Улюблене заняття», вправа 24. «Заборонений плід», вправа 25. «Відмова», вправа 26. «Шприц»).

Останню вправу подамо детально.

**Мета** – дати можливість учасникам оволодіти навичками впевненої поведінки, аргументованої відмови в ситуації вибору.

**Хід справи**

Учасники сідають по колу. Завдання: придумати 10 варіантів пропозиції вжити наркотик і 10 варіантів відмови від прийняття наркотику.

Тренер бере шприц і пропонує його учаснику, який сидить справа від нього, вмовляючи його взяти шприц. Учасник відмовляється. Відмова повинна бути тактовною, але впевненою. Час, відведений на роботу пари, – 3 хвилини. Після цього шприц переходить до учасника – і вже той умовляє сусіда вжити наркотик.

**Обговорення:** Чи легко було підбирати вагомні відмови? Які з варіантів були найбільш ефективними відмовами? Чому? Як почували себе учасники в ролі того, хто вмовляє, і того, хто відмовляється? Які ще існують форми відмови?

Тренер дає учасникам кілька порад про те, як вести себе в ситуації, якщо їм пропонують зробити те, що не хочеться робити:

- Якщо ви бачите, що залишаєтесь з кимось наодинці, поспішіть повернутися до своїх друзів.

- Жарт допоможе послабити напруження в неприємній ситуації.

- Обґрунтований аргумент може розв'язати ситуацію на вашу користь.

**Висновок.** Рішення відіграють у нашому житті важливу роль. Коли ми вибираємо той чи інший шлях, моральні цінності з ідей перетворюються на частину нашої особистості, нашого життя. І це допомагає нам приймати в майбутньому мудріші рішення. У свою чергу вміння знайти вихід зі складних ситуацій піднімає нашу впевненість у собі, формує основу самооцінки.

Давайте спробуємо дати визначення поняття «рішення».

Можлива відповідь: це процес, у ході якого людина вибирає один із двох чи більше варіантів дій. Дуже часто нам не вистачає вміння знайти найефективніше рішення.

**Стратегію прийняття рішень** можна звести до **5 кроків**.

**1 крок.** Коротко опишіть проблему, яка вимагає вирішення.

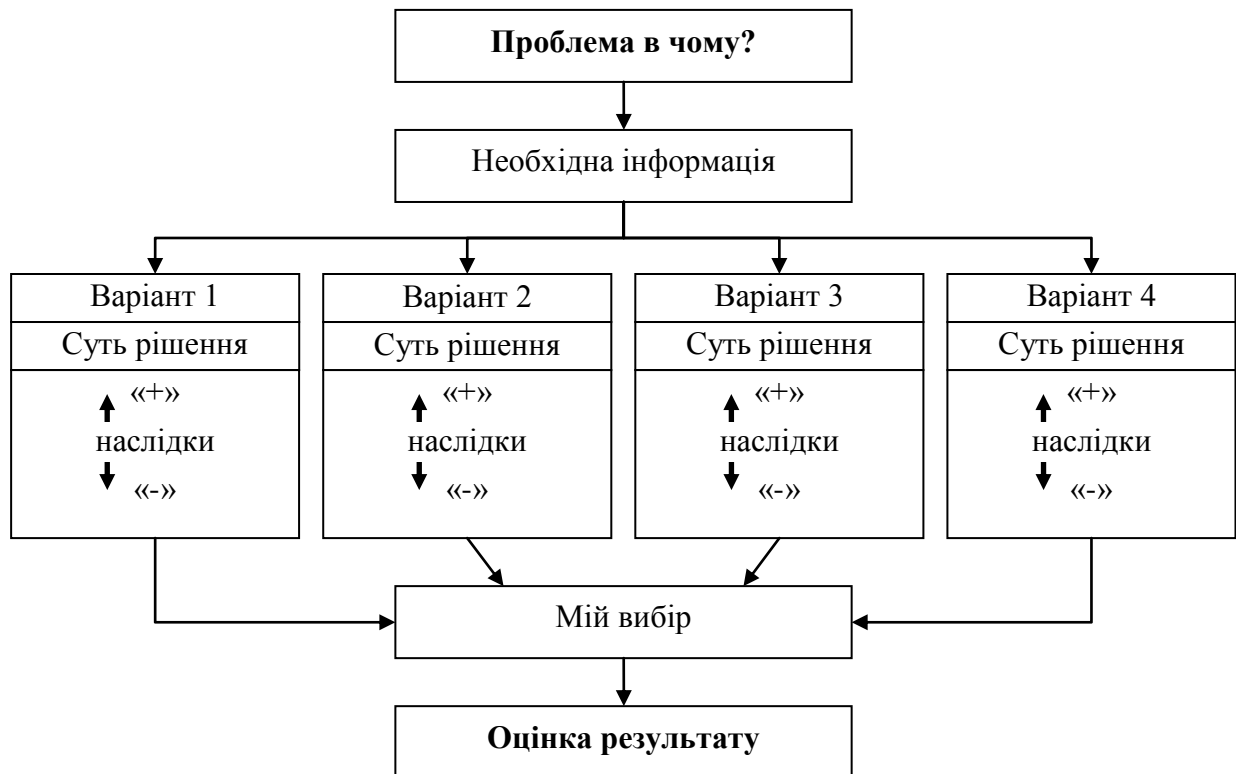
**2 крок.** Визначте можливості вибору, необхідну інформацію, сформулюйте варіанти вибору.

**3 крок.** Оцініть сформульовані можливості вибору, зваживши позитивні й негативні сторони кожного рішення.

**4 крок.** Прийміть рішення, вибравши необхідний варіант серед наявних.

**5 крок.** Прийміть обране рішення й оцініть його результати: наскільки воно допомогло розв'язати проблему.

Для закріплення пропонуються схема прийняття рішення й конкретні ситуації, які треба враховувати, використовуючи цю схему.



### **Заключна частина**

*Самозвіти учасників:* «Давайте поділимося своїми враженнями. Що було цікавим, що збентежило, що було несподіваним, приємним?»

### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Пропонується окреслити проблему, яку необхідно вирішити. Вдома за схемою прийняття рішення треба потренувати ситуацію, при якій взяти на себе відповідальність за прийняте рішення.

## **Заняття 7. «Я – розумний»**

**Мета:** формування вмінь встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, прогнозувати майбутнє.

**Завдання:** розвиток логічного мислення.

### **Вступне слово тренера.**

Людина розумна завжди у своїх думках прагне до щасливого майбутнього, пам'ятаючи, що це можливо завдяки виваженій діяльності в сьогоденні. На цьому занятті ми спробуємо з'ясувати, за яких умов стає можливою успішна самореалізація й досягнення життєвих цілей, як індивідуальні стилі інтелектуальної діяльності сприяють цьому?

**Підготовча вправа «Чарівні слова».** Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (вправа 27. «Шлях до мети», вправа 28. «Велика життєва ціль», вправа 29. «Сила розуму»)

### **Заключна частина**

*Самозвіти учасників:* «Давайте поділимося своїми враженнями. Що було цікавим, що збентежило, що було несподіваним, приємним?»

### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Кожному учаснику на аркушах паперу зобразити план досягнення своєї великої життєвої цілі.

### **Заняття 8. «Сам собою керую»**

**Мета:** формування здатності до саморегуляції, конструктивних форм подолання стресу.

**Завдання:** розвиток саморегуляції.

#### **Вступне слово тренера**

На сьогоднішньому занятті ми будемо з'ясовувати, як залежить ефективність роботи від схвалення чи критики. Простежимо, як зовнішні оцінки впливають на динаміку самооцінки та процес взаємодії в групі. Будемо розвивати навички конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, трансформувати негативні переживання в особистісно-розвивальні за допомогою почуття гумору. Ці вміння значною мірою сприятимуть розвитку здатності до саморегуляції власних станів.

#### **Підготовча вправа «Чарівні слова»**

Тренер промовляє релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (вправа 30. «Автобіографія за 45 секунд», вправа 31. «Завдання з секундоміром», вправа 32. «Розвиток стресостійкості», вправа 33. «Репетиція», вправа 34. «Склянка», вправа 35. «Саморегуляція», вправа 36. «Коло», вправа 37. «Трансактні ігри», вправа 38. «Анекдот про себе», вправа 39. «Розвесели сумного»).

#### **Заключна частина**

**Самозвіти учасників:** «Давайте поділимося своїми враженнями. Що було цікавим, що збентежило, що стало несподіваним, приємним?»

#### **Домашня міні-практика**

1. Продовжити займатись аутотренінгом.
2. Кожному учасникові на аркушах паперу необхідно написати конструктивні способи саморегуляції у стресових ситуаціях.

### **Заняття 9. «Моє успішне майбутнє»**

**Мета** – формування оптимістичного бачення майбутнього, усвідомлення залежності майбутнього від минулого й теперішнього.

**Завдання:** мотивація на розвиток, самореалізацію.

**Вступне слово тренера.** На сьогоднішньому занятті ми будемо будувати своє успішне майбутнє.

**Підготовча вправа «Чарівні слова».** Тренер говорить релаксаційні настанови за класичною програмою аутогенного тренування: відчуття спокою, тепла, розслаблення, важкості, втоми. На цю вправу відводиться 3-5 хвилин, використовується музичний супровід.

**Основна частина** (вправа 40. «Мій життєвий шлях», вправа 41. «Лінія життя», вправа 42. «Кіно», вправа 43. «Здібності», вправа 44. «Успіх», вправа 45. «Лист до себе у 2020 рік», рефлексивна вправа «Корзина дарів»)

#### **Прикінцеве слово «Все залежить від тебе»**

#### **Тренер:**

Колись давно в стародавньому Китаї жив дуже розумний, але надто пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч

з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пішли чутки країною, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дійшли вони й до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі!? Але нікому про своє обурення не сказав, а запросив ченця до себе в палац. Сам же задумав обдурити його: «Візьму в руку метелика, сховаю за спиною й запитаю, що в мене в руках і живе чи мертве. Якщо чернець скаже, що живе, – роздушу метелика, а якщо скаже, мертве, – випущу його...» І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися. До зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік, підійшов до мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. Зло посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи мені, що я тримаю в руках: живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, посміхнувся й відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.