

ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СХИЛЬНОСТІ ДО УЗАЛЕЖНЕННЯ СТУДЕНТІВ

На сучасному етапі розвитку суспільства актуальність пошуку психологічних засад компульсивної (залежної) поведінки є непересічною у зв'язку з негативною тенденцією. Проблема залежності привертає до себе увагу і турбує соціум настільки, що цим терміном стали позначати більш широке коло речей – різноманітні звички, особливості поведінки, які можуть не супроводжуватись абстиненцією. Сьогодні залежністю можна назвати будь яку нездоланну, надмірну руйнівну звичку, яка ускладнює життя. Можна залежати від кохання, їжі, сексу, пристрасті до придбання та накопичення речей, до азартних ігор, влади, спорту, роботи, злочинів, до турботи про залежних. Виходячи з цієї точки зору можна стати залежним від будь-якого боку життя, який приносить задоволення [1]. У світлі цієї проблеми особливої уваги потребує своєчасна психологічна діагностика схильності до узаалежнення та її корекція.

Деякі автори вважають найбільш ефективним методом корекції узаалежненої поведінки підлітків та юнаків біхевіорально-пізнавальний підхід. Даний підхід виявляється ефективним і при наявності схильності до узаалежнення. Особливістю даної корекції є акцент на впровадженні реальних змін у житті юнака. Систематичне виконання необхідних, можливо й непримних, дій, врешті-решт стає звичкою й змінює потреби індивіда [8].

Основними методами психокорекції девіантної поведінки є психотренінг, аутодіагностика, конфронтація й освіта – усе це зумовлює можливість змінити поведінку. Важливу роль відіграє також моделювання й ідентифікація з іншими людьми. Тому ряд авторів надають перевагу груповим методам психотерапії перед індивідуальними [6].

Поведінкові моделі корекції суттєво відрізняються як від фрейдівської психодинамічної моделі, яка переважала в ХХ ст., так і від гуманістичної моделі Карла Роджерса [10]. Більшість із сформульованих біхевіористами законів ґрунтуються на відомому вченні І. П. Павлова про умовні рефлекси. Уперше "поведінкову терапію" незалежно один від одного використали А. Лазарус і Г. Айзенк при дослідженні проблем людської поведінки [11]. Спочатку обґрунтування поведінкової терапії базувалося на експериментальній моделі, потім даний метод отримав широке практичне застосування. У центрі поведінкового підходу знаходиться поведінка, за якою спостерігають. У реалізації поведінкової корекції психолог має справу безпосередньо з поведінковими проблемами й не займається причинами труднощів клієнтів [3]. Іноді рекомендовані втручання передбачають зміну реакцій партнерів, які провокують небажану для клієнта поведінку. При цьому учасники групи лише в подальшому обговорюють можливі варіанти відповідної поведінки. Метою груп тренінгу вмінь є розвиток такої поведінки, яка бажана суспільству. Група намагається допомогти учасникам розробити емоційні та міжособистісні вміння. До типів життєвих умінь відносять керування тривогою, планування кар'єри, комунікативні вміння, тренінг впевненості в собі, дослідження основних цінностей і переконань. Іноді тренінг умінь доповнюється досить популярною у молоді арт-терапією. [9]. Казкотерапія, спрямована на осмислення життєвого досвіду, актуалізації життєвих ресурсів, також може бути ефективним засобом індивідуальної та групової терапії [5]. Формуються групи для прояснення цінностей, а також групи з проблем самотності й сексуальності.

Як відзначалося, дуже важливим є засвоєння методів саморегуляції та саморозвиток, але не менш значними є групові форми корекції [3].

Одним із наймогутніших напрямлень сучасної психокорекції виступає гештальт-терапія. Вона успішно застосовується і для корекції підлітків з узаалежненою поведінкою, і для роботи з його оточенням, і для профілактики узаалежнень [11]. Гештальт-терапія – метод, що дозволяє звільнити юнака від переживань, які знову повертаються, – раніше незавершених, хворобливих, емоційних. Важливою позитивною рисою гештальт-терапії є також допомога в розкритті юнаків їхніх потенціальних можливостей [12].

Робота з гештальтом дозволяє розблокувати свідомість, відмовитися від чужих ідей, усвідомити власну відповідальність за те, що відбувається всередині свого "Я", розкрити глибоко сховане під "лузгою" справжнього "Я".

Існують різні техніки роботи з юнаками – "усвідомлення власних відчуттів", робота за методикою "двох стільців", "розігрування ролей" та інші. Одним із найцікавіших методів є розгадування своїх фантазій. Робота з фантазіями дозволяє вивчити гештальт своєї фантазії й збільшити потенційні можливості, які дозволяють розкрити справжнє значення цих фантазій [10,12].

Психолог активізує захисні механізми юнака, які дозволяють йому вижити й відродити себе. До таких захисних механізмів належить ретрофлексія, рефлексія, проєкція, інтроєкція. Ретрофлексія – це агресія по відношенню до себе. Психолог навчає юнаків не спрямовувати агресію на себе, а виливати її назовні ("виплескати почуття"). Рефлексія – заперечення почуттів. Для навчання відчувати, використовують спеціальні вправи. До них відносяться "робота з внутрішньою дитиною", "проєкція почуттів на неживий предмет", "робота з хворобливим "я" та інші. Конфлюєнція (злиття) – повне злиття з іншою людиною або залежність від неї. Може виникнути залежність від наркотичних речовин або від лідера групи тощо. Проєкція – звинувачення умов та інших людей, перенесення почуттів із себе на щось поза себе. Робота з проєкцією полягає в тому, щоб примусити навпаки перенести умови з чогось спільного для себе. Інтроєкція – засвоєння прийнятого оточуючими, що також сприяє витісненню емоційних переживань із самосвідомості юнаків.

У багатьох в основних захисних стратегіях є інтроєкція й рефлексія. Таким юнакам та дівчатам слід допомогти знизити гостроту переживань. Конфлюєнція разом із асоціальним угрупованням після корекції повинна замінитися конфлюєнцією з членами групи, налаштованими на позитивне сприйняття життя. Поступово в процесі корекції можна переходити до роботи з проблемами взаємовідносин з іншими людьми і, нарешті, до духовних проблем [3]. Таким чином, поряд з корекцією схильностей до узаалежнення відбувається формування комунікативних навичок, розвиток форм соціального інтелекту.

Вітчизняні науковці наголошують на особистісному підході до вивчення схильності до узаалежнення юнаків, який орієнтує на розгляд її як результату відхилення у розвитку особистості внаслідок негативного впливу різних факторів. Так, одні автори вказують на роль соціально-психологічних чинників у формуванні залежності, інші – дотримуються концепції особистісної схильності до них. Обґрунтовано також значущість особистісної деформації у процесі узаалежнювання юнаків. Виявлено ряд спільних рис особистості у підлітків з узаалежненою поведінкою – слабкий розвиток самоконтролю, невміння долати труднощі, емоційна нестійкість. Результати нашого дослідження показали наявність взаємозв'язку особливостей соціального інтелекту студентів та їх схильності до узаалежнення.

Робота з профілактики та корекції схильності до узаалежнення має носити комплексний характер і враховувати вік студентів, яким вона адресована. Робота зі схильностями до узаалежнення включає в себе декілька послідовних етапів. Спершу виявляються студенти, для яких властива певна схильність до узаалежнення, далі проводиться корекційно-розвиваюча робота (в індивідуальній чи груповій формі), і в завершення проводиться підсумкова психодіагностика вираженості схильності до узаалежнення.

Методика психокорекції будувалася на основі даних, отриманих при дослідженні особливостей особистісної диференціації студентів зі схильністю до узаалежнення.

Психолог групи має відповідати таким вимогам:

- володіти знаннями про основні особливості юнацького віку; розуміти внутрішній світ юнаків та дівчат;
- володіти знаннями про особистісні особливості студентів з узаалежненою поведінкою або схильністю до узаалежнення;
- володіти комунікативними навичками, користуватися не тільки вербальними, а й невербальними компонентами спілкування;
- вміти бути лідером у юнацькому середовищі, а також вміти привабити до себе симпатії юнаків та дівчат.

Метою першого етапу було надання можливості учасникам групи познайомитися один з одним; створення довірливої і дружньої атмосфери; подання мети й завдань програми у формі, доступній для розуміння студентами.

За необхідне ми вважали бажання співчувати проблемам підлітків, вміння поважати їх і бачити в кожному цікаву особистість.

Важливими моментами було отримання зворотного зв'язку з учасниками; урахування критичних зауважень.

Встановлення правил роботи у групі:

- можливість вільно висловлювати свої думки, міркування, почуття як позитивного, так і негативного характеру;
- довірливі відносини один до одного;
- відкритість і відвертість;
- перешкода конфронтації між учасниками групи.

Потім учасники записують на аркуші поперу свої доповнення до правил. Доповнення обговорювалися, і ті з них, які задовольняли більшості юнаків, приймалися до уваги.

На цьому етапі досить ефективною виявилася гра "М'яч", метою якої є встановлення стосунків у групі, знайомство учасників. Психолог називає якість характеру та кидає м'яч учаснику, якщо названа якість йому притаманна, він говорить "так" і відбиває м'яч, якщо ні, називає свою якість та кидає м'яч іншому учаснику [2].

Мета другого етапу полягала у формуванні терапевтичного союзу між психологом і студентами; зміцнення довірливих відносин з молоддю, залучення їх до процесу роботи, зняття емоційної напруги юнака при його саморозкритті.

Слід зауважити, що збереження довіри до психолога, співробітництва з ним, важливе й для подальших етапів психологічної корекції. У зв'язку з цим треба

намагатися, щоб кожен учасник психокорекції постійно відчував інтерес до своїх проблем. Слід намагатися не припустити жодної помилки у стосунках із юнаком, ловлячи будь-які коливання його настрою. При найменших проявах закритості й настороженості, треба з'ясувати причини цього прояву й усунути їх.

На цьому етапі проводилися дискусії на теми, які стосуються наркотиків та алкоголю, топінопаління, спортивних, комп'ютерних та азартних ігор, телебачення, Інтернет-мережі, обговорення значення у житті їжі, сексу, шопінгу та інших об'єктів uzалежнення.

Студентам пропонували пригадати про стресові ситуації і їх благополучне чи неблагополучне (в залежності від очікувань юнаків) розв'язання.

Окрім цього на даному етапі використовувався метод казкотерапії. Студентам було запропоновано для обговорення казки О. Гнезділова "Мурашиний король", "Цитра" та В. Асапчика "Нічний гість". Розгляд даних казок передбачає допомогу в усвідомленні життєвого досвіду та пошуки втрачених або прихованих духовних орієнтирів [5].

В якості домашнього завдання студентам пропонували записати 10 якостей, які б вони хотів бачити у свого друга, і 10 якостей, які б вони не хотів бачити у свого друга.

Метою третього етапу було визначення життєвих перспектив молоді. Визначення життєвих пріоритетів, планування майбутніх подій здійснювалося шляхом комплексного використання цілого ряду прийомів. По-перше, це методика "Життєвий шлях особистості" [7]. Суть її полягає у тому, що студентам пропонують зобразити лінію свого життя з датою народження на початку лінії та зобразити найголовніші події. Емоційний характер подій можна зобразити за допомогою різних кольорів або "хвилями" на лінії, де заниження лінії говорить про сумні події а підвищення – про радісні. Аналізуючи результати виконання завдання, дані бесіди та спостереження за емоційно-руховими проявами студентів, психолог робить висновки про ступінь усвідомлення обстежуваним себе як суб'єкта своєї життєдіяльності, ставлення до майбутнього, оцінку минулих подій та переживань наявної ситуації.

По-друге, проводилась проєктивна методика та її обговорення "Герб особистості". Студентам пропонувалось намалювати герб своєї особистості. Після короткої розповіді про те, що зображено на малюнку, психолог ставить уточнюючі питання, проводить дискусію щодо можливих елементів гербу, що вказують на певну схильність до uzалежнення.

Мета четвертого етапу: усвідомлення та вирішення проблеми.

На цьому етапі ми використовували аутогенне тренування. Аутогенне тренування (АТ) – метод самостійного викликання в себе особливого (аутогенного) стану, використання цього стану і самостійного виходу з нього. АТ являє собою повторення мотиваційних словесних формулювань, що проходить у декілька етапів. На першому етапі формується установка на спокій, на другому етапі - байдужість по відношенню до об'єкта потенційного uzалежнення, на третьому – легкість у відмовленні від думок про об'єкт uzалежнення [4]. Формули самонавіювання повинні бути короткими, позитивними (формула повинна стверджувати, а не заперечувати), індивідуальними.

По закінченні програми студентам пропонувалося розказати, чи помітили вони зміни у власному стані, пов'язані зі зниженням відчуття важливості об'єкта uzалежнення. Більшість студентів відмітили покращення свого стану у стресових, зниження тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності.

Отже, можна зробити висновки, що шкільна схильність до uzалежнення студентів потребує особливої організації психокорекційної роботи. Своєчасна психодіагностика невротичних схильностей та схильності до залежної поведінки, визначення об'єкта uzалежнення у значній мірі визначають високу результативність проведення психокорекційних методів у роботі з юнаками та дівчатами.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Артемчук А.Ф.* Алкоголізм у лиц молодого візра / А.Ф. Артемчук. – К.: Здоров'я, 1985. – 128 с.
2. *Гоголева А.В.* Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – М., 2003
3. *Завацька Н.С.* Особливості особистісної диференціації uzалеженої поведінки підлітків та її корекція / Н.С. Завацька. – К., 2002
4. *Зальгіна Н.А.* Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Зальгіна. – Мн.: Прописи, 2004. – 197 с.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
6. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
7. *Максимова Н.Ю.* Психологічні фактори uzалежнення неповнолітніх від алкоголю і наркотиків та засоби його попередження / Н.Ю. Максимова. – К., 1998.
8. *Методы эффективной психокоррекции / Сост. К. В. Сельченко.* – Мн.: Харвест, 1999. – 816 с.
9. *Никитин В.Н.* Телесно-ориентированная и арт-терапия в работе с детьми и подростками / В.Н. Никитин. – К., 1997. – 160 с.
10. *Роджерс К.* Клиентоцентрированный / человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 48-59.
11. *Рудестам К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
12. *Эйрайт Д.* Гештальт, ведущий к просветлению / Д. Эйрайт. – М., 1994. – С. 80-118.

Подано до редакції 12.02.10

РЕЗЮМЕ

У статті розглядаються поняття "залежність", "схильність до залежності", "психокорекція", погляди закордонних і вітчизняних учених на ці явища. Окремо розглядаються психологічні підходи до корекції схильності до залежності. Надається характеристика методів корекції схильності до залежності.

Ключові слова: залежність, схильність до uzалежнення, психокорекція, метод.

О.О. Сасько

ПУТИ И СРЕДСТВА ПСИХОКОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются понятия "зависимость", "склонность к зависимости", "психокоррекция", взгляды зарубежных и отечественных ученых на эти явления. Отдельно рассматриваются психологические подходы к коррекции склонности к зависимости. Предоставляется характеристика методов коррекции склонности к зависимости.

Ключевые слова: зависимость, склонность к зависимости, психокоррекция, метод.

О.О. Sasko

**WAYS AND MEANS OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF STUDENTS' DISPOSITION TO DEPENDENCE
SUMMARY**

The article analyzes such notions as "dependence", "disposition to dependence" and "psychological correction"; views of foreign and native scientists to these phenomena. We also examine some psychological approaches to correction of dispositions to dependence, and characterize some methods of correcting this disposition.

Keywords: dependence, disposition to dependence, psychological correction, method.