

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОЇ
МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота
для здобуття вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231Мз групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Юлія КОВАЛІШИНА

Керівник: к. психол. н., доцент
Руслана БІЛОУС

Рецензент: Олена БОГДАН, к.психол.н., старший
науковий співробітник відділу психології
масової комунікації та медіаосвіти, Інститут
соціальної та політичної психології НАПН
України (м. Київ)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НАРКОЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ	6
1.1 Поняття наркозалежності в світовій та вітчизняній психології . . .	6
1.2 Основні чинники формування наркозалежності серед молоді	9
1.3 Індивідуально-психологічні особливості наркозалежних.	14
Висновки до розділу 1.	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НАРКОЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ	21
2.1 Методика та організація дослідження соціально-психологічних чинників наркозалежності	21
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	25
2.3 Програма психологічної корекції особистісних проявів наркозалежності у молоді.....	37
2.4 Результати апробації програми.	42
Висновки до розділу 2	48
ВИСНОВКИ.	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві постійне збільшення кількості наркотично залежних людей зумовлює серйозні соціально-економічні та медичні наслідки; спостерігається стабільне поступове зменшення віку залежних. Молоді люди не усвідомлюють, що наркотики змінюють емоційно-вольову сферу, сприяють розвитку психічних розладів, знижують самоконтроль, підвищують тривожність і депресію. Досить часто молодь вважає, що «легкі» наркотики – це взагалі не наркотики, а ліки від стресу. У наркозалежній молоді настає емоційне спустошення, ослаблюється воля, з'являється дратівливість та апатія, втрачається контроль над своїм життям, процвітає черствість, грубість, жорстокість, егоїзм, брехливість; поступово знижується інтелект, пам'ять, увага; вони втрачають сім'ю, друзів, роботу. Наркотична залежність небезпечна не тільки для самих наркоманів, а й для усього суспільства, адже деградація молоді в результаті прийому наркотиків настає у десять разів швидше, ніж від алкоголю.

Існує два основні підходи до боротьби з поширенням наркотиків: традиційний базується на боротьбі з наркотиками; інноваційний фокусує діяльність на негативних наслідках. В той же час проблема вживання наркотиків та методів профілактики наркозалежності молоді у кризових умовах сучасності є надзвичайно актуальним для можливості надання їм необхідної психологічної допомоги, що дозволить активізувати позитивний потенціал, подолати агресію, депресію, вийти із важких внутрішньоособистісних ситуацій соціальної взаємодії. Адже лише роз'яснювальні лекції та інші подібні акції не сприймаються сучасною молоддю, яка не розуміє, що наркоманія, поширена в Україні, багато в чому залежить саме від власного вибору: приймати чи ні. Дехто вважає, що так звані «легкі» наркотики – це взагалі не наркотики, тому залежність поступово «молодіє», середній вік людей, які вживають нелегальні наркотики, п'ють алкоголь стабільно знижується. Проблема залежності є актуальною не тільки для сфери охорони здоров'я, а й для суспільства в цілому.

Відмічається низький відсоток трудової зайнятості, висока частота криміногенної поведінки та власне злочинів, часті проблеми в сімейних відносинах. Саме тому актуальним є дослідження соціально-психологічних чинників формування наркозалежної особистості, щоб зрозуміти закономірності розвитку цієї актуальної для нашого часу проблематики.

Методологічною основою дослідження стали наукові праці О. Азаркіної, А. Грись, Б. Лазоренко, К. Лісецького, Н. Максимової, І. Манілова, Л. Литвинчук, Т. Мостової, І. П'ятницької, Н. Сироти, В. Херсонського, В. Ялтонського та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета дослідження: теоретико-експериментальне дослідження соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати особливості наркозалежності у науці;
- 2) виокремити соціально-психологічні чинники виникнення наркотичної залежності у молоді;
- 3) з'ясувати психологічні особливості наркозалежних;
- 4) розробити та апробувати програму психологічної корекції особистісних проявів наркозалежності у молоді.

Об'єктом дослідження є наркозалежність особистості.

Предметом дослідження є вивчення соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді.

Методи дослідження. Вивчення проблеми базується на аналізі наукової медико-психологічної літератури з використанням діагностичних методик, проведення констатувального і формувального експериментів. Для математико-статистичної обробки даних застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, Т-критерій Вілкоксона.

Вибірка дослідження. Дослідження, у якому взяли участь 50 осіб віком від 19 до 29 років, проводилося на базі комунального некомерційного підприємства центр первинної медико-санітарної допомоги Веснянської сільської ради Миколаївського району Миколаївської області та комунального закладу Музиківського опорного ліцею Музиківської сільської ради Херсонського району Херсонської області.

Теоретична значущість: дослідження поглиблює розуміння соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді, що дозволяє спрямувати зусилля на попередження таких проявів.

Практична значущість: за результатами дослідження розроблена програма психологічної корекції особистісних проявів наркозалежності у молоді, яка може бути використана медиками, психологами та психотерапевтами для реабілітації наркозалежної молоді.

Наукова новизна: уточнення понятійного апарату щодо соціально-психологічних чинників виникнення наркотичної залежності у молоді, з'ясування наявності прямих та обернених зв'язків між соціально-психологічними чинниками у наркозалежної молоді (прямі кореляції між самосприйняттям і прийняттям інших; інтернальністю та потребою у пошуку відчуттів; обернені зв'язки між емоційним комфортом та особистісною тривожністю, емоційним комфортом і потребою у пошуку відчуттів, а також між інтернальністю та ситуативною та особистісною тривожністю).

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8), результати висвітлено на 17 Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Movement of Science» (м. Дніпро, 16-17 жовтня 2025 р.).

Структура роботи включає у себе вступ, два розділи, поділених на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків. Загальний обсяг становить 86 сторінок, із них 57 – основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НАРКОЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ

1.1 Поняття наркозалежності в світовій та вітчизняній психології

Проблема залежності має глибоке історичне коріння. З'ясовано, що ще в давніх часах та культурах, наприклад, у Китаї понад 12 000 р до н.е. були зафіксовані випадки вживання алкоголю та психоактивних речовин. У ранньому історичному періоді залежність розглядалася як моральне чи духовне порушення – слабкість волі, гріх, вплив демонів тощо. У давні часи вживання психоактивних речовин (опій, алкоголь, галюциногени) здебільшого мало ритуально-релігійний характер, у такому випадку, вживання психоактивних речовин (далі – ПАР) тлумачилось як хвороба, «дар богів» або «одержимість духами». Дана адикція розглядалася стародавніми філософами як гріх, відсутність самоконтролю, відхилення від моральних устоїв. Основним способом «лікування» вважалися сповідь, покаяння, аскетизм [3].

З початком розвитку медицини та психіатрії, приблизно в XIX – початку XX століття, почала формуватися модель залежності як «хвороби» — коли вживання речовин і формування звикання розглядалися як медичні, а не лише моральні чи кримінальні явища. Наукове дослідження наркоманії спричинило появу перших термінів, як-от «addiction», «toxicomania», «narcomania». Психоактивні речовини (опій, морфін, кокаїн) стали предметом клінічного дослідження медиків та науковців, внаслідок чого залежність почали трактувати як патологію нервової системи. Клінічні психологи розглядають наркотизацію як форму індивідуальної поведінки, направленої на досягнення стану сп'яніння, запаморочення, втечу з реальності. У даному контексті наркотична залежність представлена як соціально обумовлена поведінка або як прояв сформованої залежності. Наркоманія є психічним розладом, спричиненим систематичним уживанням ПАР, наслідками якої є формування

патологічного потягу, зміні толерантності, розвитку абстинентного синдрому та глибоких особистісних деформацій [13, 28].

Залежність розглядається як стійка схильність індивіда до вживання речовин або здійснення дій, які набувають домінуючого значення в його системі цінностей, незважаючи на негативні наслідки. Сучасні психологічні класифікації, представлені у роботах, пов'язаних з історією становлення поняття залежності, підкреслюється, що основні ознаки включають: толерантність, абстинентний синдром, втрата контролю, продовження вживання всупереч шкоді.

У вітчизняній психологічній науці концепція залежності показана як складний психосоціальний процес, адже включає в себе не лише хімічний аспект (вживання ПАР), але й зміну ціннісної, мотиваційної сфери, міжособистісних відносин, що характерно для адиктивної поведінки. У широкому контексті поняття залежності трактується як схильність особистості покладатися на певний об'єкт або суб'єкт із метою досягнення емоційного задоволення чи психологічної адаптації. На думку О. Азаркіної, О. Фільца та К. Сєдих, потреба в залежності або автономії є універсальною властивістю людської особистості [2]. Термін «залежність», запозичений із медицини, порівняно недавно увійшов до психологічного дискурсу та визначається як поєднання фізіологічних, поведінкових і когнітивних проявів, унаслідок яких вживання певної речовини або класу речовин набуває домінуючого значення в системі цінностей індивіда [40].

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що вчені виокремлюють нормативну залежність, що відповідає адаптаційним механізмам, і патологічну або надмірну залежність. У психології прийнято виокремлювати два основні типи таких порушень – залежні стосунки та залежну поведінку. У першому випадку надмірна емоційна прив'язаність до іншої особи призводить до психологічної чи фізичної неспроможності існувати без неї, у другому – об'єктом залежності стають фізичні предмети або певна діяльність, що зумовлює формування залежної (адиктивної) поведінки.

Адиктивна поведінка (від англ. *Addiction* – згубна звичка, потяг) є прагненням людини до втечі від реальності шляхом штучної зміни свого психофізичного стану за допомогою певних речовин або дій. Дана поведінка супроводжується неможливістю самостійного опанування над власними вчинками, гіперфіксацією уваги на об'єкті залежності, зниженням критичності мислення та підпорядкуванням особистісних інтересів предмету потягу [17].

Психоактивна речовина (ПАР) – це речовина, яка чинить стимулювальний або депресивний вплив на центральну нервову систему, може змінювати психічний стан людини та сприяє формуванню звикання. До психоактивних речовин відносяться як легальні (нікотин, алкоголь), так і нелегальні наркотичні засоби (опіати, психостимулятори, галюциногени тощо). Систематичне вживання призводить до формування наркоманії – хронічного розладу, який характеризується непереборним потягом до вживання психоактивних речовин, попри негативні психологічні, фізіологічні та соціальні наслідки [25].

Історично термін «наркоманія» змінювався від вивчення незаконного вживання наркотиків на початку ХХ ст. – до актуального у наш час тлумачення як комплексного психофізичного захворювання. Згідно з класифікацією ВООЗ, наркоманія є станом періодичної або хронічної інтоксикації, що шкодить індивіду та суспільству та супроводжується трьома основними ознаками: а) непереборним потягом до наркотичної речовини; б) формуванням толерантності; в) виникненням абстинентного синдрому при припиненні вживання [19, 38].

Р. Гарифуллін розглядає наркозалежність як аномалію особистісного розвитку, у якій ПАР набуває сенсотворчого значення, формуючи специфічну систему мотивацій і смислів. Для наркозалежних осіб характерними є низька життєва активність, емоційна стагнація, пошук швидких способів отримання задоволення. У клініко-психологічному розумінні, наркотизація – це поведінковий патерн, що відображає спробу людини змінити свій психічний

стан задля уникнення болю, хронічного стресу, тривоги, подолання внутрішнього конфлікту чи відчуття безмістовності життя.

Біхевіористська школа акцентує увагу на механізмах підкріплення: уживання ПАР тимчасово знижує напруження, стрес або негативні емоції, закріплюючи звичку. Представники школи психоаналізу (Е. Ханціан, Г. Відер, Е. Каплан) розглядають залежність як результат ранніх емоційних дефіцитів у дитинстві та прагнення компенсувати нестачу турботи й підтримки. Напрямок гуманістичної психології розглядає наркотизацію як спробу досягти внутрішнього комфорту, самореалізації та доступу до прихованих психологічних ресурсів. У соціологічній концепції Р. Мертонна наркотична залежність використовується як форма дезадаптації та втечі від дійсності, коли людина відмовляється від суспільно схвалених цілей і засобів їх досягнення.

Отже, наркозалежність є складним біопсихосоціальним феноменом, що поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні чинники. Вона формується внаслідок дії психоактивних речовин на нервову систему, є результатом прояву особистісних особливостей індивіда та показником соціального контексту, у якому реалізується поведінка залежності.

1.2 Основні чинники формування наркозалежності серед молоді

Феномен наркозалежності серед молоді є однією з найгостріших соціально-психологічних та медичних проблем сучасного суспільства. Дана адикція включає не лише медичний аспект, а й морально-етичний, соціально-економічний та культурний чинники. Тенденція до підвищення кількості осіб, які вживають психоактивні речовини, демонструє значні прогалини у вигляді глибоких дисфункцій у системі цінностей, міжособистісних відносин і соціальної адаптації молоді.

Юнацький вік є періодом активного становлення власної ідентичності, самоствердження, прагнення до незалежності та пошуку нових відчуттів. Саме тому молодь є особливо вразливою до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, що можуть сприяти формуванню залежної поведінки. Якщо розглянути

фактори розвитку наркозалежності важливе місце посідають соціально-психологічні, особистісні, сімейні та соціокультурні передумови, які у комплексі створюють передумови для появи наркозалежності.

Дослідження наркозалежності в молодіжному середовищі є багатофакторним феноменом, у якому поєднуються соціальні, психологічні, біологічні та культурні чинники. У науковій літературі описано низку соціально-психологічних детермінант, що передумовлюють розвиток наркозалежної поведінки. Зокрема, такі дослідники, як О. Балакірєва, О. Кокун, Л. Литвинчук, П. М'ясоїд, Н. Максимова, Л. Шнейдер наголошують, що наркоманія є наслідком внутрішньої незадоволеності, емоційного дискомфорту та спроби компенсувати внутрішню порожнечу шляхом звернення до зовнішніх стимулів – вживання психоактивних речовин [2, 8, 17, 20, 21, 26, 27].

Наркотична залежність являє собою постійне прагнення змінити власний психоемоційний стан за допомогою певного об'єкта або речовини. За А. Котляровим, О. Кочарян дана адиктивна поведінка є формою втечі від реальності, в якому особа відчуває нереалізованість, загальне неблагополуччя в житті до світу ілюзій, розслаблення та задоволення. Розвиток наркотичної залежності у молоді часто відбувається внаслідок несформованої емоційної стійкості, невпевненості у собі, на фоні низької самооцінки, страху відповідальності та труднощів самостійного прийняття рішень [18, 20].

Представники психоаналітичної концепції (З. Фрейд, А. Фрейд, П. Блос, К. Юнг) знаходять взаємозв'язок між виникненням залежності з нерозв'язаними дитячими травмами, емоційною незрілістю, страхом самотності та прагненням симбіотичних відносин. Важливою складовою розуміння феномену наркозалежності є біопсихологічний вимір [30, 31]. Нейропсихологічні дослідження (Дж. Робінсон, К. Кьолінг) доводять, що психоактивні речовини впливають на систему винагороди мозку, зокрема на дофамінозалежні процеси, які відповідають за мотивацію, задоволення та емоційний контроль. У молодому віці ці нейронні механізми ще не до кінця сформовані, тому мозок є більш сприйнятливим до формування патологічних

зв'язків між задоволенням і об'єктом адикції [35]. Це пояснює підвищену вразливість юнацтва до розвитку залежностей і складність подолання сформованої наркозалежної поведінки [40]. Так гуманістична школа (Е. Фромм, В. Франкл) тлумачить наркозалежність як спробу компенсувати дефіцит любові, визнання та сенсу життя [47]. У межах біхевіористичного підходу (А. Бандура, Е. Торндайк) залежність трактується як результат неуспішної соціалізації, коли поведінкові реакції підкріплюються тимчасовим зменшенням напруження або болю. Прихильники когнітивно-поведінкових течій (Р. Лазарус, С. Фолькман), пов'язують уживання психоактивних речовин із прагненням уникати труднощів, високим рівнем особистісної тривожності і низькими показниками здатності до подолання стресу [11].

На думку вчених-представників діяльнісного підходу наркозалежність виступає наслідком помилкової об'єктивації потреби, коли пошук нових відчуттів та бажання отримати задоволення спрямовується не на продуктивну діяльність, а на об'єкт, який дає короткочасне полегшення. Виходячи з даного контексту, наркозалежна поведінка молоді може бути способом неусвідомленої психологічної саморегуляції.

Важливим етапом становлення молоді особистості є самоідентифікація, у процесі якої віднесення себе до певної молодіжної субкультури може стати визначальним чинником формування соціальної поведінки. У таких середовищах наркотики нерідко набувають статусу атрибуту «дорослості» або символу протесту проти загальноприйнятих норм [39]. Саме в межах подібних груп формуються специфічні норми, цінності та поведінкові моделі, що виправдовують або навіть романтизують уживання психоактивних речовин, поступово втягуючи нових учасників у залежну поведінку. Дослідники наголошують, що своєчасне виявлення та нейтралізація впливу таких референтних груп є одним із ключових напрямів профілактики наркотизації молоді, оскільки дозволяє запобігти формуванню девіантних установок на ранніх етапах соціалізації. Ранній та юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, під час якого формуються самооцінка, ідентичність,

життєві цінності та соціальні орієнтири. Недостатня психологічна зрілість, невміння долати внутрішні конфлікти, низька стресостійкість і відсутність стабільної системи моральних орієнтирів роблять молодь особливо вразливою до впливу психоактивних речовин. Водночас високий рівень самореалізації, підтримка з боку сім'ї, педагогів та позитивного одноліткового середовища суттєво знижують ризик наркотизації.

У психологічних напрацюваннях В. Амеронген, Н. Максимової, С. Здіорук можна відзначити, що етап первинної наркотизації відбувається в контексті соціального наслідування: молоді властиве копіювання моделі поведінки, стилю спілкування та ціннісних орієнтацій осіб, які вже вживають ПАР [4, 14, 15, 27]. Отже, молоді може сформувати позитивне або толерантне ставлення до наркотиків ще до того, як уперше їх спробує, перебуваючи під впливом соціального середовища, групових норм, прикладів із фільмів, музики, друзів чи соцмереж.

Розглядаючи передумови формування наркозалежної поведінки, провідними механізмами формування виступають низький самоконтроль, емоційна нестійкість, невпевненість у собі, незадоволеність потреби у визнанні та самоповазі. Розповсюдженими випадками появи бажання уживати ПАР виступають психологічні чинники: мотиви цікавості, прагнення до експериментування чи групової приналежності, які поступово набувають характеру психологічної залежності [41].

Роль сім'ї у розвитку наркотичної залежності є одним із чинників її виникнення в молодому віці. Сімейне виховання закладає базові моделі поведінки, формує ставлення до себе та світу, демонструє способи подолання труднощів [29]. Емоційна холодність, часті конфлікти у родині, тенденція до гіперопіки чи байдужість батьків, а також відсутність чітких моральних орієнтирів створюють ґрунт для появи внутрішньої нестабільності та пошуку зовнішніх джерел підтримки. У таких умовах наркотики можуть сприйматися як засіб зняття напруги, втечі від проблем або спосіб самоствердження [19, 24? 45].

У сучасних умовах поява наркозалежності серед молоді посилюється впливом медіакультури, соціальних мереж і цифрових спільнот, у яких формується толерантне ставлення до експериментів із психоактивними речовинами. Інтернет-простір створює ілюзію «контролю» над вживанням, а також забезпечує легкий доступ до інформації про способи вживання й нові синтетичні наркотики. Ця динаміка свідчить про необхідність адаптації профілактичних програм до цифрового середовища та формування у молоді медіаграмотності, критичного мислення і відповідальності за власний психічний стан [16]. Поширення наркозалежності серед молоді є багатовимірним процесом, детермінованим поєднанням біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Адикція постає не лише як патологічна звичка, а як спосіб неусвідомленої психологічної адаптації до фрустрацій, емоційної порожнечі та дефіциту соціальної підтримки [5, 7, 23].

Отже, формування наркозалежності серед молоді є результатом взаємодії соціально-психологічних чинників, до яких можемо віднести: сімейне середовище (дефіцит підтримки, деструктивна модель виховання, приклад уживання алкоголю чи наркотиків у сім'ї, педагогічна занедбаність); молодіжне оточення та референтні групи (тиск однолітків, бажання влитися до групи, бути «своїм»); особистісно-психологічні фактори (низький рівень самоконтролю, висока тривожність, потреба у пошуку нових відчуттів); соціально-культурні фактори (недостатня профілактична робота, девальвація морально-етичних цінностей, негативний вплив медіа). Ефективна профілактика наркоманії вбачається реалізації комплексного підходу, що поєднує психопросвітницьку роботу, розвиток особистісної стійкості, формування навичок саморегуляції та позитивних соціальних орієнтацій [34, 36, 46]. Ґрунтовне дослідження соціально-психологічних чинників наркозалежності має особливе значення, адже дозволяє не лише зрозуміти механізми утворення та функціонування адиктивної поведінки, а й розробити ефективні профілактичні програми, спрямовані на збереження психологічного благополуччя молодого покоління.

1.3 Індивідуально-психологічні особливості наркозалежних

Розгляд питання наркотичної залежності лише як соціального явища неможливий без усвідомлення, що це – глибоко індивідуальний процес, що має свої психологічні передумови та закономірності. Індивідуально-психологічні особливості особистості наркозалежного відіграють ключову роль у виникненні, закріпленні та підтриманні адиктивної поведінки. Саме вони визначають, як людина реагує на стрес, оцінює ризики, приймає рішення та справляється з емоційними труднощами.

У ході теоретичного аналізу констатовано, особи, схильні до вживання психоактивних речовин, мають низький рівень емоційної стійкості, знижений рівень самоконтролю, підвищену тривожність, схильність до імпульсивних дій та прагнення уникати відповідальності. Для багатьох із них наркотик стає своєрідним способом психологічної компенсації – спробою втечі від фрустрації, самотності чи результат внутрішнього конфлікту [42].

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей наркозалежних є необхідною ланкою на шляху розуміння механізмів формування адиктивної поведінки, визначення типів особистісної дезадаптації та розробки ефективних психокорекційних і профілактичних програм. Комплексний аналіз особистісних рис дозволяє спрогнозувати та розробити систему допомоги, яка враховуватиме індивідуальні особливості людини, її потреби та ресурси.

Схильність до залежної поведінки є особистісним утворенням, що зумовлює готовність індивіда до вживання психоактивних речовин. Для осіб з адиктивними формами поведінки характерні певні психологічні особливості, серед яких виокремлюють: знижену стійкість до життєвих труднощів; прихований комплекс неповноцінності; труднощі у встановленні тривалих емоційних контактів; схильність до нещирості та перекручування фактів; тенденцію звинувачувати інших у своїх проблемах; прагнення уникати відповідальності або перекладати її на інших; стереотипність і повторюваність поведінки; підпорядкованість і залежність; високу тривожність і внутрішню напруженість [22, 25].

Особи з наркотичною залежністю становлять особливу групу, основними особливостями якої є відмінність процесів соціалізації та дисгармонія індивідуально-психологічних характеристик. Наркозалежним особам притаманні низький рівень саморегуляції, соціальна дезадаптація, деформація системи цінностей та міжособистісних відносин.

Вплив психоактивних речовин на психіку є предметом міждисциплінарного аналізу. Значний внесок у її вивчення зробили Б. Братусь, Б. Зейгарнік, В. Заїка, Н. Заверико та інші дослідники. Науковці наголошують, що явище наркоманії зумовлений не лише індивідуальними особливостями, а й соціально-історичними умовами існування суспільства. Наркозалежні особи формують специфічні соціальні групи зі своїми нормами, цінностями та способом життя [12, 13].

Залежна поведінка формується в осіб, схильних до внутрішнього конфлікту, зниженої толерантності до стресу, невміння долати фрустрацію, а також у тих, хто має порушення комунікативної та соціальної компетентності. Серед особистісних рис, що підвищують ризик наркотизації, виокремлюють підвищену тривожність, сором'язливість, репресивність, агресивність та низький рівень самоконтролю [1, 19]. Сприяють цьому й соціальні фактори: сімейні конфлікти, незадоволеність міжособистісними стосунками, негативний вплив однолітків, деструктивні соціальні норми у найближчому оточенні [44].

На думку більшості дослідників, розвиток наркотичної залежності зумовлюється як внутрішніми деструкціями особистості, так і зовнішніми соціальними факторами. Для залежної поведінки характерна зміна ієрархії життєвих цінностей, заміщення реальної діяльності ілюзорно-компенсаторною, а також порушення структури мотиваційної сфери. Розвиток хвороби передбачає поступове посилення потягу до ПАР, появу патологічного мислення, зниження рівня критичності та здатності до усвідомлення власних дій.

Пізнавальна сфера наркозалежних особистостей відзначається порушеннями уваги, пам'яті, мислення, зниженням загальної працездатності,

що зумовлюють зниження ефективності діяльності, яка не пов'язана із задоволенням наркотичної потреби. Поведінка стає імпульсивною, емоційно лабільною, домінує потреба в пошуку миттєвого задоволення, що призводить до деградації соціальних функцій [3, 6].

У клінічній психології умовно виокремлюють п'ять груп споживачів наркотиків: експериментатори, які пробують ПАР із цікавості, але не повертаються до його вживання; епізодичні споживачі, що вживають у ситуаційно обумовлених випадках; систематичні споживачі, які використовують наркотики за певною схемою; постійні споживачі, у яких формується психологічна залежність; особи з клінічно вираженою наркоманією, у яких наявна як психічна, так і фізична залежність [17].

За даними ВООЗ, основними мотивами вживання наркотичних речовин є цікавість, прагнення до нових відчуттів, зняття емоційної напруги, бажання бути прийнятим групою, уникнення проблем і досягнення стану розслаблення. Психологічні дослідження підтверджують, що домінуючим мотивом молоді є соціальна конформність – прагнення бути «своїм» у певному середовищі [50].

Ю. Чернецька, А. Лисенко трактують наркозалежність як патологічну форму психосоціальної адаптації, що поступово трансформується з короткочасного способу подолання стресу у стійку девіантну поведінку, яка веде до соціальної дезінтеграції. Соціологічні дослідження засвідчують кореляцію високого рівня прояву девіацій та криміналізації серед наркозалежних. Люди із наркотичною залежністю часто виховуються у дисфункційних сім'ях, де відбувались конфлікти, алкоголізм, відсутність емоційної підтримки. Дане соціальне середовище є передумовою до формування емоційної відстороненості, недовіри до світу, соціальної ізоляції та спотвореного сприйняття реальності [43, 49].

З психологічного погляду наркозалежні характеризуються емоційною нестабільністю, зниженням здатності до емпатії, порушеннями соціальної комунікації. Їхня поведінка часто є амбівалентною: прагнення до уваги, підтримки інших людей, прийняття поєднується зі страхом відторгнення. Це

породжує дисонанс між зовнішньою відкритістю та внутрішньою ізоляцією. Характерними для залежних осіб є риси тривожності, нерішучості, напруженості, нав'язливих побоювань, бажання до пошуку нових відчуттів та задоволень. У період ремісії такі особи можуть справляти враження товариських, енергійних, оптимістичних, проте це часто маскує глибоку внутрішню нестабільність [48].

Індивідуально-психологічний портрет наркозалежної особистості характеризується системою стійких деформацій у сфері мотиваційно-ціннісних орієнтацій, емоційно-вольової регуляції та соціальної взаємодії. Центральним психологічним утворенням виступає залежна настанова, що зумовлює патологічну фіксацію на об'єкті адикції, редукцію внутрішніх смислів і втрату автономії «Я».

Для наркозалежних осіб типові такі риси, як емоційна нестабільність, знижена толерантність до фрустрації, імпульсивність, тривожність, егоцентризм та схильність до уникання відповідальності. Їм властиве домінування афективних реакцій над раціональними, недостатній самоконтроль і прагнення до негайного задоволення потреб. Емоційно-вольова сфера характеризується полярністю переживань, швидкими коливаннями настрою, а також труднощами у відтермінуванні задоволення [28].

Особистісна структура наркозалежних демонструє зниження рівня самосвідомості та критичності, що проявляється у викривленому сприйнятті реальності, самообмані, схильності до раціоналізації власної поведінки. Спостерігається звуження кола інтересів, редукція духовних потреб, ослаблення моральних орієнтирів. У міжособистісних стосунках переважають залежні, амбівалентні або маніпулятивні взаємодії, що супроводжуються емоційною холодністю, підозрілістю, відчуженням. Емоційна лабільність спричиняє дефіцит позитивної самооцінки та почуття власної цінності, що компенсується пошуком штучних способів зняття напруження – уживанням психоактивних речовин. У поведінковій сфері простежується звуження репертуару соціально прийнятних форм активності, що зумовлює поступову

дезадаптацію, соціальну ізоляцію та втрату здатності до конструктивної саморегуляції.

Отже, наркозалежна особистість постає як емоційно-нестійка, внутрішньо конфліктна, соціально дезадаптована структура, у якій домінують процеси саморуйнування, редукції самосвідомості та втрати цілісності. Ці особливості зумовлюють необхідність комплексного психокорекційного підходу, спрямованого на відновлення емоційної стабільності, розвиток самоповаги, формування нової системи життєвих смислів і конструктивних стратегій самореалізації.

Таким чином, залежна особистість формується під впливом як психологічних, так і соціальних чинників: внутрішніх конфліктів, емоційної залежності від значущих осіб, фрустрації, невміння долати труднощі, девіацій у соціалізації, впливу дисфункційного середовища.

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного аналізу праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, присвячених вивченню феномену соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді, було встановлене наступне.

1) Проаналізовано поняття наркозалежності у науці, яке розглядається як багатовимірне явище, що поєднує медичні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, відображаючи деструктивну форму особистісної та соціальної дезадаптації. У психологічному контексті наркозалежність трактується як адиктивна форма поведінки, спрямована на уникнення внутрішньої напруги, тривоги, емоційного болю шляхом звернення до психоактивних речовин. Вона виступає механізмом псевдокомпенсації, за допомогою якого індивід тимчасово долає відчуття порожнечі, самотності чи втрати сенсу, що зумовлює її глибоку вкоріненість у психоемоційну сферу та складність подолання без цілеспрямованої психокорекції.

2) Виокремлено соціально-психологічні чинники виникнення наркотичної залежності серед молоді, серед яких провідними виступають деструктивні впливи мікросоціального середовища (неблагополучні сім'ї, дефіцит емоційної підтримки, негативний приклад батьків), тиск референтної групи, відсутність позитивних моделей самореалізації, а також криза ідентичності, характерна для юнацького віку. Значну роль відіграють соціально-культурні умови – знецінення моральних норм, популяризація адиктивних зразків поведінки в медіа, зниження рівня психологічної культури суспільства. Усе це формує у молоді готовність до експериментування, толерантне ставлення до психоактивних речовин і схильність до девіантних форм поведінки.

3) Виділено індивідуально-психологічні особливості осіб із наркотичною залежністю, яким характерними є емоційна нестійкість, низький рівень самоконтролю, імпульсивність, невпевненість у собі та підвищена тривожність. Для наркозалежних властивими є занижена самооцінка, низька здатність реагувати на ситуації, що викликають фрустрацію, схильність до

уникання відповідальності, порушення вольової регуляції та спотворення ціннісно-смислової сфери. Внутрішній світ наркозалежних людей відзначається амбівалентністю почуттів, емоційною виснаженістю, залежністю від зовнішніх оцінок і труднощами встановлення довірливих міжособистісних контактів. Такі риси зумовлюють схильність до адиктивної поведінки як способу тимчасового психологічного розвантаження та саморегуляції.

Отже, наркозалежність розглядається у сучасній психологічній науці як складне соціально-психологічне явище, що поєднує ознаки хронічного захворювання та глибокої деформації особистісної структури. Її формування зумовлюється сукупністю соціальних, психологічних і культурних чинників, серед яких провідну роль відіграють несприятливе сімейне середовище, тиск суспільства, емоційна лабільність, низький рівень самоконтролю та бажання задовольнити потребу в отриманні короткочасного задоволення. Для осіб із наркотичною залежністю властиві емоційна вразливість, імпульсивність, заниження самооцінки та прогалини ціннісно-смислової сфери, що зумовлює їхню схильність до уникання труднощів і використання психоактивних речовин як засобу тимчасової психологічної саморегуляції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НАРКОЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ

2.1 Методика та організація дослідження соціально-психологічних чинників наркозалежності

Метою дослідження виступає виявлення основних соціально-психологічних чинників наркозалежності респондентів у віці 19 – 29 років. Е. Еріксон у своїй періодизації розвитку особистості зазначає, що молодість охоплює етап ранньої дорослості, який включає вікові рамки від 19 до 29 років. У цьому віці актуальними питаннями постають становлення ідентичності, формування життєвих цілей, цінностей і соціальних орієнтацій особистості. Молодій людині важливо набувати вміння встановлювати глибокі, довірливі стосунки з іншими людьми, без втрати власної ідентичності. Небажання навчатися будувати гармонійні взаємостосунки може призвести до внутрішнього відчуження, ізолюваності, збільшення тривожності та пошуку компенсаторних способів зниження напруги – у тому числі шляхом формування залежностей, наприклад, вживання психоактивних речовини. Такі психологічні фактори, як емоційна неврівноваженість, низька самооцінка, дефіцит навичок стресостійкості – можуть слугувати внутрішнім підґрунтям для розвитку залежної поведінки [32].

Під час дослідження було вирішено не враховувати такі змінні, як рівень освіти, соціальний статус чи сімейне становище, оскільки вони не є визначальними для виявлення саме внутрішніх соціально-психологічних механізмів формування наркозалежності. Основну увагу приділено особистісним і міжособистісним характеристикам, які відображають рівень соціальної адаптації, самооцінки, комунікативної компетентності та схильності до девіантних форм поведінки.

Непередбачуваність та нестабільність сучасних соціально-політичних обставин, зумовлених введенням військового стану в країні, зумовили доцільність проведення методик шляхом онлайн-сервісу Google форми.

Участь у дослідженні взяли 50 осіб віком від 19 до 29 років, серед яких 25 чоловіків та 25 жінок із наркотичною залежністю. Респонденти представляли різні сфери діяльності: студенти закладів вищої освіти, молоді спеціалісти, працівники сфери обслуговування та безробітні. Більшість учасників мають професійно-технічну або незакінчену вищу освіту.

Для досягнення достовірності та надійності результатів було обрано комплексний методичний підхід, який поєднує кількісні та якісні методи дослідження. Зокрема, використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення особистісних особливостей, емоційного стану та соціальної взаємодії молоді.

У ході емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1. «Методика дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда;
2. «Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда);
3. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;
4. «Діагностика потреби в пошуках відчуттів» М. Цукермана.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Дана методика спрямована на визначення рівня соціальної адаптації особистості, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та домінантності. Опитувальник складається із 101 твердження, які відображають різні сторони взаємодії людини з соціальним середовищем. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням. Інтерпретація результатів: високі показники за шкалами «адаптація», «самоприйняття», «емоційний комфорт» свідчать про гармонійний стиль взаємодії із соціумом. Низькі результати можуть говорити про труднощі у міжособистісних стосунках, внутрішню напругу, почуття відчуження, що

нерідко виступає фоном для формування залежної поведінки. Даний опитувальник дозволяє оцінити широкий спектр соціально-психологічних параметрів, які безпосередньо впливають на становлення молодого особистості.

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда). Методика направлена на вимірювання ступеня інтернальності-екстернальності або схильності особи покласти відповідальність за події свого життя на себе чи на зовнішні обставини. Тест складається зі 44 тверджень, що стосуються різних сфер життя: досягнення, ставлення до невдач, міжособистісних стосунків, ставлення до здоров'я тощо. Згідно з отриманими даними інтернальний тип (високі показники) свідчить про сформовану відповідальність, самоконтроль, активність; екстернальний – про схильність до уникання відповідальності, залежність від оточення, що підвищує ризик девіантної поведінки. Методика дозволяє виявити один із ключових психологічних чинників ризику наркозалежності – зовнішній локус контролю.

Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Метою даної шкали слугує оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності, які відображають загальний емоційний фон людини і схильність до переживання напруги. Тест складається з двох частин, кожна з яких має по 20 тверджень кожна. Перша частина оцінює поточний емоційний стан (ситуативна тривожність), друга визначає рівень стійкої особистісної характеристики (особистісна тривожність). Високі показники тривожності свідчать про емоційну нестійкість, внутрішню напруженість, схильність до стресу, що може спонукати до пошуку «заспокійливих» засобів, зокрема психоактивних речовин. Дана методика відзначається простотою проведення, високою валідністю та можливістю виявлення емоційної нестабільності як ризикового чинника наркозалежності.

Методика «Діагностика потреби в пошуках відчуттів» М. Цукермана. Методика «Діагностика потреби у пошуку відчуттів» (Sensation Seeking Scale, SSS) була створена американським психологом М. Цукерманом у 1971 році та доповнена у 1978 році (версія SSS-V). Вона націлена на дослідження

індивідуальних відмінностей у прагненні до нових, інтенсивних та різноманітних вражень, а також готовності йти на ризик заради їх отримання. На думку М. Цукермана, потреба у пошуку відчуттів є сталою особистісною характеристикою, яка визначає рівень активності, толерантність до ризику, схильність до новизни, пригод і стимуляції. Люди з високими показниками за шкалою пошуку відчуттів зазвичай характеризуються як активні, енергійні, ініціативні, схильні до експериментів і ризику, в той час як особи з низьким рівнем потреби у пошуку відчуттів, навпаки, тяжіють до стабільності, передбачуваності та безпечного середовища. Опитувальник складається з 40 пар тверджень, у кожній із яких досліджуваний обирає те твердження, яке найбільше відповідає його звичній поведінці або ставленню. Обробка та інтерпретація результатів відбувається за допомогою ключа, згідно з яким відповіді оцінюються в один бал. У ході проведення методики визначається кількість балів окремо за кожною субшкалою, після чого обчислюється загальний показник – сума чотирьох субшкал (максимум 40 балів).

Інтерпретація результатів проводиться за трирівневою шкалою:

1. Високий рівень (26–40 балів) демонструє вираженість потреби в новизні, ризику, сильних враженнях; схильність до імпульсивності й ризикованої, авантюрної поведінки.

2. Середній рівень (14–25 балів) свідчить про здатність до самоконтролю, помірність у бажанні отримати нові відчуття, при цьому будучи відкритим новому досвіду, зберігаючи контроль та безпеку.

3. Низький рівень (0–13 балів) характерний особам, які орієнтовані на стабільність, передбачуваність, обережність, уникнення ризику.

Отже, застосування вказаних інструментів забезпечує цілісне уявлення про емоційно-вольову сферу, адаптаційні можливості та індивідуально-психологічні особливості особистості.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом дослідження виступило проведення методики «Методика дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда за допомогою якої ми можемо визначити особливості прояву компонентів соціально-психологічної адаптації, як: адаптація, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування.

Загальні опрацьовані результати методики представлено у вигляді таблиці (2.1.).

Таблиця 2.1.

Загальні показники соціально-психологічної адаптації наркозалежної молоді

<i>Показники рівню та відсоток</i>	<i>Адаптація</i>	<i>Самосприйняття</i>	<i>Прийняття інших</i>	<i>Емоційний комфорт</i>	<i>Інтернальність</i>	<i>Прагнення до домінування</i>
Високий рівень	0%	10%	77%	14%	0%	0%
Середній рівень	45%	68%	20%	24%	40%	45%
Низький рівень	55%	22%	3%	62%	60%	55%

Аналіз кількісних показників дозволяє побудувати діаграму (рис. 2.1.) згідно рівнів прояву показників соціально-психологічної адаптації

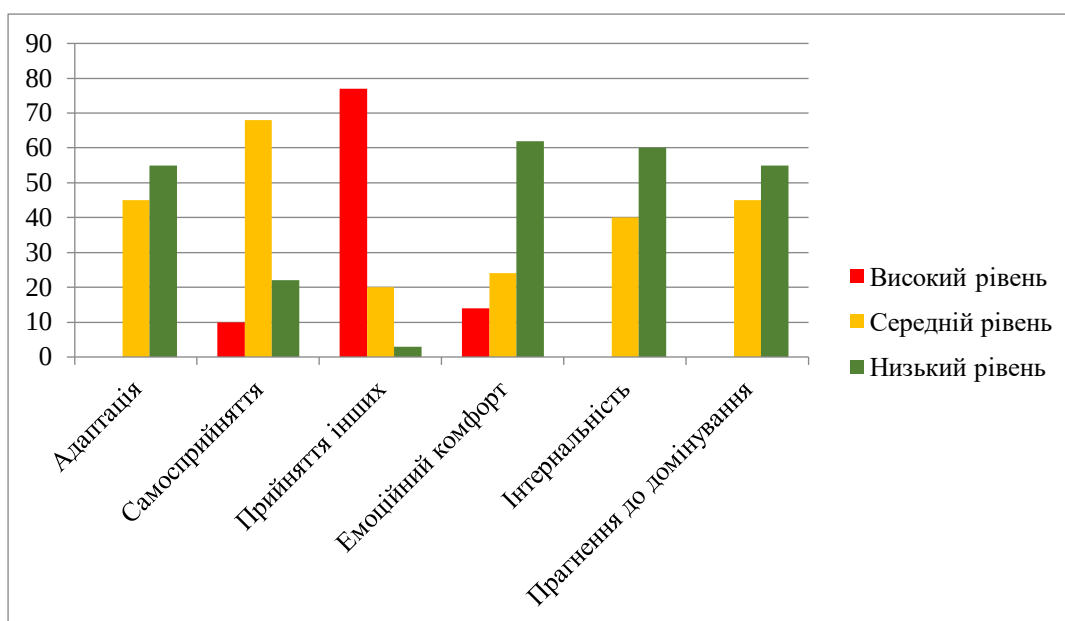


Рисунок 2.1. Показники соціально-психологічної адаптації

Згідно з отриманими результатами, можемо констатувати домінування низького рівня адаптованості у 55% респондентів. Більшість наркозалежних погано пристосовані до соціального середовища, відчують труднощі у спілкуванні та виконанні соціальних функцій, потребують розвитку комунікативних навичок. Середній рівень продемонстрований у 45% досліджуваної молоді. Такі особи почуваються частково адаптованими, адже можуть успішно виконувати соціальні ролі, але у ситуаціях, які потребують гнучкості або швидкості при прийнятті рішення, можуть вагатися та проявляти нерішучість. Встановлено відсутність молоді з високою адаптацією, ніхто з досліджуваних не почувається повністю соціально та психологічно інтегрованим у суспільство.

За шкалою «Самосприйняття» більшість учасників (68%) мають частково сформоване самосприйняття, можуть адекватно оцінювати себе у деяких сферах життя, але існують труднощі з прийняттям себе. У 22% молоді наявний спотворений образ себе або негативне ставлення про себе, тенденцію до низької самооцінки. 10% наркозалежних досліджуваних мають адекватну оцінку себе, усвідомлення своїх позитивних та негативних сторін.

Аналіз результатів по шкалі «Прийняття інших» показав високий рівень прояву даного показника соціально-психологічної адаптації у 77% респондентів, що означає гарне сприйняття інших людей, здатність до емпатії, толерантність у взаємодії з іншими. Середній рівень виражений у 20% молоді, який може проявлятися у вигляді обмеженого прийняття інших, потребу у розвитку навичок ефективної взаємодії, ситуативне бажання конфліктувати або наявність труднощів у спілкуванні.

Показники емоційного комфорту вказують на переважання низького рівня даного показника (62%), внаслідок чого більшість досліджуваних можуть відчувати значний дискомфорт, тривожність, емоційні труднощі у спілкуванні та адаптації. У 24% присутній помірний рівень емоційного комфорту, такі особи можуть відчувати стрес, але здатні його контролювати. Високий рівень наркозалежних осіб, наявний у 14% молодих людей має відчуття емоційного комфорту, не відчуває сильного стресу у соціальних ситуаціях.

Шкала інтернальності або відповідальності за своє життя, наявності внутрішнього контролю у 60% осіб виражена на низькому ступені прояву. Низькі показники передбачають фокус на зовнішній локалізації контролю, тому ці респонденти схильні звинувачувати обставини або інших людей у своїх проблемах. Недостатність розвиненості внутрішнього контролю і відповідальності за власне життя та вчинки у більшості молоді низькі, що може ускладнювати відновлення та соціальну адаптацію. 40% респондентів відчуває посередній внутрішній контроль, адже може перекладати відповідальність на інших або обставини. Також встановлено, що ніхто з групи не відчуває високий внутрішній контроль, тобто рідко бере відповідальність за свої дії.

За шкалою «Прагнення до домінування» у більшості респондентів (55%) домінує низький рівень здатності до керування іншими, дані особи можуть бути пасивними у соціальних взаємодіях, не прагнуть брати відповідальність за своє життя. Середній рівень виражений у 45% учасників, як помірність у здатності тримати оточуючу дійсність під власним контролем, тримати стійкість у

принципах, переконаннях. Також бачимо відсутність високого рівня учасників у прагненні домінувати.

Наступним етапом дослідження виступає аналіз результатів за методикою «Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера. Результати розподілу виборів досліджуваних за шкалою «Шкала загальної інтернальності» (Ізаг) зображені на рис. 2.2.



Рисунок 2.2. Показники параметру «загальної інтернальності»

Аналіз рис. 2.2. показав домінування низького рівня по шкалі Ізаг у 55% молоді. Особам із низьким рівнем загальної інтернальності в різних життєвих ситуаціях властиве перенесення відповідальності за те, що відбувається, на зовнішні події, приписування негативних результатів власної діяльності на долю, відсутність бажання брати відповідальність за свої вчинки та рішення. Середній показник Ізаг проявлений у 40% осіб, як здатність приймати рішення, встановлювати зв'язок між власними рішеннями та проявленими зусиллями з результатами діяльності. Виявлено, що у 5% учасників високий рівень загальної інтернальності. Такі люди переконані, що більшість значущих подій у їхньому житті є наслідком власних дій. Вони відчувають відповідальність за те, що з ними відбувається, і бачать зв'язок між своїми здібностями та докладеними зусиллями й отриманими результатами.

Можемо спостерігати результати за другою шкалою «Шкала інтернальності в галузі досягнень» (Ід), представлену на рис. 2.3.

Шкала інтернальності в галузі досягнень

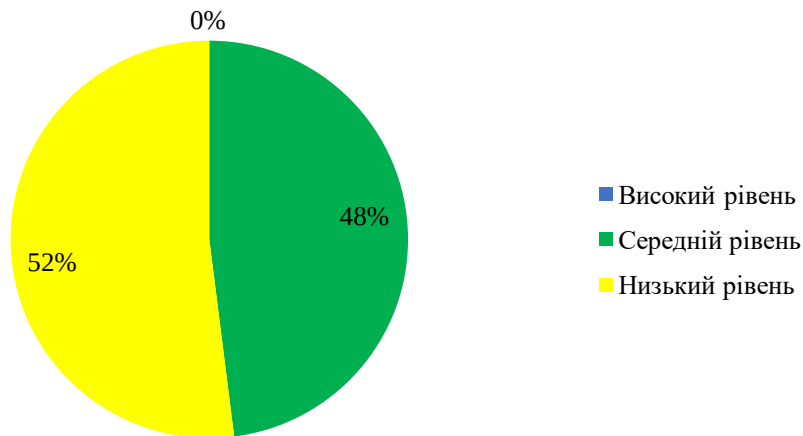


Рисунок 2.3. Показники параметру «інтернальності в галузі досягнень»

Детальний аналіз засвідчив домінування низького рівня за шкалою Ід у 52% наркозалежних. Низький рівень за даним показником показує неспроможність пов'язувати власні досягнення як результат власної діяльності. Таким особам характерне тлумачення позитивних подій як удачу чи втручання долі. Середній рівень проявлений у 48% як адекватне сприйняття власних досягнень, набутих шляхом дисципліни, регулярного виконання тих чи інших дій, розвинених вольових якостей. Високий рівень Ід у даній групі не виявлено.

Розглянемо результати респондентів за рівнями розвитку «Шкали інтернальності в галузі невдач» (Ін), представлену на рис. 2.4.

Шкала інтернальності в галузі невдач



Рисунок 2.4. Показники параметру «інтернальності в галузі невдач»

Як бачимо, низький рівень Ін, виявлений у 45% досліджуваних вказує на тенденцію перекладати відповідальність за негативні події на інших людей або вважати їх наслідком невдачі чи випадковості. Респондентам з середнім рівнем Ін (40%) властиве поєднання усвідомлення власної відповідальності з ситуативним перекладанням її на зовнішні обставини. Такі особи можуть як брати на себе провину за негативні події, так і пояснювати їх випадковістю або діями інших людей. 15% наркозалежних має високий рівень інтернальності до невдач, що може говорити про наявність внутрішнього контролю над негативними подіями. Люди з високим рівнем за даною шкалою мають схильність брати відповідальність на себе у неприємностях, в яких вони зазнали невдач.

Отримані дані за «Шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин» (Іс) представлені на рис.2.5.

Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин

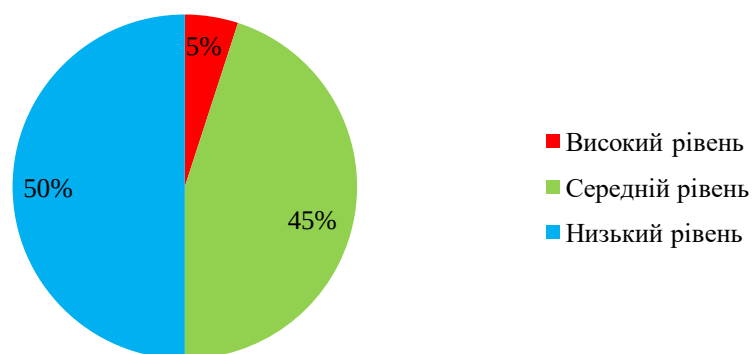


Рисунок 2.5. Показники параметру «інтернальності в галузі сімейних відносин»

Аналізуючи рис.2.5., ми бачимо переважання низького рівня інтернальності у сфері сімейних відносин у 50% молодих осіб. При низьких значеннях люди схильні перекладати відповідальність за своє життя на рідних. Середній рівень зустрічається у 45% респондентів, що може характеризувати таких людей як здатних до побудови гармонійних стосунків із своєю сім'єю та самостійного прийняття рішень. Лише 5% мають високий рівень прояву по

даній шкалі. Особистості із такими показниками приймають активну участь в житті сім'ї, не пов'язують особисті невдачі із подіями у сімейному житті.

Розглянемо результати респондентів за показниками «Шкали інтернальності в галузі виробничих відносин» (Ів), представлену на рис. 2.6.

Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин

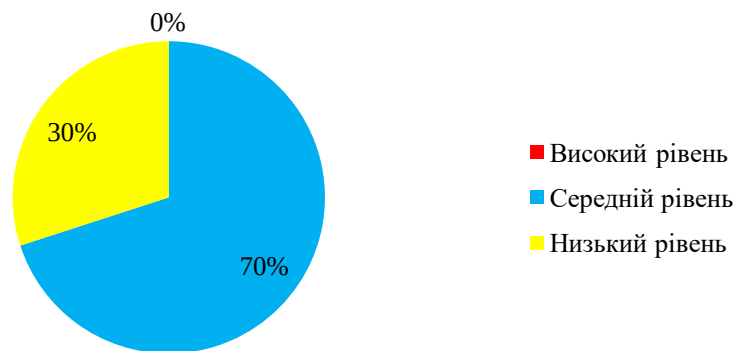


Рисунок 2.6. Показники параметру «інтернальності в галузі виробничих відносин»

Низький рівень за шкалою Ім, представлений на рис.2.6, вказує на те, що респонденти не відчують себе спроможним будувати ділові стосунки й вважають свої відносини результатом дії виробничих партнерів. Середній рівень виявлений у 30% досліджуваних. Високий показник інтернальності в галузі виробничих відносин у даній групі не представлений.

Проаналізуємо результати, отримані за «Шкалою інтернальності в галузі міжособистісних відносин» (Ім) та представлені на рис. 2.7.

Шкала інтернальності у галузі міжособистісних відносин

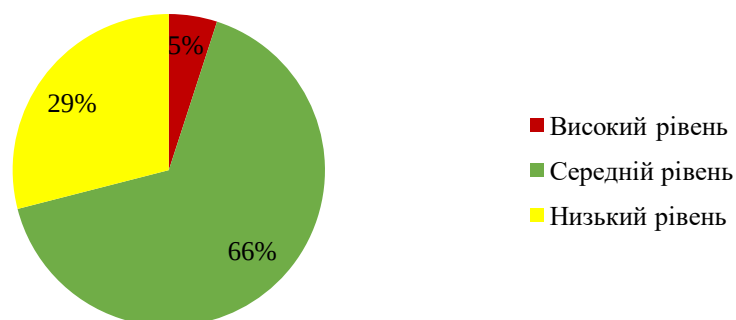


Рисунок 2.7. Показники параметру «інтернальності у галузі міжособистісних відносин»

У більшості наркозалежних респондентів (66%) виявлено середній рівень інтернальності у сфері міжособистісних відносин, що свідчить про помірну відповідальність за події у взаєминах з оточенням. Такі особи частково усвідомлюють власну роль у побудові контактів, але водночас схильні приписувати результати спілкування зовнішнім чинникам – поведінці інших або обставинам. Низький рівень інтернальності (29%) у респондентів вказує на зовнішній локус контролю, або перекладання відповідальності за стосунки на інших людей, невезіння чи соціальне середовище. Це може бути проявом інфантильності, уникання особистої відповідальності або залежного типу поведінки. Високий рівень (5%) спостерігається у досліджуваних, у яких наявні труднощі з умінням брати відповідальність за взаємини, що може свідчити про сформовану особистісну позицію, але в умовах наркозалежності така відповідальність часто є нестабільною чи ситуативною.

Аналіз кількісних показників дозволяє побудувати діаграму (рис. 2.8) згідно показників інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Ізд.).

Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороб

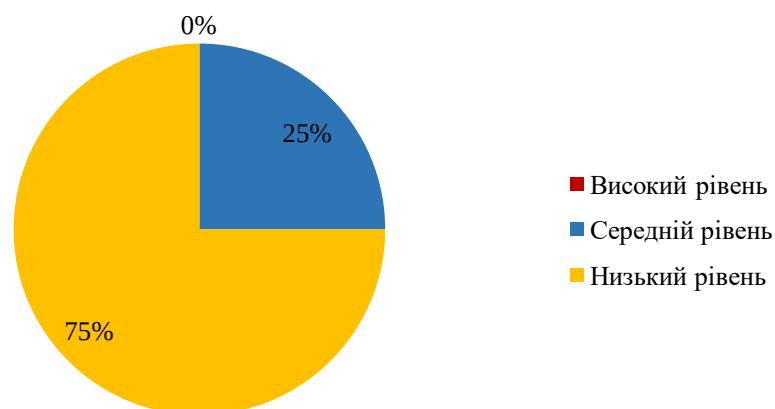


Рисунок 2.8. Показники параметру «інтернальності у галузі міжособистісних відносин»

Встановлено, у більшості наркозалежних осіб (75%) зафіксовано низький рівень інтернальності у сфері здоров'я та хвороб, що свідчить про зовнішній локус контролю щодо власного фізичного стану. Такі особи, зазвичай, не вбачають себе відповідальними за стан свого здоров'я, схильні пояснювати виникнення захворювань дією зовнішніх чинників – поганою спадковістю, невезінням, обставинами, впливом інших людей або випадковістю. Це може зумовлювати пасивну позицію у збереженні здоров'я та знижувати мотивацію до лікування чи реабілітації. У 25% досліджуваних виявлено середній рівень інтернальності, що відображає часткове усвідомлення власної ролі у підтримці здоров'я, але за відсутності стійкої відповідальності та самоконтролю. Високий рівень даного показника у наркозалежної молоді не виявлено.

Розглянемо результати респондентів за рівнями розвитку ситуативної та особистісної тривожності. Результати розподілу виборів досліджуваних занесені до табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнями вираженості тривожності

Шкали	Рівень	Результати, %
Ситуативна тривожність	Високий	20%
	Середній	70%
	Низький	10%
Особистісна тривожність	Високий	65%
	Середній	35%
	Низький	0%

З табл. 2.2. можемо спостерігати, що у більшості наркозалежних респондентів виявлено високий рівень особистісної тривожності (65%), що свідчить про стійку внутрішню напруженість, схильність до тривалого

переживання тривоги та занепокоєння навіть за відсутності реальної загрози. Такий показник може відображати глибинну емоційну нестабільність, низьку толерантність до стресу й підвищену вразливість, які є характерними для осіб із залежною поведінкою. Середній рівень особистісної тривожності (35%) демонструє респондентів, у яких тривога проявляється періодично, переважно у складних чи невизначених ситуаціях, але піддається самоконтролю. Низький рівень у даній групі не було виявлено, що підтверджує загальну тенденцію до емоційної напруженості та невротизації у вибірці.

Щодо ситуативної тривожності, більшість опитаних (70%) мають середній рівень, що свідчить про помірну реактивність на стресові події. Це може бути наслідком адаптації до частих кризових ситуацій або емоційного притуплення, властивого наркозалежним. При чому, у 20% осіб із високою ситуативною тривожністю наявна підвищену чутливість до актуальних загроз, що може провокувати деструктивні способи зниження напруження (повернення до вживання речовин). Низький рівень, виявлений у 10% групи може свідчити про емоційну байдужість, пов'язану з тривалим уживанням наркотиків.

Отримані дані свідчать, що для наркозалежної молоді характерним є високий прояв особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність проявляється представлена на середньому рівні. Це вказує на високу емоційну напруженість і потребу у психокорекції тривожності як особистісної риси.

Наступним етапом констатувального експерименту виступив аналіз результатів за методикою «Діагностика потреби в пошуках відчуттів» М. Цукермана. Результати розподілу виборів досліджуваних зображені на рис. 2.9.

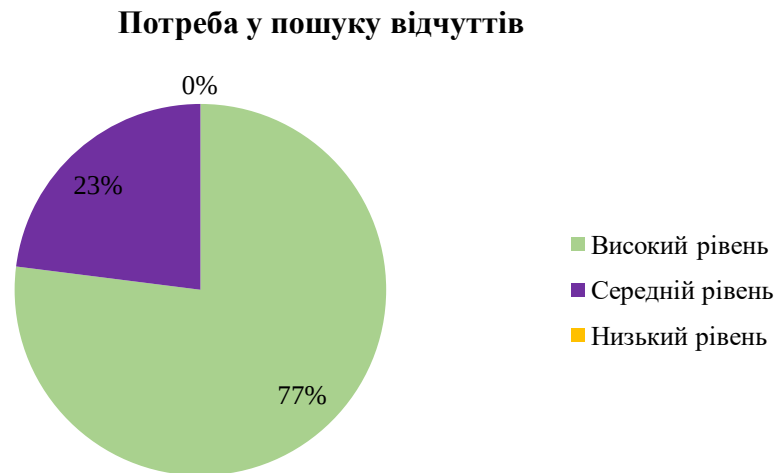


Рисунок 2.9. Показники рівнів потреби у пошуку відчуттів

Отримані результати вказують нам на домінування високого рівня потреби у пошуку відчуттів у 77% наркозалежної молоді, що зумовлює підвищену схильність до ризикової поведінки та сприяє виникненню та підтриманню наркотичної залежності. Середній рівень, виявлений у 23% респондентів говорить про можливість контролювати свою поведінку, проявляти помірність у бажанні задоволення власних потреб щодо пошуку нових відчуттів, задля збереження власної безпеки.

З метою перевірки виявлених у ході дослідження взаємозв'язків між показниками соціально-психологічних чинників наркозалежності було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу дозволили встановити наявність прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між вимірюваними параметрами. Для досліджуваної групи з 50 осіб перше критичне число становить 0,273 при $p \leq 0,05$, друге критичне число становить 0,354 при $p \leq 0,01$. Результати, отримані у ході математико-статистичної обробки даних, наведені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники кореляційних взаємозв'язків соціально-психологічних чинників наркозалежності

<i>Соціально-психологічні чинники наркозалежності</i>	Адаптація	Самосприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Потреба у пошуку відчуттів
Адаптація									
Самосприйняття			0,417**						
Прийняття інших		0,417**							
Емоційний комфорт								-0,389*	-0,632**
Інтернальність							-0,421*	-0,356*	0,612*
Прагнення до домінування									
Ситуативна тривожність					-0,421*				
Особистісна тривожність				-0,389*	-0,356*				
Потреба у пошуку відчуттів				-0,632**	0,612*				

Розглянемо ключові взаємозв'язки соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді. Показник «самосприйняття» продемонстрував прямий кореляційний зв'язок із «прийняттям інших», що свідчить про те, що позитивне ставлення до себе підвищує здатність до емпатії та соціальної взаємодії. Отже, розвиток самоповаги та внутрішньої стабільності сприяє поліпшенню міжособистісних відносин і соціальної адаптації.

Також виявлено пряму значущу кореляцію між «інтернальністю» та «потребою у пошуку відчуттів», що вказує на те, що молодь із високим відчуттям контролю над власним життям активніше прагне нових емоційних переживань. Такий зв'язок пояснює схильність до експериментування та

ризикової поведінки, включаючи наркотичну залежність, як спосіб задоволення потреби у нових відчуттях.

Обернені кореляції виявлені між «емоційним комфортом» та «особистісною тривожністю», а також між «емоційним комфортом» та «потребою у пошуку відчуттів», що свідчить про захисну роль емоційного благополуччя. Наявність емоційного комфорту зменшує внутрішнє занепокоєння та знижує схильність до ризикової поведінки.

Крім того, обернені кореляційні зв'язки між «інтернальністю» та «ситуативною тривожністю» та між «інтернальністю» з «особистісною тривожністю» підтверджують, що сформоване почуття контролю над подіями власного життя зменшує рівень тривожності, виступаючи як фактор психологічного захисту. Поєднання цих результатів демонструють важливість у встановленні балансу між задоволенням потреб у нових відчуттях та знаходженням внутрішніх ресурсів особистості, які можуть позитивно вплинути на соціально-психологічну адаптацію наркозалежної молоді.

Результати, отримані у ході дослідження, узгоджуються з дослідженнями відомих науковців, таких як А. Десі та Р. Раян, які наголошують на важливості розвитку внутрішніх ресурсів та самосприйняття у формуванні психологічної стійкості та адаптації особистості. Також, як зазначають Дж. Хелліуелл та Р. Патнем, сформовані соціальні зв'язки та здатність до адаптації мають вирішальний вплив на поведінкові прояви та суб'єктивне благополуччя індивіда. Таким чином, на основі отриманих даних згідно з проведеної діагностики було визначено основні особливості психоемоційної сфери досліджуваних та соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді.

2.3 Програма психологічної корекції особистісних проявів наркозалежності у молоді

Результати констатувального експерименту зумовили розробку програми психологічної корекції для молоді, яка складається з дев'яти занять. На

першому занятті учасники корекційної групи знайомляться з умовами програми та визначають правила роботи. Ведучий наголошує, що правила групової роботи створює сама група і на їх основі будуватиметься робота протягом усіх занять. До базових правил входять щирість, відвертість, конфіденційність, повага, активність, правило «стоп». Знайомство починається з тренера: він називає своє ім'я, коротко розповідає про себе, потім всі учасники представляються по черзі. Першою проводиться вправа «Очікування», на протязі якої кожен учасник висловлює сподівання від зустрічей та порівнює свої очікування з іншими. У вправі «Познайомтеся» учасник п'ять хвилин розповідає про себе та відповідає на запитання слухача, потім партнери міняються місцями. На широкий загаль кожен розказує не про себе, а про партнера. В результаті знімається напруження, створюється тепла, невимушена атмосфера. У вправі «Імена» учасники презентують себе шляхом додавання до імені двох якостей: позитивної та негативної, які починаються з першої букви імені. У вправі «Я є Я» молоді люди відображають себе у вибраному образі на малюнку, проводиться обговорення. Знімається напруження, вивільняються негативні емоції. Ведучий у інформаційному повідомленні розповідає про розвиток наркоманії в Україні. Наркоманія – пристрасть до наркотичних засобів, ліків. Наркотики спочатку викликають ейфорію, а потім залежність. Психічна залежність від наркотичних засобів призводить до глибокого виснаження фізичних і психічних функцій організму. Обман, злочинство, вбивство стають можливими заради наркотиків. Проводиться обговорення, до яких тяжких і непоправних наслідків можуть привести наркотики. У вправі «Коло» учасники, які утворили коло, штовхають того, хто стоїть у центрі з закритими очима, не даючи йому впасти. Всі діяться враженнями. Зазначимо, що в кінці кожного заняття проводиться рефлексія.

На другому занятті учасники групи вчаться виводити з себе негативні емоції, адекватно оцінювати інших. Ведучий нагадує правила роботи групи, налаштовує на творчу працю. У першій вправі «Сигнали тіла» молоді люди вчаться розрізняти сигнали тіла і подавати їх у невербальному вигляді. Під час

обміну думками кожен акцентує увагу на тому, чому, на їхню думку, тіло відчуває себе добре чи погано. Вправа «Розкажи мені» поглиблює зв'язок між учасниками, дає можливість погляду збоку шляхом задавання питання всім по черзі «Які ти помічаєш труднощі у спілкуванні зі мною?», «Чи вважаєш ти мене агресивним і чому?». За допомогою вправи «Камінчик» учасники вивільнюють негативні емоції, відкриваючи внутрішні проблеми для подальшої роботи з ними. Наступна вправа «Ризики» узагальнює знання з теми наркозалежності. Обговорюється відповідь на запитання: «Чим ризикує молода людина, коли починає вживати наркотики?». Варіанти відповідей записують на аркуші і вивішують на дошці. Вправа «Зняття затисків» дозволяє контролювати неприємні почуття, знімає емоційне напруження. Досягається шляхом зміни зручної пози на стільці на незручну та зняття зажиму вольовим зусиллям. Обговорення труднощів та індивідуальних методів вирішення проблем.

На третьому занятті молоді люди вчаться налаштовуватися на співпрацю, оцінювати внутрішній стан учасників. Ведучий нагадує правила роботи групи. Всі оцінюють своє самопочття. У вправі «Правда» кожен учасник каже, що йому заважає, нащо він сердиться, звертаючись при цьому до конкретної людини. Виправдання не приймаються, проводиться спільне обговорення. Вправа «Шкала гніву» оцінює внутрішній стан учасників, налаштовує на роботу над собою. Вправа «Ха!» дозволяє зняти напругу, зменшити тривожність. Вправа «Міфи» дозволяє проаналізувати уявлення молодих людей про наркотики: пробують усі; спробуй – нічого не буде; спробуй – якщо не сподобається, то кине; є «нешкідливі» наркотики. При обговоренні кожен ділиться власним досвідом і думками. Висновок простий: наркотик – отрута та зло в кожному випадку. Вправа «Гнів» оцінює внутрішній стан учасників, налаштовує на роботу над собою.

На четвертому занятті учасники формують навички адекватної реакції на агресію та навички взаємостосунків у конфліктних ситуаціях. Ведучий нагадує правила роботи групи та розповідає про керування агресією та гнівом. У вправі «Паперові кульки» знімається емоційна напруга та вивільняється прихована

агресія. У вправі «Шприц» молоді люди вчаться говорити «Ні», захищати свої кордони, що потрібно зробити за три хвилини, аргументуючи відмову від прийняття наркотиків. Вправа «Гумор» формує навички адекватної реакції на агресію, а «Веселі фотографії» створює позитивний настрій, формує взаємостосунки у конфліктних ситуаціях.

На п'ятому занятті відпрацьовуються засоби керування власною агресією, виховання терплячості до недоліків інших. У вправі «Плутанина» молоді люди стають у коло, одночасно беруться за руки. Ведучий пропонує учасникам групи «розплутатися», не згорнувши рук. На всі скарги відповідь ведучого одна: «Це завдання можна вирішити, розплутатися можна завжди», лише потрібно достатньо терплячості та спокою. У вправі «Крик» учасники вчаться як керувати власною агресією. Вправа «По місточку» вчить, які стратегії поведінки потрібно застосовувати в конфліктних ситуаціях, а «Падишах» дозволяє кожному побути лідером, виховати терплячість до недоліків інших.

На шостому занятті учасники вчаться бачити конфліктні ситуації з різних сторін, працювати в групі, визначати причини власної агресії. У вправі «Ініціатор» одна людина стає ініціатором руху, потрібно знайти хто саме. Вправа «Полярність» дозволяє визначити причини власної агресії, знаходити позитивні якості. Часто ми можемо відчувати до людини одночасно і позитивні, і негативні почуття. Але при прийнятті важливих рішень необхідно керуватися об'єктивними факторами, а не емоціями. Завдяки змістовно точному називанню причин своєї злості чи образи учасники можуть помітити, що відкидають не всю людину, а лише певний спосіб її поведінки. У вправі «Маски» вивчаються різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Кожен учасник протягом трьох хвилин грає певний образ, інші повинні його вгадати. Вправа «Емблема» вчить відображати інформацію в символах, працювати в групі. Вправа «Хто швидше» дозволяє зняти емоційне та фізичне напруження.

На сьомому занятті учасники вчаться знаходити конструктивний вихід з конфліктних ситуацій, працювати колективно й ефективно. У вправі «Дзеркало» молоді люди розвивають навички взаєморозуміння, вчаться знімати

тривогу. «Світлий килим» продовжує навчати шукати вихід зі складних конфліктних ситуацій. Якщо в групі в процесі обговорення виникає конфлікт, то учасники конфлікту сідають на невеликий килимок лицем один до одного і намагаються знайти вихід. В процесі колективного обговорення, як правило, знаходиться пропозиція, завдяки якій проблема вирішується без вербальної чи фізичної агресії. У вправі «Спільна мова» учасники усвідомлюють згубну дію наркотиків на організм людини. При кожному передаванні м'яча по колу продовжується фраза: «Я знаю, що наркотики можуть...(убити людину, довести до самогубства, скалічити долю, розорити...). На другому етапі гри продовжується фраза: «Я знаю, що наркотики не можуть...(зробити самостійним, розв'язати проблеми, допомогти знайти друзів). У вправі «Побажання» учасники створюють позитивний настрій в групі.

На восьмому занятті учасники активізують знання про розвиток емоційного інтелекту. У вправі «Намалюй наркомана» ведучий звертає увагу учасників на існування певних суспільних стереотипів стосовно наркоманів і наркотичної залежності. Учасники розбиваються в групи і малюють портрет наркомана, причому кожен учасник малює те, що він вважає притаманним для наркомана. У вправі «Похвали себе» учасники вчаться методам підвищення самооцінки, самопрезентації, створення позитивного настрою.

На дев'ятому занятті підбиваються підсумки, отримується від учасників тренінгу інформація про результативність занять. У вправі «Постамент» молоді люди об'єднуються у малі групи та за десять хвилин створюють тематичні скульптури. У вправі «Схід-захід» учасники вчаться протистояти міфам про наркотики. Одна група висловлює всі аргументи проти вживання наркотиків, друга група – за вживання наркотичних речовин. Колективне обговорення виявляє аргументи, які були найбільш переконливими. Вони допоможуть активно протидіяти наркотичним міфам у компанії, почуватися більш впевненими у ситуаціях, пов'язаних із вживанням наркотиків. У вправі «Кордони» формуються навички колективної взаємодії. У вправі «Результат»

підбиваються підсумки тренінгу, отримується інформація про результативність занять.

2.4 Результати апробації програми

Формувальний експеримент був проведений протягом червня-вересня 2025 року із 25 наркозалежними респондентами віком від 19 до 29 років із високими показниками особистісної тривожності, високою потребою у пошуку відчуттів: (№ 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 29, 33, 34, 36, 39, 45, 48, 49). Контрольна група становить 25 осіб.

З респондентами експериментальної групи були проведені заняття за програмою психологічної корекції особистісних проявів наркозалежності у молоді, що включає в себе спеціально організовані заняття, в яких враховані рівні розвитку та індивідуальні особливості респондентів.

Можемо спостерігати результати контрольної та експериментальної груп до проведення програми психологічної корекції за рівнем особистісної тривожності (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Спряженість контрольної та експериментальної груп за рівнем особистісної тривожності

Рівень			Група	
			контрольна	експериментальна
Особистісна тривожність	Високий рівень	Частота	7	25
		%	28	100
	Середній рівень	Частота	18	0
		%	72	0
	Низький рівень	Частота	0	0
		%	0	0

За даними табл. 2.4 можемо побудувати гістограму розподілу наркозалежної молоді за рівнем особистісної тривожності (рис. 2.10).

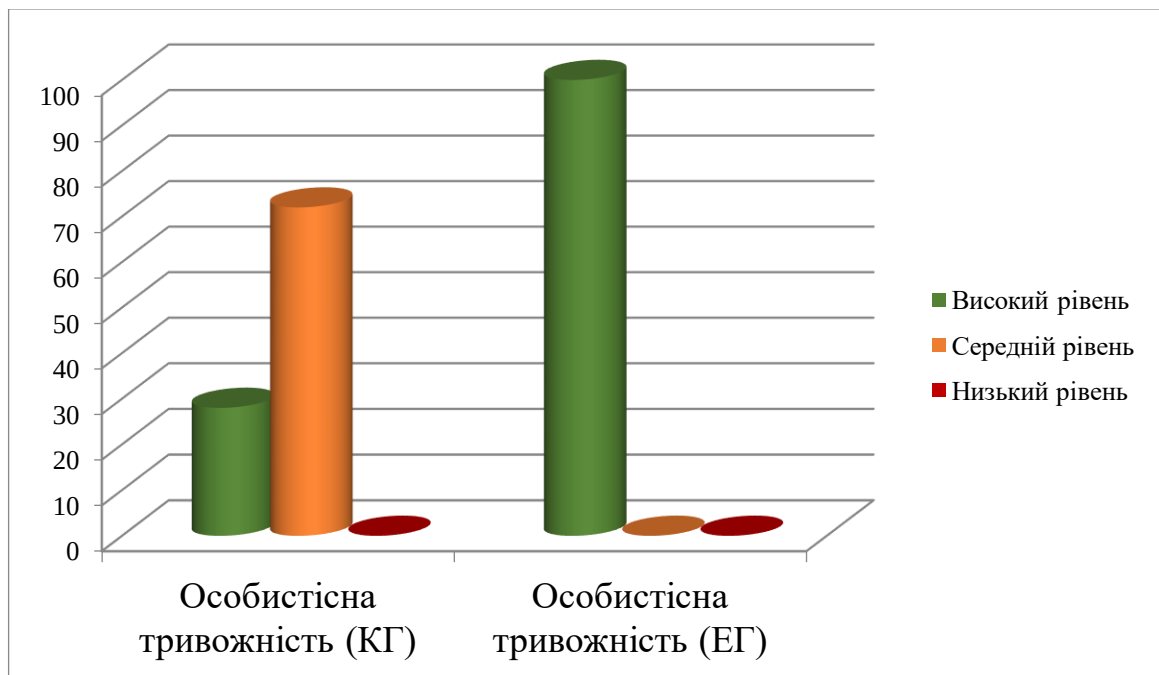


Рис. 2.10 – Гістограма розподілу за рівнем особистісної тривожності контрольної та експериментальної груп до проведення програми психокорекційного впливу

Виходячи з рис. 2.10, респонденти експериментальної групи демонструють високий рівень особистісної тривожності (100%). Представники контрольної групи проявляють схильність до середнього (72%) та високого рівня досліджуваної ознаки (28%).

Порівняємо контрольну та експериментальну групи до впровадження психологічного тренінгу за рівнем стресостійкості (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Спряженість контрольної та експериментальної груп за рівнем потреби у пошуку відчуттів

Рівень			Група	
			контрольна	експериментальна
Потреба у пошуку	Високий рівень	Частота	13	25
		%	52	100

відчуттів	Середній рівень	Частота	12	0
		%	48	0
	Низький рівень	Частота	0	0
		%	0	0

Результати, отримані у ході експерименту (табл. 2.5) дозволяють побудувати гістограму розподілу респондентів за рівнями потреби у пошуку почуттів (рис. 2.11).

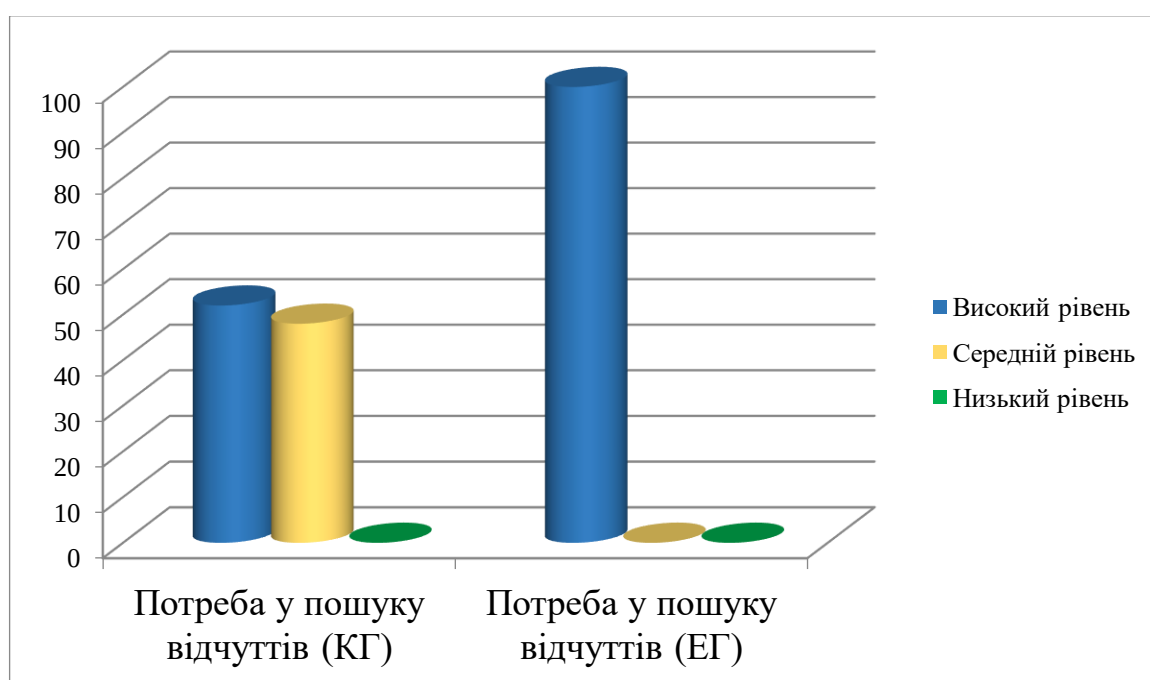


Рис. 2.11 – Гістограма розподілу наркозалежної молоді за рівнем потреби у пошуку відчуттів

Результати, представлені на рис. 2.11 доводять, що у 100 % учасників експериментальної групи наявний високий рівень потреби у пошуку відчуттів. Представники контрольної групи демонструють високий (52 %) та середній (48%) рівень потреби у пошуку відчуттів.

З респондентами експериментальної групи були проведені заняття по програмі психологічної корекції. Для визначення ефективності тренінгу проведено повторну діагностику, результати якої наведені у табл. 2.5, 2.6.

Відображаємо результати обстеження експериментальної групи за рівнем особистісної тривожності після проведеної програми психологічної корекції (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Спряженість результатів обстеження експериментальної групи за рівнями особистісної тривожності до і після психокорекційної програми

Рівень			Експериментальна група	
			До корекції	Після корекції
Особистісна тривожність	Високий рівень	Частота	25	0
		%	100	0
	Середній рівень	Частота	0	23
		%	0	92
	Низький рівень	Частота	0	2
		%	0	8

На основі даних табл. 2.6 побудуємо діаграму (рис. 2.12).

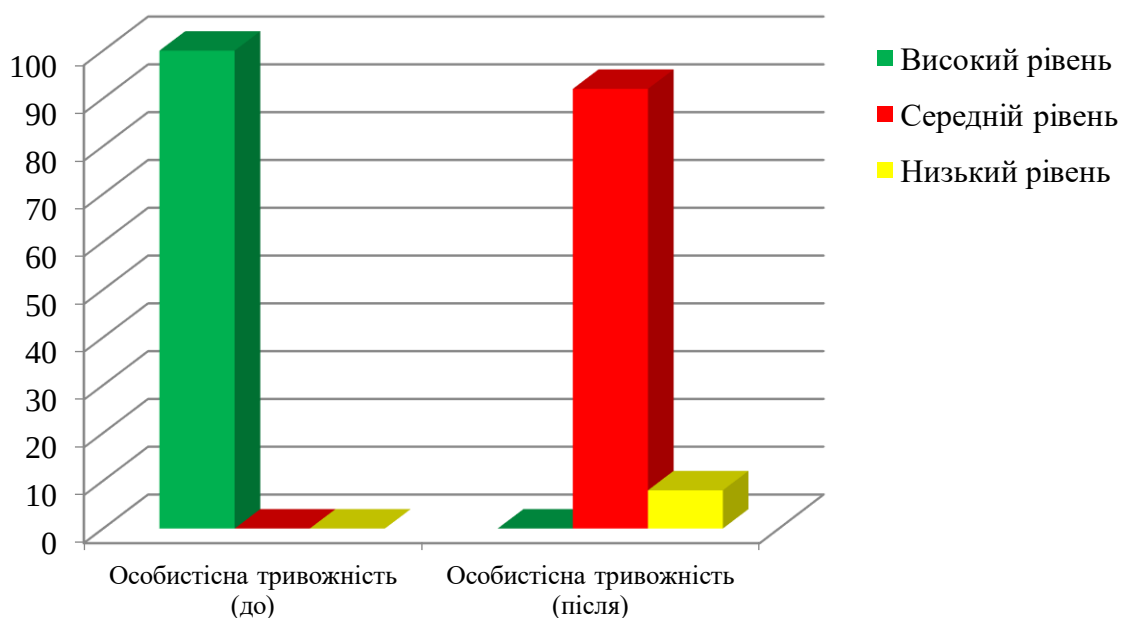


Рис. 2.12 – Гістограма розподілу учасників експериментальної групи за рівнями особистісної тривожності до і після тренінгової програми

Результати, представлені на рис. 2.12 показують, високий рівень особистісної тривожності після програми корекції даної ознаки не виявлений,

спостерігається поява середнього рівня у 92% студентів експериментальної групи, появу низького рівня досліджуваного показника у 8% наркозалежної молоді.

З метою перевірки виявлених відмінностей між результатами експериментальної групи до та після програми корекції застосовано Т-критерій Вілкоксона. Результати, отримані у ході математико-статистичної обробки даних, наведені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7 – Результати експериментальної групи до та після психокорекційного впливу

Досліджувана ознака	Особистісна тривожність	Потреба у пошуку відчуттів
Z	-3,742 ^b	-3,268 ^b
Асимп. знач. (двостороння)	,001	,001

Розрахунок за допомогою критерію Вілкоксона показав наявність статистично достовірних відмінностей між результатами експериментальної групи до та після проведення програми психокорекційного впливу. Отримані значення ($Z = -3,742$; $p = 0,001$ для показника особистісної тривожності та $Z = -3,268$; $p = 0,001$ для показника потреби у пошуку відчуттів) свідчать про ефективність розробленої програми та підтверджують гіпотезу H_1 про позитивні зміни в емоційно-вольовій сфері досліджуваних. Виявлені шляхом застосування Т-критерію Вілкоксона відмінності між експериментальною групою до та після програми психологічної корекції, підтверджують значущі відмінності між групами на вибраних шкалах.

Аналізуючи результати формувального експерименту, можна констатувати, що впроваджена програма психокорекційного впливу виявилася ефективною у зниженні показників деструктивних проявів наркозалежної особистості. У результаті проходження програми в учасників

експериментальної групи спостерігалось зниження рівня особистісної тривожності, що свідчить про підвищення емоційної врівноваженості, впевненості у собі та покращення здатності до саморегуляції. Також зафіксовано зміни у бік зменшення показників потреби у пошуку відчуттів, що свідчить про формування більш стабільних і контрольованих способів задоволення потреб, зниження імпульсивності та схильності до ризикової поведінки.

Отримані результати підтверджують позитивний вплив програми на емоційно-вольову сферу та поведінкову регуляцію досліджуваних. Це свідчить, що системна психокорекційна робота сприяє розвитку внутрішньої стійкості, усвідомленню власних емоційних станів та підвищенню здатності конструктивно долати життєві труднощі. Таким чином, запропонована програма має практичний потенціал у напрямі профілактики адиктивної поведінки та формування психологічного благополуччя молоді.

Висновки до розділу 2

Підсумовуючи результати, отримані в ході аналізу та інтерпретації статистичних даних, а також вивчення кореляційних взаємозв'язків соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді, можна сформулювати наступні висновки.

1. Аналіз показників соціально-психологічної адаптації наркозалежної молоді виявив переважання низького рівня адаптованості у 55% респондентів, що свідчить про труднощі у соціальному функціонуванні та необхідність розвитку комунікативних навичок. Самосприйняття учасників розвинене на середньому рівні (68%). Прийняття наркозалежними інших проявляється на високому рівні у 77% респондентів, що свідчить про здатність до емпатії та толерантності. Показники емоційного комфорту знаходяться на низькому рівні (62%). Інтернальність у більшості респондентів (60%) виражена на низькому рівні, що свідчить про фокус на зовнішньому контролі та обмежену здатність брати відповідальність за власні дії. За шкалою прагнення до домінування 55% респондентів мають низький рівень, проявляючи пасивність у соціальних взаємодіях. Загалом результати свідчать про низький рівень соціально-психологічної адаптації більшості наркозалежної молоді та потребу у розвитку внутрішніх ресурсів, навичок самоконтролю та соціальної взаємодії.

2. Отримані результати аналізу показників рівнів суб'єктивного контролю за методикою «Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера дозволили визначити, що наркозалежна молодь частково усвідомлює власну роль у життєвих подіях, але переважно перекладає відповідальність на обставини чи інших людей. Це може зумовлювати низьку мотивацію до самоконтролю, реабілітації та соціальної адаптації, а також підтримувати залежну чи пасивну поведінку. Нагальною потребою виступає розвиток внутрішнього локусу контролю, навичок усвідомленого прийняття рішень, відповідальності за власні вчинки та здоров'я, а також формування самостійності у міжособистісних і соціальних взаємодіях.

3. Аналіз показників тривожності наркозалежної молоді дозволив констатувати переважання високого рівня особистісної тривожності, що свідчить про стійку внутрішню напруженість, низьку стресостійкість і емоційну вразливість. Отже, для наркозалежної молоді характерна висока внутрішня напруженість та помірна реактивність на зовнішні стресові фактори, що може підтримувати деструктивні способи зниження напруження, включно з вживанням психоактивних речовин. Доцільним буде використання методів психокорекційного впливу, спрямованих на розвиток навичок управління тривогою, емоційного самоконтролю та підвищення стресостійкості.

4. Аналіз показників потреби у пошуку відчуттів серед наркозалежної молоді показав переважання високого рівня у більшості респондентів, що вказує на схильність до ризикованої та залежної поведінки. Актуальним питанням постає розвиток самоконтролю, поміркованості та розробка альтернативних, екологічних способів отримання задоволення.

5. Отримані результати засвідчують про наявність прямих та обернених зв'язків між соціально-психологічними чинниками у наркозалежної молоді. Встановлено прямі кореляції між самосприйняттям і прийняттям інших, що вказує на взаємозв'язок адекватної самооцінки та здатності до емпатії і толерантності у спілкуванні. Пряма кореляція між інтернальністю та потребою у пошуку відчуттів свідчить, що рівень внутрішнього контролю пов'язаний із схильністю до ризикованої поведінки. Водночас виявлені обернені зв'язки між емоційним комфортом та особистісною тривожністю, емоційним комфортом і потребою у пошуку відчуттів, а також між інтернальністю та ситуативною та особистісною тривожністю, що вказує на те, що низька здатність контролювати емоції та внутрішній локус контролю сприяє зростанню тривожності та підвищенню ризику деструктивної поведінки.

6. Встановлено, що в результаті реалізації програми психокорекційного впливу відбулися позитивні зміни у психологічних показниках досліджуваних. Зокрема, спостерігається зниження високого рівня особистісної тривожності, а також відзначено зменшення показників потреби у пошуку відчуттів, що

свідчить про ефективність програми та формування емоційної саморегуляції учасників експериментальної групи. У ході математико-статистичного аналізу виявлено статистично достовірні відмінності між показниками до та після впровадження програми психокорекційного впливу, що підтверджує ефективність проведених заходів і наявність позитивних змін в емоційно-вольовій сфері досліджуваних.

Таким чином, у ході проведення експериментального дослідження, можемо вбачати пріоритетними напрямками психокорекційної роботи із наркозалежною молоддю: розвиток самосприйняття, підтримка емоційного комфорту, внутрішнього контролю та навичок управління тривожністю, а також формування відповідального ставлення до власного життя, підвищення стресостійкості та здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Вивчення соціально-психологічних чинників наркозалежної молоді дозволило сформулювати наступні висновки.

1. Наркозалежність є багатовимірним явищем, поєднуючим медичні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, що відображає деструктивну форму особистісної та соціальної дезадаптації. У психології наркозалежність розглядається як адиктивна форма поведінки, спрямована на уникнення внутрішньої напруги, тривоги, емоційного болю шляхом звернення до психоактивних речовин; механізм псевдокомпенсації для тимчасового подолання індивідом відчуття порожнечі, самотності чи втрати сенсу.

2. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема наркозалежності молоді має комплексний характер і визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціально-психологічних чинників. Серед них особливе значення мають особистісні особливості, рівень соціальної адаптації, характер міжособистісних взаємин, емоційний стан та сформованість внутрішнього контролю. Соціально-психологічні чинники зумовлюють не лише виникнення та підтримання адиктивної поведінки, а й визначають можливості її профілактики та корекції.

3. Емпіричне дослідження дозволило встановити соціально-психологічні чинники наркозалежної молоді. Встановлено, що для більшості досліджуваних характерний низький рівень соціально-психологічної адаптації, що проявляється у труднощах соціального функціонування, зниженому емоційному комфорті, пасивності у взаємодії та зовнішньому локусі контролю. При цьому самосприйняття розвинене на середньому рівні, а прийняття інших переважно високого рівня, що свідчить про збереження потенціалу до емпатії та толерантності. Аналіз суб'єктивного контролю показав, що більшість наркозалежної молоді схильні приписувати події зовнішнім обставинам, що знижує мотивацію до особистої відповідальності та саморегуляції. Це поєднується з високим рівнем особистісної тривожності, який свідчить про

емоційну нестабільність, низьку стресостійкість і схильність до деструктивних способів зняття напруження.

Виявлені кореляційні зв'язки між основними чинниками свідчать про їхню взаємозалежність: позитивна кореляція між самосприйняттям і прийняттям інших відображає єдність механізмів самоповаги та емпатії, тоді як обернені зв'язки між емоційним комфортом, тривожністю та потребою у пошуку відчуттів – про зниження здатності до емоційного самоконтролю за умов внутрішньої напруженості.

4. Результати експериментальної роботи підтвердили ефективність розробленої програми психокорекційного впливу. Після її впровадження зафіксовано істотне зниження рівнів особистісної тривожності та потреби у пошуку відчуттів, що свідчить про розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення внутрішнього контролю та зниження деструктивних тенденцій поведінки. Отже, соціально-психологічні чинники наркозалежності молоді відображають сукупність внутрішніх і зовнішніх детермінант, серед яких провідними є рівень соціальної адаптованості, емоційна стабільність, самосприйняття, інтернальність і потреба у пошуку відчуттів.

Перспективними напрямками подальших досліджень можуть виступати поглиблений аналіз динаміки особистісних змін у процесі реабілітації, вивчення взаємозв'язків між рівнем самосвідомості та емоційним інтелектом наркозалежних осіб, а також розроблення й апробація комплексних психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, самоконтролю, емпатії та усвідомленої життєвої позиції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Особливості соціальної роботи з наркозалежними клієнтами: теоретичний аналіз. *Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління*. 2014. Т. 15. Вип. 281. С. 443 – 450.
2. Азаркіна О. В. Дослідження психологічних факторів наркотизації особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 2, Т. 1. С. 139 – 143.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи: курс лекцій: модульне навчання. К. : ІСДО. 1993. 220 с.
4. Амеронген В. Б. Алкоголь і наркотики: інформація про вживання та зловживання. К. : Сфера. 1998. 80 с.
5. Андреева Т. Інтернет і профілактика наркотичних проблем. *Шкільний світ*. 2002. № 3. С. 17 – 24.
6. Андрущенко В. П. Соціальна робота. К. : УДЦССМ. 2002. 440 с.
7. Архипова С. П. Активні методи підготовки соціальних працівників до профілактики адиктивної поведінки молоді. Підготовка соціальних працівників/педагогів до профілактики адиктивної поведінки молоді : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 30-31 жовт. 2003 р. Черкаси. 2003. С. 5–9.
8. Балакірева О. М. Рівень розповсюдження та структура вживання алкоголю та інших наркотичних речовин серед підлітків в Україні: соціологічний вимір. К. : НВФ «Студ-центр» НИКА-Центр. 1998. 144 с.
9. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. К. : Укр. ін-т соціальних дослідж.. 2004. Кн. 1. 176 с.
10. Беспалько В. В. Шляхи вдосконалення антинаркотичної діяльності в навчальних закладах. *Проблеми освіти*. К., 2002. Вип. 28. С. 115– 118.
11. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05. К., 2001. 20 с.

12. Заверико Н. В. Сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки підлітків у загальноосвітньому закладі. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2008. № 2. С. 61 – 66.
13. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: монографія. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка. 2006. 100 с.
14. Здіорук С. І. Психологічне обґрунтування використання ЗМІ та різних видів рекламної продукції з метою профілактики наркотоксикоманії та алкоголізму. *Практична психологія і соціальна робота*. 2004. № 10. С. 6 – 10.
15. Злобіна О. Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін. К.: Вид-во Ін-ту соціології НАН України, 2004. 400 с.
16. Козубовська І. В. Профілактика девіантної поведінки у професійній підготовці фахівців соціальної роботи. Підготовка соціальних працівників/соціальних педагогів до профілактики адиктивної поведінки молоді : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 30-31 жовт. 2003 р. Черкаси. 2003. С. 87 – 97.
17. Кокун О. М. Передумови та негативні наслідки розповсюдження наркоманії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 10. С. 10–11.
18. Кочарян, О. С., Антонович, М. О. Теоретичні аспекти вивчення психологічних особливостей наркозалежності. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. Т. 3. № 1. С. 62 – 67.
19. Крамченкова, В. О. Наркотична залежність і синдром емоційного вигорання в мікросоціальному середовищі. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ*. Вип. 20. 2006. С. 104 – 110.
20. Лазаренко В. І. Наркоситуація в Україні та девіантна поведінка молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». Харків. 2003. 20 с.
21. Литвинчук, Л. М. Визначення причин виникнення наркозалежності в сучасному соціокультурному середовищі як індивідуалізація методів профілактики. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр. К. : НУОУ*. Вип. 5 (42). 2014. С. 274–280.

22. Литвинчук, Л. М. Психологія реабілітації наркозалежних осіб : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. 363 с
23. Лінський І. В., Голубчиков М. В., Мінко О. І. та ін. Актуальні тенденції поширення залежності від психоактивних речовин в Україні: Щорічний аналітичний огляд. Вип. III. Харків: АМН України, МОЗ України, Ін-т неврології, психіатрії та наркології АМН України. 2006. 46 с.
24. Лужецька, Н. А. Причини виникнення наркоманії та механізми її поширення: державно-управлінський аспект. *Теоретичні та прикладні питання державотворення. Одес. регіон. ін-т держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Одеса : ОРІДУ НАДУ*. 2015. Вип. 17. С. 119 – 134.
25. Максименко С. Д. Актуальні питання профілактики наркоманії. *Практична психологія і соціальна робота*. 2004. № 10. С. 1– 3.
26. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посіб. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський ун-т». 2002. 308 с.
27. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічні аспекти профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді. К. : УДЦСС. 2000. 200 с.
28. Михайлів, С. В. Динаміка показників емоційної сфери наркозалежних в період реабілітації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. VII(84). 2019. Issue 207. С. 66–70.
29. Міщик Л. І. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків. Запоріжжя. 2003. 106 с.
30. Моргун, В. Ф. Психоаналіз і багатовимірність особистості. *Психологія і суспільство*. Тернопіль. № 2. 2000. С. 57 – 65.
31. Моргун, В. Ф. Психодіагностичний супровід особистості у ситуаціях професійного самовизначення. *Наука і освіта*. Одеса. 2016. № 2-3. С. 156 – 164.
32. Москаленко В. В. Соціальна психологія: Підр. К.: Центр навчальної літератури. 2005. 624 с.

33. Мосьпан М. Деякі аспекти превентивної роботи з наркозалежними педагогічно занедбаними підлітками. *Проблеми освіти*. К., 2004. Вип. 40. С. 142–152.
34. Нагорна А. М. Профілактика наркоманії серед підлітків : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. 184 с.
35. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підр.: У 2 кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К.: Либідь. 2006. 560 с.
36. Песоцька О. П. Особливості соціально-педагогічної роботи з дітьми групи ризику. *Український медичний альманах*. 2005. Т. 8. № 6. С. 160 – 162.
37. Пихтіна Н. П. Педагогічна профілактика адитивної поведінки учнів : навч. посіб. Ніжин : Вид-во Ніжин. педун-ту імені Миколи Гоголя. 2003. 116 с.
38. Піщенко Г. Соціокультурні та геополітичні чинники поширення наркоманії та ВІЛ/СНІДУ в Україні. *Право України*. 2005. № 2. С. 73–77.
39. Поліщук Ю. Й. Соціально-педагогічна діяльність сучасних громадських молодіжних об'єднань в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.05. Луганськ. 2006. 42 с.
40. Пріб Г. А. Соціальна психіатрія і наркологія : навчальний посібник. К. : ІПК ДСЗУ. 2016. 255 с.
41. Савчук О. Феномен співзалежності: характеристики та прояви. Соціально-психологічна реабілітація людей із залежністю від наркотичних речовин: Наук.-метод. зб. К.: ШСР НаУ КМА. 2003. 122 с.
42. Сердюк О. О. Наркотизм як соціальне явище: його тенденції та напрямки профілактики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : спец. 22.00.03. Харків. 2003. 20 с.
43. Стецков О. В., Лисенко А. Б. Реабілітація наркозалежних: теоретичні та практичні підходи. К.: KARAT. 2002. 51 с.
44. Тютюнник О. В. Деякі аспекти підготовки майбутніх соціальних педагогів до профілактики вживання підлітками психоактивних речовин. *Вісник*

Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». Черкаси. 2008. Вип. 123. С. 99–104.

45. Тютюнник О. В. Духовний розвиток дитини в сім'ї як фактор формування імунітету до вживання наркотичних засобів. Гендерні основи духовного розвитку сім'ї : зб. матеріалів наук.-практ. конф. Черкаси. 2006. С. 106–110.

46. Тютюнник О. В. Можливості студентської соціальної служби щодо підготовки майбутніх соціальних педагогів до профілактики вживання психоактивних речовин серед підлітків та молоді. *Вісник Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького. Серія «Педагогічні науки».* Черкаси. 2007. Вип. 113. С. 85–93.

47. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: КСД. 2025. 160 с.

48. Харченко, С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика: монографія. Луганськ: Альма-матер. 2006. 230 с.

49. Чернецька, Ю. І. (2012). Соціально-педагогічні аспекти ресоціалізації наркозалежної молоді. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти : зб. наук. пр. Х. № 30 – 31.* С. 290 – 295.

50. Gouin, J. P., Carter, C. S., Pournajafi-Nazarloo H., et al. Marital Behavior, Oxytocin, Vasopressin, and Wound Healing. *Psychoneuroendocrinology*. No. 7 (35). 2010. P. 1082–1090.

ДОДАТКИ

Додаток А

Матеріали проведення методик

Додаток А.1

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:								
0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але травню сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.								
№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							

31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.								
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.								
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.								
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.								
35.	Людина з привабливою зовнішністю.								
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.								
37.	Прийнявши рішення, виконую його.								
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.								
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.								
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.								
41.	Всім задоволений.								
42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.								
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.								
44.	Врівноважений, спокійний.								
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.								
46.	Часто відчуваю себе ображеним.								
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.								
48.	Буває, що поширюю плітки.								
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.								
50.	Досить важко бути самим собою.								
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.								
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.								
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.								
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.								
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.								
56.	Людина сором'язлива.								
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.								
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.								
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".								
60.	Боюся думок інших про себе.								
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.								
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.								
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.								
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.								
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.								

66.	Ватажок, вмію впливати на інших.								
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.								
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.								
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.								
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.								
71.	Розгублений, невпевнений у собі.								
72.	Задоволений собою.								
73.	Мені часто не щастить.								
74.	Людина приємна, приваблюю інших.								
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібати як людина, особистість.								
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.								
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.								
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.								
79.	Умію наполегливо працювати.								
80.	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.								
81.	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.								
82.	Завжди кажу тільки правду.								
83.	Схвилюваний, напружений.								
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.								
85.	Відчуваю невпевненість у собі.								
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.								
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.								
88.	Людина, якій подобається міркувати.								
89.	Іноді подобається хизуватися.								
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.								
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чинює допомогу.								
92.	Ніколи не запізнююся.								
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.								
94.	Відрізняюся від інших.								
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.								
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.								
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.								
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.								
99.	Себе не ціню, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.								
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.								
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.								

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)**Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда)**

1. Просування по службі залежить більш за все від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.
3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.
18. Я намагаюсь не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіху у своїй справі.
25. Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то зможу привернути до себе майже будького.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль.
32. Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам (сама).
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати та правильно одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших або на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за великого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати себе, свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від везіння чи невезіння.

Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Методика «Діагностика потреби в пошуках відчуттів» М. Цукермана

1 а) Я б вважав за краще роботу, що вимагає численних роз'їздів, подорожей.

б) Я б вважав за краще працювати на одному місці.

2 а) Мене підбадьорює свіжий, прохолодний день.

б) У прохолодний день я не можу дочекатися, коли потраплю додому.

3 а) Мені не подобаються всі тілесні запахи.

б) Мені подобаються деякі тілесні запахи.

4 а) Мені не хотілося б пробувати який-небудь наркотик, який міг би чинити на мене незнайоме вплив.

б) Я спробував би який-небудь з незнайомих наркотиків, що викликають галюцинації.

5 а) Я б вважав за краще жити в ідеальному суспільстві, де кожен безпечний, надійний і щасливий.

б) Я б вважав за краще жити в невизначені, неясні дні нашої історії.

6 а) Я не можу винести їзду з людиною, яка любить швидкість.

б) Іноді я люблю їздити на машині дуже швидко, так як знаходжу це збудливим.

7 а) Якби я був продавцем-комівояжером, то волів би твердий оклад, а не відрядну зарплату з ризиком заробити мало або нічого.

б) Якби я був продавцем-комівояжером, то я волів би працювати відрядно, так як у мене була б можливість заробити більше, ніж сидячи на окладі.

8 а) Я не люблю сперечатися з людьми, чиї погляди різко відрізняються від моїх,

оскільки такі спори завжди нерозв'язні.

б) Я вважаю, що люди, які не згодні з моїм поглядом, більше стимулюють, ніж люди, які згодні зі мною.

9 а) Більшість людей витрачають в цілому занадто багато грошей на страхування.

б) Страхування - це те, без чого не може дозволити собі обійтися жодна людина.

10 а) Я б не хотів опинитися загіпнотизованим.

б) Я б хотів спробувати виявитися загіпнотизованим.

11 а) Найбільш важлива мета в житті - жити на повну катушку і взяти від неї

стільки, скільки можливо.

б) Найбільш важлива мета в житті - знайти спокій і щастя.

12 а) У холодну воду я входжу поступово, давши собі час звикнути до неї.

б) Я люблю відразу пірнути або стрибнути в море або холодний басейн.

13 а) У більшості видів сучасної музики мені не подобаються безладність і дисгармоничність.

б) Я люблю слухати нові і незвичайні види музики.

14 а) Найгірший соціальний недолік - бути грубим, невихованим людиною, б) Найгірший соціальний недолік - бути нудною людиною, занудою.

15 а) Я віддаю перевагу емоційно-виразних людей, навіть якщо вони дещо не врівноважені.

б) Я більше віддаю перевагу людям спокійних, навіть "відрегульованих".

16 а) У людей, що їздять на мотоциклах, повинно бути, є якась несвідома потреба заподіяти собі біль, шкоду.

б) Мені б сподобалося водити мотоцикл або їздити на ньому.

Психологічна корекція особистісних проявів наркозалежності у молоді

Корекційна програма складається з 9 занять та має наступну структуру:

Заняття № 1

Мета: ознайомлення учасників з умовами роботи корекційної групи та створення правил роботи групи.

1. **Вступне слово ведучого.** Ознайомлення учасників із правилами групової тренінгової роботи. Прийняття правил групи. Правила групової роботи створює сама група. Це серйозний і відповідальний етап, оскільки на основі цих правил будуватиметься робота групи протягом усіх занять. Основні правила: щирість і відвертість, спілкування за принципом «Тут і зараз», принцип конфіденційності, без запізнь, повага до учасників тренінгу, персоніфікація висловлювань, активність, правило «стоп».

2. Привітання та знайомство учасників.

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття, подолання труднощів висловлюватись «перед публікою».

Знайомство починається з тренера: він називає своє ім'я, коротко розповідає про себе, свої інтереси, досягнення. Далі всі учасники представляються по-черзі: спочатку називають своє справжнє ім'я, потім – бажане, спеціальне для використання під час занять. Кожний учасник по колу розповідає про рід своїх занять, інтереси, хобі, відповідає на питання «Чому я тут?».

3. Вправа «Очікування».

Мета: усвідомити і визначити, що кожен учасник сподівається від зустрічей та порівняти свої очікування з іншими, виявити рівень зацікавленості проблемою.

Тренер роздає учасникам спеціальні «листочки», на яких вони пишуть свої сподівання від тренінгу та «вивішують» їх на «Дереві здоров'я», яке заздалегідь зроблено тренером. Закінчення цієї вправи відбувається наприкінці тренінгу.

4. Вправа «Познайомтеся».

Мета: зняття напруження, зменшення тривожності, встановлення довірливих стосунків між учасниками тренінгу, створення доброзичливої, невимушеної атмосфери для роботи; отримання цікавої інформації про інших учасників. Учасники діляться на пари, у яких один – розповідач, другий – слухач. Протягом 5-ти хвилин розповідає про себе усе, що йому здається важливим та відповідає на запитання слухача. Потім партнери міняються місцями. Після завершення вправи кожний учасник представляє групі свого партнера, але від першої особи «Я...». Обговорення відбувається у два етапи. На першому кожний учасник проговорює свої думки та почуття стосовно того наскільки важко чи легко йому було представити групі свого партнера по спілкуванню, на другому – наскільки точно слухач представив його.

5. Вправа «Імена».

Мета: презентування себе, налаштування учасників на співпрацю.

Учасники називають свої імена, а потім додають до нього по одній своїй позитивній та негативній якості, які починаються з першої літери імені.

6. Вправа «Я є Я».

Мета: зняття напруження, вивільнення негативних емоцій. Діагностика внутрішнього стану, самопрезентація.

Учасники малюють себе у будь-якому образі. Тренер пропонує учасникам представити себе у вигляді якоїсь тварини чи квітки, казкового персонажа і т.д. Після закінчення малювання відбувається обговорення. Виконані роботи вивішуються поряд до закінчення тренінгу, а кожний бажаючий має можливість написати на будь-якому малюнку привітання чи побажання автору. Протягом тренінгу учасники можуть вносити корективи у свої малюнки.

7. Інформаційне повідомлення. Розширити знання про історію виникнення і поширення наркоманії на території України.

Термін наркоманія походить від грецьких слів *narke* – «заціпеніння», і *mania* – «сказ, безумство». Традиційно «наркоманія» – це медичний термін, захворювання, що виявляється у фізичній і психічній залежності від

наркотичних засобів, поступово призводить до глибокого виснаження фізичних і психічних функцій організму. Наркоманія – це хвороблива, непереборна пристрасть до наркотичних засобів, ліків, пігулок. Організм, що звик до наркотиків, відчуває таке сильне непереборне бажання уникнути больових відчуттів, що людина йде на все: обман, злочинство, навіть на вбивство, щоб дістати наркотики. Наркоман позбавляється всіх інших радощів життя і прирікає себе до ранньої болісної смерті. В ХХІ столітті юнак ризикує потрапити в компанію, яка вживає наркотики. Ризик – це ситуація чи обставини, за яких вам і вашому здоров'ю або навіть життю загрожує небезпека. Він виникає в результаті вживання наркотиків [9].

Наркотики – хімічні сполуки, які впливають на центральну нервову систему, викликаючи спочатку приємні відчуття (ейфорію) та залежність людини (звичку) від них. Наркоманія – група тяжких захворювань, спричинених систематичним вживанням наркотичних речовин. Кількість наркоманів зростає в усьому світі, в тому числі і в Україні. Наркоманія в Україні набула ознак епідемії. Середній вік початку прийому наркотиків – 13-15 років. Наркоманія – це важка хвороба, яка дуже швидко розвивається. Середня тривалість життя людини після початку регулярного прийому наркотиків становить 7 років. Наркомани рідко доживають до 30 – річного віку. Раніше наркотики були десь далеко – в інших країнах, десь на Сході... Потім ми почули, що вони з'явилися в деяких містах нашої країни, згодом в області та і в районі [10, 35].

Тренер пропонує читання вірша «Монстр»

Його спочатку «пригостили».

З цікавості він уколовсь.

А вдруге просто захотілось,

Хоч заплатити довелось.

Купив і втретє, і вчетверте...

Були приємні відчуття,

Хоч розум вже казав відверто:

Занапастиш своє життя!
 А далі вже не міг без цього:
 Нестерпний біль жалю не знав!
 Ломило спину, руки, ноги...
 Все з дому виніс. Все продав.
 А монстр, який сидів у ньому,
 Все вимагав: іще давай!
 Де взяти гроші? Пусто в домі.
 Проси, грабуй, кради, вбивай!
 І він убив. Щоб гроші взяти.
 Ні, то не він – то монстр убив.
 А він за зілля те прокляте
 Криваві гроші заплатив.
 А потім, як прийшов до тями,
 Жахнувся і поки мав ще час,
 Взяв папірець і «Вибач, мамо!»
 Черкнув, відкривши в кухні газ.
 Коли квартиру відчинили,
 Вже монстра в ньому не було.
 Було лише холодне тіло –
 Фінал за скоєне ним зло.
 Доцільно провети обговорення, до яких тяжких і непоправних наслідків можуть
 привести наркотики.

8. Вправа «Коло» .

Мета: встановлення довірливих стосунків, діагностика тривожності та агресії.

Учасники об'єднуються у три групи та утворюють три щільних кола. Кожна група обирає одного учасника, який стає у центр кола, заплющує очі та складає руки на грудях. Учасники, які утворили коло, починають повільно штовхати того, хто стоїть у центрі, але не даючи йому впасти. У центрі кола

повинен побувати кожний учасник. По закінченню вправи учасники обговорюють свої враження.

9. Рефлексія.

Заняття № 2

Мета: усвідомлення учасниками важливості невербальних способів спілкування. Формування навичок адекватної оцінки інших, відкриття внутрішніх проблем для подальшої роботи з ними, вивільнення негативних емоцій.

1. **Привітання.** Пригадування правил групи. Рефлексія емоційного стану.

2. **Вправа «Сигнали тіла».**

Мета: вміння розрізняти сигнали тіла та подавати їх у невербальному вигляді, оцінка внутрішніх станів.

Учасники прислухаються до того, що відчуває їх тіло та по колу демонструють це відчуття за допомогою невербальних засобів. Під час обговорення учасники роблять акцент на тому, чому, на їхню думку, тіло відчуває себе добре чи погано.

3. **Вправа «Розкажи мені».**

Мета: отримання інформації про себе від оточуючих, можливість подивитись на себе збоку. Формування навички адекватно оцінювати інших, поглибити зв'язок між учасниками.

Один з учасників сідає в центр кола та задає питання всім по черзі «Які ти помічаєш труднощі у спілкуванні зі мною?», «Чи вважаєш ти мене агресивним і чому?». Відповіді вислухаються мовчки без коментарів та заперечень. У центрі кола можуть побувати всі бажаючі.

4. **Вправа «Камінчик».**

Мета: відкриття внутрішніх проблем для подальшої роботи з ними, вивільнення негативних емоцій.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне загальне коло. Можете розповісти мені, що відбувається, коли у ваш черевик потрапляє камінчик? Можливо, цей камінець не сильно заважає, і ви залишаєте все як є. Може, навіть траплятись і

так, що ви забуваєте про неприємний камінчик і лягаєте спати, а вранці надягаєте черевик, забувши витягнути з нього камінчик. Але через деякий час ви помічаєте, що нозі стає боляче. Зрештою, цей маленький камінчик сприймається вже як уламок цілої скелі. Тоді ви знімаєте взуття і витрушуєте його звідти. Однак на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стає великою проблемою. Коли ми сердимось, буваємо чимось стурбовані або схвильовані, то спочатку це сприймається як маленький камінчик в черевіку. Якщо ми вчасно подбаємо про те, щоб витягнути його звідти, то нога залишається цілою і неушкодженою, якщо ж ні, то можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу. Якщо ви скажете нам: "У мене камінчик", то всі ми будемо знати, що вам щось заважає і зможемо поговорити про це. Я хочу, щоб ви зараз гарненько подумали, чи немає зараз чогось такого, що заважало б вам. Розкажіть нам, що ще вас пригнічує.

5. Вправа «Ризики».

Мета: надати можливість учасникам узагальнити знання з теми наркозалежності.

Учасників заняття тренер об'єднує в дві групи (з'єднати розрізані листівки). Перед кожною групою ставиться завдання – відповісти на питання: «Чим ризикує молода людина, коли починає вживати наркотики?». Варіанти відповідей записати на аркуші. Кожна група зачитує інформацію, не повторюючи уже сказане. Інформацію вивісити на ватмані.

6. Вправа «Зняття затисків».

Мета: контроль неприємних почуттів, зняття емоційного напруження.

Учасники групи сидять на стільцях. За вказівкою ведучого всі міняють зручну позу на незручну. Наприклад, притискають підборіддя до ключиці; торкаються пальцями руки задньої ніжки стільця; дістають олівець, який лежить на підлозі далеко від стільця і т.д. При цьому має виникнути напруження чи зажим у певних м'язах. Учасники повинні застигнути у цій позі на декілька секунд та чітко виділити місце зажиму, сконцентрувати на ньому свою увагу. Після цього зняти зажим вольовим зусиллям. Під час обговорення

тренер задає наступні запитання: у кого виникли труднощі під час зняття зажимів? Як ви перебороли ці труднощі? Кожний учасник по черзі розповідає про свій досвід групі.

7. Рефлексія.

Заняття № 3

Мета: налаштування на співпрацю. Вивільнення негативних емоцій, оцінка внутрішнього стану учасників.

1. Привітання. Саморефлексія особистого самопочуття.

2. Вправа «Правда».

Мета: налаштування на співпрацю, вивільнення негативних почуттів. Кожен з учасників може сказати іншим, що йому заважає або на що він сердиться, звертаючись при цьому до конкретної людини. Людина, до якої звертаються не виправдовується, а мовчки вислуховує все, що їй хочуть сказати.

3. Вправа «Шкала гніву».

Мета: оцінка внутрішнього стану учасників, налаштування на роботу над собою.

Кожний учасник отримує декілька аркушів паперу і кольорові фломастери. За їх допомогою він повинен намалювати власну шкалу гніву, будь-якого розміру, з будь-якими градаціями.

4. Вправа «Ха!».

Мета: звільнення від негативних емоцій, зняття напруги і зменшення рівня тривоги.

Учасники стають таким чином, щоб навколо було багато місця та уявляють, що їм треба нарубати дрова з декількох великих брусків. Вони показують якого розміру цей брусок, ставлять його на пень, піднімають сокиру високо над головою. Кожний раз, коли сокира з силою опускається, учасники можуть вигукувати голосне «Ха!». Потім ставиться наступний брусок та рубиться знову. Через дві хвилини кожний учасник розказує скільки брусків він нарубав.

5. Вправа «Міфи».

Мета: обговорення та аналіз відомих міфів про наркотики.

Тренер запрошує учасників до обговорення міфів, пропонуючи учасникам пригадати, які саме відомі присутнім. При цьому слідкує, щоб обговорення було конструктивним і основні з міфів проговорили. *Міф 1.* Спробуй – пробувають усі. Це не так: Більш ніж 70% юнаків ніколи не пробували наркотиків. *Міф 2.* Спробуй – шкідливих наслідків не буде. Це неправда. До деяких наркотиків залежність виникає від першого – другого разу. Крім того, залежно від індивідуальних особливостей можлива загибель під час першої ж ін'єкції. *Міф3.* Спробуй – якщо не сподобається, то припиниш вживання. Ні, під час уживання страждає воля, навіть за допомогою лікарів позбавитися від наркотичної залежності складно. *Міф 4.* Існують «нешкідливі» наркотики. Ні, таких не існує. Усі наркотики отруйні для організму.

6. Вправа «Гнів».

Мета: оцінка внутрішнього стану учасників, налаштування на роботу над собою.

Кожний учасник отримує декілька аркушів паперу і кольорові фломастери. За їх допомогою він повинен намалювати метафору власного гніву, що завгодно, крім людини.

7. Рефлексія.

Заняття № 4

Мета: налаштування учасників на позитивну атмосферу роботи в групі, зняття тривожності та скутості. Формування навичок адекватної реакції на агресію та навички взаємостосунків у конфліктних ситуаціях

1. Привітання. Саморефлексія почуттів.

2. Інформаційне повідомлення «Як можна керувати агресією та гнівом».

3. Вправа «Паперові кульки».

Мета: налаштувати учасників на позитивну атмосферу роботи в групі, зняття тривожності та скутості.

Всі учасники отримують завдання наробити якомога більше паперових кульок різного розміру, після чого об'єднуються у 2 команди і розташовуються в різних кутах кімнати. За сигналом ведучого команди починають «обстріл суперника» зробленими паперовими кульками. Вправа дозволяє зняти емоційну напругу та вивільнити приховану агресію [37].

4. Вправа «Шприц».

Мета: набуття навичок захищати свої кордони і вміння говорити «ні».

Учасники сідають у колі. Завдання: придумати 10 варіантів пропозиції вжити наркотик і 10 варіантів відмови від прийняття наркотику. Відмова повинна бути тактичною, але твердою. Час, відведений на роботу пари – до 3 хвилин. Потім проводиться обговорення: чи легко було підбирати належні відмови? Які з вимовлених варіантів були найбільш ефективними відмовами? чому? Як почували себе учасники в ролі того, хто умовляє, і того, хто відмовляється? [33]

5. Вправа «Гумор».

Мета: формування навичок адекватної реакції на агресію.

Всі учасники діляться на пари. Один з пари виконує роль агресора і може виявляти її різними способами, інший повинен за допомогою жартів зупинити опонента. Вправа триває стільки часу поки агресор не посміхнеться. Після чого учасники міняються ролями.

6. Вправа «Веселі фотографії».

Мета: створення позитивного настрою, формування навички взаємостосунків у конфліктних ситуаціях.

Один учасник грає роль фотографа, до якого завітала група напружених і незадоволених людей. Його завдання зробити таку фотографію, на якій всі до одного посміхалися б.

7. Рефлексія.

Заняття № 5

Мета: згуртування групи. Відпрацювання конструктивних засобів керування власною агресією, усвідомлення себе з позиції лідера та формування навичок співпраці, вироблення терплячості до недоліків інших.

1. Привітання учасників.Оголошення теми і мети.

2. Вправа «Плутанина».

Мета: налаштування на співпрацю, згуртування групи.

Учасники стають у коло, одночасно беруться за руки і роблять це так, щоб у кожній руці кожної людини виявилася чиясь одна рука. Після того як тренер переконається, що всі руки з'єднані попарно, він пропонує учасникам групи «розплутатися», не згорнувши рук. Під час виконання вправи досить часто виникає ідея неможливості вирішення поставленого завдання. У цьому випадку тренер повинен спокійно сказати: «Це завдання можна вирішити, розплутатися можна завжди».

3. Інформаційне повідомлення «Альтернативне спілкування».

4. Вправа «Крик».

Мета: відпрацювання конструктивних засобів керування власною агресією.

Інструкція: Закрий очі і тричі глибоко і сильно видихни. Уяви собі, що ти йдеш у тихе і приємне місце, де ніхто тобі не завадить. Згадай про кого-небудь, хто діє тобі на нерви, хто тебе злить або заподіює тобі якесь зло. Уяви собі, що ця людина ще сильніше дратує тебе. Хай твоє роздратування посилюється. Визнач сам, коли роздратування стане досить сильним. Та людина теж повинна зрозуміти, що більше дратувати тебе вже не можна. Для цього ти можеш закричати з усіх твоїх сил, але так, щоб цього ніхто не почув. Тобто, кричати треба про себе. Може бути, що ти захочеш заволати: "Досить! Перестань! Зникни!" Відкрий рот і закричи про себе так голосно, як тільки зможеш. У твоєму потаємному місці ти один, там ніхто не може почути тебе. Закричи ще раз, і цього разу кричи ще голосніше! А тепер знову згадай про людину, яка ускладнює тобі життя. Уяви собі, що якимось чином ти заважаєш цій людині, як і раніше злить тебе. Придумай в своїй уяві, як ти зможеш зробити так, щоб

вона більше тебе не мучила. А тепер відкрий очі і розкажи нам про те, що ти пережив.

5. Вправа «По місточку».

Мета: визначення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, примірення їх на собі.

За допомогою крейди тренер малює на підлозі «вузький місток».

Інструкція: «Уявіть собі, що цей вузький місток пролягає високо в горах через глибоку прірву. Ви стоїте на одному кінці містка, а на іншому стоїть ваш партнер. Ви починаєте йти на зустріч одне одному і ваше головне завдання розминутися на містку так, щоб ніхто не впав у прірву». Коли всі учасники побувають у парі один з одним, вправа закінчується. Наприкінці проводиться обговорення. Учасники заняття відповідають на запитання: з якими труднощами вони зіткнулися під час виконання вправи.

6. Вправа «Падишах».

Мета: усвідомлення себе з позиції лідера, формування навичок співпраці, вироблення терплячості до недоліків інших.

Тренер пропонує всім учасникам по черзі стати королем на 5 хвилин. Всі інші стають слугами і повинні робити все, що наказує король. Природньо, король не має права віддавати такі накази, які можуть образити його або образити інших, але він може дозволити собі багато чого. Він може наказати, наприклад, щоб його носили на руках, щоб йому кланялися, щоб подавали йому пити, щоб слуги були у нього "на посилках" і так далі.

7. Рефлексія.

Заняття № 6

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, зняття емоційного та фізичного напруження. Визначення причин власної агресії, формування вміння знаходити позитивні якості, проговорення та вивільнення накопиченої агресії. Програвання ролей та навчання різних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, надання можливості побачити конфліктні ситуації з різних сторін.

Формування вміння зображати інформацію в символах, працювати в групі, надання можливості кожному проявити себе.

1. Привітання учасників. Оголошення теми і мети. Пригадування правил групи. Саморефлексія емоційного стану.

2. Вправа «Ініціатор».

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, зняття напруги.

Всі учасники стають по колу. Інструкція: «Нехай хтось з вас вийде за двері. Ми (ті, хто залишиться) виберемо одну людину, яка буде ініціатором руху. Вона буде виконувати будь-які рухи, час від часу змінюючи їх, а ми всі будемо їх повторювати. Учасник, який перебував за дверима, повернеться до кімнати, встане в центр кола і, уважно спостерігаючи за нами, постарается зрозуміти, хто ж є ініціатором руху». Коли один з учасників вийде за двері, група вирішує, хто буде ініціатором руху. У ролях ініціатора руху і того, хто намагається його виявити, можуть виступити кілька людей.

3. Вправа «Полярність».

Мета: визначення причин власної агресії, залежності, формування вміння знаходити позитивні якості, проговорення та вивільнення накопиченої агресії.

У ході цієї гри учасники можуть звернути увагу на те, що по відношенню до одних і тих самих людей вони одночасно випробовують і позитивні, і негативні почуття. Крім того, вони можуть навчитися не піддаватися цим почуттям цілком, а відчувати і любов, і злість, зберігаючи при цьому глибокий контакт з іншою людиною.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне загальне коло і закрийте очі. Уяви собі, що зараз ти розмовляєш з ким-небудь, на кого ти розсердився. Скажи цій людині, за що ти на нього розсердився. Поговори з цією людиною про себе, так, щоб ніхто не міг тебе почути. Скажи дуже чітко і точно, на що саме ти розсердився. А тепер скажи людині, з якою ти розмовляв, що тобі в ній подобається. Скажи про це теж як можна конкретніше. А тепер подумай трохи про те, хто в групі тебе іноді злить. Уяви, що ти підходиш до цієї людини і чітко і конкретно кажеш їй, чому саме вона тебе вивела із себе. Тепер подумки

підійди до цієї людини знову і скажи їй, що тобі подобається в ній. Тепер ти можеш знову відкрити очі і подивитися на коло. А зараз ми можемо обговорити, що кожен з вас пережив у своїй уяві.

Завдяки змістовно точному називанню причин своєї злості чи образи учасники можуть помітити, що відкидають не всю людину, а лише певний спосіб її поведінки. Коли гнів точно сфокусований, людина не підпадає настільки сильно під його вплив.

4. Вправа «Маски».

Мета: програвання ролей та навчання різних стратегій поведінки в конфліктній ситуації, надання можливості побачити конфліктні ситуації з різних сторін. Кожний учасник отримує карточку з назвою соціальної маски (керівник, гуманіст, агресор, провокатор, залежний і т.д.). Протягом 2-3 хвилин від повинен зіграти перед іншими учасниками цей образ, а всі решта повинні його вгадати.

5. Вправа «Емблема».

Мета: формування вміння зображати інформацію в символах, працювати в групі, надання можливості кожному проявити себе.

Інструкція: Піктограма – це ємне графічне зображення предметів, всякого роду інформації. Ви всі бачили приклади піктограм, наприклад, на дорожніх знаках. Якщо на знакові хрест-навхрест намальовані вилка і ложка – це, звичайно, їдальня або кафе. Червоний хрест – це лікарня або медичний пункт. Давайте пригадаємо, з якими піктограмами ми ще стикаємося в житті? Після того як учасники згадали, які піктограми вони бачили, починається сама вправа. Вона проходить в кілька етапів:

1. Учасникам пропонується продумати, а потім намалювати такі піктограми: «Веселе свято», «Наркотик», «Пігулка», «Щастя». Після закінчення роботи влаштовується виставка піктограм, а потім проводиться коротке обговорення на тему: «Чому піктограми одного і того ж змісту можуть бути намальовані по-різному?». Далі група ділиться на дві команди. Командам пропонується самим придумати зміст піктограм і намалювати їх. Малюнків

повинно бути стільки ж, скільки людей в команді. Одна з команд по черзі представляє свої малюнки, а інша повинна вгадати, який зміст приховано за ними. Перемагає та команда, яка вгадувала краще і більш докладно могла пояснити хід своїх міркувань.

6. Вправа «Хто швидше».

Мета: зняття емоційного та фізичного напруження, створення позитивної атмосфери в групі.

Учасники сидять у колі, ведучий стоїть, так як у нього немає стільця. Ведучий звертається до учасників з проханням: «Нехай зараз встануть і поміняються місцями ті, хто любить морозиво». Коли учасники встали, ведучий швидко займає місце одного з них. Той, хто залишився без місця, стає ведучим. Умови: 1. При обміні місцями гравцям не можна займати стільці сусідів справа і зліва. 2. Важливо стежити за тим, щоб нові ведучі повністю проговорювали формулювання прохання. (Гра повторюється 3-5 разів.)

7. Рефлексія

Заняття № 7

Мета: налаштування на роботу, зняття тривоги. Розвиток взаєморозуміння. Програвання конфліктних ситуацій, пошук конструктивного виходу з них, відмова від вербальної і фізичної агресії. Знаходження спільної мови, створення позитивного настрою.

1. Привітання. Оголошення теми і мети. Пригадування правил групи. Саморефлексія емоційного стану.

2. Вправа «Дзеркало».

Мета: зняття тривоги, налаштування на роботу, розвиток взаєморозуміння.

Партнери стають обличчям один до одного. Один з них робить будь-які дії, наприклад причісується, а інший дзеркально повторює їх. А потім навпаки.

3. Вправа «Світлий килим».

Мета: програвання конфліктних ситуацій, пошук конструктивного виходу з них, відмова від вербальної і фізичної агресії.

Матеріали: Шматок не дуже товстого пледа розміром 90 на 150 сантиметрів або м'який килимок такого ж розміру. Інструкція: Сядьте в коло всі разом. Чи можете ви сказати, про що ви іноді сперечаєтесь один з одним? Що ви ділите зі своїми братами або сестрами? Про що ви сперечаєтесь тут, в групі? Як ви почуваетесь після такого спору? Що може статися, якщо в суперечці стикаються різні думки? Я принесла для всіх нас невеликий шматок тканини, який стане нашим "світлим килимом". Як тільки виникне суперечка, "противники" можуть сісти на нього і поговорити один з одним так, щоб знайти шлях світлого вирішення своєї проблеми.

Давайте подивимося, що з цього вийде. (Покладіть плед у центр кола, а на нього – цікавий предмет.) Уявіть собі, що Степан і Олег хочуть отримати її, але він один, а їх двоє. Вони обидва сядуть на "килим світла", а я сяду поруч, щоб допомогти їм, коли вони захочуть обговорити і вирішити цю проблему. Ніхто з них не має права просто взяти цю річ. У кого є пропозиція, завдяки якій можна було б вирішити цю проблему? Кожного разу, коли розгориться суперечка, учасники зможуть використовувати його для вирішення цієї проблеми, обговоривши її. Це прекрасний символ відмови від вербальної чи фізичної агресії.

4. Вправа «Спільна мова».

Мета: налаштування на співпрацю, знаходження спільної мови, усвідомлення згубної дії наркотиків на організм людини.

Учасники гри передають по колу м'яч, при цьому продовжують фразу: «Я знаю, що наркотики можуть...(убити людину, довести до самогубства, скалічити долю, розорити...). Далі пропонується продовжити фразу: «Я знаю, що наркотики не можуть...(зробити самостійним, розв'язати проблеми, допомогти знайти друзів).

5. Вправа «Побажання».

Мета: створення позитивного настрою.

Кожен учасник повинен сказати своєму сусідові що-небудь приємне. Обов'язкові умови «Побажання»: 1. Звернення на ім'я. 2. Сказане має бути приємним не для того, хто говорить, а для того, хто слухає.

6. Рефлексія.

Заняття № 8

Мета: активізація знань по пошуку виходу з конфліктних ситуацій. Підвищення самооцінки, самопрезентація, створення позитивного настрою.

1. Привітання учасників. Оголошення теми і мети.

2. Інформаційне повідомлення «Розвиток емоційного інтелекту».

3. Вправа «Намалюй наркомана».

Мета: сприяти створенню відповідного емоційного стану для проведення наступних вправ; звернути увагу учасників на існування певних суспільних стереотипів стосовно наркоманів і наркотичної залежності.

Хід вправи: тренер об'єднує учасників у групи і пропонує кожній з них створити загальний портрет наркомана, причому кожний учасник малює те, що він вважає притаманним для наркомана (ніс, очі, зморшки, елементи одягу, побуту тощо). Після закінчення роботи групи презентують «портрети». Обговорення: чому саме цей елемент малюнка ти зобразив / зобразила? Де ти бачив/бачила такі риси наркомана? Які почуття виникали у вас під час проведення вправи? Які почуття викликає у вас намальований портрет наркомана? Хто з вас думав у цей час про якусь конкретну людину?

4. Створення карти «Шляхи вирішення конфліктів».

Мета: активізація знань по пошуку виходу з конфліктних ситуацій.

Всі учасники об'єднуються у 2 команди, кожна має створити плакат, на якому схематично зобразить існуючі шляхи виходу з конфлікту. При обговоренні варто звернути увагу на ті шляхи, які не згадувалися та на ті, які зустрічалися часто. Тренер акцентує увагу на ефективності представлених способів. Після обговорення хтось з учасників робить загальний підсумок та на дошці виписує весь перелік шляхів виходу з конфлікту, підкреслюючи при цьому найбільш оптимальні.

5. Вправа «Похвали себе».

Мета: підвищення самооцінки, самопрезентація, створення позитивного настрою.

Учасникам пропонується стати на яке-небудь піднесення, наприклад, на стілець, і похвалити себе за те, що виконував такі важкі завдання.

6. Обговорення ритуалу прощання.

7. Рефлексія.

Заняття № 9

Мета: налаштування на роботу, формування групової взаємодії. Підбиття підсумків, отримання від учасників тренінгу інформації про результативність занять. Зняття тривоги, напруги, скутості. Формування колективної взаємодії. Отримання зворотнього зв'язку від учасників тренінгу, рефлексія.

1. Привітання учасників. Оголошення теми і мети.

2. Вправа «Постамент».

Мета: налаштування на роботу, формування групової взаємодії. Учасникам пропонується об'єднатися у малі групи та створити скульптуру їхньої групи. На виконання завдання дається 10 хвилин. Під час обговорення тренер робить акцент на відчуттях учасників.

3. Вправа «Схід-захід».

Мета: сприяти формуванню свідомої, активної життєвої позиції на користь здорового способу життя, вміння протистояти міфам про наркотики.

Хід вправи: тренер об'єднує учасників у дві альтернативні групи – «Схід» (за емблему можна взяти, наприклад, зображення сонця) і «Захід» (емблемою може слугувати зображення нічного неба). Після того, як обидві групи виготовлять емблеми і пришпилять їх до одягу, тренер пропонує групі «Схід» знайти всі аргументи проти вживання наркотиків, групі «Захід» – за вживання наркотичних речовин.

Учасники, обрані групами, презентують роботу груп. Після презентації тренер підсумовує роботу кожної групи. Запитання до групи «Захід»: ваші аргументи «за вживання наркотиків» є дійсно переконливими? Чому?

Запитання до групи «Схід»: чи дійсно ваші аргументи сприятимуть протидії вживанню наркотичних речовин молоддю? Запитання до всіх учасників: на, ваш погляд, які аргументи більш переконливі? Чому? Чи допоможе вам аргументація проти вживання наркотиків активно протидіяти наркотичним міфам у компанії, почуватися більш впевненими у ситуаціях, пов'язаних із вживанням наркотиків?

4. Вправа «Результат».

Мета: підбиття підсумків, отримання від учасників тренінгу інформації про результативність занять.

Учасники повертаються до дерева очікувань, кожний бере свій листочок та оцінює наскільки виправдалися його очікування після закінчення тренінгової роботи. Після чого відбувається загальне обговорення.

5. Вправа «Кордони».

Мета: зняття тривоги, напруги, скутості, формування колективної взаємодії.

Кожний учасник уявляє собі, що знаходиться у центрі уявного шара. Центр шара – сам учасник, кордони – руки, витягнуті у боки. Завдання – пересуватися по приміщенню, намагаючись не зачіпати інші «шари».

6. Вправа «Одне слово».

Мета: отримання зворотнього зв'язку від учасників тренінгу, рефлексія. Учасникам групи пропонується одним словом висловити свої враження від всього тренінгу.

7. Рефлексія.

Додаток В

Матриця інтеркореляцій дослідження

Таблиця кореляції наркозалежність * x										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	Соціально-психологічні чинники наркозалежності	Адаптація	Самосприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Потреба у пошуку відчуттів
1										
2	Адаптація	1	0,417244653	0,417244653	0,134987213	0,209865552	0,035458113	-0,110984726	-0,389223418	-0,632722323
3	Самосприйняття	0,417244653	1	0,210235203	0,234761413	0,129573332	-0,042370239	0,184456423	-0,356428293	0,612367887
4	Прийняття інших	0,417244653	0,210235203	1	0,286534086	0,311398724	0,224753135	0,214225576	-0,046782432	0,285659365
5	Емоційний комфорт	0,134987213	0,234761413	0,286534086	1	0,320953277	-0,237652864	-0,421336657	-0,389223418	-0,632722323
6	Інтернальність	0,209865552	0,129573332	0,311398724	0,320953277	1	0,322384734	-0,421336657	-0,356428293	0,612367887
7	Прагнення до домінування	0,035458113	-0,042370239	0,224753135	-0,237652864	0,322384734	1	0,229476881	0,113579658	0,138643687
8	Ситуативна тривожність	-0,110984726	0,184456423	0,214225576	-0,421336657	-0,421336657	0,229476881	1	0,019566392	0,214676594
9	Особистісна тривожність	-0,389223418	-0,356428293	-0,046782432	-0,389223418	-0,356428293	0,113579658	0,019566392	1	0,026374248
10	Потреба у пошуку відчуттів	-0,632722323	0,612367887	0,285659365	-0,632722323	0,612367887	0,138643687	0,214676594	0,026374248	1
11										
12										
13										
14			p = 0,05	0,273	перше критичне					
15			p = 0,01	0,354	друге критичне					