

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.913:613.81-053.67

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/18>**Корець А.М.**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ПОДОЛАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті розглядається основні етапи розробки психокорекційної програми тренінгу з подолання алкогольної залежності в осіб юнацького віку. Він структурований на такі блоки як: установчий, завданням якого виступають створення групи як цілого, формування позитивного настрою на заняттях, визначення особливостей поведінки та спілкування групи. Інтегруючий блок охоплює інформування учасників про механізми впливу, алкоголю на психіку, визначення причини проявів, вироблення стратегії поведінки юнаків з алкогольною залежністю, розвиток стійкості до негативних соціальних впливів, формування мотивів і цінностей здорового способу життя. Запропоновані дискусії, ігри та вправи, які є найбільш типовими для тренінгів осіб юнацького віку. Розробку корекційної програми було зорієнтовано на вирішення завдань, які відображали найбільш дефіцитарні шляхи розвитку особистості юнаків з алкогольною залежністю, а саме: удосконалення когнітивних структур особистості шляхом розвитку навичок рефлексії, усвідомлення проблеми поведінки юнаків з алкогольною залежністю, як неконструктивної, небезпечної; гармонізація особистості, корекція несприятливих індивідуально-психологічних передумов адаптивної поведінки; оптимізація соціальних взаємин осіб з адаптивною поведінкою; формування адаптивних форм поведінки. Реалізація цих завдань була відображена у відповідних компонентах корекційної програми: інформаційно-когнітивному; операційному; індивідуально-особистісному; емоційно-енергетичному, кожен з яких був спрямований на формування критеріїв нормативної поведінки, охоплював формування здорових інтересів, установок і готовності до позитивного способу життя. Обґрунтовано, що застосування інтегративних моделей психотерапії у системі психокорекції алкогольної залежності передбачає гнучке застосування різних методів і підходів.

Ключові слова: психокорекція, адиктивна поведінка, алкогольна залежність, особи юнацького віку, програма тренінгу.

Постановка проблеми. Вивчення адиктивної поведінки як складного біопсихосоціального феномену засвідчило відсутність єдиної теорії, що пояснює її формування. Важливу роль у формуванні залежної поведінки відіграють психофізіологічні особливості людини, типологічні особливості нервової системи (слабкість, чутливість), тип характеру (нестійка, гіпертимна, епілептоїдна акцентуація в алкоголіків і наркоманів), низька стресостійкість, невротичний розвиток особистості, обсесивний (вибудовування захисту мислительних конструкцій) або компульсивний (звільнення від тривоги в дії, наприклад, переїдання, пияцтво) характер.

Встановлено, що найбільш вразливим періодом для виникнення адикцій є підлітковий та юнацький вік. Вікова потреба групування з однолітками

може виступати як провідний соціо-психологічний чинник розвитку адиктивної поведінки, яка виявляється в територіальних, делінквентних, наркоманічних і неформальних групах. Проблема вивчення адиктивної поведінки особистості має міждисциплінарний характер. У психологічній науці вона розглядається як форма девіантної поведінки, що обумовлена порушенням адаптації особистості до нових умов мікро- та макросередовища. Загрозливе становище із підлітковою алкозалежністю зумовило видати ще у 2004 році Міністерство освіти і науки України методичний лист до закладів освіти «Про попередження вживання учнями алкогольних напоїв» [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для пояснення формування алкогольної залежності осіб юнацького віку опрацьовано теорію спів-

залежності як поведінки, метою якої є, з одного боку, намагання членів сім'ї пристосуватися до них, з іншого – запобігти своєю поведінкою продуктивному розвитку особистості кожного з них зокрема. Напрями корекційно-профілактичного впливу на особистість підлітків із схильністю до девіантної поведінки представлені в працях О. Гаврилова, М. Матвеевої, С. Максименка, В. Медведева, Л. Руденко, В. Синьова, М. Супруна, О. Хохліної та ін. Серед чинників такої поведінки вченими визначається зниження інтелектуальної та регулятивної функцій психіки, що призводить до порушення критичності мислення, неадекватної оцінки власних вчинків та їх наслідків, зменшення опору впливам несприятливих ситуацій та послаблення самоконтролю. Психологічні механізми виникнення узалежнених форм поведінки в юнацькому віці досліджені Сідун О.Ю. [2], а психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків та юнацтва обгрунтувала Бурмака Н.П. [3].

Мотиваційна сфера особистості є складною багаторівневою ієрархічною системою, а отже, виконує важливу функцію регуляторів соціальної поведінки індивідів. Класична для вітчизняної медичної психології модель формування алкогольної адикції припускає функціонування механізму

«зсуву мотиву на ціль», що призводить до формування ілюзорно-компенсаторної діяльності [4].

Постановка завдання. Мета статті є обгрунтування психокорекційної програми тренінгу для подолання алкогольної залежності осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. У системі психокорекційної роботи серед осіб юнацького віку, що повинна включати психодіагностичні, просвітницькі, психопрофілактичні, консультативні заходи, важлива роль належить проведенню тренінгу інтегративного типу з використанням різноманітних психологічних технік.

Крім основного, на початку та по завершенню занять слід передбачати установчий та інтегруючий блоки. Завданням установчого блоку виступають: створення групи як цілого, формування позитивного настрою на заняття, визначення особливостей поведінки та спілкування в групі. На завершальному етапі (інтегруючий блок) доцільно проводити роботу з узагальнення досвіду занять. Послідовність проведення блоків була обумовлена тим, що досвід від попередніх занять складає підґрунтя для проведення наступних. На рис. 1 представлено схематичне зображення програми тренінгу з подолання алкогольної залежності осіб юнацького віку (рис. 1).

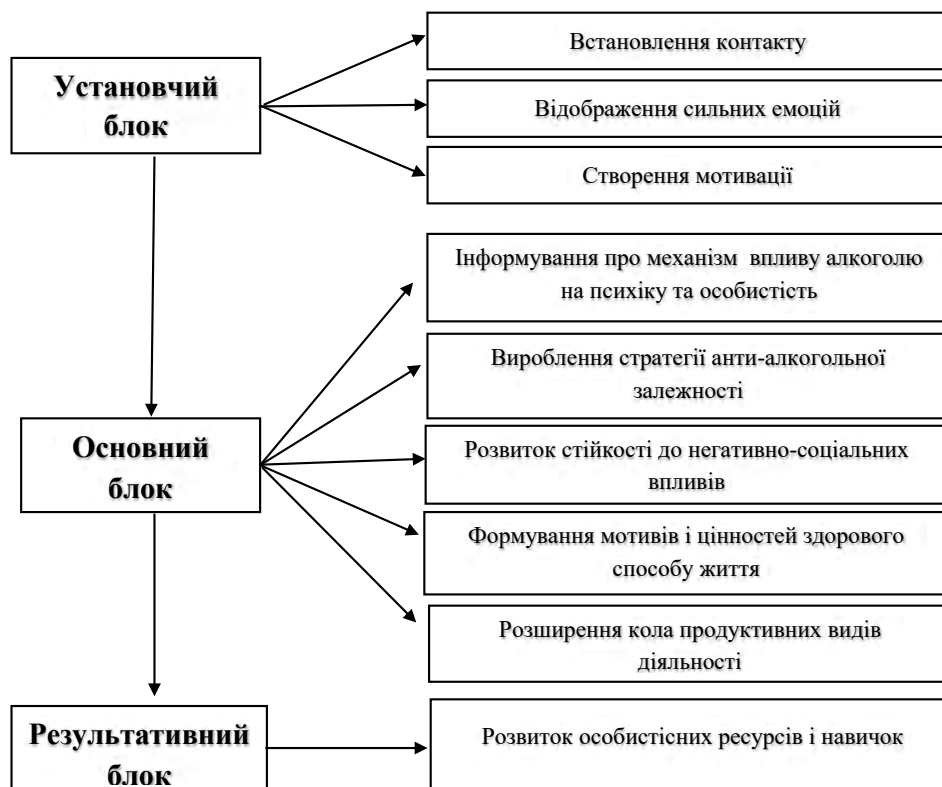


Рис. 1. Схематичне зображення програми тренінгу з подолання алкогольної залежності осіб юнацького віку

Першим блоком якого є створення групи як цілого, формування позитивного настрою на заняття, визначення особливостей поведінки та спілкування в групі. На цьому етапі застосовується методи арт-терапії для встановлення контакту, відображення сильних емоцій, створення мотивації для продуктивної діяльності.

Завданням другого блоку є інформування учасників про механізми впливу алкоголю на психіку та особистість, визначення причин, проявів та наслідків залежності; вироблення стратегії поведінки юнаків з алкогольною залежністю; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів; формування мотивів і цінностей, пов'язаних зі здоровим способом життя; розширення кола продуктивних видів діяльності; розвиток особистісних ресурсів і навичок цілепокладання.

На інформаційному етапі «Що таке адикція?» передбачено час проведення: 60 хвилин. Цей етап можна побудувати за принципом лекції, або в інтерактивній формі групової дискусії, метою якого є вивчення проблеми залежності, її впливу на всі сторони життя людини. Впродовж цього етапу обговорюються відповіді на наступні питання:

- Що таке залежність (адикція)?
- Як зустрічаються види залежностей?
- Як формується залежність?
- В чому полягає негативний вплив залежності на особистість?

Учасники групи зокрема обговорюють вплив залежності від алкоголю на фізичне та психічне здоров'я людини. Після проведення групової дискусії психолог підводить підсумки, надає додаткову інформацію про вплив алкоголю на всі аспекти життя людини.

Далі передбачена дискусія «Мій друг алкозалежний», на яку відводиться 25 хвилин.

Завданням дискусії є вироблення кілька різних стратегій поведінки, які дозволяють допомогти близькій людині з алкозалежністю. Ведучий пропонує групі обговорити питання: «Як слід будувати відносини з тими, хто має алкозалежність?» Ця вправа дає змогу учасникам подивитися на себе поглядом стороннього спостерігача, що сприяє усвідомленню проблеми алкозалежності. Учасники висловлюють свої ідеї та думки з заданої теми, які обговорюються та доповнюються. Ведучий спрямовує хід обговорення, виявляє нелогічні моменти, уточнює правильність розуміння групою окремих висловлювань.

Розглянемо приклади рухових вправ:

Гра-розминка «Австралійський дощ» тривалістю 5 хвилин, мета якої полягає в забезпеченні психологічного розвантаження учасників.

Вправа «Залежність», метою якої є виявлення типових точок зору з питань залежності.

Вправа «Скульптура залежності» передбачає знайомство з залежністю через рівень тілесного відреагування.

Вправа «Колаж на вільну тему» розкриває потенційні можливості людини, передбачає велику ступінь свободи, є недирективним методом роботи з особистістю, спирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості. Крім того, при виготовленні колажу не виникає напруги, пов'язаного з відсутністю в учасників художніх здібностей, ця техніка дозволяє кожному отримати успішний результат. Колажування дозволяє визначити існуючий на даний момент психологічний стан людини, виявити актуальний зміст його самосвідомості, його особистісні переживання. Значно розширити можливості техніки колажування може її інтеграція з іншими арт-технологіями. Прикладом може служити включення в колаж малюнків, особистих фотографій учасників, авторами яких вони є, або на яких вони зображені, а також використання колажу в перформансі та інсталяції.

Важливою є вправа «Точка опори», за якою у ситуаціях, де домоглися успіху, ми відчуваємо себе впевнено. Ми звикли вважати, що робота над собою і самовдосконалення припускають тільки аналіз помилок і боротьбу зі своїми недоліками. Однак є ще одна важлива сторона роботи над собою, вона полягає у виявленні в собі друга й помічника. У кожного з нас є свої сильні сторони, але виявити їх буває нелегко. Деякі люди навіть вважають, що не володіють ні якими якостями, які могли б послужити для них внутрішньою точкою опори.

Тому кожен учасник тренінгу протягом 3–4 хвилин повинен подумати і розповісти про свої «сильні сторони», про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості, що є точкою опори в різних життєвих ситуаціях.

У процесі «Слова на літери імені» проходить стимулювання учасників до усвідомлення проблеми залежності, учасників просять розповісти про спонтанні асоціації за темою «Алкоголь та наркотики», «Залежність і здоров'я», «Адикція».

Вправа «Тиха дискусія» стимулює учасників до усвідомлення проблеми залежності. Провокаційне твердження пишеться в центрі великого аркуша паперу і пропонується групі. Кожен член групи повинен спочатку, не обговорюючи з іншими, записати на папері свою думку чи зауваження з даного вислову, після чого кожен може письмово висловити свою точку зору на заува-

ження, записані іншими учасниками. На завершення цієї дискусії можна обговорити враження учасників в ході дискусії та її результати.

Вправа «Інтерв'ю з партнером» для визначення рівня знань і спрямованості інтересів учасників групи проводиться, коли учасники (у парах) беруть один у одного інтерв'ю за допомогою підготовленої анкети. Потім кожен представляє результати (свого партнера) всій групі, при цьому результати можуть записуватися на плакаті.

Вправа «Особистість залежного» (за Рольфом Хартемом) передбачає формування у учасників уявлень щодо того, що не існує особливої особистості – залежної людини, а кожен з нас має властивості, які приписуються залежним. Залежність – це тема, яка стосується усіх, у різних проявах і з різними наслідками. Кожен учасник отримує по аркушу, де написані різні риси характеру, а червоним олівцем слід помітити хрестиком 6 рис (3 позитивних і 3 негативних), які характеризують власну особистість. Після чого листи збирають і розподіляють заново. Потім зеленим олівцем треба відзначити 6 рис, які найбільше характеризують залежну особистість. Листи ще раз збирають і знову розподіляють. За 3-ім раз синім олівцем слід зазначити властивості, які можуть допомогти не стати залежним.

На завершення здійснюється підведення підсумків, коли названі риси характеру записуються на дошці або на великому аркуші паперу – відповідно різним кольором для кожної рубрики, результат пропонується для обговорення. При підведенні підсумків з'ясується, що одні й ті ж риси з'являються не тільки в одній рубриці, наприклад, «ненадійність» можна виявити як при описі власної особистості, так і у рубриці «риса характеру, притаманні залежній людині». Виникають питання: «Ненадійні люди є адиктами? Адикти – ненадійні люди? Куди я віднесу себе самого?». З приводу третьої рубрики, де зібрані властивості, що захищають від небезпеки стати залежним. Учасники можуть виступити з власними уявленнями про профілактику адикцій і разом пошукати шляхи вирішення проблеми.

Гра «Наслідки» стимулює учасників групи до прогнозування наслідків власної поведінки. Учасники беруть по черзі картки, кожний зачитує картку і вислуховує. Наслідки (5 осіб) (своєї поведінки): «Я твій наслідок, і я кажу тобі...» Вислухавши передбачення майбутнього, суб'єкт приймає рішення: або він відмовляється здійснювати надалі зроблене, або він затверджується в значимості для свого життя того, що він здійснює. Постійно змінювати наслідки для іншої людини.

Вправа «Історії на тему «Радощі життя» спонукає учасників до роздумів про те, що приносить або могло б приносити їм радість в житті. Проведення відбувається в малих групах по 2–3 особи. Перед учасниками розкладаються картинки / фотографії (повинно бути задіяно якомога більше сфер життя: любов, дружба, навчання, вільний час, робота, сім'я). 5 хвилин учасники в групах пишуть історію по своїй картинці. Після цього вони перемищаються до наступної картинки і продовжують історію. Історії зачитуються і обговорюються.

Вправа «Сонце радості» формує якості самоактуалізованої особистості. Кожен індивідуально малює сонце: коло і від нього розходяться промені, на кожному з яких треба написати те, чому людина радіє в житті (спілкуванню, батькам, катанню на велосипеді, кіно тощо). Потім учасники діляться своїми «сонячними променями» один з одним.

Вправа «Навіщо люди вживають алкоголь» передбачає усвідомлення причин проблеми залежностей. Мозковий штурм проводиться з приводу причин, що спонукають людину до алкозалежності. Після цього здійснюють узагальнення та аналіз того, як можна по-іншому задовольнити свої потреби.

Вправа «Маріонетка» асоціює відносини «алкоголь – залежний», в сім'ї або в компанії однолітків, можливість випробувати стан, коли сам залежиш або залежать від тебе.

Під час вправи «Портрет адикта» відбувається переживання ситуації залежного. Учасникам пропонується намалювати портрет алкозалежної людини (не обов'язково зображення людини). Після чого відбувається обговорення малюнків.

Досить цікавою є гра «Хазяїн настрою», під час якої дитині пред'являється декілька реалістичних зображень дитячого обличчя, що виражає: спокій, здивування, радість, смуток тощо. Повідомляється, що до неї збираються гості, які прислали свої фотографії. Пропонується скласти розповідь, в основі якої лежить передбачення того, що могло викликати саме такий настрій та пропозиціями, як можна втішити ображеного, відповісти на запитання здивованого, порадіти разом з усміхненим. В кінці гри дитину слід нагородити символічним призом «За створення хорошого настрою», зазначивши при цьому, що людина у більшості випадків здатна сама покращити настрій собі та іншим.

Перед проведенням вправи «Подія майбутнього» слід актуалізувати увагу учасників на існуванні минулого, теперішнього та майбутнього часу, які однаково важливі в житті кожної людини. Кожному учаснику пропонується розповісти про подію,

що очікується в майбутньому (наприклад, про плани на вихідні, проведення канікул тощо).

Вправа «Завтрашній день» пропонує учасникам уявити собі свій завтрашній день та розказати послідовно про його події від ранку до вечора. Через день проводиться обговорення, де вони розповідають про те, чи точним виявився їхній прогноз, чи вдалося комусь передбачити певні ситуації, які траплялися протягом дня.

Вправа «Візуалізація» спрямована на розвиток образного мислення, здатності уявляти певну ситуацію об'єктивно, оцінювати власну роль у ній та роль інших людей. При проведенні цієї справи учасникам надається така інструкція: «Закрийте очі, дихайте рівно та глибоко. Уявіть себе в кінозалі. Ви дивитесь на екран і бачите якусь ситуацію, в якій беруть участь Ви та інші люди. Що це за ситуація, яку ви уявляєте собі, опишіть її».

Вправа «Образ настрою» спрямована на те, щоб допомогти кожному учаснику навчитися усвідомлювати свої переживання, що виступає умовою для розуміння інших людей та самого себе. Чим краще людина розуміє себе, тим краще вона розуміє інших, легше встановлює з ними контакт та взаємодію. У процесі проведення цієї вправи учасників просять намалювати свій настрій за допомогою форм, ліній, кольору без зображення будь-яких об'єктів. Інструкція може бути такою: «Намалюй, на що схожий твій настрій зараз». Після того, як кожний намалював щось, з ним обговорюють, як різноманітні кольори та форми передають різний настрій та які емоції вони викликають у різних людей. Наприклад, червоний колір може передавати страх або тривогу, плавні м'які форми є більш заспокійливими, ніж загострені.

Вправа «Фантом» допомагає людині усвідомити зв'язок емоцій з тілесними відчуттями, сприяє розвитку уявлень про власне тіло та передбаченню своєї поведінки. При проведенні цієї вправи кожному учаснику видається листок із схематичним зображенням людського тіла – «фантомом» та олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Третій блок – інтегруючий. Завданням цього блоку є обговорення, узагальнення досвіду занять, закріплення ресурсів особистості, вільної від алкозалежності.

Результати проведеного емпіричного дослідження обумовлюють необхідність розроблення наукових засад психологічної корекції, яка має бути специфічною за цілями та організацією процесу. Мета психокорекції полягала в коригуванні алкозалежності юнаків на основі урахування їх індивідуально-психологічних особливостей.

Створення корекційної програми було зорієнтовано на вирішення завдань, які відображали найбільш дефіцитарні шляхи розвитку особистості юнаків з алкозалежністю, а саме:

1) удосконалення когнітивних структур особистості шляхом розвитку навичок рефлексії, усвідомлення проблеми поведінки юнаків з алкозалежністю, як неконструктивної, небезпечної;

2) гармонізація особистості, корекція несприятливих індивідуально-психологічних передумов адаптивної поведінки;

3) оптимізація соціальних взаємин осіб з адаптивною поведінкою;

4) формування адаптивних форм поведінки.

Реалізація цих завдань була відображена у відповідних компонентах корекційної програми: інформаційно-когнітивному; операційному; індивідуально-особистісному; емоційно-енергетичному, кожен з яких був зорієнтований на формування критеріїв нормативної поведінки, охоплював формування здорових інтересів, установок і готовності до позитивного способу життя.

У процесі корекції слід враховувати, що адиктивна поведінка осіб юнацького віку, насамперед, має свою специфіку, яка характеризується більш глибокими ускладненнями. Тому тут велика роль належить просвітницькій роботі, а один із головних аргументів заснований на тому, що раннє виявлення та завчасне короткочасне втручання можуть попередити розвиток тяжких форм залежності. Ще одним твердженням є те, що результати лікування та психосоціальної реабілітації таких пацієнтів кращі, якщо захворювання виникло не так давно, а соціальна активність пацієнта порушена на меншому рівні.

Слід зазначити, що при лікуванні алкозалежності в пацієнтів цієї категорії необхідно алгоритмізувати терапію на потенційно ефективні втручання в такій логічній послідовності, при якій пацієнт може отримати максимальну користь від цього. Досвід лікарської практики свідчить про ефективність в даному випадку так званої «покрокової моделі», згідно з якою пацієнту пропонують втручання, що потребує мінімального напруження, яке, можливо, дає позитивний результат, а стратегії лікування добираються індивідуально.

Висновки. Аналіз психокорекційної діяльності з алкозалежними з позицій різних підходів дав змогу визначити напрями інтервенцій, до яких відносять наступні: підвищення мотивації до лікування, усвідомлення своєї хвороби, створення у пацієнтів почуття відрази до алкоголю (авер-

живна терапія), корекція преморбідних особливостей адиктивної поведінки, засвоєння способів здорового життя та створення мотивації до нього, підвищення самооцінки, зменшення ізоляваності, навчання продуктивним способам вирішення проблем. Внесені до сценарію тренінгів дискусії, ігри та вправи, які є найбільш типовими

для осіб юнацького віку. Реалізація інтегративних моделей психотерапії у системі психокорекції алкогольної залежності передбачає гнучке застосування різних методів і підходів, алгоритмізуючи терапію на потенційно ефективні втручання в такій логічній послідовності, при якій пацієнт може отримати максимальну користь від цього.

Список літератури:

1. Бурмака Н. П. Психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків та юнацтва : автореф. дис. ...к-та псих. наук : 19.00.04. Київ, 2003. 18 с.
2. Корець А. М. Психологічні чинники зародження алкоголізму та наркоманії підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Київ, 2013. № 23. С. 340–343.
3. Про попередження вживання учнями алкогольних напоїв : Метод. Лист Міністерства освіти і науки України від 08.11.2004 р. № 1/9 – 560.
4. Сідун О. Ю. Психологічні механізми виникнення узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. Вип. 2. С. 150–160.

Korets A.M. PSYCHO-CORRECTIONAL TRAINING PROGRAM FOR OVERCOMING ALCOHOL DEPENDENCE IN ADOLESCENTS

The article discusses the main stages of developing a psycho-correctional training program for overcoming alcohol dependence in adolescents. It is structured into such blocks as: the founding block, whose task is to create a group as a whole, to form a positive mood in the classroom, to determine the characteristics of the group's behavior and communication. The integrating block includes informing participants about the mechanisms of alcohol's influence on the psyche, determining the cause of the manifestations, developing a strategy for the behavior of young men with alcohol dependence, developing resistance to negative social influences, and forming motives and values of a healthy lifestyle. Discussions, games and exercises are offered, which are most typical for training of adolescents. The development of the correctional program was focused on solving problems that reflected the most deficient ways of personality development of young men with alcohol dependence, namely: improving the cognitive structures of the personality through the development of reflection skills, awareness of the problem of behavior of young men with alcohol dependence as non-constructive, dangerous; harmonization of personality, correction of unfavorable individual psychological prerequisites for adaptive behavior; optimization of social relations of persons with adaptive behavior; formation of adaptive

The realization of these tasks was reflected in the relevant components of the correctional program: information and cognitive; operational; individual and personal; emotional and energetic, each of which was aimed at forming the criteria for normative behavior, covering the formation of healthy interests, attitudes and readiness for a positive lifestyle. It is substantiated that the use of integrative models of psychotherapy in the system of psychocorrection of alcohol dependence involves the flexible use of various methods and approaches.

Key words: psychocorrection, addictive behavior, alcohol dependence, adolescents, training program.