

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЇ В ОСІБ, ЯКІ ВЖИВАЛИ НАРКОТИЧНІ
ТА АЛКОГОЛЬНІ РЕЧОВИНИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Анни КУНЕВИЧ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Петро КОЗИРА

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФРУСТРАЦІЇ В ОСІБ ЯКІ ВЖИВАЛИ НАРКОТИЧНІ ТА АЛКОГОЛЬНІ РЕЧОВИНИ	6
1.1.Поняття фрустрації у психологічній літературі	6
1.2. Особливості фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини.....	13
1.3. Прояв фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини у підлітків.....	19
РОЗДІЛ 2.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ФРУСТРАЦІЇ В ОСІБ, ЯКІ ВЖИВАЛИ НАРКОТИЧНІ ТА АЛКОГОЛЬНІ РЕЧОВИНИ	26
2.1.Організація та методика дослідження.....	26
2.2.Результати дослідження.....	32
2.3.Корекційна програма по профілактиці осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини.....	39
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	59

Вступ

Актуальність дослідження. На етапі розвитку суспільства з медичної та психологічної точки зору розглядається актуальна проблема поведінки людини, що відхиляється.

Однією з проблем є незадоволення реальним життям і як результат бажання піти із цього життя. Способів та форм на сьогодні досить багато, вони носять різноманітний і найчастіше мають патологічний характер [23, с.47]. Залежна поведінка є однією з таких форм, характерною є поведінка людини, яка залежить від різних факторів. Ігри, різні речовини, люди, їжа, робота, джерела інформації, насправді цей список можна продовжувати до нескінченності. За специфічним об'єктом залежності можна запропонувати класифікацію - речовини, відносини, процеси [23, с.49].

Фрустрація залежних осіб впливає на всі сфери життя людини і тягне за собою деформацію професійних, сімейних, особистих та соціальних відносин. З боку суспільства спостерігається досить інтенсивний тиск на таких людей. Такі люди намагаються підлаштуватися під вимоги, що пред'являються суспільством і відігравати потрібні ролі. В результаті, людина виконує задані ролі, але робить це формально.

Зарубіжними вченими С. Фішером, А. Голдбергом, російськими вченими О.О. Бухановським, Н.В. Дмитрієвої, Є.В. Змановський [21], С.А. Кулаковим [30], Ц.П.Короленка [26], Н.С. Курек [31], А.Є. Личко [34], В.Д. Менделевич [40], І.М. П'ятницької [46], О.С. Петрової [46], В.І. Шабаліною [51] та іншими авторами розглядалися проблеми фрустрації та залежної поведінки. У зв'язку з цим, стає актуальним дослідження фрустраційних особливостей осіб з наркотичною та алкогольною залежністю.

Мета дослідження. Дослідити фрустраційні особливості осіб з наркотичною та алкогольною залежністю.

Об'єкт дослідження – фрустрація.

Предмет дослідження – фрустраційні особливості осіб з наркотичною та алкогольною залежністю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну літературу з проблеми фрустраційних особливостей, зокрема щодо проблеми наркотичної та алкогольної залежності.
2. Дослідити поняття фрустрація;
3. Виявити соціально-психологічні особливості осіб, які страждають наркотичною залежністю.
3. Провести експериментальне дослідження фрустраційні особливості осіб з наркотичною та алкогольною залежністю;
4. Провести корекційну програму по зниженню фрустраційних особливостей осіб з наркотичною та алкогольною залежністю.

Методи дослідження:

1. Теоретичний метод – порівняльно-порівняльний аналіз та узагальнення психологічної літератури щодо проблеми дослідження.
2. Діагностичні методи: Анкета «Залежність підлітків від алкогольної та наркотичної залежності», методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана та «Дослідження фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга; опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання її результатів при побудові та реалізації реабілітаційних програм для осіб з різними формами залежності, а також при розширенні теоретичних знань у сфері фрустраційної психології під час підготовки відповідних фахівців.

Структура бакалаврської роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел. Текст роботи міститься на ___ сторінках та містить __ джерел, __ таблиць, ____ рисунків, __ додатків.

Розділ 1.

Загальна характеристика фрустрації в осіб які вживали наркотичні та алкогольні речовини

1.1. Поняття фрустрації у психологічній літературі

Термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта. Зокрема, поняття «фрустрація» досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресія (Доллард, Бандура) чи стрес (Сельє, Лазарус).

У перекладі з латинської «фрустрація» (лат. Frustration) – розчарування, невдача та невдала спроба. В контексті психологічного дослідження фрустрація розуміється [10, с.93]:

1) як блокування поведінки, спрямованої на досягнення значущої ситуації (фрустраційна ситуація);

2) емоційний стан, що виникає у зв'язку з незадоволенням значущої потреби [45;26].

В цей же час, словник Вебстера визначає фрустрацію як «глибоке хронічне відчуття чи стан небезпеки та незадоволення, що викликані невирішеними проблемами» [5, с.179].

У численних дослідженнях фрустрація характеризується як негативний психічний стан. Як відмічає Н.Д. Левітов, фрустрація представляє собою складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається у дезорганізації свідомості, діяльності та спілкування, що виникає у результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно нездоланими чи суб'єктивними труднощами [25, с.279]. Ф.Є. Василюк відносить фрустрацію до екстремальних життєвих ситуацій, конфліктів й криз та вважає, що якщо виникає фрустрація й неможливість її задоволення, то це означає, що все життя під загрозою і це є рівноцінним життєвій кризі [7, с.93].

В якості негативних проявів фрустрації називають агресію, реакцію уникнення, депресію та регресію (Н.Д. Левітов), напруження та неспокій (А.В. Махнач), почуття байдужості, тривожності, апатії (В.М. Астапов), заздрощі та ворожості (Т.Г. Румянцев), заздрощів та ревнощів (А.І. Плотічер), психосоматичні реакції (А. Бандура).

Зарубіжний вчений В. Кнаус визначає фрустрацію як емоційний стан, що виникає, коли ми зустрічаємо перепону на шляху до досягнення цілей. Щоб визначити фрустрацію, ґрунтовно зазначений дослідник пропонує розширити зміст цього поняття через визначення фрустрації як процесу.

Наступні пункти описують фрустраційний процес [36, с.379]:

1. Фрустрація виникає, коли наші потреби та бажання блокуються. Тобто, коли наш рівень сподівань перевищує наш рівень можливостей, ми вірогідно відчуватимемо фрустрацію.

2. Фрустрації можуть вар'ювати від незначних до сильних по мірі їх сприймання та переживання.

3. Фрустрація починається з відчуття дискомфорту.

4. Ми викликаємо наші власні фрустрації через те, як ми їх сприймаємо і що ми думаємо відносно перепон, які ми зустрічаємо на своєму шляху.

5. Результати сильних фрустрацій є комбіновані емоційні стани, які мають дезорганізуючий вплив на пам'ять та поведінку.

6. В залежності від того як ми інтерпретуємо фрустрацію, вона може стимулювати як позитивні зміни так і агресію, регресію та деструктивну поведінку [23, с.47].

В той же час, зарубіжний дослідник S.M. Mangal визначає наступні характеристики фрустрації [42, с.179]:

1) ступінь чи умову, в якій невдача домінує над спробою;

2) значущість мети та сила її блокування залежить від ступеню фрустрованості особистості;

3) причина фрустрації лежить в індивідуальних особливостей характеру особистості та її оточуючому середовищі [42, с.179].

На думку зарубіжних дослідників, фрустрація ділиться на категорії та має свої складові, проаналізуємо це докладніше. Так В. Кнаус визначає фрустрацію шляхом її диференціації на дві категорії: тривалу та епізодичну.

Тривала фрустрація відбувається, коли людина безперервно відчуває її в усіх сферах життя, таких як навчання, робота або любов. Епізодичні фрустрації

складаються з тимчасових перепон у вирішенні проблеми або стану. Майже всі фрустрації підпадають під ці дві категорії [34, с.135].

За визначенням зарубіжних дослідників, фрустрація містить три складові [19, с.135]:

1) Психологічна або емоційна складова, що передбачає виникнення емоції на фруструючу ситуацію;

2) Фізіологічна складова, що відноситься до реакцій тіла людини на фрустрацію: підняття тиску й посилення серцебиття, стиснення мускулатури та збільшення викиду гормону адреналіну;

3) Когнітивна складова, що відноситься до мисленнєвого аналізу особистості фруструючої ситуації. Мисленнєва складова визначає те, як особистість відноситься до фруструючої ситуації і її спроможність знайти вихід з неї [5, с.37].

Одним із методів визначення шляхів подолання фрустрації є усвідомлення причин, що викликають фрустрацію. Причини фрустрації визначаються екстернальними та інтернальними факторами [12, с.235].

До екстернальних факторів належать ситуації та умови у середовищі людини, які на неї впливають [19, с.235]:

1) Фізичні фактори включають природні катаклізми, що можуть викликати фрустрацію особистості;

2) Соціальні фактори детермінують неспроможність особистості задовольнити потреби чи досягти значущих для неї цілей в оточуючому середовищі;

3) Економічні та фінансові фактори фруструють задоволення фінансових й економічних потреб особистості.

До інтернальних факторів відносяться особисті фактори, тригером яких є внутрішній світ особистості, що є причиною її фрустрованості.

До головних факторів у цій категорії відносять [10, с.153]:

1) Конфлікт бажань у досягненні цілей: Фрустрація викликана конфліктом бажань особистості, тобто мова йде про виникнення двох суперечливих по своїй природі бажань, що спричиняють фрустрацію [10, с.79].

2) Моральні ідеали особистості: Моральні стандарти, код етики, високі ідеали людини можуть стати причиною її фрустрованості. Така особистість може опинитись у пастці «над-его» та «его» та може не впоратись у встановленні балансу між ними і це призведе до відчуття фрустрованості.

3) Високий рівень домагань може стати причиною фрустрованості, якщо він не відповідає реальним можливостям людини або перевищує їх ліміт.

4) Фізична невідповідність або інтелектуальні дефекти можуть стати джерелом фрустрованості особистості через обмеження можливостей особистості виконувати певний вид та форми роботи.

5) Нестача наполегливості на шляху до досягнення мети. У такому випадку фрустрація спричинена низьким рівнем домагань, слабкістю сили волі, нестачею мужності, ентузіазму, наполегливості на шляху до досягнення цілі.

Аналізуючи явище фрустрації, дослідники перш за все акцентують увагу на деструктивних впливах зазначеного феномену, але варто висвітлити і його конструктивні сторони [19, с.35]. Ми наводимо думку науковців Д. Креча, Р. Кратчфілда та Н. Лівсона, які вважають, що фрустрація виникає як конфлікт унаслідок протиріч між особистими бажаннями та встановленими суспільством нормами та законами, вбачають у напрузі, яка викликана зазначеним феноменом, спонукання до досягнення мети, що фокусує увагу індивіда на конкретний мотив [23, с.457]. Несуттєві та відволікаючі моменти у світосприйнятті суб'єкта відходять на другий план. У результаті такої концентрації посилюється привабливість ще не досягнутої мети.

Перераховані вище дії ведуть до спроб досягти мети шляхом інтенсифікації зусиль. Нам усім знайома ситуація, коли виклик з боку людей чи життя, який є перепорою на нашому шляху до досягнення мети, стає поштовхом до більш активних дій у цьому напрямку. Дійсно, лише за умов обструкцій сила мотиву досягає свого максимуму. На нашу думку, така інтенсифікація зусиль призводить до мобілізації усіх резервів організму людини та високої вмотивованості, поєднаної з бажанням довести собі та

іншим свою спроможність досягнути бажаного результату, який за таких умов обов'язково здійсниться [10, с.179].

Якщо шляхи виходу із ситуації фрустрації є непродуктивними і не дають бажаного результату, напруга поступово зростає та посилюється. У результаті вона досягає такого рівня, за яким конструктивний вихід із скрутного становища стає неможливим. Поясненнями такого стану деструкції є декілька причин. По-перше, рівень мобілізації енергії може перевищити ліміт, необхідний для вирішення задачі. По-друге, напруга може призвести до когнітивної обмеженості: людина настільки зосереджує увагу на обструкціях до здійснення мети, що не помічає альтернативних шляхів досягнення або хвилюється, впадає в паніку, втрачає самоконтроль [6, с.53]. Згідно концептуальних положень Н.Д. Левітова, Д.Н. Майєрса та інших авторів, існує певна порогова величина рівня напруги, перевищення якої веде до якісно нових впливів на поведінку. Можна назвати цю величину толерантністю до фрустрації. Людина може переживати фрустрацію, не виявляючи проявів дезорганізації поведінки та може продовжувати свої зусилля, спрямовані на досягнення мети, шукати нові шляхи, альтернативи для її реалізації. Але під час зростання напруги вона може вийти із духовної рівноваги та втратити конструктивний підхід і буде не спроможна владнати проблемну ситуацію. У такому випадку говорять, що відбулось перевищення індивідуального рівня толерантності до фрустрації [6, с.87].

Толерантність, як і фрустрація, є змінною величиною [15, с.47]. Різні люди можуть витримувати один і той самий рівень напруги по-різному, така витривалість багато в чому залежить від попереднього досвіду, а також від здатності передбачати найближче майбутнє [15, с.79]. Таким чином, одна категорія людей має стійкість до фрустрації, що визначає їх спроможність долати фрустрації та її наслідки з мінімальною деструктивністю для себе та оточуючих. В той же час, інші особистості гостро реагують на фрустрацію, що викликає в них надмірну агресію, гнів, лютю на фрустратор. Такі реакції на фрустрацію можна класифікувати на дві категорії: прості та специфічні [26, с.357].

Прості реакції передбачають [19, с.75]:

1) Удосконалення зусиль. Люди, переживаючи фрустрацію, займаються самоспостереження (інтроспекцією), та для подолання перешкод збільшують свої зусилля або удосконалюють модель своєї поведінки у фруструючій ситуації;

2) Адаптування компромісних засобів. Повторення невдачі в певному напрямку може стимулювати особистість змінити напрям своїх зусиль.

3) Поступливість. Особистість поступається та приймає свою поразку з метою уникнення відчуття фрустрованості.

4) Уникнення. Людина вчиться уникати ситуації, що можуть спричинити фрустрацію.

Специфічні реакції передбачають емоційне напруження та агресивні дії:

1) Зовнішня агресія може бути спрямована на людину, яка викликала фрустрацію або на замітник фрустратора.

2) Внутрішня агресія це агресія, що спрямована на самого себе. Замість того, щоб випустити свою агресію, атакуючи інших людей, людина виміщає злість на самій собі [36, с.257].

Подолання фрустрації залежить від її природи, інтенсивності, характеру реакції особистості на неї та рівня розвитку фрустраційної толерантності [23, с.115].

Феномен «фрустрація» має свої деструктивні та конструктивні особливості. Усвідомлення специфічних особливостей й причин виникнення фрустрації детермінує шляхи її подолання й стимулюють когнітивний потенціал особистості, загартовують волю, підвищують емоційну стійкість і тим самим продуктивно впливають на емоційно-вольову сферу [41, с.35].

Феномен фрустрації розглядався на роботах З. Фрейда, який виділяв фрустрацію як особливий стан чи внутрішній конфлікт, коли особистість стикається з будь-якою перешкодою на шляху до досягнення своїх усвідомлюваних чи неусвідомлюваних цілей. В основі таких позицій лежить боротьба «Ід» (сильних несвідомих потягів) та «Суперего» (цензура, громадські

норми, поведінка), ця боротьба має сексуальний характер придушення потягів, якими одержима людина з дитинства [42, с.49].

З погляду З. Фрейда, вроджені потяги є канали, якими проходить енергія, що формує нашу діяльність. Тому і Фрейд, і його послідовники іноді називали його теорію динамічної (або навіть гідравлічної), маючи на увазі, що психічна енергія прагне розрядки (тобто задоволенню потягів) і рівномірному розподілу по всьому континууму. Саме тому фрустрація потягу призводить до неврозу, так як при цьому неможлива розрядка. На підставі даних положень розроблялася ідея катарсичного очищення (розрядки) психоаналізу та ідея трансферу, тобто перенесення, обміну енергією між пацієнтом та психоаналітиком [42, с.79].

Дещо інший підхід у розумінні, фрустрації представлений біхевіористами [10, с.93]. Так, Д. Долард та ін. вживали термін «фрустрація» - як зовнішня умова, що перешкоджає індивіду в отриманні очікуваних їм задовольень: фрустрація – це «втручання у здійснення спрямованого на мету дії які відповідають часу у послідовності поведінкових актів» [15, с.74].

Сутність фрустрації розкривається через порівняльний аналіз із іншими критичними ситуаціями – стресом, конфліктом, кризою на основі методологічного підходу, запропонованого теоретично переживання.

Розглядаючи співвідношення фрустрації та стресу та спираючись на концепцію Р. Лазаруса про психологічний стрес, автор визначає фрустрацію як психологічний дистрес – психологічний зрив, психологічний декомпенсацію. Як ключові поняття, що розкривають сутність фрустрації, виступають «фрустратор» та «фрустраційна реакція», до яких, як правило, зводиться опис самої фрустрації. Під фрустраторами розуміються такі фактори, що викликають розвиток фрустрації, тобто блокують задоволення значимої для суб'єкта потреби. У понятті фрустраційних реакцій відбивається ставлення до цього впливу, виражене у внутрішніх та зовнішніх проявах суб'єкта, схильного до фрустраційного впливу. Цими поняттями хіба що стягується воедино аналіз складного процесу фрустрації [1, с.235].

При вивченні питання про фрустраційні реакції підкреслюється важливість розуміння психологічного сенсу стану фрустрованості, фрустраційної поведінки. На основі дослідження різних підходів до розуміння фрустраційних реакцій у роботі дається характеристика передфрустраційної поведінки – як поведінки заради реалізації мотиву, досягнення мети. Власне фрустраційна поведінка розглядається як самоцінна і самоцільна, що здійснюється не заради їх досягнення, а внаслідок неможливості їх здійснити [1, с.236].

При подальшому аналізі теми, що вивчається, важливо звернутися до поняття «фрустрованість». Фрустрованість особи відображає інтенсивність виразності фрустрації, підтвердженої вираженими негативними емоційними оцінками та показниками адаптації-дезаптації особистості.

Ми поділяємо точку зору [5, с.79], згідно з якою фруструюча ситуація є різновидом життєвої, зокрема, проблемне, соціальне походження ситуації, що призводить до блокади задоволення потреб, краху надій і планів особистості. Вона створюється суб'єктивно самоочевидними, непереборними матеріальними та ідеальними перешкодами або фрустраторами, які блокують досягнення поставленої мети [12, с.357].

Таким чином, фрустрація особистості означає процес, що розгортається у психіці з початком впливу фрустратора, а фрустрованість особи – її психічний стан, що у результаті фрустрування.

1.2. Наркотична та алкогольна залежність

Сучасна наука постійно розширює знання та уявлення про залежності, шукає найбільш ефективні шляхи боротьби з різними видами залежностей. Найбільш соціально небезпечними загально прийнято вважати такі види залежностей як наркотична, алкогольна, тютюнова залежність, а також цей перелік включається токсикоманія.

Залежна поведінка – це серйозна соціальна проблема, в результаті люди, схильні до залежностей втрачають працездатність, у них виникають конфлікти з оточуючими людьми, а також вони скоюють різноманітні злочини [21, с.157].

У дослідженнях різних авторів виявляється, тісний взаємозв'язок залежної поведінки із зловживаннями з боку особистості будь-якими речовинами, а також із порушеннями її потреб.

Сьогодні психологічна література не дає нам якогось певного поняття психологічної залежності. Поняття «залежність», «адикція» порівняно нові у вітчизняній науці. В словнику, який склали А.Є. Лічко, Н.Я. Іванов «Словник сучасної американської психіатричної термінології» вперше близько п'ятнадцяти років тому виникають ці поняття [36, с.,235].

Вітчизняні дослідники у своїх роботах здебільшого розглядають залежність від хімічних речовин. Поняття «залежність» пояснюється по-різному, але всі сходяться на думці, що людина це робить для уникнення реальності, яка йому неприємна.

Якщо людина не має залежностей, то її поведінка перебуває у загальноприйнятих рамках поведінкової норми. За словами К.К. Платонова норма: «... явище групової свідомості як поділених групою уявлень і найчастіших суджень членів групи про вимоги до поведінки з урахуванням їх соціальних ролей, що створюють оптимальні умови буття, з якими ці норми взаємодіють і формують його» [25, с.79].

На думку П.Б. Ганнушкіна, поведінкова патологія характеризується наявністю в поведінці людини схильності до дезадаптації, стабільності, тотальності [7, с.93]. Дезадаптація розуміється як шаблон поведінки, який заважає людині адаптуватися у суспільстві. Він характеризується конфліктністю, незадоволеністю, протистоянням, протиборством реальності, а також соціальної та психологічної ізоляції [7, с.89].

Поведінку яка суперечить загальноприйнятим правилам, називають девіантною поведінкою людини. Така поведінка характеризується не адаптивністю, у людини спостерігається розбалансування психічних процесів,

порушений процес самоактуалізації, відбувається уникнення контролю з екстетичної та моральної точки зору [42, с.135].

У нашій мові найбільш поширене слово «пристрасть», воно співзвучно слову «адикція» і розуміється як сильна пристрасть до чогось. З одного боку, у зарубіжних дослідженнях адикція розуміється як залежність, отже, і адиктивна поведінка – це залежна поведінка. З іншого боку, вітчизняні дослідження вважають, що адиктивна поведінка - це хвороба, яка перебуває на стадії несформованості.

Слід зазначити, такі автори як П.Б. Ганнушкін, І.С. Додонов вважають, що адиктивна поведінка – це поведінка, у якій відбувається формування стійкого психічного стану, який спрямований на ухилення від реальності [7, с.89]. Для цього людина приймає різні речовини всередину або викликає сильні емоції [7, с.93].

У житті кожної людини виникають ситуації, коли їй важко, нестерпно приймати навколишню реальність. Для уходу від такої ситуації людина індивідуально для себе виробляє способи та механізми, які у свою чергу перетворюються на звички. Така звички вриваються у життя людини і відривають її від реальності. Відбувається деградація, людина не відповідає за себе, свої вчинки, не вирішує нічого у своєму житті, відбувається зупинка її духовного розвитку.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, залежність розуміється як: «...стан хронічної інтоксикації, яка викликається повторним вживанням природної чи синтетичної речовини». Існує психічна та фізична залежність.

Дамо характеристику психічної залежності. При психічній залежності у людини виникає бажання, яке не подолати, прийняти будь-яку психоактивну речовину. Згодом, щоб досягти такого ж ефекту ейфорії дозу речовини необхідно збільшувати. Якщо ж людина не приймає психоактивну речовину, виникає почуття тривоги, дискомфорт, людина пригнічена, ніщо не викликає інтересу. Під впливом психічного потягу порушується соціальна орієнтація людини, ламаються чи перебудовуються міжособистісні стосунки [15, с.179].

Фізична залежність характеризується станом, за якого речовина, яку вживає людина, стає життєво необхідною, оскільки без неї порушується функціонування всього організму. Виникають різного виду розлади: психічні, соматичні, неврологічні [12, .145]. У людини, схильної до психічної або фізичної залежності, як і будь-якої іншої залежності, виробляється механізм для уникнення реальності. Речовина, яку людина вибрала, подіяла, закріпилася у свідомості і запам'яталося, як полегшення, що носить, ейфорію. Далі, за мірою того, як людина приймає речовини, виникають проблеми, що вимагають вирішення, але людина підміняє вирішення цих проблем при допомогою речовини, таким чином, проблеми накопичуються і відкладаються. У міру вживання психоактивних речовин вольові зусилля слабшають, людина йде шляхом найменшого опору. Внаслідок таких переносів, проблеми не вирішуються, накопичуються [10, с.479].

У психологічній, медичній літературі можна знайти достатньо велику кількість видів залежної поведінки. Поряд із хімічними формами є нехімічні. Алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, тютюнопаління – все це хімічні форми залежності, тобто пов'язані із прийомом усередину будь-яких речовин. Азартні ігри, комп'ютерні ігри, їжа, роботолізм – це все нехімічні форми залежності, тобто не пов'язані з прийомом внутрішньо будь-яких речовин.

Існують типи адикцій [35, с.179]:

- наркотики, алкоголь – це психоактивні речовини;
- залежність від будь-якого процесу - це гра, робота, хобі.
- предмети, явища навколишньої дійсності, які викликають емоції [5].

На сьогоднішній день більш детально вивчено проблему, пов'язану з алкогольною адикцією. Ця адикція є однією з самих важливих проблем, як з медичної, психологічної, так і з психотерапевтичного погляду [37, с.89]. Алкоголізм розвивається і стає хронічною психічною хворобою на фоні тривалого прийому напоїв, що містять спирт. У ході розвитку захворювання все частіше виникають психози⁹³] [37, с..

При вживанні алкоголю виникає бажане відчуття, отже, виникає психологічна залежність. Тому що людина, вживаючи алкоголь, постійно шукає цього стану ейфорії. В.Ю. Зав'ялов [9, с.104] у своєму дослідженні звертає увагу на диференційовані ефекти алкоголю.

1. Алкоголь викликає добрий, підвищений настрій, тобто ефект ейфорії.
2. Алкоголь викликає стан розслаблення, стимуляцію уяви, відрив від дійсності, тобто транквілізуючий ефект.

Характеризуючи фізичну залежність необхідно вказати на такі ознаки [10, с.95]:

- неконтрольований потяг;
- повна втрата контролю;
- неможливість утриматися.

При вживанні алкоголю виникають адиктивні мотивації, які виражаються у розвитку певних форм алкоголізму. У своєму дослідженні Ц.П. Короленко, А.П. Донських дають характеристику адиктивних мотивацій, що розвиваються при адиктивній поведінці [3, с 235].

1. Прийом алкоголю для усунення емоційного дискомфорту, зниженого настрою та тривожності – це атарактична мотивація.

2. Прийом алкоголю «за компанію», коли людина не може відмовитись, бо скривдить цим іншого. Ця мотивація характеризується підпорядкуванням думці оточуючих людей – це субмісивна мотивація.

3. Прийом алкоголю з метою підвищення настрою, отримання задоволення – це гедоністична мотивація.

4. Прийом алкоголю відбувається з метою активізації людиною самого себе, викликається збудження – це мотивація із гіперактивацією поведінки.

5. Прийом алкоголю з метою враження на оточуючих людей – це псевдокультурна мотивація. Ейфорія та інтоксикація є основними результатами впливу алкоголю як наркотику. Згубна дія надає алкоголь на роботу головного мозку. Алкоголь по праву вважають «повільним убивцею», оскільки поступово послаблюється функціонування мозку. Усе процеси, що відбуваються в головному мозку, сповільнюються і перериваються. У свою чергу, алкоголь

отруює організм і настає інтоксикація. Вона характеризується неадекватністю суджень, почуттів, поведінки. Можлива непритомність при гострій інтоксикації [39, с.78].

Наркоманія, токсикоманія. Відмінність між цими двома поняттями є досить умовною. Наркоманія – це прийом речовин, які змінюють психічний стан, а найголовніше, ці речовини офіційно зареєстровані. Токсикоманія – є також прийом речовин, але відмінність у тому, що ці речовини офіційно не зареєстровані як наркотики [39, с.79]. З давніх-давен люди знали, які речовини потрібно прийняти, щоб змінилося емоційне самопочуття, світ сприймався по-іншому.

Якщо вживання одних засобів призводило до заспокоєння, зняття тривожних симптомів, підвищував настрій і людина впадала в стан нірвани, то інші речовини стимулювали вироблення у людини патологічних залежностей. Тому ми можемо говорити про те, що у людини розвивається наркоманія, якщо вона вживає наркотичні речовини. Загальноприйнята вважають, що наркоманія - це стан, при якому виникає фізична та психічна залежність. Також цей стан характеризується потребою багаторазового вживання речовин і зрештою цей стан трансформується у потяг. МКБ-10 (міжнародна класифікація хвороб) дає наступне визначення наркоманії: «...це психічні та поведінкові розлади, які виникають унаслідок вживання психоактивних речовин». Усі існуючі наркотики викликають досить сильну психічну залежність. Препарати опію, наприклад, викликають сильну фізичну залежність [5, с.105].

І.М. П'ятницька, вивчаючи особу наркоманів, виділяє наступні характерні особливості [25, с.235]:

- у наркоманів відсутні соціальні інтереси, індивідуальні інтереси, хобі, захопленість чимось взагалі;
- спостерігається агресивна поведінка до суспільства в цілому, наркомани перебувають у тісній зв'язці зі своїми однолітками, шукають чуттєві враження [40, с.357].

В.Д. Менделевич говорить про те, що несамостійність, нездатність протистояти впливу оточуючих, уразливість, ранимість все це призводить до

того, що формується пренаркотична особистість [31, с.179]. Також спостерігається знижена самооцінка. П.Б. Ганнушкін звертав увагу, що вирішальну роль грає не ступінь аномалії характеру, саме її тип. Схильність до наркоманії існує у епілептоїдів, нестійких та циклотиміків, гіпертимного та істероїдного типів [12, с.135].

Загальноприйнята вважати, що з наркоманів існує певний набір особистісних якостей [29, с.145]:

- наркомани уразливі, вразливі, мають низький рівень усвідомлення своїх власних почуттів, що не піддаються контролю, відмовляються приймати себе;
- наркомани неспроможні самі про себе подбати;
- не розвинені самоконтроль, самодисципліна;
- спостерігається незрілість емоційного характеру;
- наркомани не переносять відмов із боку оточуючих людей.

Підсумовуючи, можна сказати, що наркомани відчують власну непотрібність, провину, у них виникає відчуття занедбаності та спотворена відповідальність за все, що відбувається в навколишній дійсності [39, с.89].

Також, можна виокремити речовини, які офіційно ніде не зареєстровані та не входять до переліку наркотиків. Ці речовини формують токсикоманію. Насамперед, токсикоманія – це хвороба, яка проявляється у психічному та фізичному плані. Токсичні речовини також виявляються, як і наркотики [25, с.170].

Необхідно звернути увагу на речовини, що загрожують життю, внаслідок втрати контролю. Все частіше снодійні вибираються людиною як спосіб виходу з реальності. Вживання як наркотичних речовин, так і алкоголю мають подібну мотивацію та механізм дії, людина за допомогою цих речовин намагається уникнути реальності, що викликає в людини негативні почуття.

1.3. Прояв фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини у підлітків

Якщо говорити про схильність або, ширше, про фактори, що призводять до формування наркоманії, то можна сказати, що існують біологічні, соціальні та психологічні фактори. У ряді робіт вказується на те, що спадкова обтяженість психічними захворюваннями може бути як фактор, що сприяє наркоманії.

Виникненню та злоякісному перебігу наркоманії також сприяють [5, с.9]:

- внутрішньоутробна патологія;
- черепно-мозкові травми, тяжкі та тривалі соматичні захворювання;
- залишкове органічне ураження мозку.

Затримка статевого дозрівання, яка найчастіше пов'язана із конституційним уповільненням розвитку, має психологічні наслідки. Переживання відставання за рядом ознак від своєї вікової групи саме по собі травмує підлітка: може з'явитися почуття неповноцінності, порушення ідентичності, дисморфофобії (тобто тверде переконання в тому, що тіло з роками деформується і починає відштовхувати оточуючих своїм зовнішнім виглядом, або надмірний страх, що таке може статися). Рано дозрівають підлітки в середньому користуються більшою симпатією у оточуючих, вони більш врівноважені, менш боязкі. На противагу цьому, у пізно дозріваючих – більше побоювань, занепокоєнь, аж до злості, виявляється маса компенсаторного механізм [35, с.79].

Представляють інтерес і мотивоутворюючі фактори. Є. Фромм розглядає вживання наркотиків як окремий випадок культу споживання серед молоді, отже, мотивом залучення до наркотиків служить прагнення "споживати щастя" як товар. А.Є. Лічко та В.С. Битенський використали класифікацію мотивів, яку В.Ю. Зав'ялов розробив для алкоголіків, виділяючи за ним такі групи мотивів [7, с.235]:

1. Соціально-психологічні мотиви:

- мотиви, зумовлені традиціями та культурою;
- субмісивні мотиви, що відображають підпорядкування тиску інших людей чи референтної групи;

- псевдокультурні, як прагнення підлітка пристосуватися до «наркотичних цінностей» підліткової групи.

2. Потреба зміні свого стану свідомості [10, с.93]:

- гедоністичні мотиви;
- атарактичні мотиви;
- мотиви гіперактивації поведінки

3. Патологічна мотивація, пов'язана з наявністю абстинентного синдрому та патологічного потягу до наркотику [11, с.55].

В.С. Битенський та інші автори вважають, що підліток, зазвичай, керується комплексом мотивів. У цьому характер ведучого визначається стадією наркотизації, особливостями характеру та інші чинники [2, с.35].

Однак, дуже часто за допомогою різних методів визначаються не мотиви, а мотивування, тобто пояснення суб'єктом причин дії шляхом вказівки на соціально-прийнятні для нього та його референтні групи обставини. Мотиви, як відомо, можуть усвідомлюватися суб'єктом. Крім того, можливі значні спотворення за їх вербалізації. Заслуговують на увагу роботи В.В. Гульдана, і навіть дослідження, виконані під керівництвом К.С. Лисецького та С.В. Березина у яких використовуються проектний та психосемантичний методи [8, с.94]. Найбільш несприятливими тенденціями виявилися [24, с.175]:

- відсутність внутрішніх заборон на токсикоманічні засоби на відміну наркотиків;
- у віці 12-13 років – залежність поведінки від ситуації;
- у віці 14-15 років - схильність до ризику та підвищена активність;
- у віці 16-17 років - відсутність включеності до ситуації друзів, сім'ї [24, с.179].

Вживання наркотичних речовин є способом організації взаємодії групи. Головним мотивом відмовитися від вживання наркотичних речовин виявилось не побоювання здоров'я, а відсутність можливості їх дістати.

Аналіз літератури показав, що різні способи подання недиференційованих за змістом відомостей про наркоманію, що використовуються з метою профілактики молодіжного наркотизму, ведуть до мозаїчності, розірваності,

суперечливості уявлень про наркоманію у підлітків та дітей. Різко негативне емоційне ставлення до стереотипу «наркоман» часто збігаються з інтересом до вживання таких речовин [10, с.135]. Деякими авторами виявлено розбіжності мотивувань і мотивів, які, у свою чергу, є результатом розбіжності формально відомих для підлітка правил, норм, заборон та реалій молодіжної субкультури, які відображають когнітивний дисонанс уявлень школярів про ін/ [10, с.127].

Значний інтерес є роботи, присвячені дослідженню рис, властивих людям, які зловживають наркотиками і алкоголем. До них можна віднести [11, с.235]:

- слабкий розвиток самоконтролю та самодисципліни;
- емоційна незрілість;
- низька стійкість до всіляких впливів та невміння прогнозувати наслідки дій та долати труднощі;
- деформована система цінностей;
- схильність неадекватно реагувати на фруструючі обставини, невміння знайти продуктивний вихід із важкої психотравмуючої ситуації;
- хвороблива вразливість, уразливість;
- нездатність адекватно сприймати ситуації, пов'язані з необхідністю подолання життєвих труднощів, налагодження відносин із оточуючими та регуляції своєї поведінки [5, с/87].

Н.Ю. Максимова припускає, що актуалізації психологічної готовності підлітків до вживання наркотичних речовин сприяють такі причини [19, с.35]:

- нездатність підлітка до продуктивного виходу із ситуації утрудненості задоволення актуальних, життєво важливих потреб;
- несформованість і неефективність способів психологічного захисту підлітка, що дозволяє йому хоча б на якийсь час зняти емоційну напругу;
- наявність психотравмуючої ситуації, з якої підліток не знаходить виходу.

Таким чином, підліток виявляється безпорадним перед негативними станами, що захльостують його, і вдається до зміни свого стану хімічним шляхом.

Зазначається, що внаслідок розвитку наркотичної залежності особистість починає змінюватися. Внутрішні конфлікти загострюються, а слабка психічна адаптація стає дедалі очевидною [21, с.145]. У роботах Н.С. Курека виявлено особливості емоційної активності наркозалежних: зниження адекватності сприйняття емоцій в іншої людини за мімікою, жестами та позами, нормальний або підвищений рівень емоційної експресії; нівелювання статевих відмінностей в емоційній сфері між юнаками та дівчатами [32, с.237].

Таким чином, відзначається не тільки порушення емоційної сфери наркозалежних, але, що особливо важливо з погляду вивчення соціальної поведінки наркоманів, порушення у вираженні та розпізнаванні емоцій.

Особливу роль прилученні підлітків до наркотиків грає неформальна група. Її вплив на особистість підлітка дуже великий. Постійні порушення взаємовідносин підлітка з однолітками можуть бути тонким показником можливих аномалій психічного розвитку. У міру дорослішання підлітка система його взаємовідносин з однолітками надає зростаючий вплив на його поведінку та настанови. Популярність дитини на групі пов'язані з низкою його індивідуальних особливостей: рівень інтелектуального розвитку; приємний зовнішній вигляд; жвавість у спілкуванні; здатність до встановлення дружніх контактів; успішність у тих чи інших видах діяльності, які є найбільш значущими для членів групи [9, с.57]. Непопулярність і соціальна знехтуваність дитини можуть бути провісниками відхиляється і психічних порушень [9, с.67].

М.А. Алемаскін встановив, що підлітки стають на шлях поведінки, що відхиляється, під впливом старших за віком хлопців. Необхідно сказати, що школа як соціальний інститут може бути фактором ризику прилучення до наркотиків. Було встановлено, що нестабільність викладацького складу найбільш уражає шкіл, у яких відзначається найбільше проблем серед учнів. Якщо школа справді може вплинути на підлітка, важливо знати, яким чином

можна забезпечити її вплив саме на краще. На жаль, надійних даних щодо цього питання небагато.

Харгрейвер у дослідженні соціальних взаємин у середніх школах звернув увагу на наслідки жорсткого поділу учнів на потоки. У успішніших групах відзначаються хороші стосунки між учителем і учнями, і останні, зазвичай, віддані школі і серйозно ставляться до навчання. Від дітей із групи слабших вчителі очікують лише поганого і, крім того, підлітки у таких групах отримують менше позитивних емоцій. Ці найслабші групи, сутнісна, формують особливу субкультуру, у межах якої може здійснюватися прилучення до наркоманії. Дані цього дослідження добре узгоджуються з даними інших авторів. Складається враження, що розмежування між сильними та слабкими учнями з великою ймовірністю призводить до формування у слабких підлітків поведінки, що відхиляється [15, с.147].

Підлітки котрі вживають наркотики та алкоголь зазвичай відчують фрустрацію – марне очікування, особливий емоційний стан, що виникає у разі внутрішньої суперечності між потребою, що часто стає мотивом, і неможливістю її задоволення. Фрустрація завжди пов'язана з внутрішніми конфліктами, мотивацією та зовнішніми умовами, впливає на мотиваційний процес, викликає агресію, рухове безцільне збудження, вироблення психологічних захистів, фіксованість на перешкодах, інфантилізацію та примітивізацію поведінки, породжує байдужість до свого стану. Природно, що такі наслідки фрустрації в кожного виявляються по-своєму, важливі особистісні особливості [10, с.235].

Фрустрація - психологічний стан, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, що викликається об'єктивно непереборними (суб'єктивно сприймаються як непереборні) труднощами на шляху досягнення поставленої мети; може виявлятися в почутті безвиході, гнітючій напрузі, тривожності; «звуженні» свідомості, коли майже вся увага зосереджена саме на незадоволеній потребі, коли сприйняття дійсності різко спотворено [8].

Ф.Є. Василюк визначив фрустрацію через втрату, по-перше [3, с.47], контролю з боку волі, по-друге, «мотиво-сумісності» поведінки («втрата

терпіння та надії»). Б.І. Хасан – через змістовну основу конфлікту [36, с.179]. По Н.Д. Левитову фрустрація – результат умов, у яких очікувана реакція чи попереджається, чи загальмується [25, с.179]. Рівень фрустрації залежить від сили інтенсивності фрустратора; функціональний стан людини; сформованих під час становлення особистості стійких форм емоційного реагування на життєві проблеми – агресії та відступи [3, с.235].

Як показують дослідники, ціннісні орієнтації підлітків недостатньо стійкі і відчувають велику залежність від зовнішніх чинників, соціальних змін [1, с.39]. У психології робляться спроби побудови «специфічного профілю» особистості, схильної до вживання наркотичних речовин. Вважається, що найбільш уразливим є підлітковий та юнацький вік, що характеризується як кризовий як із боку фізіології, так і соціальних факторів [23, с.145]. Проблеми у спілкуванні, нестабільність самооцінки, само-неорганізованість, висока схильність до стресів, висока ступінь схильності до різних експериментів - все це є фоном, що підвищує ймовірність вживання психоактивних речовин [34, с.179].

Висновки до розділу 1. Таким чином, фрустрація особистості означає процес, що розгортається у психіці з початком впливу фрустратора, а фрустрованість особи – її психічний стан, що у результаті фрустрування.

Підсумовуючи вивченню цієї теми слід зазначити, що в науково-психологічній літературі фрустрація трактується з різних сторін і як психічний стан; і як акт блокування поведінки, спрямованої на досягнення значимої мети; як ланцюг різноякісних утворень: «цілкування – фруструюча ситуація – особистість – захисна поведінка»; як тип життєвої ситуації.

Для наркозалежних характерні ранимість, уразливість, низький рівень самотурботи, самооцінки, низька фрустраційна стійкість. Особистість людини, яка страждає на алкогольну залежність характеризується ворожістю, імпульсивністю, незрілістю, низькою толерантністю до фрустрацій, підвищеною чутливістю, в цілому, негативною самоконцепцією

Розділ 2.

Експериментальне дослідження особливостей прояву фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини

2.1. Організація та методики дослідження

Мета дослідження: Експериментально дослідити особливості прояву фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини.

База дослідження. Дослідження було проведено на базі Загальноосвітньої школи №3. У дослідженні взяли участь 30 дітей віком 12-14 років; 15 хлопців та 15 дівчат.

Діагностичні методи:

Власна розроблена Анкета «Залежність підлітків від алкогольної та наркотичної залежності»;

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана;

Опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко.

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана;

Соціальна фрустрованість - вид (форма) психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями та становищем особистості соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрованість передає емоційне ставлення людини до позицій, які він зумів зайняти у суспільстві на даний момент свого життя.

Нижче пропонується опитувальник, який фіксує рівень незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Прочитайте кожне запитання та вкажіть одну відповідну відповідь.

- 1 – повністю задоволений;
- 2 - швидше задоволений;
- 3 - важко відповісти;
- 4 - скоріше незадоволений;
- 5 – повністю незадоволений (Додаток 1).

Обробка даних.

По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості. Він може змінюватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді надаються бали: повністю задоволений - 0, швидше задоволений - 1, важко відповісти - 2, швидше задоволений - 3, незадоволений повністю - 4.

Якщо методика використовується виявлення показника в групі респондентів, треба:

- 1) отримати окремо суму числа респондентів, які вибрали ту чи іншу відповідь, на бал, наданий відповіді;
- 2) підрахувати суму цих творів;
- 3) розділити її на загальну кількість тих, хто відповів на даний пункт.

Можна визначити підсумковий середній індекс рівня соціальної фрустрованості. Для цього треба скласти показники фрустрованості по всіх пунктах та розділити суму на число пунктів (20).

У масових обстеженнях дуже показовим є відсоток осіб, які вибрали той чи інший варіант відповіді на конкретний пункт.

Інтерпретація результатів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу (середнього балу) за кожним пунктом. Чим більший бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості:

- 3,5-4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;
- 3,0-3,4: підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9: помірний рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4; невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9: знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4 дуже низький рівень;
- 0-0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко.

Методику розроблено В. В. Бойком.

Інструкція. Ознайомившись із наступними ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч із номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус»).

Обробка даних та висновки. За кожен позитивну відповідь нараховується по 1 балу. Підраховується загальна сума балів. Якщо опитуваний набрав 10-12 балів, він дуже фрустрований, 5-9 балів - в нього є стійка тенденція до фрустрації, 4 бали і менше - фрустрація відсутня.

2.2.Результати дослідження

На початку дослідження, ми застосували Власну розроблену Анкету «Залежність підлітків від алкогольної та наркотичної залежності», яка допоможе вивчити рівень прояву залежності від алкогольних та наркотичних речовин.

На питання «Чи знаєте Ви про шкоду алкоголю та наркотиків ?» позитивно відповіли 75%, тобто практично всі підлітки обізнані про шкоду алкоголю та наркотиків. Щодо гендерної різниці то юнаки більше обізнані про шкоді – 60%, дівчата – 40%.

Всього 3 людини (3,6%) сказали, що не знають, з них 2 юнаків (1,2% від загальної кількості юнаків) і 1 дівчина (0,6% від загальної кількості дівчат) (Рис. 1.1.).

Рис.2.1. Знання підлітків про шкоду алкоголю та наркотиків

Інформація, отримана на питання анкети «Чи схильні ви до вживання алкоголю?», Вимагає окремого розгляду і осмислення. Результати ми подали у Рис. 2.2.

Рис.2.2. - Кількість підлітків які схильні до вживання алкоголю

Наступним ми проаналізували питання «Чи залежите Ви від шкідливих звичок ?». Результати якого представили в Табл.1.2.

Рис.2.3. - Частка підлітків які залежні від шкідливих звичок

Далі ми розглянули питання «Які ваші основні мотиви початку приймання наркотичних або алкогольних речовин». Дане питання допоможе нам зрозуміти що стало вирішальним фактором для початку шкідливих звичок у підлітків. Результати опитування ми занесли у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Мотиви початку приймання наркотичних або алкогольних речовин, на думку підлітків

Вид мотиву	Підлітки які вживають алкогольні або наркотичні речовини	
	Юнаки%	Дівчата%
Слабкість волі	75	25
Особисті проблеми	35	65
Наслідування, мода, куріння батьків	35	65
Цікавість	75	25
Бажання придбати друзів, виділитися і вплив однолітків, їх авторитету	35	65
Довести свою дорослість і незалежність	60	40

Основним мотивом початку вживання алкоголю або наркотичних речовин у хлопців стало слабкість волі -75%, цікавість – 75%, довести свою дорослість і незалежність – 60%. Серед дівчат основними мотивами стали: особисті проблеми – 65%, наслідування, мода, куріння батьків – 65%, бажання придбати друзів, виділитися і вплив однолітків, їх авторитету - 65%.

Для розуміння важливості впливу віку на початок паління ми поставили питання: «З якого віку Ви почали курити?». Результати представлені на Рис.2.4.

Рис.2.4. «З якого віку Ви почали вживати алкоголь?»

Юнаки відповіли в середньому – до 11 років, а у дівчат – 12-13 років.

Таким чином, в 10-12 років необхідно займатися активною профілактикою негативних звичок. Нам давно відомо, що частіше вживають алкоголь підлітки, котрі виховуються в сім'ях батьків, які вживають алкоголь. Наші дані ще раз підтверджують цю тезу (Таблиця 1.2).

Таблиця 1.2.

Поширеність вживання алкоголізму серед батьків підлітків

	Підліток який вживає алкоголь		Підліток який не вживає алкоголь	
	Хлопці%	Дівчата%	Хлопці%	Дівчата%
Батько який вживає алкоголь	65	35	35	65
Мама яка вживає алкоголь	35	65	75	25
Обоє батьків Вживають алкоголь	75	25	35	65

Ми проаналізували значення кращих батька, матері, обох батьків в ініціації вживання алкоголю підлітка. Порівняння сімей які не виживають алкоголь підлітків показує, що поширеності алкоголізму серед їх батьків які більше чим у тих батьків які не вживають алкоголь.

Наступне питання «Вам подобаються люди які вживають алкоголь або наркотичні речовини?» було спрямоване на з'ясування толерантності до проблеми куріння, а саме - відношення підлітків до близьких людей (таблиця 1.3.).

Таблиця 1.3.

Характеристика ставлення підлітків до близьких людей які вживають алкоголь або наркотичні речовини

Групи	Відношення до близьких людей які палять		
	байдуже	негативне	позитивне
Підлітки які вживають алкоголь або наркотичні речовини	50	35	15
Підлітки які не вживають алкоголь або наркотичні речовини	30	60	10

Отже, по результатах опитування ми бачимо, що серед підлітків які вживають алкоголь або наркотичні речовини домінує байдуже ставлення (50%), хоча досить високий відсоток (35%) тих хто не схвалюють негативні звички близьких. Підлітки які не вживають алкоголь або наркотичні речовини більш негативно ставляться до вживання алкоголю або наркотичних речовин у близьких: негативне відношення мають 60%.

Наступним ми проаналізували питання: «Ви хочете позбутися вживання алкогольних або наркотичних речовин?». Результати представлені на Рис.1.7.

Рис.2.5. «Ви хочете позбутися вживання алкогольних або наркотичних речовин?»

По результатам Рис.1.7. ми бачимо що хочуть позбутися вживання алкогольних або наркотичних речовин 60% хлопців та 40% дівчат.

Сьогоднішні підлітки знають про негативний вплив тютюну на здоров'я. Деякі з них стверджують, що спостерігають за негативним впливом куріння на знайомих їм курців. Найбільш значущими наслідками негативного впливу куріння на здоров'я є:

- фізичні обмеження (важко займатися спортом, танцювати);
- поява тютюнової залежності (найсильніший негативний аспект куріння серед молоді-це те, що вони пояснюють, що не можуть кинути курити);

- прояв зовнішніх ознак куріння (жовта шкіра, зуби і нігті). Це дуже важливо для підлітків, так як вони надають великого значення зовнішності.

Однак, як показують результати, незважаючи на багато негативних аспектів куріння, підлітки виділяють так звані три сильні позитивні сторони куріння:

- зняття стресу (куріння - це хороший спосіб розслабитися і втекти від проблем);
- здатність підвищувати авторитет;
- групова згуртованість (підлітки вважають, що куріння об'єднує компанію; легше почати розмову; легше познайомитися з іншими людьми під час куріння).

Таким чином, проблема куріння в підлітковому віці є досить серйозною. Дослідження показало, що сучасні підлітки добре обізнані про негативний вплив куріння на здоров'я.

Наступною ми дослідили методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана.

Соціальна фрустрованість - вид (форма) психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями та становищем особистості соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрованість передає емоційне ставлення людини до позицій, які він зумів зайняти у суспільстві на даний момент свого життя.

Результати методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана подано в Рис.2.6.

Рис.2.6. Результати «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана

Таким чином по результатам дослідження ми бачимо, що у хлопці переважає дуже високий рівень фрустрованості - 25%, підвищений рівень фрустрованості складає 15%, помірний рівень фрустрованості – 15%,

невизначений рівень фрустрованості – 15%, знижений рівень фрустрованості – 15%, дуже низький – 10%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості – 10%.

У дівчат дуже високий рівень фрустрованості склав – 20%, підвищений рівень фрустрованості – 10 %, помірний рівень фрустрованості - 10%, невизначений рівень фрустрованості – 15 , знижений рівень фрустрованості; - 15%, дуже низький рівень - 20%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості - 10 %.

Таким чином ми бачимо що у хлопців підлітків переважає схильність до фрустрації, тобто є зв'язок із їхньою схильністю до вживання наркотичних та алкогольних речовин.

Останньою, ми дослідили опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко. Результати представлено на Рис.2.5.

Рис.2.7. «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко.

Таким чином по результатам отриманим на Рис2.7., ми бачимо що у хлопців переважає високий рівень фрустрації – 40%, стійка тенденція до фрустрації у 35% хлопців, фрустрація відсутня у 25% хлопців. Серед дівчат переважає відсутність фрустрації 40%, стійка тенденція до фрустрації – 35%, висока фрустрація у 25%.

Таким чином, серед хлопців переважає вживання алкогольних та наркотичних речовин, тому і рівень прояву фрустрації у них більше. Проаналізувавши рівень фрустрації у підлітків, які вживають наркотичні та алкогольні речовини доцільним є проведення корекційної програми.

2.3.Корекційна програма по профілактиці осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини

Останнім часом проблема підліткової та юнацької наркоманії та алкоголізму стала дуже актуальною. Велика кількість сучасних підлітків хоча б раз у житті стикалося з цією проблемою: хтось спробував палити траву або випивати, комусь пропонували знайомі, у кого- то приймають наркотики друзі

чи приятелі. Навіть ті, хто самі особисто не стикалися з цим, однаково щось та чули про неї. Для того, щоб впоратися зі зростаючою хвилею наркоманії необхідно проводити більше просвітницької та профілактичної роботи серед підлітків. Тренінг «Профілактика наркотичної та алкогольної залежності» спрямований на запобігання вживання підлітками алкоголю та наркотиків, а також на пропаганду здорового способу життя.

Цілі тренінгу:

- сформувані у підлітків негативне ставлення до прийняття наркотиків;
- виробити навички відмови від наркотиків, навчити їх відстоювати свої інтереси.

Завдання тренінгу:

- усвідомити мотиви, що штовхають людей на вживання наркотиків;
- забезпечити достатню поінформованість підлітків про шкоду наркотичних речовин та алкоголю;
- зруйнувати ілюзії та хибні уявлення щодо алкоголю та наркотиків;
- розвивати у підлітків навички спілкування один з одним, уміння жити в суспільстві.

У процесі тренінгу розвиваються техніки самопізнання та розуміння проблеми: аналіз, зворотна

Заняття організуються із групи 10 – 15 осіб, тривалість кожного заняття 2 години, частота занять 1 – 2 рази на тиждень. Тривалість зустрічей може змінюватись в залежності від ступеня зацікавленості та підготовленості учасників.

Зустріч №1.

Знайомство в групі.

Зустріч №1.

Знайомство в групі.

Мета: познайомити учасників між собою, забезпечити атмосферу прийняття та безпеки, виробити правила групової роботи, прояснити очікування учасників та познайомити їх із програмою занять.

Інформування учасників, запровадження нових понять та термінів:

ТРЕНІНГ - активні методи роботи у групі, спрямовані на вирішення будь-яких особистісних проблем (в даному випадку – на профілактику наркотичної та алкогольної залежності).

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - певний тип життєдіяльності людини, завдяки якій вона здатна виконувати професійні, громадські та побутові функції в оптимальних для здоров'я

АДДИКТИВНА ПОВЕДІНКА - форма деструктивної поведінки, яка завдає шкоди самій людині та суспільству, це ухилення від реальності у вигляді зміни свого психічного стану.

Познайомити учасників між собою, забезпечити атмосферу прийняття та безпеки, виробити правила групової роботи, прояснити очікування учасників та познайомити їх із програмою занять.

Вправа «Сніжний ком»

Мета: знайомство.

Час: 25 хв.

Проведення: Учасники по черзі називають своє ім'я з якимось прикметником, що починається на першу букву імені. Наступний по колу повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен буде називати все більше імен із прикметниками, це полегшить запам'ятовування та дещо розрядить обстановку.

Вправа «Плакат»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу плакат, що складається з кількох розділів: 1. Ім'я. 2. Вік. 3. Знак зодіаку.

Намалювати: а) чим я люблю займатися; б) так я виглядаю, коли щасливий, в) моє улюблене місце.

Ці плакати прикріплюються на грудях та учасники у довільному порядку ходять по кімнаті, знайомлячись один з одним протягом 15 хвилин.

Вправа «Навіщо я тут?»

Проведення: Учасники по колу говорять про те, навіщо вони прийшли на тренінг. чекають від занять, про свої цілі та бажання. Для прояснення групових очікувань задаються такі питання:

- 1 Що я хотів би отримати від занять?
- 2 Що мені може допомогти?
- 3 Що мені може стати на заваді?
- 4 Чого я чекаю від провідного гурту?

Вправа «Групові правила»

Є кілька варіантів із вироблення групових правил. Можна, можливо запропонувати висловитися бажаним у тому, які вони хотіли б встановити на заняттях правила, щоб почуватися комфортно і безпечно.

Ведучий фіксує на ватмані всі пропозиції, потім іде коротке обговорення. Ось деякі з правил:

- 1 Закон «ГО» (про пунктуальність).
- 2 Правило піднятої руки: висловлюються по черзі, коли один каже, інші мовчки слухають, і, перш ніж взяти слово, піднімають руку.
- 3 Без оцінок: приймаються різні точки зору, ніхто нікого не оцінює.
- 4 «Тут і тепер»: те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками та не виходить за межі кола.
- 5 Правило «стоп»: якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників ставати неприємним або небезпечним, то, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши «стоп».

Рефлексія «Мої враєння»

Кожен із учасників, хто хотів би висловитися, говорить про свої відчуття від заняття, про свої почуття та побажання.

Заняття 2.

Алкогольна та наркотична залежність

Цілі:

- усвідомлення власного досвіду, пов'язаного з алкоголем та наркотиками.
- усвідомлення мотивів, що штовхають людей на вживання дурманних засобів.
- з'ясування наявних забобонів і хибних уявлень.

Привітання «Я-асоціація»

Мета: вміння робити асоціації.

Час: 15 хв.

Проведення: Кожен із учасників тренінгу (по колу) називає своє ім'я, додаючи до нього той предмет, тварину, явище тощо, з якою він себе асоціює. Інші, називаючи своє ім'я, повторюють попередні.

Вправа «Здравствуй»

Мета: знайомство.

Час: 25 хв.

Проведення: Усі стоять у колі. Ведучий подумки розраховує учасників на 1 – 3. Всім першим номерам він на вухо каже: «Чукчі!», Другим: «Японці!», третім: «Європейці!». Після цього команди, що утворилися, вітаються своїм способом з іншими тощо.

Вправа «Почуття»

Мета: з'ясувати які почуття викликають ситуації.

Час: 25 хв.

Проведення: Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони спілкувалися з людиною, яка зловживає алкоголем або наркотиками. Протягом 5 хвилин вони діляться один з одним цим досвідом у парах, при цьому один учасник протягом цього часу розповідає, а інший слухає, потім ролі змінюються. Після цього у загальному колі складається список почуттів, які випробовували учасники, коли розповідали та коли слухали.

Роздратування співчуття

Обурення інтерес

Жаль обурення

Образа огида

Зневага розуміння

Недовіра жаль

Вина повага

Відповідальність тощо.

Аналіз почуттів допомагає усвідомити те, наскільки ми особисто залучаємося до проблеми залежності іншої людини.

«Мозковий штурм»

Мета: з'ясувати причини вживання алкоголю.

Час: 25 хв.

Проведення: Пропонується вільно висловитися з приводу причин, що спонукають людину вживати алкоголь. Ведучий фіксує всі відповіді у міру надходження на ватмані, заохочуючи активності всіх учасників. В кінці підбивається підсумок і узагальнення, ставить питання у тому, було зроблено відкриття. Під час обговорення слід звернути увагу на те, які людські потреби нібито задовольняються за допомогою алкоголю, та чи є інші способи досягти цього ефекту. Наприклад, людина вживає алкоголь, щоб зняти психічну напругу. Цього ж можна досягти за допомогою фізичних вправ, прогулянок, відвідувань дискотеки, розмови з подругою чи другом тощо.

Вправа «Передай предмет який невидна»

Мета вправи: Навчити учасників емпатійних переживань та вмінню відчувати іншу людину, розвивати взаєморозуміння та згуртованість у групі.

Час: 20 хв.

Проведення: Учасники по колу передають один одному якийсь невидимий предмет (при цьому кожен має передавати те, що, як йому здається, він отримав від свого сусіда. Наприкінці вправи всі висловлюються з приводу того, що їм передали, що передавали іншій людині вони самі і що при цьому відчували.

«Причини і наслідки вживання наркотиків»

Мета: навчитися визначати причини і наслідки вживання наркотиків.

Проведення: Також у режимі мозкового штурму підлітки виділяють причини вживання наркотиків та наслідки.

Причини і наслідки

Нудьга

Скандали вдома

Пошук нових пригод

За компанію

Погане самопочуття

Щоб розслабитися

Для натхнення або під час виснаження

Вправа «Міфи»

Мета: розглянути міфи стосовно наркотиків.

Час: 15 хв.

Проведення: Учасники групи поділяються на четвірки. У підгрупах вони мають згадати всі міфи, що стосуються наркотиків, які знають. Наприклад:

«Марихуана абсолютно безпечна»

«Алкоголіки - люди без майбутнього»

«Під наркотиком посилюються сексуальні відчуття»

«У житті все треба спробувати»

«Достатньо 1 раз спробувати, щоб стати наркоманом».

Потім організується дискусія, під час якої кожна група відстоює свою думку. Після цього вже в колі обговорюються всі міфи.

Після вправи корисно надати учасникам додаткову інформацію, що розвінчує міфи, та статистичні дані, існуючі у суспільстві.

Рефлексія дня

Кожен із учасників (за бажанням) говорить про свої почуття та відчуттях минулого дня, ділиться враженнями.

Завершення дня

- «Штовхання»

Учасники стають у коло, притискаючись один до одного. Після цього вони починають штовхатися.

2 «Подарунок». Учасники по колу дарують своєму сусідові подарунок, який їм хотілося б зробити. (Вручення подарунка суто символічне).

Зустріч 3

Відпрацювання навичку говорити «Ні»

Цілі: усвідомлення відмінностей, що існують між людьми; прийняття їх такими, тренування навичок відстоювання своїх інтересів, уміння говорити «ні», нон-конформізм.

Вправа «ІМ'Я»

Кожен член групи по колу вимовляє своє ім'я тричі з різною інтонацією. Група повторює ім'я тричі, витримуючи інтонацію

Вправа «Ми схожі»

Мета: навчитися бачити схожість з іншими.

Час: 20 хв.

Спочатку учасники безладно ходять по кімнаті та говорять кожному зустрічному по 2 фрази, що починаються зі слів:

- Ти схожий на мене тим, що...
- я відрізняюся від тебе тим, що...

Інший варіант: у парах 4 хвилини говорити на тему «Чим ми схожі»; потім 4 хвилини на тему «Чим ми відрізняємося». По закінченню проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко та важко зробити, які були відкриття. У результаті робиться висновок про те, що всі ми по суті схожі і в той же час різні, але маємо право на ці відзнаки, і ніхто не може нас змусити бути іншими.

Вправа «Заборонений плід»

Мета: усвідомити свою поведінку у ситуації заборони.

Час: 15 хв.

Проведення: У центрі кімнати міститься коробочка, в якій лежить будь-який предмет. Учасникам пропонується наступна інструкція: «Уявіть собі, що у цій коробочці лежить предмет, на який дивитися заборонено. Якимось трапилося так, що ви опинилися одні в кімнаті, і вам дуже хочеться подивитися, що там, але в той же час ви пам'ятаєте, що це заборонено. Якими будуть ваші дії у цій ситуації?» Далі учасники по черзі виконують вправу. В результаті йде

обговорення того, як легко було виконувати цю вправу, як поводитися учасники, що було важко, а що легко.

Вправа «Тости»

Мета: Навчитися відмови від алкоголю.

Учасникам подається завдання скласти список аргументів на користь випивки (тости), 10 варіантів. Далі група ділиться на пари та дається наступна інструкція: один учасник послідовно зачитує свої пропозиції, а його партнер повинен ввічливо відмовитися, знайшовши контраргументи, цей варіант відмови перший учасник записує поруч із запропонованим тостом; через 5-7 хвилин міняються ролями. Під час загального обговорення виділяються ті варіанти відмови, які були найбільш ефективними, крім того, учасники діляться своїми почуттями, що виникли у тій чи іншій ролі.

Вправа «Рольова гра»

Двоє бажаючих беруть на себе ролі подружок, які зустрілися якось увечері на квартирі, доки батьків немає вдома. Завдання однієї - умовити іншу випити з нею спиртне, використовуючи всілякі аргументи. Інша повинна будь-що відмовитися. Тривалість такої взаємодії 15 хвилин. По закінченню інші учасники дають зворотний зв'язок тій подружці, яка відмовляється, з метою виділити моменти, найбільш вдалі у плані відстоювання своєї позиції та ті, що були непереконливі. Б. Подібна ситуація, але стороною, що вмовляє, повинен бути хлопець, а відмовляється дівчина. Решта аналогічна.

Рефлексія дня

Інструкція: «Давайте станемо ближче один до одного, утворимо тісне коло, потягнемо руки до середини кола. За моєю командою одночасно візьмемося за руки і зробимо так, щоб у кожній руці кожного з нас виявилася одна чиясь рука. При цьому спробуємо не братися за руки з тими, хто стоїть поруч із вами».

Потім пропонується розплутатись, не рознімаючи рук. Вправа завершується одним з трьох варіантів:

- 1) Усі учасники опиняться в одному колі.
- 2) В результаті виявиться 2 або більше незалежних кіл.

3) Утворюються кола, які з'єднані один з одним, як ланки в

Зустріч 4

Алкоголь: відносини, розуміння, проблеми

Цілі і завдання:

- усвідомлення свого ставлення до алкоголю;
- розуміння того, як впливає алкоголь на взаємини з іншими людьми.

Вправа «М'яч-ім'я»

Мета: ввести учасників у робочий стан; групове згуртування.

Час: 20 хв.

Проведення: М'яч перекидається по колу, той, хто кидає його називає ім'я людини, яка кидає м'яч. Гра проводиться у дуже швидкому темпі.

Вправа «Думка»

Учасникам пропонується представити себе в кількох соціальних ролях та з цих позицій відповісти на такі питання.

1 Чи припустимо вживання алкоголю підлітками?

2 З якого віку можна вживати алкоголь?

3 Яка реакція те що, що підліток вживає алкоголь?

4 Яка частка відповідальності за те, що підліток вживає алкоголь? (У%).

Приклад

На індивідуальну роботу дається 10 хвилин, потім усі відповіді обговорюються, підсумовуються на ватмані. Особливий акцент робиться на питанні відповідальності, необхідно допомогти підліткам усвідомити відповідальність за вчинки і те, наскільки ці вчинки збігаються зі своїми намірами, тобто. є насправді бажаними.

Незакінчені пропозиції «Алкогольна залежність»

Мета: закінчити пропозиції про алкогольну залежність.

Час: 25 хв.

Проведення: Зачитуються пропозиції під диктовку, під час паузи повинні їх закінчити:

Коли я бачу п'яного, я відчуваю...

Алкоголік – це...

Людина з алкогольними проблемами – це...

Спілкуючись із алкоголіками, мені найважче буває.

Коли я спостерігаю поведінку алкоголіка, я розумію.

Коли я помічаю, що мені важко відмовитись від прийому алкоголю, я усвідомлюю, що...

Головною ознакою алкогольної залежності, як на мене, є...

Потім учасники у парах зачитують свої пропозиції. Слід відзначити як типові, і відмінні варіанти відповідей.

Рефлексія дня

Усі стають у коло. Потискаючи один одному по черзі руку, треба попрощатися з ним, передаючи йому якесь почуття (радість, підтримку, ласку і т. д.

Зустріч 6

Дискримінація: цілі і завдання

Цілі:

- дискримінація та проблема наркоманії;
- розуміння своєї відповідальності у побудові відносин з іншими людьми;
- усвідомлення поняття «дискримінація» як явище належності до того, що сприймається як чуже; ярлики; значення суспільної думки.

Привітання

По колу кожен називає 5 своїх позитивних та 3 негативних якості.

Вправа «За колом»

Усі учасники, крім одного, стають у коло.

Мета роботи: вивчити ознаки дискримінації.

Інструкція: ті, що стоять у колі, повинні не пустити в коло того, хто за ним; останньому, навпаки, потрібно потрапити до кола; того, хто пропустить, буде видворений за коло. По закінченні всі діляться своїми почуттями, плавно

переходячи на тему дискримінації. Далі пропонується згадати ситуацію, коли учасники зазнавали утисків. Цим досвідом діляться у парах чи виносять кілька ситуацій на загальне коло. Звертається увага на те, як ми реагуємо на дискримінацію, які почуття заважають нам бути більшими справедливими і як ми платимо згодом за допущене свавілля.

Вправа «Обговорення історії»

«Володя та Катя дружать уже більше року. Останнім часом Катя стала помічати, що Володя сильно змінився, почав часто пропускати уроки, у нього з'явилися підозрілі друзі. Якось на дискотеці Володя покликав Катю в порожній клас і зізнався, що вже кілька місяців балується «ханкою», йому це подобається, але він не вважає себе наркоманом; Катя йому дуже подобається, і тому він запропонував спробувати вколотися разом. Катя була сильно стривожена, від пропозиції відмовилася і той самий вечір розповіла про це своїй подрузі Тані; та її уважно вислухала, але втручатися не стала, сказавши, що це її проблема.

Після безсонної ночі Катя на ранок вирішила розповісти про все ще одній однокласниці. Вона знала, що у Світлани від наркотиків минулого року загинув брат. Света відразу взяла ініціативу в свої руки, запевнивши Катю, що всі залагодить. Вона повідомила про те, що сталося класному керівнику. Був зібраний екстрена педрада і повідомлені батьки Володі. В результаті від юнака відвернулися однолітки, тільки Діма, його друг третього класу, залишався поруч і запевняв, що це можна пережити.

Володя наркотики більше не вживає, але з Катею стосунки порушилися.

Після читання учасникам необхідно визначити рейтинг персонажів оповідання, відповідаючи на запитання:

Хто викликає велику симпатію?

Чий події були найбільш правильними?

Група поділяється на підгрупи по 4 – 5 осіб, у яких здійснюється обмін думками, бажано дійти загальної точки зору. Потім іде загальна дискусія.

Ключові поняття: «відповідальність» та «дискримінація»

Малюнок «Яким я бачу проблему наркоманії».

Треба намалювати, як учасники бачать наркоманію та наркоманів. Потім малюнки викладаються в коло та йде обговорення.

Вправа «Пройди повз скали»

Мета: навчитися долати перепони.

Час: 15 хв.

Проведення: На підлозі креслиться лінія. Учасники вишиковуються по ній. Перший у ланцюжку повинен пройти повз «скелю», яку складають інші. Далі по ланцюжку. Потім іде обговорення, де було проходити легко, хто пропускав того, хто будував йому перепони, що відчували учасники.

Незакінчені пропозиції «Про відповідальність»

Мета: навчитися відповідальності.

Час: 20 хв.

Проводиться аналогічно до описаного раніше.

- Бути відповідальним для мене означає...
- Деякі люди відповідальніші, - це люди, які...
- Безвідповідальні люди – це...
- Найважчий вид відповідальності для мене – це...
- Відповідальну людину я дізнаюсь по ...
- Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я...
- Я побоявся відповідати за ...
- Бути відповідальним до самого себе – це...
- Я відповідаю за...

Проводиться обговорення в парах та колі. Ведучий допомагає учасникам прояснити їх погляди та усвідомити ступінь відповідальності за свої.

Рефлексія дня

Усі учасники виходять у коло. Тренер пропонує кожному учаснику зігнути руки в ліктях на рівні грудей, причому долоні спрямовані до центру кола. Далі один із учасників виходить у центр кола, закриває очі, знаходить по черзі долоні кожного. При торканні рук він подумки прощається з учасником та передає йому почуття подяки за прожите разом час. Кожен учасник повторює цю процедуру.

Зустріч 7

Висновок

Цілі: рефлексія проведених занять та отриманого на них досвіду.

Привітання «Аплодесменти»

Кожен із учасників виходить у коло і представляється на ім'я (можна по імені-по батькові, прізвища, тобто як зручно самому що представляється). При цьому гурт точно знає, що перед ними знаменита, видатна особистість. Тому вона зустрічає учасника оплесками та бурхливими оваціями.

Вправа «Скульптура залежності»

Учасники шляхом «броунівського руху» діляться на групи по 3 людини. Кожна з них має придумати та показати скульптуру будь-якого виду залежності (алкогольної, наркотичної тощо). Коли одна група показує, решта повинні спробувати вгадати, що вона означає.

Після цього люди котрі показували кажуть, що вони мали на увазі, створюючи композицію та чому саме цей варіант обрали.

Учасники по колу діляться своїми враженнями, відповідаючи на запитання:

- 1 Що я хотів від занять?
- 2 Чого я навчився під час навчання?
- 3 Над чим хотів би працювати далі?
- 4 Як використовуватиму отриманий досвід у повсякденному житті?
- 5 Що мені може завадити цьому?
- 6 Які ресурси (якості, здібності, знання тощо.) є у мене, щоб долати перепони?

Вправа «Груповий портрет»

Мета: Скласти груповий портрет. Група обговорює, яку частину тіла кожної людини взяти складання загального портрета. На підставі цього він і складається.

Завершення дня «Прощання»

Висновки до другого розділу. У другому розділі, ми дослідили особливості фрустрації у підлітків, які вживають наркотичні речовини.

На питання «Чи знаєте Ви про шкоду алкоголю та наркотиків?» позитивно відповіли 75%, тобто практично всі підлітки обізнані про шкоду алкоголю та наркотиків. Щодо гендерної різниці то юнаки більше обізнані про шкоді – 60%, дівчата – 40%. Всього 3 людини (3,6%) сказали, що не знають, з них 2 юнаків (1,2% від загальної кількості юнаків) і 1 дівчина (0,6% від загальної кількості дівчат).

По результатам Анкетування, ми бачимо що хочуть позбутися вживання алкогольних або наркотичних речовин 60% хлопців та 40% дівчат.

Сьогоднішні підлітки знають про негативний вплив тютюну на здоров'я. Деякі з них стверджують, що спостерігають за негативним впливом куріння на знайомих їм курців

Результати «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана показали, що у хлопців переважає дуже високий рівень фрустрованості - 25%, підвищений рівень фрустрованості складає 15%, помірний рівень фрустрованості – 15%, невизначений рівень фрустрованості – 15%, знижений рівень фрустрованості – 15%, дуже низький – 10%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості – 10%.

У дівчат дуже високий рівень фрустрованості склав – 20%, підвищений рівень фрустрованості – 10 %, помірний рівень фрустрованості - 10%, невизначений рівень фрустрованості – 15, знижений рівень фрустрованості; - 15%, дуже низький рівень - 20%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості - 10 %.

Таким чином ми бачимо що у хлопців підлітків переважає схильність до фрустрації, тобто є зв'язок із їхньою схильністю до вживання наркотичних та алкогольних речовин.

Методика «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко, показала, що у хлопців переважає високий рівень фрустрації – 40%, стійка тенденція до фрустрації у 35% хлопців, фрустрація відсутня у 25% хлопців. Серед дівчат

переважає відсутність фрустрації 40%, стійка тенденція до фрустрації – 35%, висока фрустрація у 25%.

Таким чином, серед хлопців переважає вживання алкогольних та наркотичних речовин, тому і рівень прояву фрустрації у них більше. Проаналізувавши рівень фрустрації у підлітків, які вживають наркотичні та алкогольні речовини доцільним є проведення корекційної програми.

Висновки

У першому розділі ми розглянули теоретичні особливості фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини.

Підлітки котрі вживають наркотики та алкоголь зазвичай відчують фрустрацію – марне очікування, особливий емоційний стан, що виникає у разі внутрішньої суперечності між потребою, що часто стає мотивом, і неможливістю її задоволення. Фрустрація завжди пов'язана з внутрішніми конфліктами, мотивацією та зовнішніми умовами, впливає на мотиваційний процес, викликає агресію, рухове безцільне збудження, вироблення психологічних захистів, фіксованість на перешкодах, інфантилізацію та примітивізацію поведінки, породжує байдужість до свого стану. Природно, що такі наслідки фрустрації в кожного виявляються по-своєму, важливі особистісні особливості [10, с.235].

Фрустрація - психологічний стан, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, що викликається об'єктивно непереборними (суб'єктивно сприймаються як непереборні) труднощами на шляху досягнення поставленої мети; може виявлятися в почутті безвиході, гнітючій напрузі, тривожності; «звуженні» свідомості, коли майже вся увага зосереджена саме на незадоволеній потребі, коли сприйняття дійсності різко спотворено [8].

У другому розділі, ми дослідили особливості фрустрації у підлітків, які вживають наркотичні речовини.

На питання «Чи знаєте Ви про шкоду алкоголю та наркотиків ?» позитивно відповіли 75%, тобто практично всі підлітки обізнані про шкоду алкоголю та наркотиків. Щодо гендерної різниці то юнаки більше обізнані про шкоді – 60%, дівчата – 40%. Всього 3 людини (3,6%) сказали, що не знають, з них 2 юнаків (1,2% від загальної кількості юнаків) і 1 дівчина (0,6% від загальної кількості дівчат).

По результатам Анкетування, ми бачимо що хочуть позбутися вживання алкогольних або наркотичних речовин 60% хлопців та 40% дівчат.

Сьогоднішні підлітки знають про негативний вплив тютюну на здоров'я. Деякі з них стверджують, що спостерігають за негативним впливом куріння на знайомих їм курців

Результати «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана показали, що у хлопців переважає дуже високий рівень фрустрованості - 25%, підвищений рівень фрустрованості складає 15%, помірний рівень фрустрованості – 15%, невизначений рівень фрустрованості – 15%, знижений рівень фрустрованості – 15%, дуже низький – 10%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості – 10%.

У дівчат дуже високий рівень фрустрованості склав – 20%, підвищений рівень фрустрованості – 10 %, помірний рівень фрустрованості - 10%, невизначений рівень фрустрованості – 15 , знижений рівень фрустрованості; - 15%, дуже низький рівень - 20%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості - 10 %.

Таким чином ми бачимо що у хлопців підлітків переважає схильність до фрустрації, тобто є зв'язок із їхньою схильністю до вживання наркотичних та алкогольних речовин.

Методика «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко, показала, що у хлопців переважає високий рівень фрустрації – 40%, стійка тенденція до фрустрації у 35% хлопців, фрустрація відсутня у 25% хлопців. Серед дівчат переважає відсутність фрустрації 40%, стійка тенденція до фрустрації – 35%, висока фрустрація у 25%.

Таким чином, серед хлопців переважає вживання алкогольних та наркотичних речовин, тому і рівень прояву фрустрації у них більше. Проаналізувавши рівень фрустрації у підлітків, які вживають наркотичні та алкогольні речовини доцільним є проведення корекційної програми.

Список використаних джерел

- Адылов, Д. У. Наркомания и пути её профилактики [Текст] / Д.У. Адылов. - Фрунзе: Кыргызстан, 1989. - 24 с.
- Бабаян, Э. А., Гонопольский, М. Х. Наркология [Текст] / Э.А. Бабаян, М.Х. Гонопольский. - М.: Медицина, 1990. — 336 с.
- Балцевич, В. А., Бурова, С. М., Воднеева, А. К. Семья и молодёжь: профилактика отклоняющегося поведения [Текст] / В.А. Балцевич, С.М. Бурова, А.К. Воднеева. - Минск: Университетское, 1989. — 144 с.
- Березин, С. В., Лисецкий, К. С. Психология ранней наркомании [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. – М.: МПА, 2000.
- Березин, С. В., Лисецкий, К. С., Назаров, Е. А. Психология наркотической зависимости и созависимости [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Назаров. - М.: МПА, 2001.
- Березин, С. В., Лисецкий, К. С. Наркомания глазами семейного психолога [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. - СПб.: Речь, 2005. - 240с.
- Бурлачук, Л. Ф., Морозов, С. М. Словарь - справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - СПб.: Питер, 2002. – 528 с.
- Валентик, Ю. В., Булатников, А. Н. Семейная реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными

веществами [Текст] / Ю.В. Валентик, А.Н. Булатников. - М.: Просвещение, 2004. – 220 с.

- Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
- Вёрмсер, Л. Комппульсивность и конфликт. Различие между описанием и объяснением при лечении аддиктивного поведения [Текст] / Л. Вёрсмен. - М.: Класс, 2000. – 240 с.
- Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета [Текст] / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. - 2004. - № 1. - С. 90-100.
- Ганнушкин, П. Б. Клиника психопатий: их статика, динамика, систематика [Текст] / П.Б. Ганнушкин. - Н.Новгород: Изд-во НГМД, 1998. – 128 с.
- Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. - М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 240
- Даренский, И. Д., Акопян, В. С. Болезненное пристрастие к азартным играм [Текст] / И.Д. Даренский, В.С. Акопян // Аддиктология. – 2005. - № 1. – С.34-43.
- Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2000
- Ермолаева Л. И. Фрустрация как социально-психологический феномен: автореф. дис.... канд. психол. наук / Л. И. Ермолаева. – Москва, 1993.– 23 с.
- Ерышев, О. Ф., Рыбакова, Т. Г., Шабанов, П. Д. Алкогольная зависимость: формирование, течение, противорецидивная терапия [Текст] / О.Ф. Ерышев, Т.Г. Рыбакова, П.Д. Шабанов. – СПб.: Изд-во «ЭЛБИ-СПб», 2002. - 192 с
- Завьялов, В. Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости [Текст] / В.Ю. Завьялов. – Новосибирск: Наука, 1988. – 243 с.

- Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст] / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. – 1991. - №1. - С. 8-15.
- Короленко, Ц. П., Дмитриева, Н. В. Социодинамическая психиатрия [Текст] / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. - М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. – 543 с.
- Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст] / С.А. Кулаков. - М.: Фолиум, 1996. – 70 с.
- Курек, Н. С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор аддиктивного поведения [Текст] / Н.С. Курек // Вопросы психологии. – 1997. - № 2.
- Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 36–42.
- Леонова, Л. Г., Бочкарева, Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст] / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева. - НГУ: Новосибирск, 1998. – 452 с.
- Личко, А. Е. Наркотизм (употребление наркотиков) и подростковая наркомания [Текст] / А.Е. Личко // Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л.: Медицина, 1977. - С.61-70.
- Максимова, Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних [Текст] / Н.Ю. Максимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 384 с.
- Малкина-Пых, И. Г. Психология поведения жертвы [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
- Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 1997. – 684 с.

- Менделевич, В. Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты) [Текст] / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2003. – 328 с.
- Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь [Текст] / В.Д. Москаленко. - М.: ПЕР СЭ, 2008. – 325 с.
- Москаленко, В. Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления [Текст] / В.Д. Москаленко // Лекции по наркологии / Под ред. Н.Н. Иванца. — М.: Нолидж, 2000. — С. 365–405.
- Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
- Поттер-Эфрон, Р.Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика [Текст] / Р.Т. Поттер-Эфрон. - М.: Ин-т Общегуманит. исслед., 2002. - 399 с.
- Психология зависимости: Хрестоматия [Текст] / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004. – 592 с.
- Пятницкая, И. Н. Злоупотребление алкоголем и начальная стадия алкоголизма [Текст] / И.Н. Пятницкая. - Л.: Медицина, 1988. – 493 с.
- Пятницкая, И. Н. Наркомания [Текст] / И.Н. Пятницкая. – Л.: Медицина, 1994. – 357 с.
- Розенова, М. И. Нарушения личностной целостности в случаях аддиктивно-нарциссической патологии и их проявления в отношениях любви [Текст] / М.И. Розенова // Мир психологии. – 2006. - № 4. - С. 239-251.
- Сэбшин, Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: обзор [Текст] / Э. Сэбшин. - М.: «Класс», 2000. – 240 с.
- Шабалина, В. В. Зависимое поведение школьников [Текст] / В.В. Шабалина. - СПб.: Изд-во «Лань», 2001. – 357 с.
- Шабалина, В. В. Когнитивная структура психической зависимости [Текст] / В.В. Шабалина // Наркология. – 2006. - № 9. – 357 с.

- Шабанов, П. Д. Руководство по наркологии [Текст] / П.Д. Шабанов. - СПб.: Изд-во «Лань», 1999. – 357 с.
- Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд, З. Фрейд. – М.: Педагогика Пресс, 1993. – 140 с.
- Фрустрация: Понятие и диагностика: учеб.-метод. пособие для студ. спец. 020400 «Психология» / сост. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом-ГУ, 2004. – 68 с.

Додатки

Додаток 1.

Анкета

«Схильність до тютюнопаління у підлітків»

1. Чи знаєте Ви про шкоду вживання наркотичних та алкогольних речовин?

А) Так

Б) Ні

2. Чи вживаєте Ви в даний час наркотичні або алкогольні речовини?

А) Так

Б) Ні

3. Чи постійно ви вживаєте алкоголь?

А) Так

Б) Ні

В) Спробував заради цікавості

4. Чи залежите Ви від шкідливих звичок?.

А) Так

Б) Ні

5. Які ваші основні мотиви початку вживання наркотичних та алкогольних речовин.

А) Слабкість волі

Б) Особисті проблеми

В) Наслідування, мода, куріння батьків

Г) Цікавість

Д) Бажання придбати друзів, виділитися, вплив однолітків, їх авторитету

Є) Довести свою дорослість і незалежність

6. «З якого віку Ви почали вживати наркотичних та алкогольних речовин?».

А) до 11 років

Б) 11-12 років

В)12-13 років

6.Чи поширене вживання наркотичних та алкогольних речовин серед батьків?

А)Батько палить

Б)Мама палить

В)Обоє батьків палять

7Вам подобаються люди які палять, запах диму?

8.Чи хочете ви позбутися залежності від наркотичних та алкогольних речовин?

А)Так

Б)Ні

Додаток Б.

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І.

Вассермана

Соціальна фрустрованість - вид (форма) психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями та становищем особистості соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрованість передає емоційне ставлення людини до позицій, які він зумів зайняти у суспільстві на даний момент свого життя.

Нижче пропонується опитувальник, який фіксує рівень незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Прочитайте кожне запитання та вкажіть одну відповідну відповідь.

- 1 – повністю задоволений;
- 2 - швидше задоволений;
- 3 - важко відповісти;
- 4 - скоріше незадоволений;
- 5 – повністю незадоволений.

Нижче пропонується опитувальник, який фіксує рівень незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Прочитайте кожне запитання і вкажіть одну відповідну відповідь.

- 1 – повністю задоволений;
- 2 - швидше задоволений;
- 3 - важко відповісти;
- 4 - скоріше незадоволений;
- 5 – повністю незадоволений.

Чи задоволені ви: 1 2 3 4

своєю освітою

взаємовідносинами з колегами по роботі

взаєминами з адміністрацією на роботі

взаємовідносинами із суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, учні, клієнти)

змістом своєї роботи загалом

умовами професійної діяльності (навчання)

своїм становищем у суспільстві

матеріальним становищем

житлово-побутовими умовами
відносинами з чоловіком (ой)
стосунками з дитиною (дітьми)
стосунками з батьками
обстановкою у суспільстві (державі)
відносинами з друзями, найближчими знайомими
сферою послуг та побутового обслуговування
сферою медичного обслуговування
проведенням дозвілля
можливістю проводити відпустку
можливість вибору місця роботи
своїм способом життя в цілому

Обробка даних.

По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості. Він може змінюватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді надаються бали: повністю задоволений - 0, швидше задоволений - 1, важко відповісти - 2, швидше задоволений - 3, незадоволений повністю - 4.

Якщо методика використовується виявлення показника в групі респондентів, треба:

1) отримати окремо суму числа респондентів, які вибрали ту чи іншу відповідь, на бал, наданий відповіді;

2) підрахувати суму цих творів;

3) розділити її на загальну кількість тих, хто відповів на даний пункт.

Можна визначити підсумковий середній індекс рівня соціальної фрустрованості. Для цього треба скласти показники фрустрованості по всіх пунктах та розділити суму на число пунктів (20).

У масових обстеженнях дуже показовим є відсоток осіб, які вибрали той чи інший варіант відповіді на конкретний пункт.

Інтерпретація результатів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу (середнього балу) за кожним пунктом. Чим більший бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості:

3,5-4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;

3,0-3,4: підвищений рівень фрустрованості;

2,5-2,9: помірний рівень фрустрованості;

2,0-2,4; невизначений рівень фрустрованості;

1,5-1,9: знижений рівень фрустрованості;

0,5-1,4 дуже низький рівень;

0-0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Додаток 3.

Опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко.

Інструкція. Ознайомившись із наступними ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч із номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус»).

Текст опитувальника

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками у сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті чи роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани та не справджуються надії.
6. Ви часто зриваєте зло або досаду на будь-кого.
7. Вас злить, що комусь щастить у житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що гнітить вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).
11. Хтось чи щось постійно принижує вас.
12. Нерозв'язані побутові проблеми виводять вас із рівноваги.

Обробка даних та висновки. За кожну позитивну відповідь нараховується по 1 балу. Підраховується загальна сума балів. Якщо опитуваний набрав 10-12 балів, він дуже фрустрований, 5-9 балів - в нього є стійка тенденція до фрустрації, 4 бали і менше - фрустрація відсутня.

