

Максимова Н.Ю.,

доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник
лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх

Інституту психології імені Г.С.°Костюка НАПН України

3481160@gmail.com

ORCID ID: orcid.org/0000-0003-2110-9884

Щербина-Прилука В. М.,

науковий співробітник лабораторії психології

соціально дезадаптованих неповнолітніх

Інституту психології імені Г.С.°Костюка НАПН України

shcherbyna.vm@psychology-naes-ua.institute

ORCID ID: orcid.org/0000-0003-3284-9474

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ

ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Вступ. Дослідження науковців давно довели, що алкоголізм, наркоманія, ігроманія та інші різновиди адиктивної поведінки є хворобами. Виявлено також їх чинники: біологічні, психологічні, соціальні, економічні тощо. Разом з цим, профілактика цих негативних явищ поки не дає бажаних результатів. Це зумовлено відсутністю диференційованого підходу, тобто профілактика спрямована на широкий загал, без врахування того, що вона потрібна насамперед тим особам, які мають схильність до адиктивної поведінки. У цьому разі потрібні спеціальні превентивні заходи, що відрізняються від загальновідомих, необхідна спеціальна система психологічних впливів, спрямованих на корекцію структурних компонентів їх особистості.

Проте, далеко не завжди люди звертаються до фахівців, щоб визначити наявність у них певних ризиків виникнення тих чи інших хвороб. Більше того, підступність адикцій полягає в тому, що людина не усвідомлює того моменту, коли uzалежнення вже виникло. Це називається симптомом анозогнозії, тобто

відмова хворого визнавати той факт, що він хворий. Отже, попри існування різних методів, що їх використовують фахівці, можливість самостійного застосування методів визначення своєї особистісної схильності до адиктивної поведінки є, на нашу думку, важливим фактором попередження хімічних та нехімічних адикцій.

Мета дослідження – розроблення методики спрямованого самоаналізу визначення особистісної схильності до адиктивної поведінки.

Відомо, що детермінантою виникнення адиктивної поведінки виступають не стільки зовнішні обставини, і навіть не біологічні чи індивідуально-типологічні особливості, а самосвідомість, внутрішній світ самої людини. Зокрема, низький рівень розвитку самоусвідомлення, відсутність навичок рефлексії; низький рівень самоповаги, аж до неприйняття образу «Я»; відсутність мотивації досягнення (перевага натомість уникаючої мотивації), аж до відмови вважати себе суб'єктом діяльності; самозахисний тип реакції на фрустрацію, що виявляється у відмові від діяльності у разі зіткненні з найменшими труднощами; несформованість функції прогнозу поведінки, – це все свідчить про дисгармонійність та особистісну незрілість. Такій людині складно адаптуватись у суспільстві, знайти свої сфери самореалізації, налагодити соціальну взаємодію, знайти продуктивні шляхи виходу із стресових ситуацій, що й зумовлює схильність до адиктивної поведінки. Натомість гармонійність та особистісна зрілість дають відчуття захищеності, впененості, радості й щастя.

Виклад основного матеріалу. Пропонуємо виконати спрямований самоаналіз з метою визначення ступеню гармонійності та зрілості своєї особистості.

Наведені нижче питання згруповані в 4 розділи по 5 питань у кожному. Напишіть відповіді на ці питання, дотримуючись вказаного проміжку часу там, де це зазначено.

Розділ 1

1. Чи є у Вас відчуття захищеності? Тобто чи є у вас впевненість, що ви знаходитесь в безпеці, що в разі труднощів, негараздів, загроз вам завжди хтось прийде на допомогу? Напишіть, так чи ні.

2. Якщо Ваша відповідь була “так”, то приблизно зазначте, на скільки відсотків Ви відчуваєте цю захищеність та безпеку.

3. Наведіть список тих осіб або того, що дає Вам це відчуття захищеності. Цей список оформіть у стовпчик і пронумеруйте.

4. Напишіть, на скільки відсотків Ви керуєте тим (обставинами, подіями), що з Вами відбувається у житті.

5. Подумайте і напишіть, на скільки відсотків у ході спілкування зі своїми колегами по роботі чи друзями, родичами тощо Ви можете дозволити собі “бути собою”, тобто не зважувати кожне слово, не відчувати напруження від того, що треба постійно слідкувати за своєю мімікою, жестами тощо, тобто на скільки Ви можете відчувати себе розкутим, вільним.

Розділ 2

1. Напишіть своє ім'я так, як Ви себе називаєте або як вам подобається, щоб Вас називали. Придумайте на першу букву свого імені якомога більше прикметників, які починаються з цієї букви і позитивно характеризують людину, і запишіть їх. На це завдання надається 1 хв.

2. Продумайте, які позитивні й негативні якості Вам притаманні.

Після цього запишіть у два стовпчики: у лівий — позитивні, у правий — негативні якості. На завдання відводиться 2 хв.

3. Якщо Ви дізналися (або дізнаєтеся в майбутньому), що близька вам людина (друг, коханий, близький родич, тобто будь-яка доросла людина, яку ви дуже любите) скоїла щось аморальне чи злочинне (підлість, брехню, крадіжку, насильство тощо), чи відчули (відчуватиме) Ви провину та сором за це?

4. Якщо Ви відповіли “так” на попереднє питання, то на скільки відсотків Ви відчуваєте провину за поганий вчинок близької людини?

5. Якщо до Вас звертаються з проханням щось зробити, але зрозуміло, що людина насправді не потребує допомоги, а просто хоче перекласти свою роботу на Вас, то чи легко Вам відмовити у допомозі?

Розділ 3

1. Складіть список осіб, з якими у Вас дружні стосунки (відчуваєте симпатію, спілкуєтесь, вважаєте друзями), або соціальних груп, до яких Ви входите (наприклад, релігійні угруповання, клуби за інтересами тощо).

2. Уявіть ситуацію, що Ви опинилися серед незнайомої групи людей, наприклад, у туристичній подорожі, на відпочинку. Чи намагатиметеся ви в цій ситуації встановити з ними контакт? За допомогою яких способів, прийомів будете встановлювати контакт? Складіть список цих звичних для Вас способів поведінки. На завдання надається 1 хв.

3. Складіть список традицій, які є (були) у Вашій батьківській родині. На завдання надається 1 хв.

4. Згадайте, як Ви прожили попередній місяць, і складіть список добрих справ, що Ви здійснили за цей період. Йдеться не про обов'язки, а про вчинки, якими Вам просто хотілося порадувати людей. На завдання відводиться 1 хв.

5. Складіть список добрих справ, які ви плануєте зробити для своїх рідних, друзів, близьких або суспільства загалом протягом наступного місяця. На завдання надається 1 хв.

Розділ 4

1. Чи ставите Ви перед собою життєві цілі? Якщо так, то складіть список своїх життєвих цілей. На завдання надається 30 секунд.

2. Чи плануєте Ви своє життя? Якщо так, то зазначте, на скільки: на день, на місяць, на рік, на 5 років, на 10 тощо.

3. Який відсоток із поставлених цілей Ви зазвичай досягаєте?

4. Напишіть свої бажання на найближчі 10 років. На це завдання надається 1,5 хв.

5. Назвіть людей, які зазвичай звертаються до Вас за порадою, консультацією у будь-якій галузі знань чи умінь (просять чогось навчити, пояснити незрозуміле тощо).

Обробка результатів.

Завдання першого розділу призначені для визначення ступеня відчуття захищеності, оскільки потреба в безпеці є основою гармонійності особистості. Чим вищий бал за показниками першого розділу, тим кращі умови для особистісного зростання людини.

1 питання. За відповідь “так” нараховується 3 бали, за відповідь “ні” — 0 балів.

2 питання. Якщо Ви визначили рівень своєї безпеки від 1% до 50%, то нараховується 1 бал, від 51% до 70% — 2 бали, від 71% до 100% — 3 бали.

3 питання. Якщо у вашому стовпчику зазначено 5 або більше осіб чи соціальних груп, ви нараховуєте собі 5 балів, якщо 4 — 4, і т.д.

4 питання. Обробляти, як відповіді на друге питання першого розділу.

Відповідь на четверте питання дає можливість з'ясувати ступінь вашої суб'єктності та інтернальність або екстернальність локус-контролю. Ці параметри є складовими особистісної зрілості.

5 питання. Якщо ваша відповідь містить від 1% до 50%, то нараховується 1 бал, від 51% до 70% — 2 бали, від 71% до 100% — 3 бали.

Це питання також визначає ступінь особистісної зрілості й гармонійності, оскільки особистісно незріла, а тим паче дисгармонійна людина не наважується бути собою, вона завжди напружена в очікуванні оцінок оточуючих.

Завдання другого розділу призначені для визначення ступеня самоприйняття та самоповаги, особливостей самооцінки й здатності до асертивної поведінки. Асертивна поведінка — це вміння захистити свої інтереси, не порушуючи прав інших людей, а також вміння відмовити у зазіханнях на порушення Ваших меж особистості, але таким чином, щоб зберегти гарні стосунки з агресором. Отже, асертивна поведінка — це вагомий показник гармонійності та особистісної зрілості.

Під час виконання першого завдання зазвичай згадують 4-8, інколи більше прикметників на першу літеру свого імені. Проте в умовах дефіциту часу вирішального значення набуває емоційний стан.

За позитивного образу прикметники згадують легко. Якщо ж наявне неприйняття образу “Я”, потреба зосередитися на своєму імені (з яким людина завжди ідентифікує себе) для пошуку позитивних характеристик викликає тривогу та напруження. Ці негативні емоції ніби “блокують” розумові здібності, і здається, що прикметників, які означають позитивні характеристики, просто немає. нараховується 1 бал за кожний прикметник.

2 питання. Підрахуйте, скільки слів у правій і лівій колонках, зіставте, яких якостей, позитивних чи негативних, виявилось більше і на скільки. У нормі позитивних якостей має бути на 2-3 більше, ніж негативних. Якщо кількість однакова, нараховується 0 балів, якщо позитивних на 1 більше, ніж негативних, то додається 1 бал, більше на 2-3 — 2 бали, на 4 і більше — 3 бали. У випадку переважання негативних якостей віднімається така сама кількість балів за такою самою схемою.

3 питання. За відповідь “так” віднімається 3 бали, за відповідь “ні” нараховується 3 бали.

Відповіді на третє питання надають можливість визначити здатності дотримувати межі своєї особистості, що є індикатором здатності до асертивної поведінки.

4 питання. Обробляти, як відповідь на друге питання першого розділу.

Брати на себе відповідальність за іншу людину, за винятком дитячо-батьківських стосунків, — це означає розмитість меж особистості, що суперечить асертивності.

5 питання. За відповідь “так” нараховується 3 бали, за відповідь “ні” — 0 балів.

Це питання для з'ясування ступеню конформності, тобто схильності підкорятися і йти за більш сильною особистістю.

У третьому розділі визначається тип соціальної взаємодії.

1 питання визначає наявність сприятливого соціального середовища. Якщо вказана 1 особа, нараховується 1 бал, 2-3 особи — 2 бали, 4 і більше — 3 бали.

2 питання виявляє вміння встановлювати соціально позитивні стосунки та й взагалі встановлювати соціальну взаємодію. За відповідь “не бажаю встановлювати контакт” віднімається 1 бал. Якщо вказано 1 спосіб встановлення стосунків, нараховується 1 бал, 2-3 способи -2 бали, якщо 4 і більше — 3 бали.

3 питання. Якщо вказано 1 традицію, нараховується 1 бал, 2-3 — 2 бали, 4 і більше — 3 бали.

Відповідь на це питання допомагає з'ясувати, як емоційна стійкість, здатність до цілепокладання, вміння долати труднощі формуються у сім'ї. Якщо в батьківському домі були чіткі правила, традиції, звичаї, то особистість дитини природно формується як цілеспрямована, і її життєдіяльність підпорядковується логіці, людина відчуває себе суб'єктом своєї життєдіяльності.

4 питання. Вказана 1 добра справа оцінюється 1 балом, 2-3 справи — 2 балами, 4 і більше — 3. У цьому завданні з'ясовується ступінь Вашого доброзичливого ставлення до людей. Гуманістична спрямованість є складовою гармонійності та особистісної зрілості.

5 питання. Якщо вказано 1 добру справу, то нараховується 1 бал, 2-3 справи — 2 бали, 4 і більше — 3 бали.

Завдання четвертого розділу допомагають з'ясувати ступінь самоактуалізації та можливості самореалізації особистості.

1 питання. За відповідь “так” нараховується 3 бали, за відповідь “ні” віднімається 3 бали.

Відсутність життєвих цілей є наслідком низького рівня розвитку рефлексії та зниженого відчуття суб'єктності. Чим чіткіше та свідоміше планує людина своє життя, тим більше вона має можливостей для самореалізації.

2 питання. Якщо життя планується на строк до 1 місяця — нараховується 1 бал, від 1 місяця до 1 року — 2 бали, до 5 років — 3 бали, якщо є планування і стратегічне (на 10 років і більше), і тактичне (на більш короткі проміжки) — 5 балів. Якщо взагалі не планується — то віднімається 3 бали.

3 питання. Обробляти, як відповіді на друге питання першого розділу. За відсутності цілей або їх недосяжності — 0 балів.

4 питання. Відповіді на це питання треба зіставити з відповідями на перше питання цього блоку і визначити, наскільки вони збігаються за своїм змістом. У разі 100% збігу нараховується 5 балів, 80-99% — 3 бали, 60-79% — 1 бал. Якщо менше 10% — то віднімається 1 бал, жодного збігу — віднімається 3 бали.

Розбіжність між життєвими планами та бажаннями є серйозною ознакою дисгармонійності особистості. Ця розбіжність, яка спостерігається, коли людина прагне до чогось, що насправді не є її вибором, призводить до внутрішніх конфліктів, самовідчуження, а отже, й до дисгармонійності особистості.

5 питання. За 1 особу нараховується 1 бал, 2-3 — 2 бали, 4 і більше — 3 бали.

Чим більше людей, які звертаються до Вас по допомогу, за порадою, з проханням чогось навчити, тим більше Ви відчуваєте свою компетентність, а отже, й можливість для самореалізації.

Висновки. Після обробки результатів по кожному запитанню, можна підрахувати бали за кожною сферою та за всіма розділами в цілому. Математично кількість балів може сягати 50 та вище. Відповідно, якщо результати нижчі 20 балів, то це свідчить про наявність особистісної схильності до адикцій. Проте, точні підрахунки не мають великого значення, оскільки запропонований самоаналіз не є тестом. Основне в цьому методі — замислитися, над якими сферами вашої особистості вам варто попрацювати для свого особистісного зростання, а отже й попередження виникнення адиктивної поведінки.