

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ  
ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ  
ПРАЦІВНИКІВ У ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

**Каспрік Н. М.**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ  
ТА ПРОФІЛАКТИКИ СХИЛЬНОСТІ  
ДО НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ  
В УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Методичний посібник для педагогічних працівників  
закладів професійно-технічної освіти

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ  
ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ  
ПРАЦІВНИКІВ У ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

**Каспрік Н. М.**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА  
ПРОФІЛАКТИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО  
НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧНІВ  
ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ**

Методичний посібник для педагогічних працівників  
закладів професійно-технічної освіти

Видання друге

Хмельницький 2009

**УДК 613.83 : 159.922.7**

**К 28**

**ББК 88.8**

Методичний посібник ухвалено до друку науково-методичною радою Науково-методичного центру професійно-технічної освіти та підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників у Хмельницькій області, протокол №1 від 7.04.2005.

**Рецензенти:**

**В.В. Рибалка** – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу психології трудової і професійної підготовки Інституту педагогіки і психології професійної освіти.

**Н.А. Сургунд** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Хмельницького національного університету.

**Каспрік Н.М.**

**К28** Психологічні засоби діагностики та профілактики схильності до наркотичної залежності в учнів професійно-технічних навчальних закладів: Методичний посібник. – вид. 2-ге. - Хмельницький: Цюпак А.А., 2009. – 58 с.

У методичному посібнику розглядаються проблеми збереження психічного та фізичного здоров'я учнів ПТНЗ в контексті психологічної профілактики наркотичної залежності.

Видання розраховане на практичних психологів, соціальних педагогів, викладачів, майстрів виробничого навчання закладів професійно-технічної освіти та може бути корисним для інших працівників, що працюють з учнівською молоддю.

**БК 88.8**

**ISBN**

© Каспрік Н.М., 2009.

© Науково-методичний центр професійно-технічної освіти та підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників

у Хмельницькій області, 2009

© Цюпак А.А., друк, 2009.

Проблеми збереження психічного та фізичного здоров'я учнівської молоді, здійснення психологічної профілактики наркотичної залежності, зокрема, учнів ПТНЗ, розглядаються на державному рівні та набувають особливої актуальності в час проведення економічних, політичних, соціальних реформ в Україні [6; 7; 8].

Як зазначають спеціалісти, “послідовне і ґрунтовне врахування системою освіти особистості, її своєрідності, закономірностей функціонування і розвитку, її внутрішньої психологічної структури як певної цілності, дозволяє забезпечити більш повне використання її продуктивного, творчого потенціалу, подолання гострих проблем, профілактику відхилень і хвороб” [16, с.148].

Наркоманію можна розглядати як соціальну хворобу, поширення якої відбувається всередині певних соціальних груп. Тому неможливе ізольоване існування наркомана в суспільстві – рано чи пізно навколо нього формується група, яка агітує і втягує інших у сферу вживання наркотиків.

На думку науковців та представників державних установ, пов'язаних з проблемами попередження наркотизації молоді, основний акцент повинен ставитись на первинній превентивній профілактиці, що має спрямовуватись на підтримку та розвиток умов, які здатні забезпечити фізичне, особисте та соціальне здоров'я молоді і на попередженні несприятливого впливу на юну особистість факторів соціальної та природної сфери [4; 6; 12; 14].

Фахівці зазначають, що первинна профілактика має стати масовою та більш ефективною [12; 14; 15]. Вона повинна ґрунтуватися на комплексному спостереженні за впливом умов та факторів соціального і природного середовища на здоров'я населення. До первинної профілактики належать заходи захисту, котрі протидіють поширенню негативного впливу наркопровокуючих факторів на юну особистість.

З психолого-педагогічної точки зору всі фактори наркотизації поділяються на об'єктивні і суб'єктивні. Відповідно до цього у профілактиці наркотичної залежності виокремлюються також два основних напрямки: 1) робота із середовищем перебування підлітка (виділення факторів ризику та їхня нейтралізація); 2) робота з особистістю, розвиток в неї стійкості до несприятливих соціально-психологічних факторів.

Застосування психологічних засобів профілактики, які можуть бути об'єднані у певну програму, дозволяє навчати підлітків адекватному способу життя, навичкам спілкування, критичному мисленню, вмінню приймати рішення та активно протидіяти нав'язуванню йому спроб наркотизації.

## **1. ОСОБЛИВОСТІ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ**

Як зазначає науковець В.В.Рибалка, властивості особистості із значним потенціалом соціалізації, змінювання (здатність до спілкування, спрямованість, характер) легше і скоріше формуються, соціально і професійно розвиваються, виховуються і самовиховуються, аніж властивості особистості із мінімальним потенціалом змінювання, сталими, генетично фіксованими. Суперечність між ними і породжує внутрішнє напруження, що може виступати патогенним чинником для стану здоров'я дитини [17, с.10].

Дослідження засвідчують, що утримання від куріння, алкоголю та наркотиків у віці від 10 до 21 року гарантує, що особистість ніколи до них вже не прилучиться [15, с.100]. Профілактика наркоманії є результативною за умов недопущення наркотиків у місця, де навчаються та проводять вільний час підлітки; компетентного інформування учнів про шкоду психоактивних речовин; коли в навчальних закладах створені умови для розвитку та самоствердження учнів, утвердження здорового способу життя.

Вітчизняні дослідники вважають, що в багатьох випадках адиктивна поведінка підлітків зумовлена діями механізму пошуку вражень на фоні нерозвиненості в них сфери потреб, безсистемним процесом соціалізації і особливостями емоційної сфери: низькою стресовою стійкістю, підвищеною тривожністю, імпульсивністю [3; 13; 14].

Багато дослідників дійшли висновку, що найчастіше ризик вживання наркотиків виявляється у віці 12-18 років [15, с.35]. У цей час молоді люди повинні визначитися з вирішенням великої кількості завдань розвитку, з набагато більшою, ніж в будь-який інший період їх наступного життя: вони повинні підготувати свій вихід з батьківської оселі, досягти визнання в своїй віковій групі, зав'язати дружні та партнерські стосунки з оточуючими, визначити перспективу майбутньої професії, створити власну шкалу цінностей і етичної самосвідомості як основу власної поведінки. Ризик адиктивної поведінки виникає, якщо молода людина не бачить цих завдань, або не може їх прийняти, або ж якщо вирішення цих завдань є для неї складним чи завдання здаються їй неможливими.

Спрямованість психокорекційної роботи на зміцнення „слабких місць” у процесі становлення, на психологічну підтримку молодої людини у ситуаціях підвищеного ризику і кризових станах ефективно сприяють попередженню асоціальних форм поведінки молоді.

В останні десятиріччя в центрі уваги лікарів і психологів знаходиться проблема емоційного стресу. Коло явищ, які викликають травматичні стресові порушення, достатньо широке і охоплює велику кількість ситуацій, коли виникає

загроза власному життю, життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю або "образу Я".

Спеціалісти в галузі медицини, фізіології та психології вважають стрес однією з причин багатьох фізичних захворювань і психічних розладів, а також фактором, який сприяє вживанню наркотиків [3; 13; 14; 15].

Знання та облік психологічних особливостей підлітка, який пережив стрес, підвищення їх компетентності в даному питанні дозволяють знизити ризик тяжких наслідків стресу.

Дослідження американського вченого Д.В.Кандела показало, що вживанню наркотиків майже завжди передують вживання алкоголю та тютюну. Це пояснюється тим, що вживання одних наркотичних речовин, а саме алкоголю та тютюну, фактично знімає заборону на вживання інших [15, с.37].

Результати дослідження причин вживання підлітками наркотичних речовин свідчать, що основу внутрішніх мотивів наркозалежних складає дія механізму пошуку вражень на фоні нерозвиненості сфери потреб; наслідування асоціальних дорослих або однолітків; безсистемність процесу соціалізації, особливо в психотравматичних ситуаціях; порушення в емоційній або пізнавальній сфері; недостатність наукових знань про здоровий спосіб життя, про алкоголь, наркотики, їх властивості, наслідки їх вживання для особистості та суспільства.

Спровокувати інтерес до наркотиків та токсичних речовин і бажання поекспериментувати з ними може також когнітивно-емоційний дисонанс в структурі уявлень підлітків про наркоманію, які виникають при некомпетентній антинаркотичній контрпропаганді, що не враховує статево-вікові особливості молоді і сучасні методи ведення первинної профілактичної антинаркотичної роботи.

У зв'язку з цим, найбільш перспективними є програми, орієнтовані не на інформування "про наслідки", а на реальну допомогу підліткам у вирішенні їхніх психологічних завдань особистісного становлення.

Старший підлітковий вік, що є відповідний учням ПТНЗ, – вік кризовий, а отже найбільш вразливий. У цей період відбуваються значні зміни не тільки на фізіологічному рівні, але й у психічній організації людини, що стає дорослою." Я-уявлення", що створюється підлітком, визначає його психологічне і соціальне самопочуття, його віру, надію, волю.

Можна виділити декілька тенденцій у розвитку підлітків в період дорослішання:

- дозрівання когнітивних та емоційних функцій призводить до того, що підлітки неконтрольовано використовують критику, сумніви та протидію цінностям, установкам і способам дій дорослих, що призводить до конфлікту з батьками та бунту, особливо якщо в сім'ї авторитарний стиль виховання;

- в процесі соціалізації група ровесників значною мірою замінює батьків і стає референтною групою;

- перенесення центру соціалізації з сім'ї в групу ровесників призводить до послаблення емоційних зв'язків з батьками та заміні їх взаємостосунків з багатьма іншими людьми, які менше впливають на цілісність особистості, але які формують певні форми її поведінки. Особливу роль відіграють особливості, пов'язані із зовнішнім виглядом підлітка та тим, яке враження від цього в інших;

- послаблення впливу батьків спостерігається не на всіх формах поведінки, поглядах та переконання підлітка. Хоча у багатьох з них батьки, як центр орієнтації і ідентифікації, відступають на другий план, це стосується не всіх сфер життя;

- незважаючи на зменшення впливу сім'ї в період дорослішання, вона все ж таки залишається важливою референтною групою.

Усе це робить взаємовідносини з батьками досить конфліктними, складними і разом з тим значимими. Складність ситуації дуже часто поглиблюється тим, що і батьки, і їх діти незнайомі із закономірностями розвитку батьківсько-дитячих відносин, не усвідомлюють їх внутрішню причинно-наслідкову зумовленість, в результаті чого виникає нерозуміння один одного.

Старший підлітковий вік, який притаманний учням ПТНЗ, характеризується двома аспектами соціалізації. По-перше, це межа дитинства, по-друге, - це початок дорослішання із радикальною зміною соціальних ролей, початком професійного самовизначення та розвитку.

Вікова стратифікація зумовлюється системою пов'язаних з віком соціально-психологічних очікувань і обмежень, має фазу переходу від залежного від інших дитинства до самостійної і відповідальної дорослості. Це передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема, статевого розвитку, а з іншого – досягнення соціальної зрілості, яка потребує відповідального власного вибору підлітка. При цьому в умовах, коли підлітковий досвід вже недостатній для нормального самопочуття, а дорослий досвід ще не набутий, юна особистість повинна швидко та самостійно знаходити розв'язання основних завдань власного подальшого розвитку. Просування особистості у процесі вирішення цих питань завжди є суперечливим та конфліктним.

Старший підлітковий вік є сензитивним для формування ціннісних орієнтацій як стійкого утворення особистості, що має сприяти становленню світогляду та становлення до навколишньої дійсності.

В цьому віці відбувається формування власних уявлень про світ, в якому підліток живе, про життєві перспективи, способи їх реалізації, цілі і цінності.

Основним новоутворенням у старшому підлітковому віці є життєве та професійне самовизначення, осмислення свого місця в майбутньому.

Оптимальним для успішного розвитку особистості є задоволеність набутим станом та у той же час устремління в майбутнє.

Розвиток учня ПТНЗ відбувається в результаті міжособистісних стосунків, тому особистість педагогів навчального закладу, зокрема, майстра виробничого навчання, класного керівника стає значимою у процесі виховання, в якому мають реалізовуватись принципи гуманістичних міжособистісних стосунків: повага, емпатія, терпимість, милосердя, увага і доброта.

Усі класичні теорії зводяться до розуміння змісту процесу дорослішання як процесу адаптації „Я-функцій” до інстинктів та досягнення між ними рівноваги. Разом з тим, на думку Е.Еріксона, підлітковий розвиток значно залежить від соціального оточення – „психосоціального мораторію”, яке являє собою простір для власного експериментування. У цей період виникає етап „нормативної кризи”, зумовлений безліччю завдань (фізичне дозрівання, засвоєння ролі дорослого, вибір та опанування професією, вибір друзів, сексуального партнера тощо). Ці проблеми утруднюють підлітку здійснення власної ідентифікації. В межах такого мораторію відбувається апробація суб’єктивних переживань, альтернатив ідеологічних напрямів і більш реалістичних обов’язків спочатку в ігровій, навчальній формі, а потім у вигляді пристосування до вимог навчального закладу, виробництва, суспільства. [15, с.52]

Роль педагогів ПТНЗ полягає в наданні допомоги підліткам в здійсненні апробації своїх майбутніх ролей - висококваліфікованого конкурентноспроможного на ринку праці робітника та завдань дорослого. Розвиток ідентичності супроводжується рядом психосоціальних криз, осмислення яких та розуміння їх суті підлітком можливе лише за умови кваліфікованої допомоги .

Для прийняття педагогічно доцільних рішень важливим є розуміння стадій духовного розвитку підлітків, пов’язаного з комплексом психофізіологічних процесів.

Головне новоутворення підліткового віку – відкриття власного „Я”, розвиток рефлексії, осмислення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвих планів, зосередження на свідомих сферах життя, що спрямовує „Я” на практичне включення у різні види життєдіяльності. Цей процес супроводжується негативними і позитивними проявами. Для цього періоду (допубертатного) властиві неспокій, тривога, роздратованість, диспропорція у фізичному і психічному розвитку, агресивність, незібраність, протиріччя почуттів, абстрактність бунту, меланхолія, зниження працездатності. Позитивні прояви виявляються у тому, що у підлітка з’являються нові цінності, потреби, відчуття єдності з природою, матеріальним виробництвом, долученості до матеріальних і духовних цінностей, інше розуміння мистецтва.



Надзвичайно важливими процесами перехідного віку є розширення життєвого світу особистості, кола її спілкування, колективної приналежності та збільшення кількості людей, на яких підліток орієнтується. Разом з тим у цьому віці типовими є внутрішні протиріччя, підвищена сором'язливість і одночасно агресивність, схильність приймати крайні позиції і точки зору. Чим більше відмінностей між світом дитинства і дорослим світом, тим сильніше виявляються напруження та конфліктність, які підлітку необхідно вміти долати.

Пошук підлітком особистісної ідентичності стає центральним завданням періоду дорослішання, складність якого полягає у погодженні власних переживань з переживаннями людей, що оточують його та пристосування до суспільних норм.

У зв'язку з цим учням ПТНЗ необхідно розв'язати завдання успішного пристосування до норм колективного життя в умовах навчального закладу, в якому він буде здобувати професію та соціалізуватись у нових суспільних відносинах, не втрачаючи при цьому своєї „Я-концепції”.

У результаті взаємодії внутрішнього світу підлітка із зовнішніми впливами відбувається формування компетентностей у нових видах діяльності. Різні мотиви особистості і завдання розвитку передбачають координацію нових і вже набутих видів діяльності. Дорослішання при цьому розглядається у двох аспектах: як „діяльність у майбутній професії” і як „оволодіння життям”.

У цьому віці одночасно з фізичними змінами відбувається глибока перебудова психіки, яка зумовлюється психосоціальним напруженням через постійне порівняння себе з однолітками. Це викликає у юної особистості стурбованість, тривожність, конфліктні реакції на зауваження. Часто кризи та конфлікти в цей період пов'язані з неадекватним, нетактовним становленням до підлітків дорослих людей. Особливі переживання в них викликають дійсні або надумані відхилення від „норми” стосовно свого тіла.

Фізичні зміни, що відбуваються у підлітка за час навчання в ПТНЗ, мають вплив на самооцінку учня і почуття його власної значущості. Якщо вони здаються йому недостатніми, то це може призвести до занепокоєння, гострих конфліктних ситуацій, агресивної і депресивної поведінки, до поведінкових девіацій і навіть до хронічних неврозів.

Вікова специфіка учнів ПТНЗ впливає на їх потребно-мотиваційну сферу, зокрема на спрямованість до фізичної і сексуальної активності, фізичного розвитку. В коло предметів мисленнєвого розгляду підлітком включаються власні почуття, вчинки, створюються ідеали і цінності.

У цей період незадоволена потреба в батьківській любові й увазі супроводжується спрямованістю до незалежності, що віддаляє підлітка від батьківського дому, сімейного оточення і призводить до певної ізоляції, до пошуку симпатій і любові поза сімейним колом.

Потреба в успіху виникає у підлітків як бажання перевірити свої когнітивні можливості, досягти високої соціальної оцінки, однак ця мотивація може знизитись без зовнішньої підтримки. При цьому бажання учнів до самореалізації та розвитку власного „Я” стає сильнішим і корелює з формуванням сприятливого уявлення про себе. Як результат – підлітковий конформізм та орієнтація на однолітків зменшується, а підвищується орієнтація на власну індивідуальність.

Актуальними для учнів ПТНЗ є проблеми познайомитись з людиною, яка б їм сподобалась, вільно почуватися в колі однолітків, поділяти норми й інтереси значущої для них компанії, відчувати, що вони не втрачають своєї індивідуальності, можуть вільно висловлювати свої думки та почуття.

Таким чином, за час навчання в ПТНЗ підліток розв’язує вирішувє специфічні проблеми, що супроводжують зростання і його розвиток: прийняття своєї зовнішності та розширення можливостей власного тіла (спорт, дозвілля, саморегуляція, трудова діяльність, мистецтво); засвоєння специфіки поведінки та образу своєї чоловічої або жіночої ролі у суспільстві та житті; встановлення нових, більш зрілих стосунків з ровесниками обох статей; формування емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; підготовка до професійної кар’єри; формування соціально відповідальної поведінки (підготовка до участі в діяльності суспільства і засвоєння політичної та громадянської відповідальності); побудова системи цінностей і етичної свідомості, як орієнтирів власної поведінки, в процесі якої відбувається зіткнення з педагогами, ровесниками, батьками, соціальним середовищем, розширення „особистісного простору”, переживання стресів; ставлення до життя, смерті, вічності, Бога.

Невирішені з різних причин завдання дорослішання впливають на подальший розвиток особистості, блокують можливості саморозкриття і особистісного росту.

Старший підлітковий вік з його глибинною біологічною перебудовою організму, різко вираженими психоендокринними змінами є тим критичним періодом онтогенетичного розвитку, коли внаслідок змін загальної та нервової реактивності значно підвищується ризик виникнення різних граничних нервово-психічних розладів і пов’язаних з ними поведінкових девіацій.

Наркотизація - це саморуйнівна поведінка підлітка, яка є антитезою особистісному розвитку підлітка, тенденцією до регресу, виникненню та фіксації механізмів психологічного захисту, порушенням процесу формування когнітивних структур у юних особистостей.

Як показує дослідження, причинами саморуйнівного, аномального, деструктивного розвитку, як правило, є :

- нездатність підлітка до продуктивного виходу зі складної ситуації задоволення життєво актуальної потреби;
- несформованість і неефективність способів психологічного захисту підлітка, які допомогли б йому впоратися з емоційним напруженням;
- наявність психотравматичної ситуації, з якої підліток не знаходить конструктивного виходу.

З'ясовано, що підлітки, здатні до конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, відрізняються значною стійкістю до наркотиків. Разом з тим, підлітки відрізняються одне від одного і фактором стресостійкості. Ті підлітки, які володіють індивідуальною внутрішньопсихологічною здатністю або вміннями долати стресові ситуації, трансформувати їх в різного виду пошукову активність, показують значно більшу стійкість до вживання наркотиків. Як показує досвід, стресостійкість як особистісна якість може бути сформована психологічними засобами впливу та спрямована на запобігання наркотизації.

Аналізуючи особливості сприйняття та поведінки підлітків у стресових ситуаціях, можна виділити декілька психологічних причин, які сприяють вживанню наркотиків: низька самооцінка; зосередження на зовнішньому оточенні: оцінка свого настрою на підставі настрою інших людей; нездатність ідентифікувати або висловити почуття; нездатність звернутися за допомогою; екстремальне мислення.

Фактори ризику наркотизації можна згрупувати наступним чином:

- індивідуальні фактори (низька самооцінка, відчуття власної незначущості, недостатній самоконтроль, нездатність вірно висловлювати свої почуття тощо);
- фактори сім'ї (відсутність відповідного контролю з боку дорослих, чітких правил поведінки, почуття єдності сім'ї, зловживання психоактивними речовинами членами сім'ї тощо);
- фактори, пов'язані з навчанням (низька успішність, часті переходи з одного навчального закладу в інший, порушення стосунків з однолітками, зловживання психоактивними речовинами у навчальному закладі).

Аналіз факторів ризику свідчить про те, що прилучитись до наркотиків або виявити певні девіації у поведінці може будь-який учень. Тому комплекс психосоціальних завдань, на які спрямовані поведінкові програми первинної профілактики наркоманії, сприяють профілактиці усіх форм девіантної поведінки у всіх без винятку здорових учнів. В ході оволодіння психосоціальними навичками усувається або мінімізується дія факторів ризику.

Засоби психологічної профілактики наркотичної залежності учнів ПТНЗ можуть ефективними за умов, коли:

- профілактична робота здійснюється диференційовано для груп учнів з меншим і більшим показниками ступеню ризику. Програми профілактичного навчання повинні застосовувати спеціальні методи навчання для учнів з груп більшого ризику;

- навчальні програми поєднують різні навчальні стилі, підходи і методи профілактичної роботи. Це дозволяє всім учням засвоїти необхідні знання, розвинути корисні соціально-психологічні навички і відпрацювати поведінкові моделі і схеми;

- добре підготовлені до здійснення профілактичної роботи педагоги-наставники, які користуються довірою у своїх учнів і є більш авторитетними ніж запрошені спеціалісти, батьки або ровесники і тому більш ефективно здійснюють антинаркотичне навчання;

- використовуються інформаційні профілактичні програми, які не ґрунтуються на сенсаційності повідомлень і залякуванні, оскільки тактика залякування викликає сумніви та нездоровий інтерес;

- інформація, що надається учням є виваженою і дає достовірні та чесні дані про різні аспекти, позитивне і негативне даної проблеми;

- у спеціально змодельованих навчальних ситуаціях у груповій психотерапії беруть участь всі учні, коли вони формулюють свої особисті позиції стосовно психоактивних речовин.

Таким чином, навчальний заклад стає найкращим місцем проведення профілактичної роботи, оскільки надає можливість максимального охоплення підлітків первинного профілактикою. Більше, ніж інші, установи вони відкриті для нововведень, забезпечують постійність середовища, діяльності, взаємостосунків, найкраще зорієнтовані у проблемах молоді.

Проведення профілактики наркозалежності учнівської молоді вимагає від педагога не лише формального представлення відповідної інформації, а й засвоєння особистісно зорієнтованого стилю педагогічної діяльності, розвивального та виховного впливу, застосування навичок діалогічного обговорення з учнями інформації, створення на заняттях умов, які сприяють цілеспрямованій самозбережувальній поведінці підлітків в різних складних і небезпечних ситуаціях. Новий стиль педагогічної діяльності та керівництва учнівським колективом сприяє встановленню довірливих взаємостосунків, що у свої чергу є основною умовою засвоєння антинаркотичної інформації та соціально-психологічних навичок.

Ефективна профілактична робота можлива за умови розвитку у кожного учня системи особистісної протидії наркотизації. У цю систему мають увійти навички:

- управління собою в стані напруження, стресових ситуаціях;
- конструктивної поведінки в конфліктах;
- відповідального прийняття рішення;
- ефективного спілкування.

Методичні поради щодо профілактики наркотичної залежності містять вправи на формування психологічного захисту засобами:

- формування навичок спілкування, міжособистісної взаємодії;
- розвиток критичності;
- розвиток механізмів особистісного прийняття рішень;
- здатність відстоювати власну точку зору;
- можливість бути особливим – “білою вороною”;
- вміння управляти собою;
- формування навичок саморегуляції у стресових та екстремальних ситуаціях;
- розвиток впевненості у собі;
- розвиток почуття гумору;
- розв’язання проблем взаємовідносин з протилежною статтю;
- формування сприйняття свого тіла;
- розв’язання проблем поганого настрою та туги;
- розв’язання проблем сенсу життя.

Застосування вищезазначених засобів психологічного захисту сприяє підвищенню психологічної стійкості підлітків до наркотичної контамінації та вирішують такі завдання профілактичної роботи:

- мінімізувати фактори наркоризику психологічного характеру;
- оволодіння учнями психотехнологією перетворення негативних переконань в особистісно-розвивальні;
- пошук індивідуальних та групових стратегій подолання переживань, екзистенційного відчаю;
- розвиток здорового самопізнання та саморозвитку.

## 2. ДІАГНОСТИКА УЧНІВ, СХИЛЬНИХ ДО НАРКОТИЗАЦІЇ

---

Перш ніж проводити профілактичну роботу серед учнів ПТНЗ потрібно виявити тих підлітків, які найбільш схильні до розвитку наркотизації. Це можна зробити за допомогою спеціальних психологічних методик, приклади яких наведені нижче.

### **Анкета визначення в учнів ступеня ризику залучення їх до вживання наркогенних речовин (за В.М.Оржеховською)**

**Інструкція.** Відповідь, з якою згодні, підкресліть.

Запитання	Відповідь	Бали
1	2	3
Які взаємини у твоїй родині?	Немає взаєморозуміння та довіри Добрі, чуйні Конфліктні	1 0 2
Яке ставлення до здорового способу життя в твоїй родині?	Позитивне Байдуже Негативне	0 2 4
Яке ставлення до вживання тютюну чи алкоголю в твоїй родині?	Позитивне Байдуже Негативне	4 2 0
Чи належні умови для твого розвитку в твоїй сім'ї?	Так, достатні Певною мірою Вважаю, ні	0 1 2
Що ти хотів би поліпшити в своїй сім'ї?	Матеріальні умови Взаємини Нехай все буде так, як є	0 2 1
Чи достатньо ти харчуєшся?	Так Ні	0 2
Як ти ставишся до навчання?	Вчитись цікаво Вчитись треба Навчання мені не дуже потрібне	0 1 2

## Продовження анкети

1	2	3
Що тебе приваблює понад усе?	Читати книжки	0
	Гарно одягатись і весело проводити дозвілля	2
	Заробляти гроші	0
	Спілкуватись з товаришами	1
Які зусилля тебе приваблюють?	Фізичні	0
	Вольові	0
	Емоційні	1
	Інтелектуальні	0
	Ніякі	2
Яке ставлення батьків до твоїх друзів?	Дружне	0
	Терпиме	1
	Негативне	2
Які люди тобі до вподоби?	Ті, що допомагають іншим	0
	Ті, що гарно живуть	1
	Над цим питанням не замислювався	2
Як ти себе звичайно почуваєш?	Напружено	2
	Вільно	0
	Не можу визначити	1
Який стан твого здоров'я?	Останнім часом гірший	1
	Завжди добрий	0
	Були травми, хвороби тощо	2
Яке твоє ставлення до вживання тютюну?	Ніколи не вживав і не думаю вживати	0
	Є досвід, після чого ставлення – негативне	1
	Так, палю і гадаю, що є сенс продовжувати	3
	Зрідка вживаю, але можу припинити в будь-який час	2
Твоє ставлення до тих підлітків, які палять?	Вважаю, що це шкоди їм не завдає	2
	Це привабливо й сучасно	3
	Негативне	0
	З побоюванням	1

## Продовження анкети

1	2	3
Як ти ставишся до вживання алкоголю?	Ніколи не вживав і не думаю вживати Є досвід, після чого ставлення дуже негативне Зрідка вживаю і не бачу в цьому нічого поганого	0 1 3
Твоє ставлення до тих підлітків, які вживають алкоголь?	Вважаю, що це їх особиста справа З розумінням Негативне З побоюванням	2 3 0 1
Як ти ставишся до вживання наркотиків?	Ніколи не думаю вживати Є досвід, після чого ставлення дуже негативне Не бачу в цьому нічого поганого	0 1 2
Як ти ставишся до тих, хто вживає наркотики та токсичні речовини?	Це їхня особиста справа Це привабливо і сучасно Дуже негативно Не замислювався	3 4 0 1
Як ти вважаєш, вживання наркогенних речовин є причиною відхилень у поведінці і злочинів?	Безумовно Гадаю, що це не зовсім так Зовсім ні Не замислювався	0 3 4 1

Результати даної анкети допоможуть визначити ступінь ризику учня щодо вживання наркотичних речовин.

Сума балів від 5 до 15 означає, що ризик залучення до вживання наркогенних речовин вірогідно існує. Від 16 до 32 – є реальний ризик, не виключене епізодичне вживання. Якщо сума балів перевищує 33 – підліток перебуває в досить небезпечній ситуації ризику.

### **Дослідження суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д.Рассела - Н.Фергюсона**

**Обладнання:** бланк-опитувальник Д.Рассела - Н.Фергюсона, ручка.

**Методика проведення:** психолог пропонує піддослідному твердження для оцінювання ступеня їхнього вияву в житті. Потрібно вибрати одну із запропонованих відповідей ( часто, іноді, рідко, ніколи) та зробити позначку "+" у відповідному стовпчику.

**Обробка результатів:** підраховується кількість "+" для кожної категорії. Сума відповідей у категорії "часто" множить на три, у категорії



"іноді" на два, у категорії "рідко" - на один, в категорії "ніколи"- на нуль. Одержані результати додаються. Максимально можливий показник усвідомлення самотності - 60 балів.

**Оцінювання результатів:** про високий ступінь самотності свідчать бали від 40 до 60, від 20 до 39 - середній рівень, від 0 до 19 - низький рівень самотності.

№	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, тому що наодинці роблю свої справи				
2	Я не маю змоги поспілкуватись з ким-небудь				
3	Бути таким самотнім дуже болісно для мене				
4	Мені бракує спілкування				
5	Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6	Я сподіваюсь, що люди напишуть, або зателефонують мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Нині у мене немає близьких людей.				
9	Ті, хто мене оточує, не сприймають мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе самотнім				
11	Я не здатен вільно спілкуватись з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе самотнім				
13	Мої соціальні стосунки і зв'язки поверхові				
14	Я вмираю без спілкування				
15	Насправді, ніхто не знає мене як слід				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасливий через те, що мене відштовхують				
18	Мені важко знаходити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим од інших				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

***Дослідження самооцінювання психічних***

### **станів за методикою Г.Айзенка**

**Обладнання:** бланк - опитувальник Г.Айзенка, ручка.

**Методика проведення.** Психолог пропонує піддослідному опис різних психічних станів. Слід вибрати той стан, який підходить, зробивши позначки "+" у стовпчиках: "підходить", "не зовсім підходить", "не підходить".

**Обробка результатів.** Відповіді підраховуються за чотирма групами:

- 1) відповіді з 1 по 10 - тривожність;
- 2) відповіді з 11 по 20 - фрустрація;
- 3) відповіді з 21 по 30 - агресивність;
- 4) відповіді з 31 по 40 - ригідність.

**Оцінка результатів.**

1. **Тривожність:** 0 - 7 балів - тривожність відсутня;  
8 - 14 балів - тривожність середня, нормального рівня;  
15 - 20 балів – дуже висока тривожність.
2. **Фрустрація:** 0 - 7 балів - високе самооцінювання, стійкість до невдач, здатність долати труднощі;  
8 - 14 балів - середній рівень фрустрації;  
15 - 20 балів - низьке самооцінювання, прагнення уникати труднощів, побоювання невдач.
3. **Агресивність:** 0 - 7 балів - спокій, витримка;  
8 - 14 балів - середній рівень агресивності;  
15 - 20 балів - агресивність, нестриманість, ускладнення в роботі з людьми;
4. **Ригідність:** 0 - 7 балів - ригідності немає, переключення легке;  
8 - 14 балів - середній рівень ригідності;  
15 - 20 балів - яскраво виражена ригідність, прагнення уникати змін у діяльності і стосунках.

№ з/п	Психічні стани	Підходить - «2»	Не зовсім підходить - «1»	Не підходить - «0»
1	2	3	4	5
1	Не відчуваю себе впевнено			
2	Часто червонію через дрібниці			
3	Мій сон неглибокий			
4	Швидко засмучуюсь			
5	Хвилююся навіть через уявні неприємності			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю звинувачувати себе через недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я недовірливий			
10	Важко сприймаю час на очікування			
11	Інколи мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно дратують, я втрачаю рівновагу			
13	Через великі неприємності я схильний звинувачувати себе без достатніх на те підстав			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не навчають			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її некорисною			
16	Я часто відчуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжусь як дитина, вимагаю співчуття до себе			
20	Вважаю вади свого характеру не виправними			
21	Залишаю за собою останнє слово			
22	Інколи в розмові перериваю співбесідника			
23	Мене легко роздратувати			
24	Подобається робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для інших			

### Продовження анкети

1	2	3	4	5
26	Не задовольняюся незначним, прагну більшого			
27	Коли гніваюся, не можу себе стримувати			
28	Вважаю за краще керувати, ніж підкорятися			
29	Маю різку, грубу жестикуляцію			
30	Я мстивий			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Мені нелегко переключати увагу			
33	Дуже напружено ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Інколи в мене не виходять із голови думки, від яких слід було б звільнитися			
36	Я нелегко сходжусь з людьми			
37	Мене турбують навіть незначні зміни планів			
38	Часто я стаю впертим			
39	Я неохоче йду на ризик			
40	Дуже хвилюююсь через відхилення від прийнятого мною режиму			

### *Проба на навіювання*

(Рекомендована В.Рожновим, скорочений варіант)

Обстежуваному пропонують три порожні, зовсім чисті пробірки й говорять: "Я зараз перевірю ваш нюх. Понюхайте і скажіть, у якій пробірці раніше знаходився гас, у якій - парфуми та в якій - вода". Якщо обстежуваний "знайде" запахи, то це вказує на підвищену навіюваність.

### *Шкала депресії*

Тест адаптований у відділенні наркології НДІ ім. Бехтерева Т.Балашовою.

Перелік запитань, розроблених для диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масових дослідженнях та з метою попередньої долікарської діагностики.

Повне тестування триває 20-30 хв. Обстежуваний позначає відповіді на бланку.

Рівень депресії (*РД*) розраховується за формулою:

$$РД = \sum пр. + \sum оберн.,$$

де  $\sum пр.$  - сума перекреслених цифр до "прямих" висловлювань №№1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum оберн.$  - сума цифр, "обернених" закресленим, до висловлювань №№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Наприклад, у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо в суму 4 бали; у висловлюванні № 6 закреслена відповідь 3, ставимо в суму 2 бали; у висловлюванні № 11 закреслена відповідь 4, ставимо в суму 1 бал і т.д. В результаті матимемо *РД*, що коливається в межах від 20 до 80 балів.

Якщо *РД* не більший за 50 балів, то діагностується стан без депресії. Якщо *РД* більший за 50 балів і менший за 59, то робиться висновок про легку депресію ситуативного чи невротичного походження. При показнику *РД* від 60 до 69 балів діагностується субдепресивний стан або замаскована депресія. Істинно депресивний стан діагностується при *РД*, більшому за 70 балів.

### **Бланк для відповідей**

#### Шкала депресії

Прізвище, ініціали.....

Дата.....

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру залежно від того, як ви себе відчуваєте останнім часом. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№ з/п	Твердження	«Ніколи»	«Інколи»	«Часто»	«Постійно»
1	2	3	4	5	6
1	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я відчуваю себе найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди плачу або стану, близького до сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4

1	2	3	4	5	6
5	Апетит у мене не гірший, ніж завжди	1	2	3	4
6	Мені приємно дивитися на привабливих жінок (чоловіків), розмовляти з ними, знаходитись поруч	1	2	3	4
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене непокоять запори	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж завжди	1	2	3	4
10	Я втомлююсь без жодних причин	1	2	3	4
11	Я думаю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13	Почуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	У мене є надія на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більше роздратований, ніж завжди	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний і необхідний	1	2	3	4
18	Я живу досить повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене й досі радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

### **Методика вивчення рівня емоційного стресу**

(Шкала тривожності, розроблена Н.Імедадзе на основі шкал Тейлора та Саросона)

Відомо, що в несприятливих умовах пристосування до зовнішнього середовища, особливо в екстремальних умовах, суб'єкт переживає більше чи менше емоційне напруження, яке виявляється у вигляді почуття яскраво вираженої тривожності. Такий стан називається емоційним стресом. Надмірний емоційний стрес, за рідкісним винятком, найчастіше знижує ефект дії індивіда. Низький рівень емоційного стресу підвищує результат дії. Знайшло підтвердження те, що в критичній ситуації певний рівень виявлення емоційного стресу може перетворитися в рису, що характеризує особистість. Є люди, які мають яскраво виражену схильність до емоційного стресу, у яких ця схильність перетворюється в складовий компонент структури особистості.

*Інструкція:* обстежуваний повинен якнайшвидше відкласти вправоруч картки з висловлюваннями, які його характеризують.

*Ключ* - 6 пунктів надійності (неправди) - 5, 10, 15, 20, 25, 30. Якщо коефіцієнт неправдивості відповідей не перевищує 2, це свідчить про надійність решти відповідей.

Коефіцієнт тривожності дорівнює кількості карток, відібраних обстежуваним, куди не входять ненадійні відповіді. Якщо коефіцієнт вищий за 22,4, вважаємо, що рівень тривожності обстежуваного високий. Чим більший коефіцієнт, тим вищий рівень тривожності (за підрахунками Тейлора, коефіцієнт рівня тривожності особистості для психопатів досягає 37%). Чим нижчий коефіцієнт, тим нижчий рівень тривожності. Люди, які менше виявляють тривожність в ситуації стресу, характеризуються за цим тестом низьким коефіцієнтом. Емоційний стрес (тривожність) більш характерний для дисгармонійних, конфліктних, лабільних особистостей. Для людей із сильною волею тривожність як риса особистості не характерна.

***Перелік висловлювань для  
визначення рівня емоційного стресу***

1. Перед тим, як піти до зубного лікаря, уявляю, що мені буде боляче.
2. Мені неприємно залишатися самому (самій) в темряві.
3. Боюсь грому та блискавки.
4. Зазвичай легко втрачаю рівновагу.
5. Ніколи в житті нічого не боявся (боялась).
6. Важко освоююся на новому місці чи в новому колективі.
7. Відповідаючи перед групою, почуваю себе ніяково (неприємне почуття).
8. Боюсь змій.
9. Йдучи до лікаря, хвилююся, що він мені скаже.
10. Мені ніколи не здається, що з кимось із близьких станеться нещастя.
11. Хвилююся, коли не знаю, з якої причини викликає мене директор (начальник).
12. Вважаю себе більш нервовим (нервовою), ніж більшість людей.
13. Не люблю залишатися сам (сама) на відкритому місці.
14. Часто сниться таке, що прокидаюся від страху.
15. Ніколи не турбуюся про майбутнє.
16. Допустивши помилку, довго згадує про це.
17. Коли сідаю робити уроки, часто заважають тривожні думки.

18. Часто в голову приходиться думка, що я можу захворіти чи отримати травму.
19. Лякаюсь, побачивши мертву тварину.
20. Мене не обходить, що думають про мене інші.
21. Частіше, ніж інші, червонію від збентеження.
22. Непокоюсь про гроші й про свою роботу (навчання).
23. Часто помічаю, що в мене тремтять руки, коли я дуже стараюсь щось зробити.
24. Не можу довго зосереджуватись на чомусь одному.
25. Я ніколи не бачив (не бачила) страшних сновидінь.
26. Я часто боюсь, що починаю червоніти.
27. Я рідко буваю в доброму гуморі.
28. Ніяковію, вкриваючись холодним потом, якщо мені дуже неприємно.
29. У мене бувають періоди, коли я втрачаю сон від хвилювання.
30. Я ніколи не думаю про мою неповноцінність.
31. Я легко вкриваюсь холодним потом, навіть в прохолодні дні.
32. Майже завжди тривожусь за когось, за щось.
33. Побачення мене нервують.
34. Я частіше, ніж інші, роблю самоаналіз.
35. Іноді я відчуваю, що труднощів стало так багато, що я невзмозі їх подолати.
36. Я не люблю стикатися з труднощами й приймати важливі рішення.
37. Іноді я боюсь речей і людей, які насправді можуть мені нашкодити.
38. Мені не вистачає впевненості в собі.
39. Іноді я хвилююсь з причини, яка насправді не існує.
40. Іноді я відчуваю себе зайвою людиною.

#### ***Визначення самооцінювання тривоги за методикою Ч. Спілбергера***

**Обладнання:** опитувальник Ч.Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна), бланк, ручка.

**Методика проведення.** Для роботи зі “Шкалою ситуативної тривоги” психолог пропонує прочитати уважно кожне визначення і закреслити відповідну цифру праворуч залежно від того, як він відчувається на даний момент. Пропонується над запитаннями довго не замислюватися, бо правильних чи неправильних відповідей не існує.

**Обробка результатів.** Показники ситуативної (СТ) і особистісної (ОТ) тривоги підраховуються за формулами:



$$CT = E_1 - E_2 + 35,$$

де  $E_1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$E_2$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$OT = E_1 - E_2 + 35,$$

де  $E_1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$E_2$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Оцінювання результатів.** Підсумковий показник за кожною шкалою може знаходитися у межах від 20 до 80 балів. Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривоги. При інтерпретації можна орієнтуватися на таку градацію: до 30 балів — низька тривога, 31—45 балів — помірна тривога, 46 і більше балів — висока тривога.

Особистісна тривога характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Надто висока особистісна тривожність зумовлює невротичний конфлікт, з емоційними і невротичними зривами, психосоматичними захворюваннями. Особистості, що належать до категорії високотривожних, здатні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати достатньо вираженим станом тривоги. Високий показник особистісної тривоги дає право припустити, що у особистості може з'явитися стан тривоги щодо оцінювання її компетенції та престижу.

Ситуативна (або реактивна) тривога характеризується напруженням, хвилюваннями, знервованістю. Надто висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді — тонкої координації.

### **Шкала самооцінки СТ**

Прізвище, ім'я.....

.....

Група .....

Дата.....

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч, залежно від того, як ви почуваетесь на даний момент. Над запитаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№ з/п	Твердження	«Ні, це не так»	«Мабуть, так»	«Пра-вильно»	«Цілком правильно»
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я в напруженні	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почувуюся вільно	1	2	3	4
6	Я схвильований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почувуюся відпочившим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюся	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почувую скутості, напруженості напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

### **Шкала самооцінки ОТ**

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч, залежно від того, як ви почуваетесь звичайно. Над запитаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№ з/п	Твердження	«Майже ніколи»	«Іноді»	«Часто»	«Майже завжди»
-------	------------	----------------	---------	---------	----------------

1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я дуже швидко втомлюся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким само щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Я почуваюся бадьоро	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже тривожить мене	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю через свої розчарування, що потім не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

**Визначення стилю поведінки  
у конфліктній ситуації за методикою К.Томаса**

**Обладнання:** опитувальник Томаса, бланк для відповідей, ручка.

**Методика проведення.** В опитувальнику описано 5 можливих варіантів поведінки у конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари пропонується обрати те твердження, яке піддослідний вважає найбільш характерним для своєї поведінки.

**Обробка результатів.** Кількість балів, яку набрав піддослідний за кожною шкалою, свідчить про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки у конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за ключем.

**Інтерпретація результатів.** Стиль поведінки, що має найбільше кількісне вираження, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найбільш корисними.

1. **А.** Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.  
**Б.** Перш ніж обговорювати те, у чому ми не згодні, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва згодні.
2. **А.** Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
**Б.** Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів інших і моїх власних.
3. **А.** Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.  
**Б.** Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.
4. **А.** Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
**Б.** Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. **А.** Налагоджуючи суперечливу ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.  
**Б.** Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
6. **А.** Я намагаюся уникнути прикрощів.  
**Б.** Я намагаюся досягти свого.
7. **А.** Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання, щоб згодом вирішити його остаточно.  
**Б.** Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб домогтися іншого.
8. **А.** Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.  
**Б.** Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси і питання.
9. **А.** Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.  
**Б.** Я докладно всіх зусиль, щоб досягти свого.

10. **А.** Я твердо прагну досягти свого.  
**Б.** Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. **А.** Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси і питання.  
**Б.** Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки.
12. **А.** Я завжди уникаю обирати позицію, що може викликати суперечки.  
**Б.** Я даю можливість іншому залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. **А.** Я пропоную проміжну позицію.  
**Б.** Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму.
14. **А.** Я повідомляю іншому свою думку і запитую про його бачення даної проблеми.  
**Б.** Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.
15. **А.** Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.  
**Б.** Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. **А.** Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.  
**Б.** Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.
17. **А.** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.  
**Б.** Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18. **А.** Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.  
**Б.** Я даю можливість іншому залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. **А.** Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси і суперечливого питання.  
**Б.** Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. **А.** Я намагаюся негайно перебороти наші розбіжності.  
**Б.** Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
21. **А.** Під час проведення переговорів я намагаюся бути уважним до інтересів іншого.  
**Б.** Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22. **А.** Я намагаюся знайти позицію посередині між моєю точкою зору та іншої людини.  
**Б.** Я відстоюю свої інтереси.
23. **А.** Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.  
**Б.** Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається мені важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

Б. Проводячи переговори, я намагаюся бути уважним до інтересів іншого.

26. А. Я пропоную проміжну позицію.

Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Зазвичай я уникаю позиції, яка може спричинити суперечки.

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.

Б. Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную проміжну позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію у суперечливому питанні, яка дозволяє досягти успіху.

Бланк для відповідей

№ з/п	«Суперництво»	«Співпраця»	«Компроміс»	«Уникнення»	«Пристосування»
1	2	3	4	5	6
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			

**Продовження бланку**

1	2	3	4	5	6
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

**Стиль суперництва (конкуренції).** Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує і в ситуаціях, коли потрібно швидко прийняти рішення; якщо людина, що приймає рішення — досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися і комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

**Стиль співпраці.** Активна участь у вирішенні конфлікту з наполяганням на своїх інтересах та інтересах партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення важливе для

обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим вирішенням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

**Стиль компромісу.** Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони спрацьовує в ситуаціях, коли обидві сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо треба виграти час і вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економічний і ефективний шлях; інші підходи до вирішення проблеми здаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

**Стиль уникнення.** Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для вас вирішення проблеми або у безвихідній ситуації. Перенесення відповідальності за вирішення проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і треба її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витратити сили на їх зміну; якщо треба виграти час на збирання доказів і підтримки щодо іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на вирішення проблеми.

**Стиль пристосування.** Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли треба зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для вас; якщо у вас мало влади або шансів на перемогу; якщо важливіші інтереси партнера, а не власні; якщо ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

### **Опитувальник «Шкала самооцінки» (ШСО)**

Прізвище, ім'я, по батькові.....

Група.....

Дата обстеження.....

**Інструкція.** Кожна людина оцінює свої здібності, можливості, характер та інше. Рівень домагань кожної людини, риси людської особистості можливо умовно показати вертикальною лінією, нижня частина якої символізує найнижчий розвиток, а верхня — найвищий. Вам пропонується розглянути сім таких ліній. Вони означають: 1) здоров'я; 2) розумові здібності; 3) характер; 4) авторитет у товаришів; 5) уміння робити щось власноруч — «умілі руки»; 6) зовнішність; 7) упевненість у собі. На кожній лінії написано, що вона означає.



На кожній лінії рисою (—) позначте, як ви оцінюєте розвиток у собі цієї якості, риси особистості в даний момент. Після того хрестиком (x) позначте, на якому рівні розвитку цих якостей, рис Ви були б задоволені собою, почувались гордо.

Тож: „—„ — рівень розвитку якостей у даний момент;

„x” — рівень розвитку якостей, який ви хотіли б мати.

На вертикальній лінії, наприклад, лінії „здоров'я”, нижча риска означає зовсім хвору людину, верхня — абсолютно здорову.

Подивіться на сім ліній, довжина кожної — 100 мм від верхньої до нижньої риси. Невеличкою рисою позначена також середина лінії.


### ***Обробка та інтерпретація результатів:***

1. Шкала „здоров'я” не розглядається з точки зору самооцінювання і рівня домагань. Її кількісне значення дає змогу знати соматичний стан підлітка. Якщо це кількісне значення дуже мале, то психолог може провести діагностику рівня тривоги та внутрішньоособистісних конфліктів, а також відправити підлітка на медичний огляд до лікаря.

2. Усі шкали — по 100 мм (тобто 100 балів), тому вимірюється довжина до риси; наприклад, 54 мм — 54 бали.

3. Підраховується величина самооцінки (до знаку „—“), величина рівня домагань (до знаку „х“), різниця між величинами рівня домагань і самооцінки. Якщо рівень домагань нижчий від самооцінки, то результат буде з мінусом.

4. Підраховується середня самооцінка за шістьма показниками.

5. Рівень домагань можна зобразити у вигляді профілю.

6. Слід звернути увагу на завищені або занижені показники самооцінки і рівня домагань у підлітка.

Завищені показники — більше 75 балів, занижені показники — менше 25 балів.

Соціальна адаптація — це взаємодія особистості і соціального середовища, яка призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей підлітка та групи. В процесі соціальної адаптації реалізуються потреби, інтереси та прагнення підлітка, розкривається його індивідуальність, підліток вступає в нове соціальне оточення, самоутверджується. Соціальна адаптація передбачає активну позицію підлітка, усвідомлення ним свого соціального статусу і рольової поведінки, засвоєння норм і цінностей суспільства.

Рівень соціальної адаптації вимірюється поняттями: впевненість у собі, пізнавальна активність, соціальна тривога, ступінь емоційних переживань під час взаємодії з навколишнім середовищем.

Соціальну адаптацію підлітків можна дослідити за допомогою опитувальника „Соціальна адаптованість” (СА)

### **Опитувальник «Соціальна адаптованість» (СА)**

Прізвище, ім'я, по батькові.....

Група.....

Дата обстеження.....

**Інструкція.** Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком „+” у стовпчику „Так”. Якщо — несправедливі, - то „+” у стовпчику „Ні”.

### **Продовження анкети**

1	2	3	4
---	---	---	---

№з/п	Твердження	«Так»	«Ні»
1	2	3	4
1	Я часто відчуваю нудоту		
2	Працюючи, я втомлююсь		

	Я не можу зосередитися на чомусь одному		
	Я хвилююся з будь-якої причини		
	Коли я що-небудь роблю, мої руки тремтять		
	Я часто хвилююся		
	Мені часто сняться страшні сни		
	Я пітнію навіть у холодну погоду		
	Я повсякчас відчуваю голод		
	Мене часто турбує шлунок		
	Іноді через хвилювання не можу спати		
	Мене легко вивести з рівноваги		
	Я більш чутливий, ніж інші		
	Я часто через що-небудь хвилююся		
	Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
	Я легко можу заплакати		
	Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
	Іноколи я почуваюся таким метушливим, що не можу сидіти на одному місці		
	Я боюся труднощів		
	Іноді я відчуваю свою непотрібність		
	Я сором'язлива людина		
	Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
	Я завжди напружений		
	Іноді я почуваюся розбитим		
	Я уникаю труднощів		

### ***Обробка та інтерпретація:***

Підрахувати суму відповідей „так” на всі твердження, якщо сума відповідей „так”:

1—3 — висока адаптованість;

4—10 — середня;

11—20 — низька;

21—25 — соціальна адаптованість дуже низька, непевність у собі, внутрішні конфлікти.

Отже, запропоновані психодіагностичні методики дозволяють реально оцінити психоемоційний стан кожного учня ПТНЗ, виявити підлітків так званої „групи ризику”, тобто схильних до наркотизації. А це, у свою чергу, дозволить вже проводити психопрофілактичну та психокорекційну роботу безпосередньо з таким контингентом учнів та протистояти їх наркотизації в майбутньому.

### **3. ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА З УЧНЯМИ, СХИЛЬНИМИ ДО НАРКОТИЗАЦІЇ**

Для профілактики наркотизації учнів ПТНЗ потрібно запроваджувати використання психологічних засобів впливу на підлітків з метою подолання негативних рис у їх поведінці, характері. Профілактична робота з учнями, схильними до наркотизації, організована у формі тренінгових занять, які дають можливість підліткам знаходити правильний вихід з будь-якої ситуації.

### ***Програма застосування психологічних засобів профілактики наркотизації учнів ПТНЗ***

Мета наших занять – сприяння усвідомленню підлітками своєї особистості і розумінню інших людей.

Завдання, які ми перед собою ставили:

- формування у підлітків прагнення до самопізнання, занурення у внутрішній світ і орієнтування у ньому;
- знайомство учнів ПТНЗ з рисами особистості, корекція певних рис особистості;
- формування у молоді можливостей розпізнавати власні особистісні риси і стани, а також риси і стани інших людей;
- формування моделей захисту підлітків від окремих проявів негативного впливу інших;
- вироблення і закріплення навичок рефлексії;
- вдосконалення вмінь самоаналізу, самооцінки та оперативного вибору методу саморегуляції настрою.

В роботі з підлітками групи ризику, як зазначає науковець Н.Ю.Максимова, доцільно використовувати методи групової психологічної корекції, рольові ігри. Це дозволяє підлітку розглянути свою поведінку з позиції іншої людини, тобто об'єктивно. Крім того, рольові ігри дають змогу відпрацювати навички регулювання в складних ситуаціях [14, 149].

## **Заняття 1. Знайомство. Правила і принципи роботи групи**

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

**Завдання:**

- встановлення контакту;
- мотивація до роботи;
- тематична орієнтація;
- цілі, очікування.

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

### 1.1. Вправа “Павутиння” (10 хв.)

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

**Матеріальне обладнання:** клубок ниток.

**Хід вправи.** Цю вправу розпочинає тренер. “Сядьте в коло. У кожного з Вас є можливість назвати своє ім'я і що-небудь про себе розповісти, наприклад, про свої захоплення. Поміркуйте, про що Ви хотіли б розповісти”. Тренер бере клубок ниток, розповідає про себе, тримаючи кінець нитки у руці, кидає клубок підлітку, який сидить навпроти. Дії повторюють всі учасники тренінгу. Таким чином, всі опиняються “в павутині”, яку необхідно розплутати. Кожний підліток повертає клубок попередньому, називаючи його ім'я, поки клубок не повернеться до ведучого.

### 1.2. Вправа „Очікування” (10 хв.)

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

**Хід вправи:** Тренер пропонує підліткам дати відповіді на питання:

1. З якими очікуваннями ти прийшов у групу?
2. Чи є у тебе якісь побоювання, страхи?
3. Що б ти хотів отримати від занять?

Всі відповіді підлітки фіксують на плакаті „Очікування”, до якого тренер повертається наприкінці тренінгу, з'ясовуючи, виправдались очікування чи ні і чому.

### 1.3. Вправа „Наші правила” (15 хв.)

**Мета:** спонукати учасників тренінгу до плідної роботи і щирого висловлювання думок, встановити принципи роботи у групі.

**Хід вправи.** Тренер пропонує дати відповіді на питання:

1. Що означає коло?
2. Чому група сидить колом?
3. Чому під час спілкування ми дивимось в очі один одному?
4. Про що взагалі може „розповісти” обличчя людини?

Далі тренер може використати текст: „Це коло, в якому ми знаходимось, є простором нашої групи. В цьому просторі немає нічого і нікого, крім нас, крім того, що ми принесли сюди у собі. Це і є найголовніше. Те, що

ми будемо робити тут, ми зможемо виконати тільки при, допомагаючи один одному. Ми будемо пізнавати себе через ті почуття, які викликаємо один в одного, через ті стосунки, які будуть тут складатись. Для того щоб, наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло вирішити ті завдання, які ми перед собою ставимо, є певні принципи групової роботи”.

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

**Принцип емоційної відкритості:** якщо учасник думає або відчуває щось важливе постійно, під час „тут і зараз”, то йому можна сказати про це, розповісти про свої почуття.

**Правило „Стоп”:** кожен має право сказати „У мене є почуття, але я не хочу говорити про це, мені боляче”. Це переживання також стає частиною групового досвіду, що викликає нові почуття і нові перспективи роботи тренінгової групи.

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

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

**Правило „Я – висловлювання”:** в групі важливим є те, що кожен учасник каже будь-яку фразу тільки від свого імені, адже це дозволяє говорити про свої думки, почуття.

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

**Принцип особистої відповідальності:** чим більше учасник проявляє свою активність, тим більше він бере участь у груповій роботі, і, відповідно, у нього з’являється можливість для особистісного зростання. Всі дії, які тривають під час тренінгу, дають всім однакові можливості.

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

**„Презумпція здоров’я”:** всі учасники беруть на себе відповідальність визнавати себе здоровими людьми.

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

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

**Принцип включеності:** на заняттях не має супервізорів, тих, хто спостерігає і оцінює.

**Принцип постійності:** пропускати заняття небажано, група працює у постійному складі [15, 186].

Тренер разом з підлітками обговорює правила і принципи роботи групи. Прийняті правила записуються на плакаті „Наші правила”, до якого тренер звертається на початку наступних занять.

#### 1.4. Вправа „20 Я” (15 хв.)

**Мета:** продовження знайомства учасників тренінгу, для тренера може бути діагностичною.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Тренер пропонує підліткам двадцять разів відповісти на питання: „Хто я? Який я?”. Використовуються характеристики, інтереси, почуття. Кожне речення починається з „Я”... Після завершення самостійної роботи підлітки прикріплюють на груди папір. Далі починають не поспішаючи рухатись по кімнаті. Підходячи до інших членів групи, читають те, що написано у кожного. Таким чином відбувається знайомство.

Інший варіант: підлітки в колі зачитують свої роботи.

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

І в цьому, і в іншому випадку вправа виконує діагностичну функцію, в результаті чого тренер може почати створювати діагностичні і корекційні гіпотези, розробляючи індивідуальний план роботи з кожним підлітком.

Для обговорення можна використати наступні запитання:

1. Чи легко було писати про себе? Чому?
2. Яких рис більше: позитивних чи негативних? Чому?
3. Чи часто ви замислюєтесь над запитанням: „Хто я”?
4. Навіщо ставити собі це запитання?

## 5. Цікаво чи ні отримувати на нього відповіді?

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

### 1.5. Вправа „Оплески по колу”( 5 хв.)

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

**Хід вправи.** Тренер дає наступну інструкцію: „Зараз ми будемо плескати в долоні один раз, рухаючись вправо. Як тільки я плесну в долоні 2 рази, то рух оплесків почнеться в протилежному напрямку”. Під час гри багато учасників допускать помилки, на які необхідно звернути увагу, наприклад, за допомогою даних питань:

1. Чому ти помилився?
2. Чому пропустив?
3. Хто тобі заважав?

Вони можуть прискорити процес групової динаміки.

### 1.6. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

Тренер разом із групою (без оцінок) обговорюють всі види діяльності, які були використані на занятті.

Можливий варіант обговорення. Тренер пропонує підліткам висловити власні судження щодо тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: „Мені було..., тому що... ”.

## Робота з „Я – концепцією”

### Заняття 2. Знайомство з світом власних емоцій

**Мета:** усвідомлення „Я - відчуваю”.

**Завдання:**

- усвідомлення різноманітних власних чуттєвих проявів;
- розвиток вмінь жити в негативних умовах.

**Проблеми:**

1. Людина, що відчуває, не тільки не сумує, а й не втомлюється.
2. Життя – це злиття думок і почуттів.



3. Що заважає висловлювати свої почуття ( почуття як реальність)?
4. Як ти відчуваєш, що тебе (не) люблять?
5. Кайф – це здатність знайти тривогу, коли нудно, і знайти нудьгу, коли тривожно.
6. Про що можуть розповісти Ваші емоції?
7. Звідки береться наш настрій?
8. Чи довіряєте Ви своїм почуттям?
9. Чи можуть емоції заважати?
10. Що робити, якщо це так?
11. Що робити з напруженням?

Основні поняття: „Я – концепція”: структура, розвиток, емоції, почуття, переживання, нудьга, тривога, цікавість, негативні переживання, кайф.

### 2.1. Вправа „Занурення” (5 хв.)

**Мета:** усвідомлення власних емоцій, вміння визначити причину їх виникнення.

**Хід вправи.** Тренер пропонує підліткам заплющити очі. Яка найяскравіша емоція домінує? Яке місце Вона у вас займає? Звідки вона взялась? Які відчуття є у Вас? Багато їх? Звідки вони?

### 2.2. Вправа “Прогноз погоди” (10 хв.)

**Мета:** з’ясувати настрій підлітка, розвинути навички самоаналізу.

**Хід вправи.** Тренер дає підліткам інструкцію: „Візьміть лист паперу і олівці. Зробіть малюнок, який би відповідав Вашому настрою. З чим на даний момент у вас асоціюється Ваш настрій. Можете показати, що у Вас зараз “погана погода” або “штормове попередження”, а, можливо, для Вас яскраво світить сонце”. Роботи обговорюються в колі.

### 2.3. Вправа „М’яч” (15 хв.)

**Мета:** вчитись мімікою яскраво проявляти свої емоції та розуміти емоції інших.

**Хід вправи.** Тренер надає інструкцію: „Прошу стати всіх в коло. Кидаючи один одному м’яч, потрібно назвати в голос ім’я того, кому кинули.

Той, хто отримав м'яч, робить вираз обличчя, який відповідає його внутрішньому стану, а усі інші відтворюють такий самий вираз обличчя, намагаючись зрозуміти стан цієї людини”.

*Питання для обговорення:*

1. Скажіть про який стан йшла мова?
2. Чи легко було зобразити свій стан?
3. Чи легко зрозуміти стан іншої людини?
4. Чи важко повторити за кимось вираз обличчя, чому?

## 2.4. Вправа „Мій стан” ( 15 хв.)

**Мета:** розвивати невербальне вміння спілкуватись з партнером, невербальними засобами спілкування розповісти про свій стан.

**Хід вправи.** Тренер об'єднує підлітків у пари (якщо непарна кількість учасників, то тренер теж виконує дану вправу). Кожна пара сідає так, щоб бачити обличчя партнера. Тепер підліток протягом трьох хвилин без слів повинен висловити емоційне ставлення до нього (тут і зараз). Після закінчення кожен з партнерів висловлює спочатку те, що, на його думку, намагався зобразити напарник, а потім те, що він сам хотів передати йому. Що було робити складніше?

## Заняття 3. Знайомство з тілом

**Мета:** усвідомлення джерела тілесного напруження.

**Завдання:**

- усвідомлення власного тіла;
- оволодіння мовою власного тіла;
- робота з тілесними затисками.

**Проблеми:**

- „Я” – це тіло? Чи тіло – це „Я”?
- наркотик дає переживання власного тіла. І через це він цінується.
- фізичний біль.

**Основні поняття:** відчуття, напруження, образ тіла.

### 3.1. Вправа „Сліпець та поводитир” ( 10 хв.)

**Мета:** відчуття власного тіла, розвиток відповідальності за іншого, переживання довіри.

**Хід вправи.** Тренер об'єднує підлітків у пари. Один учасник заплющує очі – він „сліпець”, а інший – його „поводир”. Пари починають рухатись по

кімнаті. Потім учасники міняються ролями. В колі обговорюють свої відчуття, які переживали у різних ситуаціях.

### 3.2. Вправа „Товкотгеча” ( 15 хв.)

**Мета:** розвиток кмітливості, винахідливості, емоційності.

**Хід вправи.** Тренер надає інструкцію: „Вам потрібно зайти у переповнений автобус, оскільки для Вас важливо встигнути на навчання. Використовуйте усі допоміжні засоби (стіл, стільці, одяг...)”. Група створює автобус у годину „Пік”.

**Питання для обговорення:**

1. Що Ви відчували під час виконання даної вправи?
2. Чи є відчуття настороженості, образи, дискомфорту? Чому?

### 3.3. Вправа „Воскова свіча” ( 15 хв.)

**Мета:** переживання тілесних відчуттів у стосунках довіра – недовіра.

**Хід вправи.** Всі підлітки стають в тісне коло. В центр кола стає один учасник – „воскова свіча”. Він заплющує очі і максимально розслаблюється. Інші підлітки його обережно розкачують. Роль „воскової свічі” програється всіма учасниками тренінгу. Наприкінці аналізуються відчуття, які виникли під час виконання даної вправи.

**Питання для обговорення:**

1. Як ти себе почував, коли був у центрі?
2. Про що ти думав, що тобі нагадувала дана вправа?
3. Що ти почував, коли був членом групи і гойдав інших?
4. Чи є відмінності у поведінці групи залежно від того, хто в центрі кола?
5. Який висновок можна зробити про групу?

### 3.4. Вправа „Падіння” ( 10 хв.)

**Мета:** переживання довіри у стресовій ситуації.

**Хід вправи.** Вправа виконується попарно. Один підліток стає спиною до партнера. Його партнер стоїть обличчям до спини іншого і відходить на невеличку відстань. Перший починає падати назад, а другий його ловить і підтримує. Після проведення вправи учасники обмінюються своїми враженнями.

### 3.5. Вправа „Заспокой своє тіло” ( 10 хв.)

**Мета:** навчитись керувати своїм тілом.

**Хід вправи.** Тренер надає інформацію: „Давайте відчуємо своє тіло. Спочатку сильно напружтесь. Стисніть кисті рук, ніг, напружте усі м’язи, стисніть зуби, втягніть обличчя. Виконуємо це три рази. Тепер, починаючи із пальців ніг і просуваючись до голови, концентруйтеся на кожній частині тіла, навіюючи собі, що вони наповнюються теплом і розслаблюються. При цьому говоримо собі: „Мої пальці ніг ( ступні, ноги, ...) розслаблені”. Виконуємо це послідовно для кожної частини тіла. Продовжуємо почергово розслаблювати кожну частину тіла. Після того, як ви розслабите голову, закінчуючи вправу, кажіть собі: „Зараз я абсолютно спокійний, розслаблений, повністю готовий до всього, що може статися”.

### Заняття 4. Робота з самооцінкою

**Мета:** пошук критеріїв власного оцінювання.

**Завдання:**

- „інші у моїх очах”;
- „я в очах інших”;
- „розуміння іншого”;
- „ризик саморозкриття”.

**Проблеми:**

- що для мене важливо в знайомій людині? А у незнайомій?
- неадекватна самооцінка.
- нездатність бути самим собою серед інших.
- наркоман вживає наркотики, щоб виправдати очікування інших щодо нього. Таким чином, він стає наркоманом для когось. Для кого?

**Основні поняття:** самооцінка, дистанція, ризик.

### 4.1. Вправа „Чарівна рука” ( 15 хв.)

**Мета:** формування навичок самоусвідомлення, самоаналізу та самокорекції.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Ведучий пропонує підліткам на папері обвести свою долоню. На пальцях необхідно написати свої добрі, позитивні риси, а на долоні – те, що ти хочеш змінити у собі. Відбувається обговорення в групі.

### **Питання для обговорення:**

1. Легко було виконати цю вправу?
2. Що було важче зазначити: позитив чи негатив?
3. Яким чином можна змінити свої негативні риси?

### **4.2. Вправа „Улюблене заняття” (15 хв.)**

**Мета:** самоусвідомлення підлітком своїх захоплень, порівняння їх з інтересами інших. Вправа є діагностичною для тренера.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Тренер пропонує підліткам написати (намалювати) на папері три - п'ять видів діяльності, при виконанні яких вони почувають себе добре. Пропонується відповісти на питання:

1. Виконується ця діяльність самостійно чи з іншими людьми?
  2. Де виконується ця діяльність, які навколишні фактори допомагають її здійснювати, а які заважають?
  3. Чи вимагає дана діяльність внутрішньої або зовнішньої зосередженості?
  4. Які з Ваших органів чуття під час виконання даної діяльності відпочивають?
  5. Які аргументи і контакти з іншими людьми Вам потрібні, щоб займатись цією діяльністю?
- Обговорення проводиться по колу.

### **4.3. Вправа “Чорне та біле” (20 хв.)**

**Мета:** провести корекцію самооцінки, усвідомлення стану особистості у випадку схвалення або критики, визначення динаміки самооцінки.

**Хід вправи.** Обирається один учасник, який виходить з кімнати з даною інструкцією: „Перед тобою будуть стояти два стільці. Вони чимось відмінні. Тобі необхідно буде обрати один і сісти на нього. В процесі того, що буде виконуватись, тобі необхідно буде слідкувати за своїм станом, настроєм, почуттями, думками.”

Групі, коли учасник відсутній, дається наступна інструкція: „ Уявіть, що ці два стільці – протилежні полюси відносин. Це – стілець критики. Як тільки учасник сідає на цей стілець, Ви по черзі говорите йому про те, що Вам у ньому не подобається. Все це повинно бути реальним, а не надуманим. Якщо учасник сідає на інший стілець, Ви, відповідно, кажете йому, чим він вам подобається”.

Робота проводиться відповідно до стану підлітка у кожному конкретному випадку. Бажано, щоб учасник був у двох ситуаціях: критики і схвалення.

#### 4.4. Вправа „Суд” (15 хв.)

**Мета:** корекція самооцінки.

**Хід вправи.** Один із підлітків виходить з аудиторії. Тренер об'єднує учасників у дві підгрупи. Перша група виконує роль „прокурорів”, а друга – „адвокатів”. В центрі кімнати ставлять стілець, по різні сторони якого розташовуються „прокурори” і „адвокати”. Підліток сідає на цей стілець, і учасники гри по черзі висловлюють, що їм не подобається і що подобається в ньому. Обов'язково висловлюються реальні речі, а не надумані. Бажано, щоб першим розпочав „прокурор”, а продовжив „адвокат”. Цю вправу виконують лише за бажанням. Після її виконання проводиться обговорення. Підліток висловлює свої відчуття, які пережив, дає відповіді на питання: Критика була об'єктивною? Що ти відчував, коли говорили приємні (неприємні) речі? Твоя самооцінка збігається з оцінкою інших?

#### 4.5. Вправа „Бінго” (20 хв.)

**Мета:** сприяння формуванню позитивної самооцінки й усвідомлення унікальності кожної особистості; продовжити знайомство учасників один з одним.

**Матеріальне обладнання:** аркуші білого або кольорового паперу.

**Хід вправи.** Кожному учаснику дають аркуш паперу А-4. Необхідно скласти аркуш вертикально навпіл, а потім без ножиць або будь-яких інших засобів, тільки руками „вирізати” фігурку „Бінго” – силует людини. Після цього кожен учасник пише на голові „Бінго” свою мрію, на правій руці – улюблений літературний жанр, на лівій – улюблене місце відпочинку, на правій нозі – улюблене захоплення, а на лівій – улюблену страву. На наступному етапі підлітки встають зі своїх місць і, підходячи один до одного, мають знайти та записати на відповідних частинах „Бінго” імена тих, з ким у них співпала одна або кілька позицій.

Після цього учасники повертаються у коло. Тренер ставить наступні питання:

1. Чи є такі учасники, в яких співпали всі позиції?
2. У кого співпала одна позиція?
3. У кого співпало декілька позицій?
4. Чи є учасники, в яких не співпала жодна з позицій?
5. Який висновок можна зробити, аналізуючи цю вправу?

6. Що допомагає людям пізнати одне одного (спілкування)?

#### 4.6. Вправа „Завдання з секундоміром” (10 хв.)

**Мета:** продемонструвати залежність ефективності роботи від схвалення – критики, простежити вплив зовнішніх оцінок на динаміку самооцінки, та процес взаємодії у групі.

**Хід вправи.** Учасники діляться на дві підгрупи, яким дається однакове завдання (наприклад, зібрати головоломку, мозаїку, розв’язати задачу). Головною умовою є те, що завдання повинно бути виконано швидко і якісно. Одну групу тренер підтримує, заохочує, схвалює, а іншу – постійно критикує. Важливо побачити те, як впливає підтримка (критика) на ефективність діяльності.

### Заняття 5. Корекція підвищеної тривожності та розвиток стресостійкості

**Мета:** відпрацювання психотехнік послаблення стресових переживань.

**Завдання:**

- робота із захисними механізмами;
- психодраматичне переживання почуття провини.

**Проблеми:**

1. Ситуація вибору як стрес.
2. Підвищена тривожність і стрес.
3. Адаптація – прийняття того, що дано. Компенсація – її вибудовування.
4. Пошук джерела можливостей.
5. Що ти робиш, коли не подобаєшся собі?

**Основні поняття:** тривожність, стрес, почуття провини і реальна провина, захисні механізми (заперечення, раціоналізація, проектування, заміщення-сублімація-гумор, програвання ролей, втеча, алкоголь-наркотики), взаємостосунки емоцій і страху, суб’єктивна оцінка загрози, напруження.

#### 5.1. Вправа „Гарчи, лев, гарчи... ” ( 5 хв.)

**Мета:** зняти надмірну скутість та пасивність.

**Хід вправи.** Ведучий надає інструкцію: „Всі ми – леви, велика ледова сім’я. Давайте проведемо змагання, хто голосніше загарчить. Як тільки я скажу „Гарчи, лев, гарчи!”, нехай пролунає найголосніше гарчання”. „А хто може гарчати ще голосніше? Голосніше гарчїть, леви...І це ледове гарчання? Це пишть кошєня! Нам потрібне ледове гарчання”.

## 5.2. Вправа "Репетиція" (15 хв.)

**Мета:** розвиток навичок конструктивної поведінки у стресовій ситуації.

**Хід вправи.** Ведучий моделює з підлітками ситуації, які спричиняють у них тривогу. Наприклад, відповідь біля дошки. Тренер виконує ролі „суворого вчителя”, „недоброзичливого одногрупника”.

## 5.3. Вправа „Склянка” (15 хв.)

**Мета:** розвиток стресостійкості, послаблення стресових переживань. Відбувається робота з переживаннями стресів, робота із захисними механізмами.

**Хід вправи.** Тренер ставить на долоню м'яку (одноразову) склянку і каже учасникам групи наступне: „Уявіть собі, що це ємкість для Ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок (пауза). В нього Ви можете помістити те, що для Вас надзвичайно важливе і цінне (пауза), те, що Ви полюbate, цінуєте.” Протягом декількох хвилин у кімнаті створюється тиша, і у неочікувану хвилину ведучий зминає склянку. Далі проводиться робота з емоційними реакціями, які виникли в групі. Важливо уявити, що відчули підлітки, що їм захотілось зробити і т. д. Коли виникають такі почуття? Хто ними керує? Куди вони потім зникають? Завершальна фраза ведучого після цієї вправи може бути наступною: „ Те, що Ви зараз пережили – це реальний стрес, це реальне напруження, і те, як Ви це пережили, і є реальною реакцією на проблеми, які виникають у Вас, в тому числі і у спілкуванні з іншими людьми”.

## 5.4. Вправа „Гори та долини” (15 хв.)

**Мета:** розвиток навичок самоаналізу, усвідомлення життєвих цінностей.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Ведучий пропонує підліткам на папері провести лінію. Радісні, позитивні, приємні події життя у хронологічному порядку з зазначеними датами зображаються на певній відстані від горизонтальної лінії (чим радісніша подія, тим вона вище). Болючі, неприємні події – під горизонтальною лінією (чим болючіша подія – тим нижче від горизонталі). Ці події послідовно з'єднуються лінією. Як правило, утворюється хвиляста лінія. Далі учасники по колу розповідають про свою „лінію життя”. Тренер аналізує роботи підлітків, з'ясовуючи радісні та болючі події у житті кожного учасника тренінгу, а також їх причини.



### 5.5. Вправа „Автобіографія за 45 секунд” ( 15 хв.)

**Мета:** переживання невідповідності бажаного і можливого як стресової ситуації.

**Хід вправи.** Підліткам дається завдання написати стисло свою біографію, у якій було б все зрозуміло про них. Після цього повідомляється, що час зачитування біографії – 45 секунд (рекомендується використовувати пісочний годинник). Реально ніхто не вкладається у цей час, щоб розповісти про себе все чітко і зрозуміло. В кінці вправи проводиться обговорення результатів гри і обмін враженнями.

### 5.6. Вправа „Присмний спогад” (5 хв.)

**Мета:** корекція підвищеної тривожності підлітків.

**Хід вправи.** Тренер пропонує уявити, пригадати ситуацію, у якій підліток відчував спокій, розслаблення. Необхідно, як можна яскравіше, пригадати свої відчуття, уявити цю ситуацію. Зафіксувати свій стан. За бажанням учасники можуть розповісти свої ситуації і поділитись емоціями.

## Заняття 6. Зниження деструктивної конфліктності

**Мета:** усвідомлення власної конфліктності.

**Завдання:**

- відпрацювання конструктивних стратегій поведінки в конфлікті;
- вивчення способів аналізу конфліктних ситуацій;
- поук індивідуальних та групових стратегій трансформації деструктивної конфліктності в конструктивну;
- усвідомлення різниці між поведінкою у конфлікті і конфліктною поведінкою.

**Проблеми:**

- конфлікт як фантом і конфлікт як життя;
- конфлікт як такий і конфлікт через наркотики.

**Основні поняття:** конфлікт, конфліктні дії, конфліктні реакції (відхід від конфлікту, боротьба, поступливість, компроміс, співпраця), опонент.

### 6.1. Вправа „Вузька кладка” (15 хв.)

**Мета:** проглянути різні стилі поведінки у конфліктній ситуації.

**Хід вправи.** Ведучий крейдою на підлозі малює дві довгі лінії на невеличкій відстані одна від одної. Це буде кладка через прірву. Обираються два підлітки, які йдуть назустріч. Їх дії? Обирається друга пара підлітків. Як вони вирішують цю ситуацію? Зуміють ввічливо розійтись чи ні? Аналізуються всі можливі варіанти вирішення даної ситуації.

## 6.2. Вправа „Коло” (15 хв.)

**Мета:** розвивати навички поведінки у конфліктній ситуації, розвивати доброзичливість, емпатію, альтруїзм.

**Хід вправи.** Тренер пропонує підліткам стати в коло, а одному учаснику ввійти в коло. Уявіть, що в колі знаходитесь дуже неприємно, некомфортно, і тобі необхідно знайти спосіб вийти з нього. Але той підліток, який пропускає „центрального” стає на його місце.

За допомогою цієї вправи можна продіагностувати життєву поведінку підлітка, індивідуальні реакції на конфліктну ситуацію.

### **Питання для обговорення:**

1. Що ви відчували, коли знаходились у колі?
2. Які способи виходу з даної ситуації були найбільш ефективними?
3. Чому саме вони спрацювали?

**Інший варіант даної вправи.** Учасники стають у коло, а один підліток стоїть у центрі. Завдання – розтопити коло своїм теплом. Коло випускає лише того, хто може знайти добрі та лагідні слова про кого-небудь з кола, хто висловить подяку, найкращі людські почуття.

## 6.3. Вправа „Трансактні ігри”(20 хв.)

**Мета:** усвідомлення внутрішньоособистісного конфлікту.

**Хід вправи.** Керівником групи вводяться основні поняття трансактного аналізу: Батько, Дорослий, Дитина, трансакція, гра. Дається опис складових особистості (Дорослий, Дитина, Батько). Далі кожному підлітку пропонується пригадати конфліктну ситуацію, яка залишилась невирішеною або залишила „негативний відбиток”. Кожний із учасників пропонує свою ситуацію, а група обирає найбільш важливі для кожного з них. Далі ця ситуація демонструється, але протагоністом є всі три складові його особистості (дитина, батько, дорослий). Протагоніст обирає з групи людей, які найбільш підходять на роль складової його особистості. Він переживає декілька разів ситуацію, знаходячись у різних позиціях. З’ясовуються стосунки між цими складовими, що дозволяє протагоністу знайти вихід з даної ситуації.

**Питання ведучого:**

В якій позиції тобі найбільш приємно?

В яку позицію тобі складніше перейти і що ти при цьому відчуваєш?

Як ці складові належать одна до одної?

Що кожна з цих складових означає в даній ситуації?

Яку з цих складових ти б хотів змінити?

**Заняття 7. Тренінг комунікативної компетентності**

**Мета:** розвиток навичок соціальної орієнтації.

**Завдання:**

- розвиток навичок аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії, їх причин і наслідків;
- здібність до організації ситуації і набуття на її основі досвіду.

**Проблеми:**

- здібність прогнозувати;
- схильність помилятися;
- життя у часі.

**Основні поняття:** ролі, замкненість, сором'язливість, маніпуляція, самоконтроль, саморегуляція.

**7.1. Вправа „Розмова через скло” (15 хв.)**

**Мета:** розвиток невербальної комунікації.

**Хід вправи.:** Тренер надає підліткам інструкцію: „Нехай кожний із Вас подивиться на групу і обере собі партнера, якого ще недостатньо добре знає. Підійдіть один до одного. Ви можете розташуватись в кімнаті так, щоб Вам було зручно. Уявіть, що між Вами знаходиться скло, яке не пропускає звуки. Вам потрібно поспілкуватись на будь-яку тему протягом 10 хвилин (теми можуть бути запропоновані тренером)”.

**Питання для обговорення:**

1. Що Ви відчували під час спілкування?
2. Які засоби взаємодії Ви використовували?
3. Про що Ви розмовляли?
4. На що орієнтувались, щоб зрозуміти партнера?
5. Які труднощі виникали?

**7.2. Вправа „Попроси мене про...” (15 хв.)**

**Мета:** трансформування недоліків у достоїнства.

**Хід вправи.** Тренер пропонує підлітку знайти партнера, якому той найбільше довіряє, вільно розташуватись у приміщенні. Після цього необхідно розповісти партнеру про свої недоліки і слабкості. Завершенням кожного монологу повинне бути щирoserдечне прохання допомоги.

**Питання ведучого:**

1. Які труднощі Ви відчували під час свого монологу?
2. В чому складність проблеми?
3. Що Ви відчували, коли просили про допомогу?
4. У чому полягають Ваші недоліки і слабкості?
5. Які враження залишились у Вас після своєї розповіді?

### 7.3. Вправа „Я вмію сказати „НІ!” (20 хв.)

**Мета:** тренування навичок відповідальної поведінки.

**Матеріальне обладнання:** картки з описом проблемних ситуацій.

**Хід вправи.** Тренер об'єднує підлітків у три підгрупи. Кожна отримує картку зі своєю ситуацією. Впродовж 10 хвилин учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів гідної поведінки в поданих ситуаціях. Потім обговорюються всі ситуації та варіанти відповідей.

**Варіанти ситуацій:**

1. Друг (подруга) пропонує піти на дискотеку, а Ви не в настрої.
2. Ваш друг (подруга) пропонує разом піти в гості до його (її) друзів, які Вам не подобаються.
3. Друг (подруга) просить Вас позичити якийсь свій одяг, який Ви не хочете давати.
4. Одногрупники пропонують піти з занять, а Ви цього не бажаєте.
5. Вам пропонують спробувати наркотик.

### 7.4. Вправа „Діалог із дзеркалом” (10 хв.)

**Мета:** рефлексія незвичайного стану в процесі діалогу і після нього.

**Матеріальне обладнання:** дзеркала для кожного учасника (15×20см).

**Хід вправи.** Ведучий пропонує підліткам подивитись в дзеркало. „Побачте себе в дзеркалі.. побачте в дзеркалі своє обличчя, а не маску. Поставте собі питання і чекайте на нього відповідь.. Краще щоб це була реальна відповідь, а не надумана...”

Подальша робота йде за допомогою запитань:

1. Хто ти?
2. Чого ти в дійсності бажаєш?

3. Що тобі заважає в житті?
4. Як ти створюєш свої проблеми?
5. Як намагаєшся їх вирішити? і т.д.

Робота проводиться з динамікою станів у процесі діалогу.

### 7.5. Вправа “Подарунок” (5 хв.)

**Мета:** розвиток навичок невербальної комунікації. Може бути використана на завершальному етапі тренінгового заняття.

**Хід вправи.** Учасники встають в коло. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображає якийсь предмет, дарує його своєму сусіду (квітка, морозиво, книжка, намисто тощо). Той, хто отримує подарунок, повинен його назвати.

## Заняття 8. Тренінг почуття гумору

**Мета:** розвиток почуття гумору як захисного механізму.

**Завдання:** трансформування негативних переживань в особистісно розвивальні за допомогою почуття гумору.

**Проблеми:**

- трансформування роздратованості у здивування і сміх;
- різниця між здоровим сміхом та істерикою.

**Основні поняття:** нереалізовані очікування, здивування, роздратування, гумор.

### 8.1. Вправа „Анекдот про себе” (15 хв.)

**Мета:** розвиток здібностей до комічного сприйняття себе (особливо у стресових ситуаціях).

**Хід вправи.** Учасники в анекдотичній формі розповідають про себе якусь історію. Анекдот повинен бути правдивим, смішним і коротким. Робота здійснюється з особистим змістом (темою) анекдоту. Можливе введення сугестивної формули: „Тепер ти розумієш, що над цим можна сміятися. І не потрібно побоюватись свого сміху.”

## 8.2. Вправа „Розвесели сумного” (15 хв.)

**Мета:** поліпшення клімату у групі, усвідомлення обсягів можливостей впливу на емоційний стан інших, розвиток почуття гумору.

**Хід вправи.** Тренер пропонує учасникам розвеселити одного з учасників, якому сумно (за бажанням). Досягти цього треба, використовуючи лише словесні засоби: можна говорити щось приємне, розповідати кумедні історії.

**Питання для обговорення:**

1. Що саме тебе розвеселило?
2. Що відчували ті, кому вдалось розвеселити іншого?

## Заняття 9. Робота над проектуванням майбутнього

**Мета:** усвідомлення залежності майбутнього від минулого та теперішнього.

**Завдання:**

- мотивація на розвиток;
- мотивація на життя.

**Проблема:** життя з собою.

**Основні поняття:** життєвий шлях, життєдіяльність, проектування майбутнього.

### 9.1. Вправа „Мій життєвий шлях” (20 хв.)

**Мета:** розвиток навичок самоаналізу, усвідомлення себе та планування свого майбутнього.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Тренер надає інструкцію: „Мандрівник йшов дорогою, яка мала назву „Життя”. Дорога привела його до перехрестя. Мандрівник зупинився, подивився і замислився. Яким шляхом йти далі? Уявіть себе на місці цього мандрівника...Про що Ви думаєте, що Ви відчуваєте? Перед Вами чистий аркуш паперу і олівці. Зобразіть свою попередню історію життя, свій стан у даний момент і варіанти свого майбутнього. Використовуйте свої спогади, переживання, фантазії та мрії. Куди Ви хотіли б прийти? Що Ви візьмете з собою в дорогу? З ким зустрінетесь на своєму шляху? Чому Вам необхідно навчитись?”

**Питання для обговорення:**

1. Які шляхи утворилися?
2. В якій частині свого життєвого шляху мандрівник найбільш щасливий?
3. Що цьому сприяє?

4. Чи є зв'язок між минулим і теперішнім, теперішнім і майбутнім?
5. Яка мета цього шляху?
6. Що Вам необхідно зробити для того, щоб досягти поставленої мети?
7. Які умови, засоби, можливості є для цього?

### 9.2. Вправа „Лінія життя” (20 хв.)

**Мета:** формування відповідальності за наслідки своїх рішень, відчуття себе суб'єктом діяльності.

**Матеріальне обладнання:** папір А-4, картки.

**Хід вправи.** Тренер пропонує підліткам намалювати на папері свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім, відповідно до дат, позначених на цій лінії, розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього часу і майбутнього. Після цього керівник групи пропонує підліткам (по черзі та за бажанням) уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на тому чи іншому етапі вони потраплять у залежність від алкоголю або наркотиків. В ході обговорення виробляється негативне ставлення до вживання психотропних речовин, наслідком якого може стати хвороба, а й відповідно і руйнування всіх життєвих планів.

### 9.3. Вправа „Кіно” (10 хв.)

**Мета:** усвідомлення залежності майбутнього від минулого.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Ведучий пропонує підліткам уявити, що про них, коли їм виповнилось 30 років, зняли фільм. Даний фільм вдалося переглянути зараз. Розкажіть, який Ви – головний герой фільму, маєте вигляд, що робите і т.д. Намалуйте кадри з даного фільму.

**Питання для обговорення:**

1. Задоволений ти цим фільмом?
2. Що у ньому сподобалось найбільше?
3. Чи є там те, що тобі не сподобалось?
4. Якщо ти залишився не зовсім задоволений, то що хотів би змінити у своєму образі майбутнього?
5. Що тобі для цього необхідно зробити?

#### 9.4. Вправа „Лист до себе у 20... рік” (15 хв.)

**Мета:** розвиток навичок планування майбутнього.

**Матеріальне обладнання:** папір, олівці.

**Хід вправи.** Тренер інструктує: ”Ми напишемо собі лист, який відкриємо лише у 2010 році. Напишіть про те, які Ви зараз, що Вас цікавить, що Ви думаєте про себе у майбутньому, який Ви будете мати вигляд, що будете робити, хто буде біля Вас...Що б Ви хотіли собі побажати у майбутньому?”

#### 9.5. Завершення роботи (10 хв.)

Тренер пропонує учасникам тренінгу підійти до плаката „Очікування” і продемонструвати, чи виправдались їх очікування, чи ні. Це ж можна обговорити у колі. Що сподобалось? Що не сподобалось у ході тренінгу? Що необхідно змінити? Чи виправдались їхні сподівання?

#### 9.6. Прикінцеве слово „Все залежить від тебе” ( 5 хв.)

Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так йшли дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов усю країною розголос, що неподалік од кордону з’явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той розголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною на світі!? Але він нікому про своє обурення не сказав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: „Я візьму в руку метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що – живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – випущу його...” І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин сказав: „Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?” Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: „ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!” Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від Вас залежить, чи буде Ваше життя цікавим, плідним, а чи навпаки.



## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
2. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 112 с.
3. Белогуров С.Б. Наркотики и наркомания: Книга для всех. – М.: Бином, СПб. – Університет. кн., 1991. – 112 с.
4. Битенский В.С., Херсонський Б.Г., Дворняк С.В., Глушков В.А. Наркомании у подростков. – К.: Здоровье, 1989. – 216с.
5. Ворник Б.М., Голоцван О.А., Коломієць В.П., Талалаєв К.В. Модуль “Прояви турботу та обачливість”: Навч.-метод. посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 152 с.
6. Галузева комплексна програма “Здоров’я нації” на 2002-2011 роки, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. № 14.
7. Закон України “Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживання ними” (зі змінами і доповненнями від 11 липня 2003 р. № 1130-IV).
8. Закон України “Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів” (зі змінами і доповненнями від 3 квітня 2003 р. № 662-IV)
9. Зимовець Н.В., Лешук Н.О., Авельцева Т.П. та ін. Методика освіти “рівний-рівному”: Навч.-метод. посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 127 с.
10. Зимовець Н.В., Сивогракова З.А. Твоє життя – твій вибір: Навч. – метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 190 с.
11. Квітка Я.М., Константінов С.Ф., Ковганич Г.Г., Денисова О.І. Знаємо та реалізуємо свої права: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 239 с.
12. Класний керівник у сучасній школі: Метод. посібник / В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко та ін. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1996. – 156 с.
13. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: Навч. посібник. – К.: Перун, 1996. – 464 с.

14. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. – К., 2000. – 200 с.

15. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В.Березина, К.Л. Лисецкого. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 256 с.

16. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навчально-методичний посібник. - К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.

17. Рибалка В.В. Психологія професійного самовизначення для здорових старшокласників: Методичні рекомендації. – К.: ІПППО АПН України, 2004. – 24 с.

18. Терлецька Л. Діагностика особистісних якостей педагога // Психолог. - 2002. - № 36. – С. 21-31.

19. Терлецька Л. Дослідження особистісних рис підлітків // Психолог. - 2003. - № 34 (82). – С. 16-24.

20. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”: Навчально-методичний посібник. – Кам’янець-Подільський: Абетка, 2003. – 240 с.

## ЗМІСТ

---

Передмова.....	3
1. Особливості старшого підліткового віку та фактори ризику наркозалежності.....	4
2. Діагностика учнів, схильних до наркотизації.....	13
3. Профілактична робота з учнями, схильними до наркотизації.....	35
Список використаних джерел .....	56

**УДК 613.83 : 159.922.7**

**К 28**

**ББК 88.8**

Навчальне видання

Каспрік Наталія Миколаївна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ  
ТА ПРОФІЛАКТИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО НАРКОТИЧНОЇ  
ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Методичний посібник

Видання друге

Відповідальний за випуск:

Шевчук Л.І.

Редактор:

Щерба А.П.

Підписано до друку 14.12.2009. Формат 30×42/4.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman Суг.

Друк різнографією. Ум. друк. арк. \_\_. Тираж 300.

Видано та виготовлено ПП А.А. Цюпак,

м. Хмельницький, вул. Ломоносова, 17.

Тел.-факс: (0382) 67-09-87

Свідоцтво про держреєстрацію видавців, виготівників та розповсюджувачів  
видавничої продукції ХЦ 019 від 25.02.2002 р.

**ISBN**

© Каспрік Н.М., 2009.

© Науково-методичний центр професійно-технічної освіти та підвищення  
кваліфікації інженерно-педагогічних працівників у Хмельницькій області,  
2009.

© Цюпак А.А., друк, 2009.