

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2022 року

УДК 159.97

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДИКТІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 466 групи

**БОНДАРЕНКО Валерія Євгенівна**

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор

**ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна**

Миколаїв – 2022

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **БОНДАРЕНКО Валерії Євгенівні**

1. Тема роботи: «Визначення психологічних особливостей адиктів з різними копінг-стратегіями» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – копінг-стратегії адиктів.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості адиктів з різними копінг-стратегіями.
4. Завдання дослідження:
  - 1) провести теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з теми дослідження;
  - 2) порівняти особливості процесу копіngu адиктів та здорових людей;
  - 3) проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій та показника самоцінності у адиктів;
  - 4) розробити корекційно-реабілітаційну програму розвитку копінг-стратегій адиктів.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна</b> завідувачка кафедри психології, доктор психологічних наук, професор	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

**6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення питання копінг-поведінки особистості	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Експериментальне дослідження особливостей адиктів з різними копінг-стратегіями	05 березня 2022 р.
3.3	Розділ 3. Корекційно-реабілітаційна програма розвитку копінг-стратегій адиктів	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	30 червня 2022 р.

Студентка \_\_\_\_\_ Валерія БОНДАРЕНКО

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	6
<b>1.1.</b> Поняття «копінг» та його стратегії у літературі .....	6
<b>1.2.</b> Копінг-поведінка як основа первинної психолого-педагогічної адикції .....	16
<b>1.3.</b> Психологічні моделі адиктивної копінг-поведінки .....	22
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДИКТИВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ</b> .....	31
<b>2.1.</b> Програма дослідження особливостей копінг-поведінки адиктів .....	31
<b>2.2.</b> Інтерпретація даних дослідження копінг-поведінки адиктів ...	34
<b>2.3.</b> Психологічні особливості взаємозв'язку копінг-поведінки у людей з адикцією .....	41
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ АДИКТИВ</b> .....	45
<b>3.1.</b> Психологічні особливості побудови корекційно-реабілітаційної програми розвитку копінг-стратегій адиктів .	45
<b>3.2.</b> Методологія корекційно-реабілітаційної програми розвитку копінг-стратегій адиктів .....	53
<b>Висновки до третього розділу</b> .....	69
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	71
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	74
<b>ДОДАТКИ</b> .....	81

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Кризовий стан соціально-психологічної ситуації в Україні, а саме: зріст масштабів поширення адиктивної поведінки людей, поява нових форм залежностей, тенденція до зменшення віку адиктів, низька ефективність профілактичних заходів – свідчать про високу актуальність проблеми адикції та її профілактики. Сутність поведінки адиктів проявляється в штучному змінненні свого психічного стану за допомогою психічно активних речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку і підтримки інтенсивних емоцій. При формуванні залежності зачіпаються всі сфери особистості людини, змінюється життя, її оточення. Зустрівшись з важкими стресовими обставинами, у яких неможливо реалізувати свої базисні тенденції, людина мимоволі звертається «за допомогою» до засобів, як їй здається, які можуть покращити її стан, – наркотиків і психоактивних речовин. Так виявляється захисна активність особистості, не мов би своєрідна адаптація до існуючої проблемної ситуації, що не дозволяє задовольнити найзначніші потреби. Формування залежної поведінки носить динамічний характер та являє собою результат вирішення конфлікту між тим, що приносить людині задоволення, і обов'язковістю врахування інтересів суспільства, людей, які її оточують.

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена сучасними особливостями розвитку суспільства. Динамічно мінливі умови сучасного життя зумовлюють виникнення проблем оптимального функціонування особистості, пов'язаних з поняттям психологічного пристосування до вимог середовища, що в сучасній літературі визначається як копінг-процеси. В наш час все більший розвиток отримує погляд на адиктивну поведінку як на наслідок зниженої здатності людини подолати стрес. Результатом інтенсивних стресових переживань може стати емоційно-особистісна дезадаптація, ризик виникнення якої підвищується в критичні вікові періоди. Вона супроводжується різними поведінковими порушеннями, серед яких частіше за всього опиняються симптоми уникнення, які нерідко переходять в

залежність. Цей факт свідчить про доцільність розгляду теорії копіngu в якості научної основи психологічної профілактики адиктивної поведінки людей.

Першим хто зацікавився в даній науковій сфері та ввів поняття «копінг» був А. Маслоу. Потім продовжили вивчення даної проблеми такі вчені, як П. Коста, Р. Лазарус, У. Лер, Р. Маккрей, Х. Томе, С. Фолкман. У вітчизняній психології вивченню аспектів цієї теми присвячені роботи Л. Китаєва, Т. Крюкової, С. Нартової-Бочавер, Н. Сироти, С. Хазової, В. Ялтонського.

**Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії адиктів.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості адиктів з різними копінг-стратегіями.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу корекційно-реабілітаційної програми на формування копінг-стратегій адиктів.

**Завдання дослідження:**

- 1) провести теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з теми дослідження;
- 2) порівняти особливості процесу копіngu адиктів та здорових людей;
- 3) проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій та показника самоцінності у адиктів;
- 4) розробити корекційно-реабілітаційну програму розвитку копінг-стратегій адиктів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (спостереження, методи опитування, констатувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 82 найменування та 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 72 сторінках, містить 5 таблиць і 4 малюнки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Поняття «копінг» та його стратегії у літературі

Термін «копінг» вперше був використаний у 1962 році Л. Мерфі. Досліджуючи поведінку дітей дошкільного віку щодо подолання вимог, що висуваються кризами розвитку, автор виділив уроджені та набуті (диференційовані) форми поведінки індивіда в процесі пристосування до стресової ситуації. Відповідно до визначення Л. Мерфі (1974), термін «копінг» означає «якусь спробу створити нову ситуацію, чи загрозливою, небезпечною, що ставить у незручне становище, чи радісною і сприятливою» [1]. Термін «копінг» при цьому сприймається як прагнення індивіда вирішити певну проблему, яке, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), з другого – набутою, диференційованою формою поведінки (володіння собою, стриманість, схильність до чогось). Фактично Л. Мерфі вже на початковому етапі вивчення копінгу звернув увагу на його зв'язок з індивідуально–типологічними особливостями особистості та попереднім досвідом подолання стресових ситуацій, а також виділив дві складові копінг-механізму – когнітивну та поведінкову.

Основні положення концепції копінг-процесів були розроблені Р. Лазарусом у книзі «Психологічний стрес і копінг» [2]. З появою цієї книги почалася поступова зміна моделі стресу, розробленої Г. Сельє (1956), у бік розгляду копінгу як центральної ланки стресу, а саме – як стабілізуючого фактора, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію під час впливу стресу. Р. Лазарус (1966) визначає копінг як «прагнення вирішення проблем, яке робить індивід, якщо вимоги мають велике значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаної з



великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [3]. Таким чином, «копінг», або «подолання стресу», розглядається як діяльність особи з підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, такими, що задовольняють цим вимогам.

Р. Лазарус і С. Фолкман (1984) розглядали стрес як інтерактивний процес між людиною та її оточенням, у якому вплив стресових подій на фізичне та психологічне самопочуття визначається шляхом подолання (копінгу). Завдяки цьому широко прийнятому транзакційному підходу, копінг буде визначатися когнітивними та поведінковими зусиллями, що застосовуються у відповідь на зовнішні чи внутрішні вимоги, які людина вважає загрозою своєму добробуту [4].

Незважаючи на документацію про понад 400 стратегій подолання [5], вони, як правило, поділяються на два великі типи : стратегії підходу (також називаються активними) і стратегії ухилення (або розмежування). Стратегії підходу включають когнітивні та поведінкові механізми, спрямовані на активну реакцію на стресор, безпосередню зміну проблеми (первинний контроль) або пов'язаних з нею негативних емоцій (вторинний контроль). Ця категорія включає такі стратегії, як планування, здійснення конкретних дій, пошук підтримки (інструментальної та емоційної), позитивна переоцінка ситуації або прийняття. Стратегії ухилення – це стратегії, які включають когнітивні та поведінкові механізми, які використовуються для ухилення від стресової ситуації, такі як відволікання, заперечення та прийняття бажаного за бажання. На основі цієї класифікації існує широкий консенсус, що стратегії підходу пов'язані з хорошою академічною, фізичною та психологічною адаптацією.

Р. Лазарус і С. Фолкман (1984), піонери теорії копінгу, визначали копінг як «постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля щодо управління конкретними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються як перевищення ресурсів людини» [6].

Структуру копінг-процесу представлено на рисунку 1.1



Рис. 1.1. Структура копінг-процесу [8]

Таким чином, стрес починається відразу після сприйняття та когнітивної оцінки стресової події; залежно від того, як воно буде розцінено індивідом (позитивно / негативно, загроза / втрата) практично одночасно виникають відповідні емоції; індивід оцінює свої можливості щодо подолання стресу (можна змінити / вплинути на подію чи не можна) та відповідно до своїх уявлень, знань та уподобань здійснює власне копінг (дії, спрямовані на уникнення / усунення джерела стресу або пристосування до ситуації). Після цього знову відбувається оцінка ситуації та результату обраної поведінки. Успішне впорання сприймається як успішна адаптація. Якщо копінг-поведінка не принесла відповідного результату, то індивід робить нові спроби [7].

Тож копінг – це процес, за допомогою якого людина управляє стресом. І тим самим управляє тривогою. Виходячи з цих положень, можна сказати, що:

- копінг передбачає витрачання розумової енергії таким чином, щоб зменшити стрес;
- будь чи свідомою чи підсвідомою, кінцевою метою всіх механізмів копіngu є вирішення проблеми та повернення гомеостазу;
- стратегії копіngu можуть бути позитивними чи негативними, залежно від того, збільшують вони чи зменшують психічне самопочуття;
- копінг залежить від моделей особистості та сприйняття досвіду;
- стратегії, які обирають для адаптації до ситуації, є сильно індивідуалізованими. Люди ніколи не можуть впоратися однаково з одною й тою ж ситуацією [52].

Теорія копіngu – це велика область дослідження, яка класифікується на двох незалежних параметрах [31]:

- Фокусно орієнтовані теорії (ознака та стан).
- Теорії, орієнтовані на підхід (мікроаналітичні та макроаналітичні).

Теорія стану та орієнтації людини визнає внутрішні ресурси та розумові здібності людини для оцінки того, наскільки він може адаптуватися до ситуації. З іншого боку, орієнтовані на підхід мікро– та макроаналітичні теорії копіngu обертаються навколо того, наскільки конкретні чи абстрактні механізми подолання [9].

Теорії копіngu, орієнтовані на макроаналітичні ознаки:

#### 1) Репресія – сенсифілізація

Ця теорія пояснює, що копінг відбувається в біполярному вимірі з репресіями на одному кінці та сенсифілізацією на іншому. Люди, які справляються з репресіями, як правило, заперечують або ігнорують наявність стресору, щоб мінімізувати його вплив. З іншого боку, сенсифілізатори, як правило, реагують на екстремальні думки, тривожні та нав'язливі імпульси, щоб впоратися з раптовою зустріччю.

#### 2) Моніторинг та теорія притуплення

Ця теорія пояснює, що можна зменшити вплив стресового подразника, використовуючи його когнітивні процеси. Притуплення механізмів, таких як заперечення, реструктуризація та відволікання, допомагають ігнорувати тимчасові стресові фактори. Стратегії моніторингу, включаючи обробку інформації та управління емоціями, є більш корисними для боротьби з постійними негативними стресами та тривогами.

#### 3) Модель режимів копіювання

Ця теорія є розширенням моделі моніторингу та притуплення і має певний зв'язок із теорією сенсифілізації репресій. Це розширює поняття когнітивного уникнення і говорить про те, що ми, природно, схильні уникати стресової ситуації і сприймаємо її як неоднозначну [29].

Макроаналітичні теорії, орієнтовані на державу:

Захисні механізми, згадані З. Фройдом (1926), є одним з найбільш ранніх макроаналітичних державно–орієнтованих методів подолання. Інший

підхід, який набув популярності в цій галузі, – це теорія Р. Лазаруса та С. Фолькман [9].

Модель Р. Лазаруса і С. Фолькман заявила, що успішні механізми копіngu залежать від емоційних функцій, пов'язаних з проблемою. Р. Лазарус класифікував вісім копінг-стратегій, які більшість із нас використовує для активного копіngu. До них належать:

#### 1) Конфронтація.

У поведінці – посилення активності, часто імпульсивної, непослідовної та хаотичної з метою спробувати хоч якось вплинути на ситуацію. В емоціях – емоційне збудження, що переважають стенічні емоції (агресивність, агресія і досада), наполегливість, надмірна прямолінійність та відсутність гнучкості.

У когнітивній сфері – відсутність плану дій, дезорганізація розумової діяльності, афективна захопленість ситуацією. У зовнішній поведінці цей тип реагування на стрес буде виявлятися у бажанні «лізти в пляшку», «нариватися на конфлікт», сваритися з кимось, обурюватись і голосно розбиратися з оточуючими, відстоювати свою позицію, сперечатися з метою «добитися справедливості» та підтримати свою самооцінку [11].

#### 2) Дистанціювання (когнітивна стратегія подолання стресу).

У поведінці – збереження звичного поведінки, заснованого на стереотипах та автоматизмах, перемикання уваги на інші, більш актуальні види діяльності.

В емоціях – збереження емоційної рівноваги, свідомі зусилля щодо придушення неприємних переживань, прагнення емоційного усунення ситуації. У когнітивній сфері – уявне усунення, викидання негативних, песимістичних («поганих») думок з голови, відмова розмірковувати і глибоко замислюватися про те, що сталося («ну, сталося і сталося», «сьогодні не мій день») з тенденцією пом'якшення удару чи пошук якихось позитивних сторін у тому, що трапилося. На відміну від механізмів психологічного захисту «заперечення» та «раціоналізація», дані когнітивні зусилля є свідомими стратегіями зниження внутрішньої напруги, але не можна виключити і те, що

вони тісно пов'язані із зазначеними несвідомими механізмами подолання стресу (або формуються на їх основі). У зовнішньому малюнку поведінки це проявляється фразою «про це я подумаю завтра». Найчастіше це супроводжується тимчасовою активною зміною діяльності – поїхати на дачу, у відпустку, відключивши телефон, або занурення в улюблені справи – комп'ютерні ігри, тренування в спортзалі, шопінг та інші справи [9].

### 3) Самоконтроль.

У поведінці – підвищення контролю над діями, висловлюваннями, прояв стриманості у своїх спонтанних проявах. В емоціях – придушення емоцій, свідомі зусилля щодо збереження самовладання, впевненості та оптимізму.

У когнітивній сфері – активація мисленнєвої діяльності, підвищення уваги до інформації, що надходить, підвищення уважності та обережності, продумування своїх слів та дій, настороженість (пильність) до зовнішніх сигналів. У зовнішній поведінці цей тип реагування на стрес може виявлятися у прагненні зберігати чіткість та послідовність дій, до збереження контролю за ситуацією та утримання уваги з метою діяльності і натомість підвищеного емоційного напруги (приклад: виконання небезпечного завдання, ведення переговорів) [72].

### 4) Пошук соціальної підтримки.

У поведінці – активна взаємодія, спілкування коїться з іншими людьми. В емоціях – емоційна включеність у ситуацію, зосередженість на ній (захопленість), стурбованість чи пригніченість, гостра потреба у захисті та безпеці, співчутті, прийнятті. У когнітивній сфері – активне збирання інформації з метою подолання невизначеності, сприйняття чужого досвіду, постійне промовляння ситуації з іншими з метою послабити емоційне напруження. Прикладами такого типу реагування можуть бути довгі розмови та посиденьки з родичами та друзями (звернення до так званого інституту подруг), листи до газети або журналу, популярне сьогодні спілкування «в режимі он–лайн» в Інтернеті [9].

### 5)Прийняття (визнання) відповідальності

У поведінці – невпевнені та непослідовні дії, «впадання» у стан безпорадності, перехід у безпечну залежну позицію з вибаченнями, спробами викликати поблажливість. В емоціях – почуття провини з депресивним відтінком, іноді супроводжується відчаєм, пригніченістю, докорами совісті (за змістом дуже нагадує механізм захисту «регресія»). У когнітивній сфері – розгубленість, відсутність чіткого плану, орієнтація на зовнішню оцінку, нестійкість уявлень про себе, самозвинувачення та нескінченні програвання в розумі того, що трапилося, у фокусі уваги – власна некомпетентність та застрягання на помилках, а не план дій щодо виходу із ситуації.

Тут слід зазначити, що в нашій ментальності це співвідноситься з традицією (правилом, звичаєм), за якою своєчасне покаяння – найкращий спосіб загладити свою провину та уникнути покарання. Заради справедливості слід також сказати, що дана стратегія не завжди є вдалим способом виходу зі скрутної ситуації, тим більше рішення проблем. А як показали дослідження, надмірне використання цієї стратегії призводить до розвитку почуття пригніченості та залежності з депресивними переживаннями [15].

### б) Втеча–уникнення.

У поведінці – відомі способи зняття напруги за допомогою алкоголю, сну та ін., коли відбувається безпосередня розрядка емоційного стану без прагнення осмислити ситуацію, пасивність, відсутність будь-якої діяльності зі зміни ситуації, уникнення активних дій. У емоціях – тривога та емоційна напруга на тлі збереження надії на позитивний результат. У когнітивній сфері – уявне уникнення проблеми, відмова замислюватися про свою роль у ній та спроби її вирішення, фантазування про найбільш сприятливі варіанти розвитку ситуації. Зовні це звичайна поведінка, але можна побачити у вчинках щось неприродне, вимушене та підсвідомо приховуване, хоча очевидне для інших (награні веселощі, надмірний азарт або, навпаки, несподівана злість). Це може бути або раптова і не характерна для людини

активність, з метою відволіктися (забути), або навпаки, невиправдана пасивність, або замкнутість з погано прихованою дратівливістю. Вся поведінка відображає внутрішню напруженість та погане розуміння свого стану [12].

#### 7) Планомірне вирішення проблем.

У поведінці – активна взаємодія із зовнішньою ситуацією, з інформацією та людьми, свідомі спроби вирішення проблеми. У емоціях – зосередженість та врівноваженість, збереження самовладання. У когнітивній сфері – уявні зусилля щодо пошуку способів вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду [21].

#### 8) Позитивна переоцінка (когнітивна стратегія).

У поведінці – проста.

В емоціях – збереження віри, надії та оптимізму (за змістом дуже близько, з погляду, до дії механізму захисту «гіперкомпенсація», можливо «сублімація»). У когнітивній сфері – спроби аналізу ситуації, пошук сенсу, що сталося з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх стосунків та життєвих цінностей; зосередження уваги та напрямку думок на вилучення висновків, знаходження «користі/вигоди» із ситуації. Звернення до Бога з метою зниження тривоги та відновлення оптимізму (сили духу) та емоційної рівноваги [21].

С. Фолкман та Р. Лазарус, дослідивши співвладу зі стресом у різноманітних стресових ситуаціях, показали, що в цілому процеси подолання є «швидше мінливими, ніж стабільними», але деякі стратегії подолання виявляли відносну стійкість поза залежністю від ситуацій. Наприклад, з'ясувалося, що стратегія «позитивна переоцінка» найбільш тісно пов'язана з особистісними факторами, в той час як сфокусовані на проблемі стратегії «конфронтація», «пошук соціальної підтримки» та «планомірне вирішення проблеми» найбільшою мірою залежали від ситуації. Одним із значущих компонентів формування адекватного, адаптивного подолання або активної копінг-поведінки є стратегія «планомірне вирішення проблем». Ця



поведінкова стратегія сприяє появі та подальшому розгляду широкого кола альтернативних варіантів вирішення проблеми. Деякі дослідники вважають, що активне вирішення проблем є когнітивно-поведінковим процесом, в результаті якого формується загальна соціальна компетентність особи [8].

За адаптивністю копінг-стратегії поділяються як показано у таблиці 1.1

*Таблиця 1.1*

**Розподіл копінг-стратегій за адаптивністю**

Види копінг-стратегій	Адаптивність копінг-стратегій		
	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
<b>Когнітивні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Збереження самовладання</li> <li>• Установка власної цінності</li> <li>• Проблемний аналіз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Релігійність</li> <li>• Надання сенсу</li> <li>• Відносність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ігнорування</li> <li>• Смирненість</li> <li>• Спантичність</li> <li>• Дисимуляція</li> </ul>
<b>Емоціональні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Протест</li> <li>• Оптимізм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пасивна кооперація</li> <li>• Емоційна розрядка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Покірність</li> <li>• Агресивність</li> <li>• Самозвинувачення</li> <li>• Придушення емоцій</li> </ul>
<b>Поведінкові</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Звернення</li> <li>• Співробітництво</li> <li>• Альтруїзм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компенсація</li> <li>• Відволікання</li> <li>• Конструктивна активність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активне уникнення</li> <li>• Відступ</li> </ul>

При формуванні дезадаптивної поведінки однією з провідних є копінг-стратегія «уникнення». Її використання зумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак копінг-стратегія «уникнення» може носити адекватний чи неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку індивіда та актуального стану ресурсної системи особистості. Разом з тим, при вивченні взаємозв'язків здоров'я, критичних життєвих подій, соціальної підтримки та копіngu, було виявлено, що особи, які залишаються здоровими при впливі стресу, найчастіше використовували стратегію «уникнення». При цьому сімейне оточення діяло як фактор резистентності до стресу [27].

Можливо, йшлося про об'єктивно неконтрольовані стресові ситуації та життєві події. Тому уникнення було адекватною функціональною відповіддю особистості, а звернення за підтримкою та, головне, наявність емоційної та ін. видів допомоги від найближчого соціального оточення було одним із найважливіших копінг-ресурсів та шляхів подолання стресу.

У своєму дослідженні Карвер, Шаєр та Вайнтрауб підтвердили положення Лазаруса про те, що люди частіше використовують активніші способи подолання стресу (планування, придушення конкуруючих видів активності) саме в контрольованих ситуаціях, ніж у ситуаціях, які не піддаються контролю та впливу [9].

## **1.2. Копінг-поведінка як основа первинної психолого-педагогічної адикції**

Успішність адаптації до стресів, на думку дослідників, визначається рівнем розвитку копінг-ресурсів. Копінг-ресурси визначаються як характеристики особистості і середовища, які надають певний вплив на адаптацію до життєвих стресів. У більшості робіт з проблеми копінг-поведінки використовується типологія копінг-ресурсів, запропонована

С. Фолкман, або її модифікації. С. Фолкман виділяє наступні види копінг-ресурсів:

- фізичні (здоров'я, витривалість);
- матеріальні (майно, гроші);
- психологічні (переконавання, самооцінка, локус контролю, мораль);
- соціальні (соціальні зв'язки людини) [2].

Копінг-ресурси поділяються на особистісні та середовищні. Особистісні ресурси включають ресурси когнітивної сфери, самосвідомості, ціннісно–мотиваційну структуру особистості, духовність, конкретні особистісні якості і т.д. Ресурси соціального середовища пов'язані з системою соціальної підтримки та соціально-підтримуючим процесом. В якості характеристик, які є особистісними копінг-ресурсами, які могли б стати мішенню превентивного впливу щодо залежності у молодих людей, виділяються самооцінка, емпатія, мотивація досягнення успіху, тривожність. Розвиток даних характеристик в підлітковому віці входить в завдання дорослішання, що узгоджується з вимогою випереджального характеру первинної профілактики і тезою про необхідність організації профілактичної роботи як превенції [15].

Основна роль походження адиктивного поведінки приписується сім'ї. Розвитку дитини шкодить нездатність матері розуміти та задовольняти її базові потреби. Сім'я може не давати дитині необхідного кохання і не навчити її любити себе, що, у свою чергу, призводить до відчуття поганості, нікчемності, марності, відсутності віри в себе. Дитині важко підтримувати самоповагу та самооцінку, що може призвести до наркозалежності тощо. Крім того, причинами можуть бути емоційні розлади у самих батьків, які можуть супроводжуватися алекситимією (нездатністю батьків висловлювати свої почуття).

Крім цього, відсутність меж між поколіннями, надмірна психологічна залежність членів сім'ї один від одного, також може призвести до адиктивної поведінки. Посилення сімейних проблем може призвести до залежної

поведінки. Сім'я грає роль у походженні, а й у підтримці залежної поведінки. Часто батьки можуть провокувати зрив адикту, хоча насправді вони страждають від нього.

З позиції наукових психологічних та педагогічних теорій як визначальних факторів ризику, здатних викликати адиктивну поведінку в підлітковому віці, слід розглядати мікросередовищні фактори, що зумовлюють особливості взаємовідносин підлітків з дорослими та однолітками [8].

Соціальна підтримка у данний період грає значну роль. Сказане визначається особливостями підліткового віку, що характеризується інтенсивністю процесів навчання, під час чого відбувається освоєння способів психологічного подолання життєвих труднощів. У цей період успішність становлення особи підлітка визначається рівнем його взаємодії у спільній діяльності з дорослим. Слід зазначити деяке протиріччя, яке виявляється у підлітків, яке виражається у прагненні протиставити себе дорослим, у ході демонстрації своєї незалежності, очікуючи від них психологічної підтримки [10].

Адекватні форми, що найчастіше позиціонуються як «дорослість» (відповідальність, соціальна активність, відкритий прояв власної точки зору тощо), у підлітковому віці формуються за безпосередньої підтримки з боку дорослих. Виявлення своїх можливостей у ході виявлення своїх сильних і слабких сторін, самостійного визначення причин удач та невдач підлітком, можливе завдяки підтримці та допомозі дорослих.

Крім зазначеного, слід наголосити на значущості ще одного важливого фактора, здатного істотно позначитися на психічному розвитку підлітка – спілкування з однолітками. У підлітковому віці важливим є реалізація психологічних потреб через спілкування з однолітками, в яких підліток прагне продемонструвати свою самостійність та незалежність. У контексті сказаного в умовах реалізації міжособистісних відносин важливою складовою є емоційна насичена, що зумовлено значущістю його визнання.

Нестача емоційного спілкування, зокрема й у сім'ї, спонукає у яких бажання пошуку штучно викликаних позитивних емоцій, брак яких підліток відчуває у житті. Труднощі, що зустрічаються на шляху життєвого становлення підлітком, визначають необхідність розробки конкретних стратегій з метою їх подолання, які можуть розглядатися як його відповідні реакції на вимоги з боку навколишнього середовища.

У підлітковому віці існує можливість реалізації однієї з безлічі потенційних альтернатив розвитку, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивний результат вирішення вікових завдань сприяє переходу на більш високий ступінь розвитку, інтеграцію свободи та відповідальності в єдиний механізм автономної детермінації зрілої особи, формуванню ідентичності [11].

Біологічні фактори виражаються в наявності несприятливих анатомічних та фізіологічних особливостей дитини, що призводять до утруднення соціальної адаптації. Причому слід розглядати не генетичні фактори, а ті, що вимагають не лише медичної, а й соціально-педагогічної корекції. Наприклад, порушення слуху, мовлення, тілесні ушкодження та ушкодження нервової системи. До біологічних факторів також відносяться психофізіологічні фактори та фізіологічні фактори. Перші полягають у впливі конфліктних ситуацій, екології навколишнього середовища, що призводять до алергічних, соматичних та токсичних захворювань. Фізіологічні мають на увазі дефекти мови, зовнішності, через які виникає негативне відношення з боку оточуючих [12].

Психологічні чинники мають на увазі відхилення нервової системи, прикордонні стани, психопатію, психічні захворювання, неврастенію та інші хвороби, що потребують втручання психолога в діяльність підлітка.

На кожному етапі розвитку формуються будь-які психічні якості дитини, що відображають особливості впливу навколишнього середовища на його стан. Отже, такі види поведінки, що відхиляється, як протест, групування, відмови можуть бути наслідками дисгармонійних і емоційно

залежних сімейних відносин. При несформованому характері сім'ї моральні цінності підлітка починають приймати насильницький та корисливий компонент.

Соціально-педагогічні чинники обумовлені дефектами сімейного, шкільного чи громадського виховання, засновані на статевих та індивідуальних вікових особливостях підлітка, що призводять до накопичення негативного досвіду в дитинстві, що заважає ранній соціалізації, та його подальшому прояву у підлітковому віці [2].

Багато нових суперечливих життєвих ситуацій, неминучих для вікової кризи, нестача особистісного ресурсу для вирішення психологічних проблем підвищують ймовірність вибору адиктивної стратегії поведінки [19].

Згідно з рис. 1.2., ми можемо зробити висновок, що підвищення факторів ризику і зниження факторів протекції сприяють низькій ефективності функціонування блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів, які служать основою для формування непродуктивних копінг-стратегій уникнення і відходу від реальності. Такі копінг-ресурси і копінг-стратегії є характеристиками псевдоадаптивної дисфункціональної та дисфункціональної дезадаптивної поведінки, результатом яких буде дезадаптація і соціальна ізоляція, що призводить до формування адикції.

В такому випадку можна привести гіпотезу, що профілактика залежної поведінки повинна здійснюватися навпаки, тобто в двох основних напрямках:

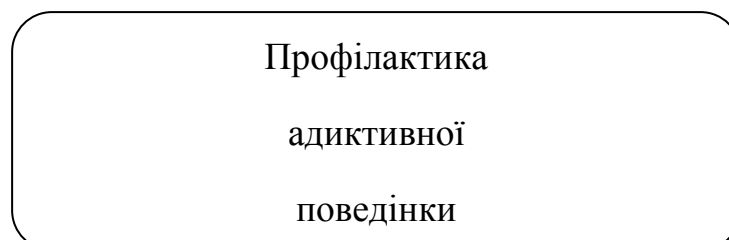
- 1) зниження факторів ризику;
- 2) підвищення факторів протекції [54].

Низька ефективність  
функціонування блоку  
особистісно-середовищних  
копінг-ресурсів



**Рис. 1.2. Непродуктивні копінг-стратегії**

Тоді стає зрозумілим: метою первинної психолого-педагогічної профілактики адикції повинно стати формування блоку протективних копінг-ресурсів і продуктивних копінг-стратегій поведінки, які будуть сприяти конструктивній адаптації та соціальної інтеграції (див. рис. 1.3.).





**Рис. 1.3. Продуктивні копінг-стратегії**

### **1.3. Психологічні моделі адиктивної копінг-поведінки**

Розгляд копінгу в контексті проблеми адиктивної поведінки та його профілактики подано в роботах Н. Сироти та В. Ялтонського [13]. Вони розробили три теоретичні моделі копінг-поведінки, основані на копінг-ресурсах. Модель адаптивної копінг-поведінки – характеризується наявністю ефективного соціально–підтримуючого процесу, що забезпечує розвиненість



базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, особистісного копінг-ресурсу сприйняття соціальної підтримки, можливістю активного самостійного вибору джерела підтримки, визначення її виду і дозування обсягу, успішним прогнозуванням її можливостей [2].

Активна адаптивна високофункціональна копінг-поведінка включає наступні основні компоненти:

1) збалансоване використання копінг-стратегій, що відповідають віку, з переважанням активних проблем–розв'язків і спрямованих на пошук соціальної підтримки;

2) збалансованість когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки та розвиненість їх когнітивно–оцінних механізмів;

3) переважання мотивації на досягнення успіху в процесі подолання стресу та психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі;

4) готовність до активного подолання, а, при необхідності, і протистояння середовищу, і пов'язана з цим усвідомлена спрямованість копінг-поведінки на джерело стресу з метою його усунення;

5) розвинені у відповідність до віку особистісно–середовищні копінг-ресурси, які забезпечують сприятливий психологічний фон для подолання стресу та сприяють розвитку ефективних копінг-стратегій (позитивна «Я-концепція», розвинене сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія не висока чутливість до заперечення, наявність ефективної соціальної підтримки з боку середовища та інші копінг-ресурси) [16].

Позитивна «Я-концепція» соціально адаптованих підлітків – один з найважливіших особистісних копінг-ресурсів, відрізняється сформованістю у відповідність до віку, відносної стійкістю і в той же час вираженими динамічними характеристиками (рухливістю), тобто здатністю до розвитку. Вона характеризується високим рівнем спонукань, позитивним емоційним тоном, сформованим позитивним чином тіла, адекватними позитивними

сімейними, соціальними, сексуальними відносинами, стійким рівнем моральної самосвідомості, сформованими професійно-освітніми прагненнями, суб'єктивним відчуттям контролю над середовищем, високою здатністю пристосування до середовища ідеальних компонентів самооцінки та помірною розбіжністю між ними, що сприяє зростанню самосвідомості [20].

Модель адаптивної копінг-поведінки характеризується також наявністю ефективного соціально-підтримувального процесу, що забезпечує розвиненість базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, особистісного копінг-ресурсу сприйняття соціальної підтримки, можливістю активного самостійного вибору джерела підтримки, визначення її виду та дозування обсягу, успішним прогнозуванням її можливостей.

Серед перерахованих вище характеристик активної копінг-поведінки фактично відсутні такі, які можна розглядати як психологічні фактори ризику, що підвищують чутливість індивіда до стресу. Понад те, показники даної моделі є чинниками резистентності до стресу, та його переважання, зрештою, визначає результат соціальної інтеграції і конструктивної адаптації індивіда [26].

Модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки, розроблена на підставі результатів дослідження підлітків з адиктивною поведінкою, передбачає два крайні, негативні та позитивні варіанти результатів копінг-поведінки, що визначаються різною ефективністю функціонування сполучених блоків копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Вона дозволяє сформулювати вихідні позиції для вторинної профілактики (психокорекції), яких має відштовхуватися превентивний процес, визначити його «мішені». Нижче наводиться характеристика основних компонент цієї моделі.

Отже, псевдоадаптивна дисфункціональна копінг-поведінка включає наступні основні компоненти:

1) поєднане використання як пасивних, і активних базисних копінг-стратегій; використання базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки як провідної;

2) незбалансоване функціонування когнітивної, поведінкової та емоційної складових копінг-поведінки;

3) підвищена питома вага в структурі копінг-поведінки інфантильних копінг-стратегій, що не відповідають віку;

4) дефіцит навичок активного використання копінг-стратегії вирішення проблем та заміна її на копінг-стратегію уникнення з використанням фармакологічного механізму реалізації даної стратегії (психоактивні речовини);

5) нестійкість, флюктуація мотивації для досягнення успіху, або уникнення невдачі. Переважна спрямованість копінг-поведінки не так як на стресор, але в редукції виникає психоемоційна напруга;

6) підпорядкованість середовищу та псевдокомпенсаторний характер поведінкової активності;

7) низька ефективність блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів як в цілому, так і окремих компонентів його структури (нестійка, негативна, спотворена «Я-концепція»; нерівномірно розподілене по сферах та низького рівня суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки; адекватних та неадекватних соціальних мереж) соціальна підтримка; нестійкий, низького рівня суб'єктивний інтернальний локус контролю над середовищем [27].

Розглядаємий вид копінг-поведінки має псевдоадаптивний характер. Вирішення життєвих проблем підлітками часто асоціюється з вирішенням проблем, пов'язаних з наркотизацією, а сам наркотик сприймається як засіб подолання проблем самотності, порушеної комунікації, поганого самопочуття тощо, що фактично створює ілюзію вирішення проблем у результаті вживання психоактивної речовини. Крім того, фармакологічний механізм реалізації стратегії уникнення дозволяє підліткам, використовуючи психічно активні речовини, за рахунок зміни свого психічного стану, хоча б

на якийсь час, усунути відчуття контролю середовища над собою і таким чином зняти психоемоційну напругу [15].

Соціально-підтримуючий процес у цій моделі також має псевдоадаптивний характер. Підлітки з адаптивною поведінкою намагаються подолати стрес, сподіваються на підтримку з боку навколишнього середовища, а натомість отримують негативний зразок підтримки групи, що наркотизується. У разі розвитку базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки суб'єктивне її сприйняття спрямоване переважно на наркофільне соціальне оточення, найменшою мірою – на просоціальне підтримуюче оточення (сім'я, друзі, вчителі, лікарі тощо).

Негативний результат адиктивної копінг-поведінки є формування біопсихосоціальної наркотичної залежності, переходу до нозологічного етапу в нозологічний, і призводить до соціальної дезінтеграції, ізоляції, дезадаптації. Використовувана підлітками з адиктивною поведінкою копінг-стратегія уникнення та ряд слабо розвинених копінг-ресурсів, підвищують індивідуальну чутливість підлітків до стресу та є психологічними факторами ризику дезадаптивної копінг-поведінки [2].

Психологічними факторами ризику дезадаптивної адиктивної копінг-поведінки є:

- регулярне використання пасивної копінг-стратегії уникнення;
- низька ефективність копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки;
- відсутність сформованих навичок активного вирішення проблем;
- наявність негативної, спотвореної, деформованої «Я-концепції»;
- низький рівень сприйняття соціальної підтримки та її спрямованість у бік асоціальної мережі наркотизованих осіб;
- отримання соціальної підтримки від партнерів з наркотизації;
- нестійкий рівень суб'єктивного контролю за середовищем;
- висока чутливість до заперечення;

- відсутність розбіжності між реальним та ідеальним компонентами самооцінки [31].

У той самий час у структурі копінг-поведінки підлітків, що наркотизуються, є і психологічні фактори резистентності до стресу, що визначають здатність зберігати здоров'я, формувати адаптивні патерни поведінки і перешкоджають переходу адиктивної поведінки в залежність від психоактивних речовин.

Чинниками резистентності до стресу у підлітків з адиктивною поведінкою є:

- розвинена базисна копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки та її ситуаційно-специфічний аналог – копінг-стратегія дистанціювання у варіанті наближення;
- спрямованість сприйняття соціальної підтримки не тільки у бік наркотизується групи, а й у бік просоціальних підтримуючих мереж;
- наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів, значимих інших
- розвинені емпатія та афіліація [18].

Негативний варіант адиктивної поведінки розвивається у разі явного переважання у копінг-поведінці підлітків психологічних ризик-факторів дезадаптивної копінг-поведінки над психологічними факторами резистентності до стресу, слабкої їхньої розвиненості. Позитивний варіант результату долає стрес, призводить до соціальної інтеграції в просоціальне оточення та адаптації індивіда до середовища. Він розвивається у разі переважання психологічних факторів резистентності до стресу над психологічними факторами ризику дезадаптивної копінг-поведінки.

Модель пасивної дисфункціональної дезадаптивної копінг-поведінки, розроблена на основі результатів дослідження копінг-поведінки вихованців дитячого будинку. Вона передбачає результат як дезадаптації індивіда, його соціальної ізоляції внаслідок неефективного функціонування блоків копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Вона дозволяє сформулювати позиції для вторинної (психокорекція) та третинної (реабілітація) профілактики

порушень адаптації, від яких має відштовхуватися превентивний процес, визначити його мішені та стратегії [16].

Модель характеризується такими ознаками:

- 1) переважання пасивних копінг-стратегій над активними;
- 2) незбалансованість функціонування когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів копінг-поведінки;
- 3) нерозвиненість когнітивно–оцінних механізмів поведінки;
- 4) дефіцит соціальних навичок вирішення проблем;
- 5) інтенсивне використання інфантильних копінг-стратегій, не властивих віку;
- 6) використання базисної копінг-стратегії уникнення як провідної в копінг-поведінці, поряд із застосуванням ситуаційно-специфічних копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, спрямованих на уникнення проблеми;
- 7) переважання мотивації уникнення невдачі над мотивацією для досягнення успіху;
- 8) відсутність готовності до активного протистояння середовищу, підпорядкованість йому;
- 9) негативне ставлення до проблем та оцінка їх як загрозливих для благополуччя;
- 10) псевдокомпенсаторний, захисний характер поведінкової активності;
- 11) низький функціональний рівень копінг-поведінки;
- 12) відсутність спрямованості копінг-поведінки на стресор, як причину негативного впливу, а вплив на психоемоційну напругу, як наслідок негативного впливу стресу, з метою його редукції;
- 13) слабка усвідомлюваність стресорного впливу;
- 14) низька ефективність функціонування блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів (слабко сформована «Я-концепція», нерозвиненість сприйняття соціальної підтримки, емпатії, афіліації, інтернального локусу контролю над середовищем, відносно висока

чутливість до заперечення, відсутність ефективної соціальної підтримки з боку соціального середовища) [2].

Негативна «Я-концепція» у підлітків з пасивною дисфункціональною і дезадаптивною копінг-поведінкою проявляється в низькому рівні спонукань до дії, моральної самосвідомості, зниженому емоційному тоні, спотвореному образі тіла, порушених сімейних, соціальних і сексуальних відносинах, слабо сформованих професійно–освітніх сторін контролю над середовищем, низькому суб'єктивному рівні контролю над середовищем, відчутті низької пристосовуваності до середовища та у вираженій розбіжності між реальним та ідеальним компонентами самооцінки [14].

Крім того, низька ефективність функціонування блоку особистісних та середовищних копінг-ресурсів визначається пасивним характером використання копінг-стратегії соціальної підтримки, низькою здатністю до її сприйняття у сферах «родина», «друзі», «значні інші», слабкістю середовищного копінг-ресурсу соціальної підтримки, як функції соціальних мереж підлітка. Низька ефективність соціально-підтримуючого процесу визначається і пасивним, вимушеним чи примусовим характером вибору соціальної підтримки, що забезпечує зниження самооцінки, самоповаги, «придушення» інших копінг-ресурсів та використання копінг-стратегій.

Дані характеристики моделі пасивної копінг-поведінки підлітків підвищують їхню індивідуальну чутливість до стресу і розглядаються як психологічні фактори ризику та предиктори деструктивної копінг-поведінки.

### **Висновки до першого розділу**

Копінг визначається як серія «постійно мінливих когнітивних та поведінкових зусиль для управління конкретними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як перевищення ресурсів людини». Також копінг можна характеризувати як постійну схильність індивідуума, стійкий стиль реагування на стресові події певним чином.

Кожна людина обирає свою копінг-стратегію. Під копінг-стратегією розуміється комплекс навичок, що використовуються для контролю та управління будь-якими складними обставинами. Люди, групи та організації, які перебувають під впливом стресової події, вдаються до різних копінгів». Вони поділяються на когнітивні, поведінкові та емоційні, а за адаптивністю можуть бути адаптивними, псевдоадаптивними і дезадаптивними.

У психологічний портрет майбутнього адикта часто включаються такі риси, як оригінальність, висока чутливість, ранимість, суперечливість, образне, художнє сприйняття світу, спонтанність, дитяча інфантильність, емотивність, схильність до фантазування, нестандартність і багато асоціацій, тобто риси, властиві творчим людям. Тож людям з адиктивною поведінкою властиві дезадаптивні копінг-стратегії.

В наслідок вибору дезадаптивної стратегії, адикт отримує такий результат:

- поведінка не адекватна кризовій ситуації та особистості індивідууму;
- може призвести до швидкого настання заспокійливого ефекту, але віддалені наслідки негативні;
- стратегія спрямовано саму реакцію і спрямовано корекцію емоційного стану індивідуума більшою мірою, ніж зовнішні стресори;
- поведінка швидше носить маніпулятивний та деструктивний характер;
- стратегія надає негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я, а також на благополуччя в цілому;
- поведінка знижує стійкість до стресу.

Після аналізу літератури можна зробити висновок, що більшість адиктів, ще до того як вони стали залежними, використовували копінг-стратегією уникнення (занурення в себе; відхід) і ряд слабо розвинених копінг-ресурсів, які підвищують їх індивідуальну чутливість до стресу і є психологічними факторами ризику дезадаптивної копінг-поведінки.



## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДИКТІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

#### 2.1. Програма дослідження особливостей копінг-поведінки адиктів

У дослідженні взяли участь дві групи піддослідних:

- емпірична група – наркозалежні (ремісія до 2 років); 20 осіб, вік від 19 до 45 років;
- контрольна група – не страждаючі на залежність; 20 осіб; вік від 20 до 47 років.

Метою є дослідження психологічних особливостей адиктів, їх копінг-стратегій; порівняльний зріз між емпіричною (наркозалежні) та контрольною (люди, які не є адиктами) групами.

Об'єктами дослідження виступають копінг-стратегії адиктів та механізми психологічного захисту; показник самовідношення.

Предметом є особливості структури копінг-стратегій.

Завданнями дослідження виступають наступні пункти:

- 1) порівняти копінг-поведінку (копінг-стратегії та копінг-ресурси) людей із наркозалежністю та здорових людей;
- 2) проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій, що вибирають адикти та показника самовідношення;
- 3) описати отримані дані після дослідження двох груп;
- 4) підтвердити чи спростувати гіпотезу: «люди, які не мають наркотичну залежність використовують активні адаптивні копінг-стратегії, а адикти-пасивні (дезадаптивні) копінг-стратегії»;
- 5) підтвердити чи спростувати гіпотезу: «низький показник самовідношення формує дезадаптивну копінг-стратегію, яка є предиктором наркозалежності».

Для діагностики цього дослідження застосовувалося 5 методик:

1. Модифікований варіант опитувальника «Вирішення важких ситуацій» Ю. Клейберга – дозволяє визначити особливості рішення важких життєвих ситуацій і показники по 11 діагностичних шкалах, що відображають способи поведінки у цих ситуаціях (копінг-стратегії).

2. Методика дослідження самовідношення (С. Пантелєєв) – необхідна для поглибленого вивчення області самосвідомості особистості, включаючи різні аспекти, в тому числі когнітивні, динамічні, інтегральні. Ця методика складається з 9 діагностичних шкал, використаних у дослідженні.

3. Дослідження самооцінки методикою Дембо-Рубінштейн – засноване на безпосередньому оцінюванні ряду особистих якостей. Так, для оцінювання запропоновані наступні особистісні характеристики: здоров'я, розум, характер, щастя. Середнє значення кожної характеристики по всім шкалам дає інтегральний рівень самооцінки.

4. Тест «Психологічний час особистості» – дозволяє виявити відношення піддослідних до минулого, теперішнього і майбутнього.

5. Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі – спрямована на дослідження самооцінки особи, що вимірюється кількісно.

Для аналізу отриманих результатів був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та U-критерій Манна-Уїтні. Оцінка рівня статистичного значення отриманного коефіцієнта вироблялася за допомогою t-критерія Стьюдента.

Всі розрахунки були виконані за допомогою програми MS Excel.

У дослідженні взяли участь дві групи піддослідних:

- емпірична група – наркозалежні (ремісія до 2 років); 20 осіб, вік від 19 до 45 років;
- контрольна група – не страждаючі на залежність; 20 осіб; вік від 20 до 47 років.

Метою є дослідження психологічних особливостей адиктів, їх копінг-стратегій; порівняльний зріз між емпіричною (наркозалежні) та контрольною (люди, які не є адиктами) групами.

Об'єктами дослідження виступають копінг-стратегії адиктів та механізми психологічного захисту; показник самовідношення.

Предметом є особливості структури копінг-стратегій.

Завданнями дослідження виступають наступні пункти:

- б) порівняти копінг-поведінку (копінг-стратегії та копінг-ресурси) людей із наркозалежністю та здорових людей;
- 7) проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій, що вибирають адикти та показника самовідношення;
- 8) описати отримані дані після дослідження двох груп;
- 9) підтвердити чи спростувати гіпотезу: «люди, які не мають наркотичну залежність використовують активні адаптивні копінг-стратегії, а адикти-пасивні (дезадаптивні) копінг-стратегії»;
- 10) підтвердити чи спростувати гіпотезу: «низький показник самовідношення формує дезадаптивну копінг-стратегію, яка є предиктором наркозалежності».

Для діагностики цього дослідження застосовувалося 5 методик:

1. Модифікований варіант опитувальника «Вирішення важких ситуацій» Ю. Клейберга – дозволяє визначити особливості рішення важких життєвих ситуацій і показники по 11 діагностичних шкалах, що відображають способи поведінки у цих ситуаціях (копінг-стратегії).

2. Методика дослідження самовідношення (С. Пантелєєв) – необхідна для поглибленого вивчення області самосвідомості особистості, включаючи різні аспекти, в тому числі когнітивні, динамічні, інтегральні. Ця методика складається з 9 діагностичних шкал, використаних у дослідженні.

3. Дослідження самооцінки методикою Дембо-Рубінштейн – засноване на безпосередньому оцінюванні ряду особистих якостей. Так, для оцінювання запропоновані наступні особистісні характеристики: здоров'я,

розум, характер, щастя. Середнє значення кожної характеристики по всіх шкалах дає інтегральний рівень самооцінки.

4. Тест «Психологічний час особистості» – дозволяє виявити відношення піддослідних до минулого, теперішнього і майбутнього.

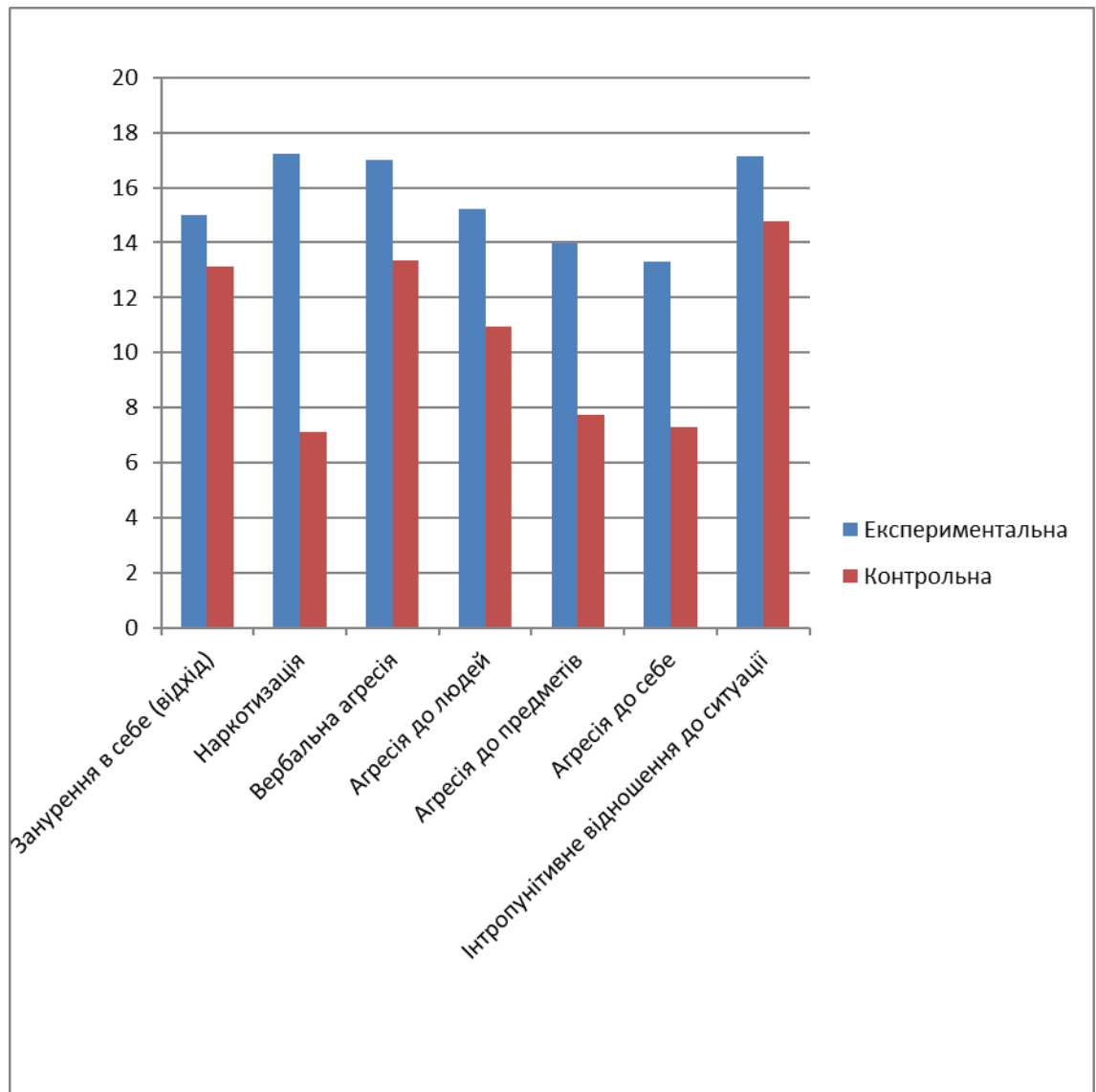
5. Методика дослідження самооцінки особистості С. Будасі – спрямована на дослідження самооцінки особи, що вимірюється кількісно.

Для аналізу отриманих результатів був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та U-критерій Манна-Уїтні. Оцінка рівня статистичного значення отриманного коефіцієнта вироблялася за допомогою t-критерія Стьюдента.

Всі розрахунки були виконані за допомогою програми MS Excel.

## **2.2. Інтерпретація даних дослідження копінг-поведінки адиктів**

На рис. 2.1. наведено середні значення виразності копінг-стратегій у піддослідних емпіричної та контрольної груп. Аналіз структури копінг-стратегій наркозалежних та осіб без залежності, відображених на малюнку, демонструє, що групі наркозалежних властиве переважання неконструктивних копінгів, а саме– наркотизація, вербальна агресія, заглиблення у себе (відхід). При цьому у контрольній групі переважають більш конструктивні копінги (зростання зусиль для досягнення мети, механізми зниження психічної напруги та компенсація).



**Рис. 2.1. Середні значення виразності копінг-стратегій**

У ході психодіагностичного обслідування випробуваних емпіричної та контрольної груп були отримані дані про виразність у них показників копінг-стратегій та самовідношення (див. табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Виразність показників копінг-стратегій та самовідношення**

Показники	Середнє значення		U-Критерій Мана-Уїтні	Рівень статичної значимості
	Експер.	Контр.		
Занурення в себе	15	13,12	51,0	0,0367

(відхід)				
Наркотизація	17,25	7,12	9,0	0,0001
Вербальна агресія	17	13,37	33,0	0,0034
Агресія до людей	15,21	10,96	27,0	0,0014
Агресія до предметів	13,98	7,73	3,0	0,0001
Агресія до себе	13,29	7,29	12,0	0,0001
Інтропунітивне відношення до ситуації	17,16	14,78	24,0	0,0008

У таблиці 2.2. наведені коефіцієнти рангової кореляції Спірмена копінг-стратегій наркозалежних з показниками їхнього самовідношення.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу показників самовідношення з копінг-поведінкою, можна відзначити, що найбільш очевидно проявився взаємозв'язок показників самовідношення з таким видом копінгу, як агресія до себе. Це означає, що чим нижчий рівень самовідношення, наркозалежних, тим більше негативно вони до себе ставляться. З результатів дослідження також випливає, що чим вище рівень внутрішньої конфліктності та самозвинувачення в осіб з наркотичною залежністю, тим більшого ступеня у важких життєвих ситуаціях вони здатні направити свій гнів і відчай на власну персону, змусити себе робити щось, особливо небажане у покарання через невдачі, аж до заподіяння болю самому собі.

*Таблиця 2.2*

**Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена копінг-стратегій наркозалежних з показниками їхнього самовідношення**

Показники	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображене самовідношення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язанність	Внутрішня конфліктність	Самозвинування
Наркотизація	<b>0,059</b>	<b>-0,589</b>	<b>0,008</b>	<b>-0,562</b>	<b>-0,520</b>	<b>-0,361</b>	<b>-0,186</b>	<b>0,157</b>	<b>- 0,141</b>
Порівняння своїх проблем з проблемами інших	<b>0,203</b>	<b>-0,402</b>	<b>-0,067</b>	<b>-0,431</b>	<b>-0,646</b>	<b>-0,261</b>	<b>-0,270</b>	<b>- 0,278</b>	<b>0,412</b>
Механізми зниження психічної напруги	<b>0,371</b>	<b>-0,391</b>	<b>0,134</b>	<b>-0,518</b>	<b>-0,604</b>	<b>-0,173</b>	<b>-0,198</b>	<b>0,439</b>	<b>0,487</b>
Агресія до предметів	<b>-0,901</b>	<b>-0,142</b>	<b>-0,331</b>	<b>-0,154</b>	<b>-0,150</b>	<b>-0,715</b>	<b>-0,233</b>	<b>0,476</b>	<b>0,507</b>
Агресія до себе	<b>-0,493</b>	<b>-0,742</b>	<b>-0,617</b>	<b>-0,542</b>	<b>-0,709</b>	<b>-0,675</b>	<b>-0,719</b>	<b>0,983</b>	<b>0,748</b>
Інтропунітивне відношення до ситуації	<b>0,826</b>	<b>-0,142</b>	<b>0,405</b>	<b>-0,186</b>	<b>-0,357</b>	<b>0,432</b>	<b>-0,132</b>	<b>- 0,139</b>	<b>- 0,346</b>
Компенсація	<b>0,659</b>	<b>-0,047</b>	<b>0,643</b>	<b>-0,148</b>	<b>-0,323</b>	<b>0,342</b>	<b>0,009</b>	<b>- 0,105</b>	<b>- 0,471</b>
Зростання зусиль до досягнення мети	<b>0,598</b>	<b>0,165</b>	<b>0,278</b>	<b>0,213</b>	<b>-0,093</b>	<b>0,601</b>	<b>0,068</b>	<b>- 0,363</b>	<b>- 0,281</b>

Крім того, чіткі взаємозв'язки проявилися між показниками самовідношення та копінгом «агресія до предметів». Це означає, що разом із зростанням негативного ставлення до себе, зростає схильність

наркозалежних у стан відчаю та гніву внаслідок невдачі зганяти весь негатив на неживих об'єктах.

Досить чітко проявився негативний взаємозв'язок показників самовідношення з такою формою копінг-поведінки, як наркотизація.

Варто зазначити, що наркозалежних відрізняють від осіб без залежності знижені показники самовідношення і більш високий рівень внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. Виявлено позитивну взаємодію зв'язку показників само відношення з такими формами копінг-поведінки, як компенсація та зусилля до досягнення мети, що дозволяє розглядати дані копінги як конструктивні з погляду формування позитивного самовідношення наркозалежних.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок про те, що зміцненню позитивного самовідношення наркозалежних сприяє подоланню психічної напруги шляхом зміщення активності в іншу область (компенсація) та терпляче досягнення поставлених цілей (зростання зусиль по досягненню цілі). При цьому використання наркозалежними таких копінгів, як агресія (проти себе та предметів), а також наркотизація, веде до порушення позитивного самовідношення.

У таблиці 2.3. наведені коефіцієнти рангової кореляції Спірмена копінг-стратегій наркозалежних з показниками їхньої самооцінки.

Найбільш значущим фактором зниження самооцінки в осіб з наркотичною залежністю виступає агресія, яка спрямована на самого себе. При цьому висока оцінка свого характеру веде до більш частого використання наркозалежними у важких ситуаціях продуктивного копінгу, пов'язаного зі зростанням зусиль по досягненню мети. Відчуття щастя наркозалежних у найбільшій мірою чутливе до низького рівня використання таких деструктивних форм копінг-поведінки, як наркотизація та порівняння своїх проблем з іншими.



Таблиця 2.3

**Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена копінг-стратегій  
наркозалежних з показниками їхнього самовідношення**

Показники	Розум	Щастя	Характер	Загальна самооцінка
Заглиблення у себе (відхід)	-0,157	-0,509	-0,382	-0,032
Наркотизація	-0,498	-0,765	-0,342	-0,341
Порівняння своїх проблем з проблемами інших	-0,342	-0,543	0,012	-0,409
Механізми зниження психічної напруги	-0,170	-0,438	-0,149	-0,098
Вербальна агресія	0,462	0,298	0,134	0,482
Агресія до людей	0,346	-0,065	0,147	0,564
Агресія до предметів	-0,268	0,093	-0,724	-0,331
Агресія до себе	-0,899	-0,512	-0,869	-0,944
Інтропунітивне відношення до ситуації	-0,231	0,210	-0,408	-0,073
Компенсація	-0,178	-0,253	0,098	0,039
Зростання зусиль до досягнення мети	0,265	-0,063	0,672	0,406

У наркозалежних висока самооцінка спостерігається за шкалою «здоров'я» і низька за шкалою «щастя». У контрольній групі, навпаки, найвеликі показники виражені за шкалою «щастя». При цьому наркозалежних відрізняє від осіб без залежності нижчий рівень самооцінки, особливо щодо розуму та щастя.

У таблиці 2.4 наведені коефіцієнти рангової кореляції Спірмена копінг-стратегій наркозалежних з показниками психологічного часу особистості.

Таблиця 2.4

**Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена копінг-стратегій  
наркозалежних з показниками психологічного часу особистості**

Показники	Минулий час	Теперішній час	Майбутній час
Заглиблення у себе (відхід)	0,201	0,176	-0,254
Наркотизація	0,601	0,096	-0,712
Порівняння своїх проблем з проблемами інших	-0,167	0,472	0,026
Механізми зниження психічної напруги	-0,306	0,710	-0,047
Вербальна агресія	0,284	-0,472	-0,268
Агресія до людей	0,482	-0,611	-0,251
Агресія до предметів	0,128	-0,548	0,335
Агресія до себе	0,468	-0,374	-0,152
Інтропунітивне відношення до ситуації	0,066	0,432	-0,347
Компенсація	0,142	0,502	-0,395
Зростання зусиль до досягнення мети	-0,193	0,532	-0,029

Орієнтація наркозалежних на минуле позитивно пов'язана з вираженістю у них копінг-поведінки як наркотизації. Отже, чим більшою мірою наркозалежні схильні жити минулим, постійно повертатися назад, згадувати, тим вищий ризик використання наркотизації як способу подолання труднощів.

Орієнтація наркозалежних на сьогоднішній день, на поточні справи сприяє зниженню вираженої агресії до предметів і людей, а також – зростанню такої позитивної форми копіngu, як зростання зусиль до досягнення мети. Наркозалежні в порівнянні з особами без залежності меншою мірою фіксують увагу на проживання сьогоднішнього дня. Показово, що орієнтація наркозалежних на майбутнє, побудова планів і т. д. сприяє зниженню використання наркотизації як способу подолання труднощів.

### **2.3. Психологічні особливості взаємозв'язку копіng-поведінки у людей з адикцією**

Наркоманія виступає як форма адиктивної поведінки, котрій властива наявність прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому ПАР або постійна фіксація уваги на певних видах діяльності для розвитку та підтримки інтенсивних емоцій.

Більшість досліджень особливостей копіng-стратегій у наркозалежних показують, що основна форма психологічного захисту хворих на наркоманію – уникнення (відхід, занурення в себе).

Це народжує у наркозалежних ілюзію вирішення своїх проблем і уникнення переживань, які супроводжують стресові ситуації. В результаті адитивна поведінка формує особливий стиль життя, характерною рисою якого стає уникнення реальності, створення своєї власної нової «реальності».

Таким чином, на підставі вище сказаного можна відмітити такі особливості копіng-поведінки піддослідних з наркозалежністю:

- аналіз структури копіng-стратегій наркозалежних та осіб без залежності показав, що у групі наркозалежних переважають неконструктивні копіngи (наркотизація, вербальна агресія, відхід у себе), а в контрольній групі – більш конструктивні копіngи (зростання зусиль для досягнення мети, механізми зниження психічної напруги, компенсація);

- у наркозалежних висока самооцінка спостерігається за шкалою «здоров'я» і низька за шкалою «щастя». У контрольній групі, навпаки, найвищі показники виражені за шкалою «щастя». При цьому наркозалежних відрізняє від осіб без залежності нижчий рівень самооцінки, особливо щодо розуму та щастя;
- наркозалежні в порівнянні з особами без залежності у меншому ступені фіксують увагу на проживанні теперішнього часу;
- зміцненню позитивного самовідношення наркозалежних сприяє подолання психічної напруги шляхом зміщення активності в іншу область (компенсація) та терплячого досягнення поставлених цілей (зростання зусиль по досягненню мети). При цьому використання наркозалежними таких копінгів, як агресія (проти себе та предметів), а також наркотизація, веде до порушення позитивного самовідношення;
- найбільш значущий фактор зниження самооцінки у наркозалежних— агресія, спрямована на себе, яка проявляється у звичці звертати своє обурення у свій бік, на причинення болю самому собі або у звичці робити щось особливо неприємне у покарання собі за невдачі. При цьому висока оцінка власного характеру веде до більш частого використання адиктами в стресових ситуаціях продуктивного копінгу, пов'язаного зі зростанням зусиль по досягненню мети. Відчуття щастя наркозалежних у найбільшому ступені чутливе до низького рівня використання таких деструктивних форм копінг-поведінки, як наркотизація та порівняння своїх проблем з іншими;
- орієнтація наркозалежних на сьогоднішній день, на поточні справи, здатність зниження виразності агресії до предметів і людей, а також росту такої позитивної форми копінгу, як зростання зусиль до досягнення цілі. Таким чином, орієнтація наркозалежних осіб на майбутнє, побудова планів допомагає знизити обернення до наркотизації як способу подолати важку життєву ситуацію;

- мотиваційна спрямованість копінг-стратегії занурення в себе (відхід) – це збігти від власних проблем, сховатися. Ця стратегія дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Активне використання індивідом копінг-стратегії занурення в себе (відходу, втечі) можна розглядати як переважання в поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі всередині особистісні конфлікти. Її використання обумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем, а також несприйняттям навколишнього середовища, як можливого джерела ресурсів для прийняття рішення при виникненні проблем. Вона є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки;
- соціальна дезадаптація осіб, які вживають психоактивні речовини, формування у них стійкої залежності, низька ефективність існуючих реабілітаційних програм визначається низьким рівнем розвитку у пацієнтів як особистісних копінг-ресурсів (зниження можливостей оцінки впливу соціального середовища, патологічно змінена «Я»-концепція, нездатність та небажання контролю свого життя та брати відповідальність за вчинки, комунікативні порушення, низька духовність, порушення ціннісно–мотиваційної структури особистості) так і копінг-ресурсів соціального середовища (небажання, страх, відсутність довіри до соціальної підтримки, прагнення соціальної ізоляції, перевага закритої субкультури) та відповідно вибором пасивної дезадаптивної копінг-поведінки (уникнення проблем, конфронтація, імпульсивність);
- особливостями захистів поведінки людей з залежністю від психоактивних речовин є такі відмітні характеристики, як пасивність, неконструктивність, дезадаптивність та дисфункціональність;

- емпірично підтверджено, що позитивне самовідношення, висока самооцінка та орієнтація на справжнє (теперішнє) сприяють формуванню продуктивного копінгу, націленого на рішення завдань та зниження агресивних форм копінгу та наркотизації.

### **Висновки до другого розділу**

Було проведено дослідження, завданнями якого було дослідити різницю процесу копінгу емпіричної та контрольної груп, порівняти їх копінг-стратегії. В результаті порівняння копінг-особливостей здорових людей та наркозалежних, можна зробити висновок, що здорові люди звертаються до конструктивних копінг-стратегій (зростання зусиль для досягнення мети, механізми зниження психічної напруги та компенсація), а адикти – навпаки, до деконструктивних (про це свідчать показники «відхід», «вербальна агресія», «наркотизація»). Ці показники дають привід зрозуміти, що у людей з наркозалежністю є явні проблеми із самовідношенням.

Саме тому, слідуючим кроком було дослідити взаємозв'язок показнику самовідношення та копінг-стратегіями адиктів. Показник самовідношення – це про прояв специфіки відношення особистості до свого «Я». Це про самоповагу, симпатію, самосприйняття, самовизначення, любов до себе, самооцінку, самозвинувачення, незадоволення собою. Це про те, як людина бачить саму себе.

На основі дослідження, можна сказати, що люди, у яких є залежність від психо активних речовин, мають низькі показники відкритості, самосприйняття, самоповагу і т.д. Натомість у них високі показники по шкалах «самозвинувачення», «агресія до себе», «незадоволення собою». Це свідчить про використання дезадаптивної моделі копінгу.

Стає очевидним те, що саме використання низьких копінг-ресурсів та дезадаптивного копінгу призводить майбутніх адиктів до використання психо активних речовин у своєму житті. А стаючи наркозалежною, людина

тільки підкріплює (знижує) показники, які допомагають здоровій особистості обирати активні копінг-стратегії. Вживання наркотичних речовин— це вже наслідок, до якого приходять люди, які обирають пасивний копінг; люди, яких ніхто не навчив вдало реагувати на стрес.

## РОЗДІЛ 3

### КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ АДИКТІВ

#### 3.1. Психологічні особливості побудови корекційно-реабілітаційної програми розвитку копінг-стратегій адиктів

Проблема надання допомоги особам, які страждають на наркотичну залежність, існує досить давно. Проте, організованої системи надання допомоги таким особам не існувало аж до другої половини ХХ століття, коли активно почали відкриватися спеціалізовані заклади для хворих, які страждають на наркологічні захворювання.

Природньо, що у кожній країні існують свої специфічні особливості надання допомоги даної категорії населення, обумовлені національною своєрідністю, соціально–економічними факторами, психолого-педагогічними традиціями, і навіть орієнтацією, певні наукові підходи. Однак, можна виділити і деякі загальні тенденції, які необхідно враховувати під час створення системи соціальної реабілітації таких людей:

- Максимально можлива інтеграція людини у суспільне життя.
- Перевага комплексної роботи із сім'єю.
- Спрямованість на ранню діагностику наркотичних залежностей та їх своєчасне лікування.
- Надання індивідуального підходу до реабілітації людини, яка страждає на наркотичну залежність, у кожному конкретному випадку.

Реабілітація – це відновлення і перетворення людини раніше психологічно та фізично залежної у здорового члена соціуму. Під час реабілітації вплив відбувається на трьох рівнях: біологічному, психологічному та соціальному.

На біологічному рівні впливу основними критеріями є:

- перебудова систем організму, що у формуванні потреби у наркотичній речовині;
- перебудова процесів в організмі, які формують потяг;

Робота на цьому рівні – не медикаментозна, через зміцнення здоров'я хворого шляхом навчання навичок здорового способу життя.

На психічному рівні впливу основним критерієм є патологічний потяг до наркотичної речовини.

Реабілітаційна робота на цьому рівні – тісне спілкування із залежним у побуті та у повсякденному житті з метою розвитку (зростання) особистості, розвитку її творчого потенціалу. Основні методи та засоби:

- дискусійні методи розвитку мислення, поліпшення комунікацій;
- корекція образу «Я», підвищення самооцінки, мотивування до життя без вживання наркотичних речовин, коли усвідомлення своєї життєвої позиції спрямоване до себе у теперішньому часі, виховання відповідальності за вчинки та вибір певних дій;
- апеляція до вищих цінностей та їх активізація у процесі обговорення таких проблем, як життя та смерть, свобода та ізоляція [15].

Все це реалізується за рахунок безумовно позитивного ставлення до наркотично залежного хворого та щирого його прийняття.

На соціальному рівні впливу основним критерієм є співзалежність (під співзалежністю розуміють деформацію взаємовідносин та індивідуальної поведінки, рольові зрушення та спотворення психоемоційного стану у членів соціального оточення наркозалежного – подружжя, дітей, батьків та інших), тип роботи – соціально-орієнтовані заходи. Основні методи та засоби:



- групи само- та взаємодопомоги, прості форми та прийоми підтримки;
- організація мережі трудових майстерень;
- організація зустрічей та духовних бесід із священнослужителями різних конфесій (представниками релігійних організацій), представниками різних громадських організацій, докторами, психологами та соціологами та переорієнтації життєвих цінностей на загальноприйняті у суспільстві норми моралі.

Таким чином, соціальна реабілітація людини з наркотичною залежністю передбачає поетапну роботу, спрямовану на викорінення причин, що призвели людину до вживання наркотиків, формування засад здорового способу життя, трансформацію цінностей, повернення особистості до сімейної та соціальної системи в цілому.

Копінг-стратегії грають велику роль реабілітації особистості, оскільки дозволяють їй долати життєві труднощі. В даному випадку особам, яким властива хімічна адикція, властива велика кількість життєвих труднощів, як:

- нерозуміння з боку суспільства;
- неуспіхи на роботі;
- відсутність сім'ї;
- часто буває таке, що людина доходить до того, що втрачає квартиру, машину і все, що має;
- низхідна послідовність, що веде до набуття статусу «безхатька»;
- смерть.

Видно, що особам, які мають схильність до хімічної адикції, потрібна спеціальна психологічна допомога, при цьому застосування копінг-стратегій дозволяє вирішити велику кількість різноманітних труднощів.

Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини. Усі копінг-стратегії спрямовані

на вирішення ситуації та зниження напруги, спричиненої стресом. Але деякі з них можуть бути неадаптивними, особливо у залежних осіб.

Залежність від психоактивних речовин – це хронічне невиліковне прогресуюче захворювання, що характеризується синдромами психічної, фізичної залежності, зміненою реактивністю організму до дії наркотику [16]. Основний парадокс копінг-поведінки залежної людини полягає в тому, що їй доводиться категорично відмовитися від використання найбажанішої стратегії поведінки – вживання наркотиків.

Не можна не погодитися із твердженням Р. Лазаруса про те, що копінг, орієнтований на емоційне реагування, є найбільш ефективними у невідконтрольних людині ситуаціях, у той час як проблемно-орієнтовані копінг, спрямовані на оволодіння ситуацією та вирішення проблеми, дозволять успішно взяти ситуацію під контроль. Коли контроль неможливий, найефективнішим буде ухвалити реальність стресової ситуації. Для адиктів прийняття свого безсилля перед наркотиками – перший крок на шляху одужання. Відповідно до тих самих принципів до ефективних копінг-стратегій в умовах, коли ситуацію можна вирішити, можна віднести активний копінг (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації), планування (обмірковування того, як діяти щодо важкої життєвої ситуації, розробка стратегії поведінки), звернення за соціальною підтримкою інструментального характеру та з емоційних причин.

Звернення до соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію) та з емоційних причин (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, допомогу та розуміння) у випадку із залежністю набуває особливого значення. Про це говорять багато професіоналів, які працюють з адикціями. Залежність – це хвороба ізоляції та заперечення. Т. Горскі – президент «CENAPS Corporation», навчальної та консультаційної організації, яка спеціалізується на звільненні від залежностей та запобіганні зривам, радить залежним людям «довіритися принаймні якійсь людині, яка більше їх знає про процес

одужання. Але краще, щоб це була група людей. Це сила свідомості групи – колективна енергія і допомога, що виходить від групи» [17].

Американський психотерапевт Ф. Флорес, який спеціалізується на психотерапії залежностей, пише про необхідність відвідування хімічними залежними людьми груп самопомоги не тільки для отримання інформації, але й для натхнення у підтримці тверезого способу життя [18]. Такі стратегії, як придушення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності та, можливо, ігнорування інших речей, з тим щоб активніше впоратися зі стресовою ситуацією), поведінкове уникнення проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором), уявне уникнення проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних із проблемою, наприклад, фантазування і сон) також мають специфіку стосовно залежних людей. Т. Горскі відзначає схильність залежних людей до заміни одного виду компульсивної поведінки (вживання наркотиків) іншими (одержимість роботою, їжею, покупками, азартними іграми, сексом, стосунками, фізичними вправами тощо) «Якщо ми намагаємося впоратися зі стресом цим способом, ми замикаємось на одній проблемі, ховаємось від інших і сліпо і бездумно продовжуємо боротьбу» [19]. Ефект такого роду одержимості можна порівняти з ефектом від вживання алкоголю і наркотиків і полягає у втечі від реальності. У той же час видається, що на певному етапі подолання залежності, придушення конкуруючої діяльності та поведінковий уникнення проблеми будуть ефективними стратегіями. Більшість реабілітаційних програм передбачають тимчасове зосередження залежної людини на процесі одужання на шкоду решті видів діяльності. Принципова різниця полягає в тому, що така стратегія веде до усвідомлення та прийняття реальності, подолання заперечення як основної складової хвороби.

Стимування подолання (очікування придатного для дії моменту та утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій), як правило, буде ефективною стратегією подолання стресу для осіб, які страждають на

залежність від психоактивних речовин. Імпульсивність часто властива залежним людям. Нетерплячість може призвести до необдуманих рішень і вчинків: безладних сексуальних зв'язків, конфліктів, кредитів, які ніколи не буде повернено. Обміркувати майбутні дії, взяти паузу, щоб скласти план, виявити терпіння, виваженість, відмовившись від негайного задоволення потреб, ефективно у владі зі стресом.

Концентрація на емоціях та їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємностях і вираженні почуттів) одна із найважливіших стратегій копіngu, також яка має певні особливості у осіб із залежною поведінкою. Людина, що страждає на наркоманію, часто не розпізнає своїх емоційних станів, не вміє виражати як позитивні, так і негативні почуття. Важливо, щоб вираження почуттів мало конструктивний характер, а не перетворювалося на неконтрольований емоційний виплеск. Навчання розпізнавання та конструктивного вираження почуттів – одне з першочергових завдань реабілітаційного процесу.

Позитивне переформулювання та особистісне зростання (спроба переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі) також є адаптивною копінг-стратегією.

М. Магомед-Емінов свідчить, що екстремальна ситуація ставить людину перед реальністю, перед усвідомленням кінцівки існування, вчить мудрості і прийняттю. Травми та втрати змінюють особистість назавжди, впливаючи на вчинки та стосунки з людьми. Посттравматичний ріст – це «ретроспективна смислова робота особистості, в якій пов'язується минуле, сьогодення та майбутнє» [20]. Особам, які страждають на залежність нерідко доводиться дійти до крайньої точки, щоб почати одужання. «Стрибок віри часто провокується стражданням. По суті, багатьох залежних звернутися до тверезого життя змусила хвороблива реальність їхньої залежності».

Такий копінг як заперечення має велике значення при роботі з залежністю. Існує цілком обґрунтована думка, що залежність – хвороба заперечення. Незважаючи на очевидні факти, особи, залежні від алкоголю та

наркотиків, заперечують наявність у себе хімічної залежності. Декому доводиться опуститися на дно, щоб визнати проблему. Вимушені визнати хворобу, вони заперечують шкоду, яку хвороба завдає залежному та її близьким, заперечують, що не можуть упоратися без сторонньої допомоги [21].

Хімічна залежність – це хвороба безнадійності. Звернення до Бога (незалежно від релігійної приналежності) допомагає знайти вихід із, здавалося б, безвихідної ситуації, отримати прощення за минулі вчинки та заподіяну шкоду, отримати надію. Звісно ж, у контексті одужання від наркотичної залежності звернення до віри може стати однією з конструктивних копінг-стратегій.

Тож завданнями корекційно-реабілітаційної програми повинні бути збільшення потенціалу особистісних та середовищних копінг-ресурсів (формування, розвиток позитивної сталої «Я-концепції», підвищення ефективності соціально-підтримуючих мереж, розвиток емпатії, ефіліації, інтерального локусу контролю, сприйняття соціальної підтримки та інших копінг-ресурсів).

Основними способами реалізації цієї програми є навчання соціальним навичкам та вмінням подолання стресу, управління ним, а також надання наркозалежним соціальної підтримки адекватними соціально-підтримуючими мережами, індивідуальних та групових психокорекційних занять щодо підвищення самооцінки, розвитку «Я-концепції», зниження чутливості до заперечення тощо. Підвищення потенціалу блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів (корекція негативної, спотвореної «Я-концепції» та суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, збільшення рівня інтерального контролю, корекція природних соціально-підтримуючих мереж, зміна спрямованості отримання соціальної підтримки від неадекватного соціального оточення до адекватного) [22].

Навчання ефективним навичкам копіngu та надання підтримки може здійснюватися у формі різних видів психологічного тренінгу (тренінг

вирішення проблем, пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки, тренінг когнітивно-оцінної складової копінг-поведінки, комунікаційних навичок за допомогою розвитку емпатії, афіліації, зниження чутливості до заперечення, занять з психологами щодо підвищення самооцінки та корекції окремих сфер спотвореної «Я-концепції», вироблення мотиваційних навичок для досягнення успіху та інші форми).

За результатами проведеного дослідження можна сформулювати цілі та мішені впливу для розробки наступної коректуючої роботи з наркозалежними. В першу чергу у рамках корекції копінг-стратегій у респондентів необхідно звернути увагу на доцільність виробітки та закріплення навичок застосування на практиці активних копінг-стратегій вирішення проблем, вдосконалення застосування копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, психологічну корекцію варіантів реалізації пасивної копінг-стратегії уникнення.

Крім того, у контексті такої психокорекції йдеться також про підвищення потенціалу блоку особистісно-середових копінг-ресурсів.

Виходячи з отриманих результатів, особливу увагу слід приділити корекції самовідношення у наркозалежних. Виступаючи найбільш значущим інтегруючим компонентом особистості, самовідношення вимагає постійної корекції, формування відповідальних обставин позитивного образу «Я» і стратегій саморегуляції, що утворюють сукупність важливих завдань психологічної реабілітації наркозалежних.

Встановлені в ході дослідження особливості самовідношення наркозалежних дають можливість визначити такі головні цілі:

- 1) посилення рефлексивності;
- 2) опрацювання негативних почуттів себе, самоприйняття;
- 3) визначення адекватних очікувань про відношення оточуючих;
- 4) зміцнення Я, формування зрілої ідентичності;
- 5) інтеграція тілесного образу «Я»;
- 6) гармонізація відносин;

7) інтеграція образу «Я» в минулому, теперішньому та майбутньому часах.

Спираючись на запропоновану систему, можна структурувати весь процес індивідуальної корекційної роботи в межах групової реабілітації для підвищення його ефективності.

### **3.2. Методологія корекційно-реабілітаційної програми розвитку копінг-стратегій адиктів**

На основі результатів дослідження, було розроблено тренінги для подальшого впровадження, спрямовані на саморозвиток, підвищення показнику самовідношення (що включає в себе самосприйняття, самоповагу, самоцінність, любов до себе і т.д.) , заміну пасивних копінг-стратегій на активні, розширення світогляду, на поліпшення комунікації наркозалежних осіб.

Час одного тренінгу – 90-120 хвилин. Основна форма проведення – групова робота, що передбачає розвиток внутрішньогрупових процесів взаємодії.

На початку кожного тренінгу ведучий спеціаліст налаштовує групу на продуктивне проведення часу, обов'язково питаючи в кожного як він себе відчуває.

В тренінгах використовуються такі види арт-терапії як глиноterapia, танцювальна терапия, ізотерапія. Також була застосована МАК-терапия (робота з Метафоричними Асоціативними Картами).

Найефективніше проводити групові заняття три рази на тиждень (наприклад, понеділок, середа, п'ятниця). Також разом із груповими тренінгами в програму обов'язково мають бути включені індивідуальні форми роботи з наркозалежними. В них спеціаліст окрім основної індивідуальної роботи з наркозалежним, повинен приділяти увагу і питанням самопочуття адикта на групових заняттях, його активності/пасивності на

тренінгах, поліпшенню / погіршенню комунікаційних відносин із іншими учасниками групової терапії.

Починається тренінг з вправ, які більше схожі на розминки, їхньою ціллю є підготувати адиктів до наступної вправи тренінгу. Більшість вправ на початку тренінгів проводиться в ігровій формі, так як адиктам властива така риса як інфантильність. Наступними після вправ в ігровій формі йдуть вправи, завданням яких виступає процес рефлексії у наркозалежних. Закінчується тренінг вправами, які вирівнюють психологічний стан адиктів( медитація, робота з колодою «МАК»).

Згідно з зазначеними вище пунктами, в вигляді корекційно-реабілітаційної програми, було розроблено шість тренінгів і приклад індивідуальної роботи з наркозалежною особою після тренінгу:

## Тренінг 1

### Вправа 1«Комплімент»

Час: 10 хвилин.

Учасники сідають по колу. «Давайте скажемо один одному компліменти. Зробимо це так. Той, хто захоче почати, візьме цей м'яч, кине його тому учаснику, кого він вибере, і скаже цій людині комплімент. Той, кому призначений м'яч, кине його наступного і виголосить свій комплімент і т. д. до тих пір, поки м'яч не побуває у кожного ».

**Значення вправи:** Учасники встановлюють довірливі відносини, налаштовуються на подальшу групову роботу. Вправа підвищує показники самооцінки, розвиненості комунікації.

### Вправа 2«Прості питання»

Час: 15-20 хвилин.

Хід зустрічі

Ведучий спеціаліст починає:

«Я ляскаю в долоні. Почувши звук, все повинні встати зі своїх місць і дуже швидко зайняти звільнені стільці (сусідні стільці займати не можна, так



само як і повертатися на «свій» стілець. Вони – «гарячі!»). Останній, хто займає місце, – виходить в центр і сідає на ось цей стілець поруч зі мною. Йому потрібно буде «відпрацювати свій фант», відповісти на кілька запитань, які я приготував.»

Учасник, який знайшов місце останнім, виходить і сідає поруч з ведучим.

Ведучий тренінгу задає йому питання:

– Назви себе, скажи кілька слів про себе.

Учасник відповідає, і після цього він займає своє місце в колі. Все по ходу своїх місць діляться на пари і протягом хвилини відповідають на те саме питання в парах!

Новий раунд – починається з сигналу ведучого. Останній знайшов собі місце учасник сідає поруч з ведучим і отримує своє питання(питання ведучий готує напередодні).

Матеріали для ведучого спеціаліста:

- Чому з тобою стоїть опинитися на незаселеному острові?
- Що тобі цікаво в житті?
- В якому столітті тобі цікаво було б жити і чому?
- Ким би ти був, якби не був тим (за професією, родом діяльності), хто ти зараз?
- Який твій девіз / слоган по життю? У тебе його немає? А яким він МІГ БУТИ?!
- Чого ти найбільше від себе не очікуєш?
- З якими людьми тобі важко знайти спільну мову?
- Як тебе б могли охарактеризувати інші люди?
- В якому місці в світі ти мрієш побувати?
- Назви як мінімум п'ять своїх якостей, умінь, властивостей, які перетворюють тебе в подарунок для нашої групи!
- Як ти себе почував цього тижня?

- Які якості ти ціниш в людях?
- Якщо б тобі випала можливість зняти свій власний фільм, то про що б він був?

**Значення вправи:** Така проста і легка вправа в ігровій формі для здорової людини не представляє труднощів, але для наркозалежних ця вправа здаватиметься складнішою, так як вони жили не в реальному світі, а як раз таки втікали від нього за допомогою наркотичних речовин. Вправа на підвищення показників самосприйняття, самооцінки та загального щастя; та на зниження показників самозвинувачення та агресії до себе.

### Вправа 3 «Приємні спогади»

Час: 20-30 хвилин

Ведучий спеціаліст дає групі такі завдання:

1. Згадайте той період свого життя, коли Ви були залучені до процесу, в якому досягли успіхів, коли щось добре вдалося зробити. Що саме і чому Вам так легко вдавалося?

2. Виберіть певний епізод і спробуйте знову пережити його в деталях. Потім згадайте приємні спогади з інших епізодів. Які були почуття, враження? Який ефект від виконання вправ?

3. Спробуйте актуалізувати що відчуваєте зараз, що відчуває Ваше тіло і захопитися чимось. Намагайтеся перенести ці почуття з минулого на діяльність, якої ви прагнете розвинути інтерес.

Спробуйте пов'язати минулі успіхи, похвалу в ваш бік, натхнення (у минулому) з цією діяльністю.

**Аналіз** Запишіть свої враження, почуття, міркування. Оцініть ефективність вправи у балах. Якщо не дуже вдало виконали, не зуміли актуалізувати приємні почуття з минулого та перенести їх на теперішню діяльність, поміркуйте: - що заважає вам відчути схожі почуття тепер? - як можна було б удосконалити цю вправу та адаптувати її до своїх психологічних особливостей?

**Значення вправи:** Вправа йде на створення позитивної «Я-концепції», таким чином відбувається актуалізація позитивних емоцій, пов'язаних із власною діяльністю та успіхами в минулому. Підвищуються показники самосприйняття та самоповаги.

#### Вправа 4 «Ляльководи та маріонетки»

Час: 30–40 хвилин.

Учасники розбиваються на трійки. У кожній вибирається «маріонетка» і два «ляльководи». Вправа полягає в тому, що в кожній підгрупі пропонується розіграти маленьку сцену лялькової вистави, де «ляльководи» керують усіма рухами «маріонетки». Сценарій сценки учасники розробляють самостійно, нічим не обмежуючи своєї уяви.

Після обмірковування і репетицій підгрупи по черзі представляють свій варіант іншим учасникам, які виступали в ролі глядачів. Після того як всі виступлять, ведучий проводить групове обговорення, під час якого всі бажаючі діляться своїми враженнями. Добре, якщо в обговоренні буде зроблений акцент як на почуттях «маріонетки», так і на почуттях «ляльководів», керуючих її рухами.

**Значення вправи:** Мета цієї вправи – дати учасникам на власному досвіді випробувати як стан повної залежності, так і стан, коли інша людина повністю залежить від тебе. Учасники можуть говорити про різні почуття: незручність, напругу або, навпаки, почуття власної переваги, комфорту.

Вправа дає зрозуміти, що і стан залежності, і гіперопіка роблять відносини між людьми спотвореними і неповноцінними.

#### Медитація «Храм тиші»

Уявіть себе гуляючим на околиці багатолюдного і галасливого міста. Постарайтеся відчувати, як ваші ноги ступають по брукувці. Швидкість, шум, гудуть автомобілі, верещать гальма... може, ви чуєте зараз й інші звуки? Зверніть увагу на вітрини магазинів, булочну, квітковий магазин... Може, ви побачили в натовпі знайоме обличчя? Зупиніться і подумайте: що Ви відчуваєте на цій галасливій діловій вулиці. Тепер поверніть за кут і

прогуляйтеся більш спокійною вулицею. Пройшовши трохи, ви помітите велику будівлю, яка відрізняється за архітектурою від усіх інших. Вивіска каже: «Храм тиші». Ви розумієте, що цей храм – це місце, де не чути жодних звуків, де ніколи не було вимовлено жодного слова. Ви підходите і чіпаєте важкі різблені двері. Ви відкриваєте їх, входите і відразу ж опиняєтеся оточені глибокою тишею.

## Тренінг 2

### Вправа 1 «Моє Я»

Час: 30 хвилин

Закрийте очі. Відчуйте себе рослиною, твариною чи якимось іншим предметом, явищем природи. Побудьте їм кілька хвилин. Дозвольте собі зробити подумки те, що хочеться. Потім напишіть на папері розповідь від імені цієї істоти або предмету, ніби його душа могла б говорити. Подумайте про що Ви могли б розповісти, будучи тим, в образі ого Ви себе уявили. Перечитайте розповідь (який це образ – позитивний чи негативний, живий чи нерухомий, сумний чи оптимістичний). Прочитайте Вашу розповідь групі та запитайте, що вона може сказати про автора оповідання.

**Значення вправи:** Ведучий спеціаліст може зробити висновки про учасників адиктивної групи, так як уявний образ учасника – це проекція його самого. Вправа орієнтована на те, щоб наркозалежні перебували в процесі рефлексії, при цьому йде робота із їхньою самооцінкою та самоповагою.

### Вправа 2 «Спілка художників».

Час: 40-60 хвилин

Група створює картину кольоровими фломастерами на великому аркуші ватману. Аналізується процес малювання, а саме:

- хто визначав черговість роботи;
- чи була тенденція до співпраці, взаємодоповнення або завершення розпочатих іншими малюнків;
- хто кому допомагав, а хто ні – наприклад, не звільняв вчасно місця;

- спостереження спроби зіпсувати або змінити розпочатий іншими малюнок, хто і як це робив.

При аналізі результату враховується:

- просторова організація малюнка – чи багато залишилося незаповненого місця; хто зайняв найбільше місця, а хто – найменше; хто зайняв центр зображення, хто його верхню частину, ліву і праву половину; кольорові фрагменти ізольовані і належать певним учасникам або об'єднані в одну картину, не накладаються вони один на одного;
- тематичні особливості зображення – чи має малюнок загальну тему або утримання, хто виявляв ініціативу в їх виборі, хто намагався змінити тему і характер малюнка;
- тональні особливості зображення – приємний чи в колірному відношенні закінчений малюнок, видається оптимістичним або песимістичним, спокійним або напруженим, зігрітим любов'ю або пронизаним ненавистю; хто використовував похмурі і агресивні кольори.

**Значення вправи:** Вправа орієнтована на поліпшення комунікації, поліпшується показник відкритості. Після аналізу проведеної групової роботи, ведучий спеціаліст може зробити висновки про місцезнаходження кожного учасника тренінгу в групі і про їхню згуртованість в цілому.

#### Медитація «Маяк»

Уявіть собі маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова – високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе ним: цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті та міцні, що навіть найсильніші вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. З вікон верхнього поверху ви і вдень, і вночі, у хорошу та погану погоду посилаєте потужний пучок світла, що є орієнтиром для суден. Пам'ятайте про цю енергетичну систему, яка підтримує сталість Вашого світлового променя, що ковзає океаном, попереджає мореплавців про мілину,

що є символом безпеки для людей на березі. Тепер постарайтеся відчутти внутрішнє джерело світла у собі, джерело, яке ніколи-ніколи не гасне.

### Тренінг 3

#### Вправа 1 «Глиняний світ»

Час: 1-2 години.

Матеріали: Глина або пластилін.

Процедура: Кожен член групи отримує великий ком глини. Групи діляться на підгрупи по 5-8 чоловік у кожній. Вправа може супроводжуватися приємною медитаційною мелодією для створення відповідної атмосфери.

Ви – один з п'яти (6, 7, 8) осіб, що створюють світ. Закрийте очі і уявіть, що глина – сировина, з якої можна робити все, що ви захочете. З закритими очима працюйте з глиною і дайте їй висловити ваші думки і почуття. Коли виліпите скульптуру, помістіть її на столі разом з іншими виліпленими у вашій підгрупі скульптурами. Спільно з партнерами підгрупи з відкритими очима попрацюйте над структуруванням цілісного світу з відповідних частин. Якщо в ході вправи у вас виникли почуття щодо інших членів групи, висловіть їх або висловіть їх в глині. На закінчення поділіться своїми враженнями з іншими підгрупами.

**Значення вправи:** Вправа направлена на поліпшення комунікації, на змінення сприйняття довкілля, на переоцінку відношення до самого себе. Також завданням виступає зменшення показнику «агресія до себе» та «агресія до предметів».

#### Медитація «Озеро в тумані»

Зараз, коли ви зручно влаштуєтесь, коли вашим рукам зручно буде там, де вони лежать, і комфортно спині та ногам. Ви поїдете в подорож. Вона принесе вам спокій та впевненість. Якщо захочете, то можете пережити чарівні перетворення. Просто дозвольте собі бачити образи, що з'являються перед вами, чути голос або інші звуки: шелест дощу, шум вітру – і

випробувати приємні переживання. Ймовірно, ви побачите якісь знайомі картини чи те, що ніколи раніше не бачили. А я зі свого боку хочу запропонувати вам уявити поле, над яким здіймається туман. Нехай ваша уява намалює цей туман. Я не знаю, якого він кольору – молочно-білий чи прозорий, чи якийсь інший, зовсім особливий. І загалом це не важливо. Уявили? А тепер уявіть, що десь там у тумані видніються дерева. Ви можете увійти в туман або, якщо захочете, відштовхнутися від нього і полетіти чи поплисти. Ви можете відчувати своє дихання, і з кожним подихом ваші думки та почуття та всі відчуття, що приходять до вас, зазвучать і виростуть, віддадуться луною. Бачите довкола стовбури дерев? Вони тягнуться високо вгору. Поступово туман розсіюється і дерева розступаються. Але за ними з'являється велика галявина, серед якої лісове озеро, наповнене напрочуд чистою, прозорою водою. Озера бувають різні. Одні заросли листям латаття, а інші відображають небо та хмари. Мабуть, ви здивуєтеся і згадайте, що колись давно вже бачили це озеро. Воно дуже спокійне та глибоке. Якщо ви підійдете ближче, то зрозумієте, як легко перетворитися на це озеро, відчувати свою глибину і спокій. Дозвольте собі побути якийсь час тихим лісовим озером, прихованим від людських очей у густому лісі. Запам'ятайте це почуття. Воно є у вас і лишиться з вами стільки, скільки вам потрібно. Тепер ви знаєте шлях до нього, тому зможете повернутися будь-коли, коли це буде для вас важливо. Зараз побудьте трохи наодинці із самим собою, прислухайтеся до себе. Відчуйте те, що хочете. Візьміть стільки часу, скільки вам потрібно. Коли ви повернетесь, час буде текти, як завжди, але ви будете відчувати себе легко і приємно.

#### Тренінг 4

##### Вправа 1 «Коло танцю»

Час: 20-30 хвилин

Ведучий спеціаліст пропонує адиктивній групі трохи потанцювати і сформувати коло. Кожен з учасників по черзі виходить в центр кола і танцює

під напередодні обрану музику (підійдуть усі жанри музики окрім важкого року та пісень, від яких адикти можуть отримати спогади про вживання наркотичних речовин). Одночасно з тим учасником, який знаходиться в центрі кола, всі інші танцюють, повторюючи його рухи.

**Значення вправи:** Вправа направлена на створення позитивної «Я-концепції», внутрішньої та зовнішньої гармонії. Під час виконання йде робота із підвищенням показників самосприйняття та самоповаги.

#### Вправа 2 «Образ в минулому»

Інвентар: кольорові олівці, білий аркуш паперу (А 4).

Час: 40–45 хвилин.

Ведучий спеціаліст пропонує: «Згадайте образу, яку Ви відчували в минулому або відчуваєте зараз. Постарайтеся якомога яскравіше відтворити в пам'яті ситуацію, яка викликала у Вас образу, сконцентруйтеся на виниклих почуттях.»

#### Алгоритм роботи

1. Розташуйте аркуш А4 горизонтально. Намалюйте в будь-якій частині листа будь-який транспортний засіб: літак, потяг, машину, танк, човен – все одно яке. Транспорт повинен бути невеликим за розміром.

2. Тепер намалюйте прапорець (також в будь-якій частині листа).

3. Намалюйте природний ландшафт на цьому ж аркуші. Не обов'язково, щоб це був тільки ліс або тільки болото. Фантазуйте! На Вашій картині поруч можуть бути гори, річки, пустелі, льодовики і пальми. Ваш ландшафт повинен зайняти все вільне місце на аркуші. Використовуйте кольорові олівці.

4. Проведіть пунктирною лінією маршрут від транспортного засобу до прапорця.

5. Подивіться на малюнок, що вийшов, звертаючи увагу на те, з яким ландшафтам проходить Ваш маршрут від транспорту до прапорця.

#### Інтерпретація:

Транспорт символізує образу, її символічне зображення.



Прапорець – подолання образи ( проживання, прощення).

Від того, як Вам властиво переживати образу, залежить, через які природні ландшафти проходить маршрут від транспорту до прапорця.

Вода пов'язана з необхідністю емоційного «відреагування» почуттів.

Ліс – потреба в багаторазовому повторенні ситуації .

Гори, печери можуть відображати обмежують переконання особистості.

Пустелі можна розуміти, як необхідність побути на самоті.

Поляни , рівнини – потреба підтримати себе, налаштувати на результат, прощення.

Болота, льодовики часто пов'язані з витісненими, непрожитих почуттями, тліючим гнівом, невдоволенням, депресією.

Хмари можуть символізувати догляд в «позицію дитини» , небажання брати на себе відповідальність.

Сонце – потреба в турботі.

Частини ландшафту, які не зачіпають маршрут, – стану, емоції і почуття, які не беруть участі в проживанні Вами образи.

Згадайте, як Ви переживали образу, про яку подумали в початку вправи? Що Ви відчуваєте зараз, дивлячись на малюнок?

**Значення вправи:** Образи – це абсолютно необхідне кожній людині стан, яке допомагає краще зрозуміти сенс своїх очікувань і вимог, дає можливість змінити свої переконання, стратегії поведінки. Вправа орієнтована на усвідомлення власних механізмів переживання образи.

Завданнями виступають:

- навчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;
- розвивати емоційний інтелект;
- навчитися вибудовувати адекватні очікування до людей і ситуацій.

Вправа 3«Ресурси» (колода МАК «Джерело»)

Після двох вправ пропонуємо дізнатися в чому ресурс клієнта.

Тривалість: 15–20 хвилин

Перемішати колоду. Кожен вибирає по 3 карти.

1 карта відповідає на питання: «Що так?»

2 карта відповідає на питання: «Що не так?»

3 карта відповідає на питання: «Як я хочу щоб було ? »

Далі йде аналіз обраних карт. (негативних карт в колоді немає)

**Значення вправи:** Вправа йде на рефлексію учасників групи. Мета: зниження показників «Агресія до себе», «Самозвинувачення».

## Тренінг 5

### Вправа 1 «Малювання з закритими очима»

Час: 5-10 хвилин.

Ведучий спеціаліст пропонує групі заплющити очі, вслухатися в музику (напередодні підготована медитаційна музика) і просто почати малювати, не думаючи особо ні про що.

**Значення вправи:** Методика спрямована на розслаблення, посилення чутливості. Ціль вправи в підготовці групи адиктів до наступної вправи.

### Вправа 2 «Залежність»

Тривалість: 1-1,5 години.

1. Візьміть аркуш паперу. Намалюйте предмет вашої залежності.
2. Намалюйте інші справи, захоплення, то, що наповнює ваше життя ще, де залишився простор листа.
3. Проаналізуйте, чи є ви на малюнку і яке місце займаєте. Що при цьому відчуваєте?
4. У вас є можливість вирізати або просто закрити предмет залежності іншим листочком. Подумайте, що ви виберете?
5. Якщо ви вирізали, то покладіть листок на чистий листок, якщо ви просто прикрили, у вас з'явилося вільне місце на аркуші. Ви можете там щось намалювати. Намалюйте.
6. Якщо ви намалювали не себе, то проаналізуйте це. Які відчуття? Що вам це дає?

7. Якщо ви намалювали не себе, то виконайте пункти 4 і 5 і намалюйте себе. Проаналізуйте це. Які відчуття? Що вам це дає?

Аффірмація: Тільки коли Ви в центрі свого життя, Ви можете відповідально жити і насолоджуватися життям!

**Значення вправи:** Ця вправа є вправою-проживанням. Адикт знову повертається до колишньої реальності і проживає її знову. Але тепер він не користується копінг-стратегією «уникнення», а вчиться користуватися стратегією «пошук рішень». Метою вправи є підвищення показнику «самоцінність», об'єктивний погляд на проблему власної залежності.

### Вправа 3 «Подолання» (колода МАК «Соре»)

Ведучий спеціаліст пропонує групі наркозалежних подумати про свою залежність і витягнути одну з основних 82 карток. Коли кожен витягне по одній картці, ведучий повинен попросити описати те, що бачить на цій картці учасник тренінгу (питати потрібно тільки бажаючих, якщо учасник групи не хоче говорити, не потрібно його примушувати, краще відложити це на індивідуальну терапію).

Потім ведучий пропонує витягнути кожного по черзі одну з 6 додаткових карток з колоди. Ця карта – це ресурс, котрий буде помічником адикта в його боротьбі із залежністю (картки «Віра», «Почуття», «Комунікація», Сила уяви», «Ум» та «Тіло (Фізичні можливості)»).

**Значення вправи:** Під час виконання вправи адикт закріплює вміння користуватися активними копінг-ресурсами.

## Тренінг 6

### Вправа 1 «Реклама своєї особистості»

Час: 20-30 хвилин.

Вправа є запрошенням імпровізувати. Члени групи займаються проведенням якоїсь акції з метою комерції та реклами, у своїй представляють найкращу продукцію – власну особистість.

Ведучий спеціаліст прохає групу зробити напівколо таким чином, щоб кожному було видно подіум для імпровізаційного виступу.

Всі учасники протягом двох–трьох хвилин повинні вигадувати якусь кампанію реклами, яка зможе уявити самого себе як найкращий у світі продукт. Форма може бути будь–який, наприклад, у вигляді звіту, рекомендації торгового представника, реклами вдосконаленого товару, монолог про свої переваги. Вигляд теж може бути будь–яким – танець, пісня, вірш чи оповідання. Допускається залучення інших гравців для виступу, а сама кампанія за тривалістю не перевищує хвилини. Слід наголосити, що виконати завдання не так просто, у зв'язку з цими всіх учасників необхідно підтримати оплесками.

Після виступу всіх учасників групової терапії ведучий спеціаліст задає такі питання:

- Що у процесі було найважливішим?
- Які почуття були під час виступу?
- Які висновки по завершенню презентації?
- Чи хотілося щось додати?

**Значення вправи:** Вправа на зростання показнику самосприйняття, самооцінки. Йде змінення негативної «Я–концепції» на позитивну.

#### Вправа 2 «Інь–Янь»

Час: 40–50 хвилин.

Спочатку ведучий спеціаліст настраює учасників на взаємодію з Тінню– негативною, темною стороною себе: «світло і п'ятьма, включення і вимкнення, життя і смерть, початок і кінець. Це не є погано і не є добре, це просто існує у формі певної даності. Неможливо жити тільки вдихаючи, жодного разу не видихнувши при цьому, неминуча зміна дня і ночі, радості та смутку, життя і смерті. Так кожна людина містить у собі дві сторони, дві протилежності: темну та світлу. У глибині темної складової живуть негативні почуття, емоції, спогади, до яких нам не хочеться повертатися, вчинки, за які

Вам соромно. Це є у кожній людині. Це так само природно, як зміна пір року, часу доби і т.д.

Коли людина біжить від своєї темної складової – вона неминуче наздожене її, заявить про себе, або як кажуть у народі «боком вилізе», подібно до пружини, якщо її стискати весь час – неминуче розпрямиться, як тільки даси слабіну. Якщо ж людина починає вирощувати свою темну сторону, посилювати її, пишається нею – можна перетворитися на «анти-лідера», злочинця, і тоді світлі мотиви будуть ущемлені контакт зі своїм «Я» буде порушено, розсипляться зв'язки із зовнішнім світом – соціумом, друзями, сім'єю, та світом, як таким.

Але на щастя, є третій шлях : розкрити свою темну сторону, вивчити її, проаналізувати, назвати своїми іменами свої бажання, вчинки, травми та почуття. Якщо я не знаю своєї темної сторони – вона мною опановує і визначає всі мої дії та вчинки; коли все темне в собі називаю своїми іменами – то опановую свою Тінь, стаю господарем свого життя.

Ведучий видає всім учасникам по аркушу паперу, олівці, фарби та листи А4. Дає завдання помедитувати кілька хвилин із заплющеними очима, сфокусуватися на темній стороні своєї особи, на Тіні. Можливі допоміжні образи для виходу на основний образ:

«Стоячи перед воротами, за якими знаходиться негатив, погані вчинки, бажання спогади, почуття... Ви плавно відчиняєте цю браму, заглядаєте в простір, що відкривається».

Після такої своєрідної медитації ведучий звертається до учасників із вимогою вибрати кольори, якими кожен із учасників хотів би малювати свій образ. Після цього брати додаткові кольори буде заборонено.

Після налаштування кожен учасник починає малювати свою Тінь, темну сторону – те, що йому неприємно, до чого він ставиться погано. Що хотілося б видалити, прибрати. Коли всі закінчують малювати – відбувається розбір малюнків та їх обговорення так: автор показує що він намалював, інші

організують «мозковий штурм»: «що бачу хорошого», «що у цьому малюнку мені сподобалося» (кольори, тони, творчість та ін.)

**Значення вправи:** Ця вправа є трансформацією негативу з допомогою ізотерапії. Вона направлена на створення нового уявлення про самого себе, зміну світогляду. Також знижуються показники «Самозвинувачення» та «Агресія до себе».

Вправа « Розгляд власної Тіні» (колода психологічного таро «Ніколетта Чеколлі»)

Ведучий спеціаліст пропонує кожному учаснику адиктивної групи далі подумати про свою темну сторону і витягнути по одній картці і описати те, що учасник бачить. Після цього ведучий спеціаліст пропонує подивитися на картку з позитивного боку: «Що в ній є позитивного? Що Вам подобається у своїй Тіні?»

**Значення вправи:** Під час цієї вправи адикт вчиться сприймати себе цілісно: і свої позитивні риси, і негативні риси.

#### Приклад індивідуальної роботи з наркозалежним з приводу групової терапії

Як тільки наркозалежний клієнт починає відвідувати групову терапію, психолог повинен винести питання комфортності в групі клієнта на його індивідуальну терапію. Можна ставити клієнтові такі запитання:

- Як ти можеш описати себе(своє місце) у групі?
- Як тобі здається, саме для тебе, чи є ефективною групова терапія? (Якщо відповідь «Ні», то треба проаналізувати чому саме)
- Чи виникають в тебе труднощі при взаємодії з іншими учасниками групи?( Якщо так, то розпитати з ким саме; встановити причину)

Психологу треба звернути увагу як саме поводить себе клієнт на груповій терапії—а саме яка поведінка домінує: активна чи пасивна. Якщо домінує остання, то в індивідуальній терапії клієнта потрібно поставити акцент на роботі із вибудовуванням стосунків із оточенням; поліпшенням

комунікації; проговорити які саме труднощі виникають у клієнта при роботі в групі.

Якщо під час групової терапії клієнт відмовився виконувати вправу, потрібно встановити причину такого результату і також винести саме цю вправу на індивідуальну терапію.

### **Висновки до третього розділу**

Було встановлено головні «мішені» розробки тренінгів для клієнтів реабілітаційної групи:

- Формування збалансованих та відповідних віку копінг-стратегій з переважанням активних розв'язків стресових ситуацій та спрямованих на пошук соціальної підтримки;
- Формування збалансованого з погляду когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки та розвиненість його когнітивно–оцінних механізмів;
- Формування мотивації для досягнення успіху у процесі подолання стресу та психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі;
- Формування готовності до активного подолання, а, за необхідності, і протистояння середовищу;
- Розвиток, що базується на сформованих відповідно до віку динамічних, рухливих особистісно–середовищних утворень, таких як «Я-концепція», переважно інтернальний, ніж екстернальний локус контролю над середовищем, емпатія та афіліація тощо.

В другому пункті третього розділу мною були розроблені тренінги, які можна використовувати для групової терапії наркозалежних осіб, метою яких є психологічна допомога людям відмовитися від вживання психоактивних речовин, навчитися вести здоровий, повноцінний та ефективний спосіб життя.

Завдання цих тренінгів можна охарактеризувати так:

1. Допомогти залежному опанувати всі необхідні навички для успішного життя в соціумі( поліпшення комунікаційних зв'язків, змінення світогляду, відказ від негативної «Я–концепції»);
2. Навчитися використовувати замість пасивних копінг-стратегій– активні;
3. Зменшити показники «агресії до себе», « агресії до предметів», « інтропунітивного відношення до ситуації», «самозвинувачення»;
4. Підвищити показник самовідношення, а саме: самоповага, любов до себе, самооцінка, самовизначення;
5. Визначення життєвих цілей та встановлення нових пріоритетів.



## ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі було розглянуто питання психологічних особливостей наркологічних адиктів, а саме особливостей їх процесу копіngu. Було досліджено відмінності копіng-процесів здорових людей та людей, залежних від наркотичних речовин. Акцент був поставлений на показнику самовідношення, і його взаємозв'язку із копіng-стратегіями.

В першому розділі було розглянуто теоретичний матеріал з теми копіngu. В результаті розгляду літератури з відповідної теми, можна виділити наступне:

- 1) Коли в житті людини відбувається зіштовхнення із стресовою ситуацією, далі йде оцінка події, вслід за цим- порушення в емоційній сфері. В результаті ця схема призводить до процесу копіngu. Копіng- це процес реагування індивіда на стресову для нього ситуацію. А процес копіngu призводить до вибору копіng-стратегії. Копіng-стратегія- це про те, яким способом людина буде реагувати на стрес.
- 2) Копіng – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини. Усі копіng-стратегії спрямовані на вирішення ситуації та зниження напруги, спричиненої стресом. Але деякі з них можуть бути неадаптивними, особливо у залежних осіб.
- 3) Виділяють 3 моделі копіng-поведінки:  
Адаптивна копіng-поведінка – характеризується наявністю ефективного соціально-підтримуючого процесу, що забезпечує розвиненість базисної копіng-стратегії пошуку соціальної підтримки, особистісного копіng-ресурсу сприйняття соціальної підтримки, можливістю активного самостійного вибору джерела підтримки, визначення її виду і дозування обсягу, успішним прогнозуванням її можливостей.

Модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки, розроблена на підставі результатів дослідження підлітків з адиктивною поведінкою, передбачає два крайні, негативні та позитивні варіанти результатів копінг-поведінки, що визначаються різною ефективністю функціонування сполучених блоків копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Вона дозволяє сформулювати вихідні позиції для вторинної профілактики (психокорекції), яких має відштовхуватися превентивний процес, визначити його «мішені». Нижче наводиться характеристика основних компонент цієї моделі.

Модель пасивної дисфункціональної дезадаптивної копінг-поведінки, розроблена на основі результатів дослідження копінг-поведінки вихованців дитячого будинку. Вона передбачає результат як дезадаптації індивіда, його соціальної ізоляції внаслідок неефективного функціонування блоків копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Вона дозволяє сформулювати позиції для вторинної (психокорекція) та третинної (реабілітація) профілактики порушень адаптації, від яких має відштовхуватися превентивний процес, визначити його мішені та стратегії.

- 4) Людей приводить до наркотичної адикції така схема: Низька ефективність функціонування блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів → Непродуктивні копінг-стратегії → Підвищення факторів ризику та зниження факторів протекції → Непродуктивні копінг-стратегії → Псевдоадаптивна дисфункціональна поведінка або дисфункціональна дезадаптивна поведінка → Дезадаптація, соціальна ізоляція → Адиктивна поведінка.
- 5) Основну роль залежної поведінки приписують сім'ї. Пояснюється це тим, що з народження дитина спостерігає за людьми, котрі її оточують (батьки, родичі, опікуни, вихователі інтернатів і т.д.) і аналізує психологічний клімат свого оточення. На основі цього

спостереження у дитини формується «Я-концепція». В дитинстві наркозалежних людей ніхто не навчив застосовувати активні моделі копінг-стратегій, тому вони «втекають» від труднощів саме таким чином: наркотизацією;

- б) Так як під впливом наркотизації виникає неадекватний стереотип копінг-поведінки, що призводить до звуження спектра копінг-стратегій і виснаження особистісних копінг-ресурсів, навчання хворих на наркоманію ефективним навичкам рішення проблем дозволяючої поведінки, корекції реальних соціально-підтримуючих мереж із забезпеченням адекватної соціальної підтримки хворим являється актуальним напрямком процесу їх реабілітації.

На основі цих даних в другому розділі було проведене дослідження, завданнями якого було визначення різниці копінгу контрольної та експериментальної груп, вплив показнику самовідношення на формування копінг-стратегії.

В результаті дослідження ,можна зробити висновок, що здорові люди користуються конструктивними копінг-стратегіями (зростання зусиль для досягнення мети, механізми зниження психічної напруги та компенсація), а адикти– навпаки, деконструктивними (про це свідчать показники «відхід», «вербальна агресія», «наркотизація»). Ці показники дають привід зрозуміти, що у людей з наркозалежністю є явні проблеми із самовідношенням, а саме-з самооцінкою, самоповагою, любов'ю до себе. У порівнянні з особами, які не мають залежності від ПАР, адикти мають високі показники шкал «агресія до себе», «самозвинувачення», «агресія до предметів», «інтропунітивне відношення до ситуації» і низькі показники шкал «самоповага», «Адикти мають проблеми в сфері встановлення довірливих відносин з оточуючими, з соціальною адаптацією в цілому. Для них характерна негативна «Я-концепція»

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров А. А. Психодиагностика и психокоррекция. СПб.: Речь, 2016. 334 с.
2. Анохина И.П. Основные биологические механизмы алкогольной и наркотической зависимости . Руководство по наркологии.2 т. М.: Медпрактика, 2008. 435с.
3. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Невский диалект, 2001. 213 с.
4. Березин, С. В. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. М.: МПА, 2010. 484 с.
5. Березин, С. В. Психология ранней наркомании .Самара, 2011. 252 с.
6. Бернс Р. Что такое Я – концепция. Психология самосознания: Хрест. Ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах, 2003. 656 с.
7. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М.: Эксмо-пресс, 2002. 321 с.
8. Болотовский И.С. Наркомании. Токсикомания. Казань, 2011.91 с. .
9. Бондырева С.К. Наркотизм: природа и преодоление . М., 2012. 432 с. .
- 10.Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: АСТ, 2011.301 с. .
11. Бузина Т.С., Подосинова Т.В. Многоуровневое исследование внутренней картины болезни больных с синдромом зависимости от опиоидов, осложненным гепатитом С . Вопросы наркологии, 2012. № 5. с.76-83.
- 12.Бухановский А.О. Болезнь зависимого поведения: определение, систематика, клиника .Актуальные вопросы охраны психического здоровья. Краснодар, 2003. с.54-63.
- 13.Бухтоярова Е.В. Изучение мотивации отказа от употребления ПАВ. Актуальные проблемы возрастной наркологии. Челябинск, 2009. с. 22-24.

- 14.Вермсер Л. Компульсивность и конфликт: различие между описанием и объяснением при лечении аддиктивного поведения .М.: Интер, 2000. 267 с.
- 15.Габиани, А. А. Кто такие наркоманы? .Социологические исследования. 2013. №2. с.78-83.
16. Габиани, А. А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы . М.: Мысль, 2014. 220 с.
- 17.Гоголева А.В.Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: НПО МОДЭК, 2003. 240 с.
18. Головаха І., Кроник А. Психолічний час особистості.Київ: Наукова думка, 1984. 209 с.
- 19.Грановская Р.М. Психологическая защита у больных наркоманией. СПб., 2003. 140 с.
- 20.Грязнов А. Н. Прогностическая модель терциарной социализации больных алкоголизмом и наркоманией . Ярославль: Литра, 2013. с.251-253
- 21.Додс Л. М Психическая беспомощность и психология аддикции . Под ред. С. Даулинга. М.: Эксмо, 2007.
- 22.Иванец Н.Н., Анохина И.П., Стрелец Н.В. Современное состояние проблемы наркоманий.Журнал невропатологии и психиатрии.№ 9. 2007.
- 23.Иванова Е.Б. Как помочь наркоману? СПб.: Комплект,1997. 249 с.
- 24.Ильин. Е.П. Различия в копинг-стратегиях (преодолевающим поведением) и в использовании защитных механизмов.Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 491 с.
- 25.Исаев Р. Лечение наркомании. Практическое руководство к выздоровлению. М.: Эксмо, 2015. 288 с.
- 26.І.О. Васильєв. Мотивація и контроль за дією. Москва: Видавництво МГУ, 1991. с.143
- 27.Клейберг Ю.А. Практикум з девіантології. СПб.: Речь, 2007 р. 144 с.

- 28.Ковалева, А.И. Концепция социализации молодежи: нормы, отклонения, социализационная траектория . Социологические исследования. 2010. № 1. с.109-114.
- 29.Колесов, Д.В. Наркотизм: сущность и профилактика. М.: Альфа-книга, 2010. - 389 с.
- 30.Копінг-поведінка: сучасний стан і перспективи. За ред. А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкової, Є. А. Сергієнко. Москва: Інститут психології РАН, 2008. 474 с.
- 31.Копылова А.В. Школа без наркотиков: Учебно-методическое пособие. Орел,2000. 192с.
- 32.Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003.
- 33.Короленко Ц. П. Семь путей к катастрофе. Новосибирск : Наука, 1990. 222 с.
- 34.Короленко Ц. П. Стратегии коррекции созависимости. М.: Эксмо, 2012.204 с.
- 35.Короленко Ц.П. , Зав'ялов В.Ю . Особисть і алкоголь. Новосибірськ: Наука,1987. 170 с.
- 36.Краснов В.Н. Расстройства аффективного спектра. М.: Практическая Медицина, 2011. 432 с. .
- 37.Крылова Н. Психология формирования зависимости от ПАВ. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012.136 с. .
- 38.Кулаков С.А. Руководство по реабилитации наркозависимых. СПб.: Питер, 2012. 240 с.
- 39.Куликов. Л.В. Преодоление трудных жизненных ситуаций.Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер, 2004 г. 325-334 с.
- 40.Левин Б.М., Левин М.Б. Наркомания и наркоманы. М.: Просвещение, 1991.160с.

41. Лекции по наркологии. Под ред. Н.Н. Иванца. 3-е изд., перераб. М.: Мед. Практика, 2001. 344 с.
42. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007.
43. Нартова-Бочавер. С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. –1997 г. № 5. 20-30 с.
44. Пакин Ю.В. Лечение наркомании: факторы успеха. Киев: 2016. 92 с.
45. Позднякова, М.Е. Социологический анализ наркомании. М.: Гелеос, 2014. 210 с.
46. Проценко Е.Н. Наркотики и наркомания. М.: Информ-12, 1999 г. 112 с.
47. Рохлина М.Л., Воронин К.Э. Ремиссии и причины рецидивов у больных моно- и полинаркоманиями. Профилактика рецидивов при алкоголизме и наркоманиях: Сборник научных трудов. СПб. 2001. С.35-39
48. Руководство по аддиктологии. Под редакцией В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2012. 768 с.
49. С.В. Березін, К.С. Лисецький. Попередження підліткової і юнацької наркоманії. Москва: Видавництво інституту психотерапії, 2001. 256 с.
50. Симонова Л.А. Методическое пособие по профилактике наркотической, табачной и алкогольной зависимостей для учителей, учащихся и их родителей. Орел: Литрес, 1999. 52с.
51. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М.: Академия, 2003. 250 с.
52. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма/учеб. пособие для студ. вузов. Москва: Академия, 2008. 265 с.
53. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования. Обозр. психиат. и мед. психол., М.: Речь, 1993. 156 с.

54. Сирота Н.А., Ялтонський В.М. Проблеми підліткової адаптації з позицій профілактики та психотерапії особистісних та поведінкових розладів та залежності від психоактивних речовин. Москва:Академія, 2007.325 с.
- 55.Сирота Н.А., Ялтонський В.М. Робота із мотивацією. Посібник з реабілітації хворих із залежністю від психоактивних речовин.За ред. Ю.В. Валентика, Н.А. Сироти. Москва: Літера, 2002. с. 93-120.
- 56.Сирота Н.А., Ялтонський В.М. Теоретичні основи копінг профілактики наркоманій як основа для розробки практичних превентивних програм. Питання наркології. Москва:Літера, 1996. с. 59-67
- 57.Соборникова Е.А. Психогенетическая теория личности Ю.В.Валентика – новый взгляд на проблему зависимости . Психотерапия. 2010. № 3. с. 15-21
- 58.Соломзес Дж.А., Чеурсон В, Соколовский Г. Наркотики и общество, М.: Иллойн, 1998.192с.
- 59.Спринэм Н. Арт-терапия в лечении наркомании и алкоголизма.Арт-терапия. Новые горизонты.Под ред. А.И.Копытина. М.:Когито-Центр, 2006.
- 60.Фетискин Н. П. Психология аддиктивного поведения . Кострома, 2013. 275с.
- 61.Фрейд А. Эго и механизмы защиты. М.: Эксмо, 2003. 256с.
- 62.Шабанов П.Д. Основы наркологии.М.: Лань, 2012. 560 с. .
- 63.Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб.: Речь, 2012.448 с.
64. Шувалов А.В. Справочник практического врача по психиатрии, наркологии и сексопатологии. М.: Академия, 2011. 432 с. .
65. Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. Риск развития, методы раннего выявления .СПб.: Речь, 2013. 128 с.



66. Ялом И. Стационарная групповая психотерапия. М.: Эксмо, 2011. 480 с.
67. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Мотивационная терапия. 2003. № 4. с. 41-44.
68. Ялтонський В.М. Копінг-поведінка здорових і хворих на наркоманію. СПб: Генезіс, 1995. 396 с
69. Ястребов В. С., Митихин В. Г., Солохина Т.А., Михайлова И.И. Системно-ориентированная модель психосоциальной реабилитации /Журн. неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. 2008. № 6. с. 4-13.
70. Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 1989. p. 267–283.
71. Folkman, S. Coping and Emotion. *Stress and Coping: an anthology*. N.Y.: Columbia University Press, 1991. p. 207-227.
72. Furrer, C., Skinner, E. Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 2003. p. 148–162.
73. H. Selye .Stress without Distress . New York : J. B. Lippincott, 1977.p. 148 .
74. L. Murfy. *Social Behavior and Child Personality*. New York: Columbia University Press, 1937 p. 8-36.
75. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 1986. Vol. 54, № 2. p. 386–405.
76. Marcon S.R., Rubira E.A., Espinosa M.M., Barbosa D.A. Quality of life and depressive symptoms among caregivers and drug dependent people / Rev. at. Am. Enfermagem. 2012. Vol.20 (1). – P. 167-174.
77. Philip J.Flores. *Addiction as an Attachment Disorder*. – New York: Rowman & Littlefield Publishing Group Inc, 2004. p.364 .
78. R. Lazarus. *Stress and Emotion : A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, 1999 . p. 320

- 79.R.Lazarus, S.Folkman. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. p.456 .
- 80.R.Lazarus. The Stress and Coping Paradigm.Bond L.A., Rosen J.C. (Eds.). Competence and Coping during Adulthood. New York: Spectrum, 1981 p.177-214.
- 81.Terence T. Gorski. Staying Sober:A Guide for Relapse Prevention. Based Upon the CENAPS Model of Treatment. New York: Touchstone ,1986.p.227.
82. Terence T. Gorski. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering. New York: Touchstone, 1991. p.208 .

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Модифікований варіант опитувальника «Вирішення важких ситуацій»

## Ю. Клейберга

	Ніколи	Іноді	Рідко	Часто	Майже завжди
1. Якщо в мене щось не виходить, я роздратовано кидаю все і йду, а пізніше, коли заспокоююсь, закінчую справу.					
2. Коли виникають проблеми, я закурюю, щоб заспокоїтися.					
3. У важких ситуаціях я шукаю людину, якій можна поскаржитися та зустріти співчуття.					
4. Якщо у мене не вийшло будь-яке діло, я перестаю про нього думати і швидко забуваю.					
5. Іноді я в роздратуванні роблю так, що потім сам не можу зрозуміти, чому я це зробив.					
6. Були випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу річ, що трапилася, і ламав її (рвав, розбивав тощо).					
7. Якщо хтось заважає мені досягти успіху, я намагаюся відплатити йому тим самим.					
8. У разі невдачі я ніколи не звертаю свого гніву та розпачу проти самого себе.					
9. Коли я розлююся, я вдаюся до «сильних» виразів.					
10. За невдач я винагороджую себе тим, що починаю робити щось таке, що мені краще вдається.					
11. Якщо в мене щось не виходить, я					

витрачаю великі зусилля і терпіння, щоб все ж таки досягти своєї мети.					
12. Проблеми надовго вибивають мене з колії так, що я не здатний нічим займатися, все валиться з рук.					
13. Перед важливою для мене подією я приймаю якісь ліки, щоб заспокоїтися.					
14. Я нікому не розповідаю про свої проблеми, а намагаюся усамітнитися, щоб обміркувати їх на самоті.					
15. У разі невдачі я думаю, що винен лише збіг обставин, і вдруге мені пощастить більше.					
16. За невдач я звинувачую себе за те, що не зробив усе, що міг, для досягнення мети.					
17. При невдачі я здатний зірвати свій гнів на тому, хто підвернеться під «гарячу руку».					
18. Якщо в мене щось не виходить, у гніві я можу зламати зроблене.					
19. Коли хтось завдає мені болю чи неприємності, я думаю, що цілком заслужив таке.					
20. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати йому все, що думаю про нього.					
21. При невдачі я подумки повертаюся до проблеми, намагаючись знайти її правильне рішення, хоча виправити вже нічого не можна.					
22. Коли об'єктивні обставини проти мене, я не йду напролом, намагаючись досягти своєї мети.					
23. При неприємностях я думаю, як відплатити своїм кривдникам, але реально нічого не роблю.					
24. При невдачах я розраховую на допомогу і підтримку людей, що оточують мене.					
25. Випивши трохи, я легко сприймаю свої проблеми.					

26. Я не можу відволіктися від своїх неприємностей, довго переживаючи те, що сталося.					
27. У моїх невдачах чи неприємностях моя вина дуже незначна.					
28. Щоб досягти успіху або захистити свої права, я готовий застосувати фізичну силу.					
29. Я розумію людей, які в гніві можуть бити посуд, ламати речі.					
30. На покарання за невдачі я змушую себе робити щось особливо мені неприємне.					
31. У суперечці чи при неприємностях я говорю з оточуючими на підвищених тонах.					
32. Успіх в іншій області не може мені відшкодувати гіркоту пережитої невдачі.					
33. При невдачі я шукаю, у чому моя помилка, і починаю все заново, намагаючись її не повторювати.					
34. Коли в мене щось не виходить, я це закидаю і більше не повертаюся до цього.					
35. Випивка допомагає мені підняти настрої та забути про проблеми.					
36. При неприємностях я заспокоюю себе тим, що в інших справи ще гірші.					
37. Винуватець моїх проблем найчастіше я сам.					
38. У важких ситуаціях я потрапляю з вини інших людей.					
39. Я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу або грюкаю дверима.					
40. Були випадки, коли я свідомо завдавав собі біль у покарання за те, що я такий невдаха.					
41. Навіть у ході бурхливої суперечки я не вдаюся до особистих випадів чи образливих зауважень.					

42. При неприємностях я намагаюся зайнятися якоюсь цікавою для мене справою, щоб відволіктися.					
43. Коли всі проти мене, я ще більш наполегливо прагну досягти своєї мети і довести, що я маю рацію.					
44. При неприємностях я шукаю образи у якомусь звичному занятті чи прогулянці.					
45. Навіть за великих невдач я не впадаю у відчай, втрачаючи до всього інтерес.					
46. Я іноді дратуюсь настільки, що зриваю гнів на неживих предметах.					
47. Коли у мене щось не виходить, я звертаюся за порадою до друзів або більш обізнаних людей.					
48. За неприємностей чи невдач я заспокоюю себе тим, що ця справа тимчасова і завтра все зміниться.					
49. Мені здається, що більшість моїх невдач походять від невміння, незнання чи лінощів.					
50. Навіть при сильному гніві я не можу побитися або вдарити кривдника.					
51. Я можу зрозуміти людей, які приймають «звеселяючі» засоби, щоб забути свої труднощі та тривоги.					
52. При великих неприємностях я думаю, що такий невдах, як я, немає.					

**Методика дослідження самовідношення (С. Пантелєєв)**

Мої слова досить рідко розходяться зі справами.	
Випадковій людині я, швидше за все, здамся людиною приємним.	
До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.	
У мене нерідко виникає почуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, мені неприємно.	
Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.	
Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власної долі.	
У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.	
Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.	
Я не здатний завдавати душевний біль найулюбленішим і рідним мені людям.	
Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.	
Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.	
Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.	
В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.	
Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.	
У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.	
Можна сказати, що я ціную себе досить високо.	
Мій внутрішній голос рідко підказує мені то, з чим би я, зрештою, не погодився.	
Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.	
Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.	
Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.	
У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.	
Іноді я сам себе погано розумію.	
Часом мені буває боляче спілкуватися з самим собою.	
Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.	

Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.	
Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.	
Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.	
Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.	
Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.	
Часто я не без глузування жартують над собою.	
Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.	
Мені видається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншим.	
В цілому мене влаштовує те, яким я є.	
На жаль, занадто багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.	
Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.	
Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.	
Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.	
Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.	
Я думаю, що моя особистість набагато цікавіше і багатше, ніж це може здатися на перший погляд.	
Мої гідності цілком переважають мої недоліки.	
Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.	
Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.	
Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.	
Якщо я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що знайду єдино правильне рішення.	
Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».	
Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.	
У мене нерідко виникає сумніву: а чи такий я насправді, яким собі представляюся?	
Я не здатний на зраду навіть в думках.	
Найчастіше я думаю про себе з дружньої іронією.	
Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.	
Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.	
Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.	
Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої.	
Яким би я не здавався навколишнім, я то знаю, що в глибині	



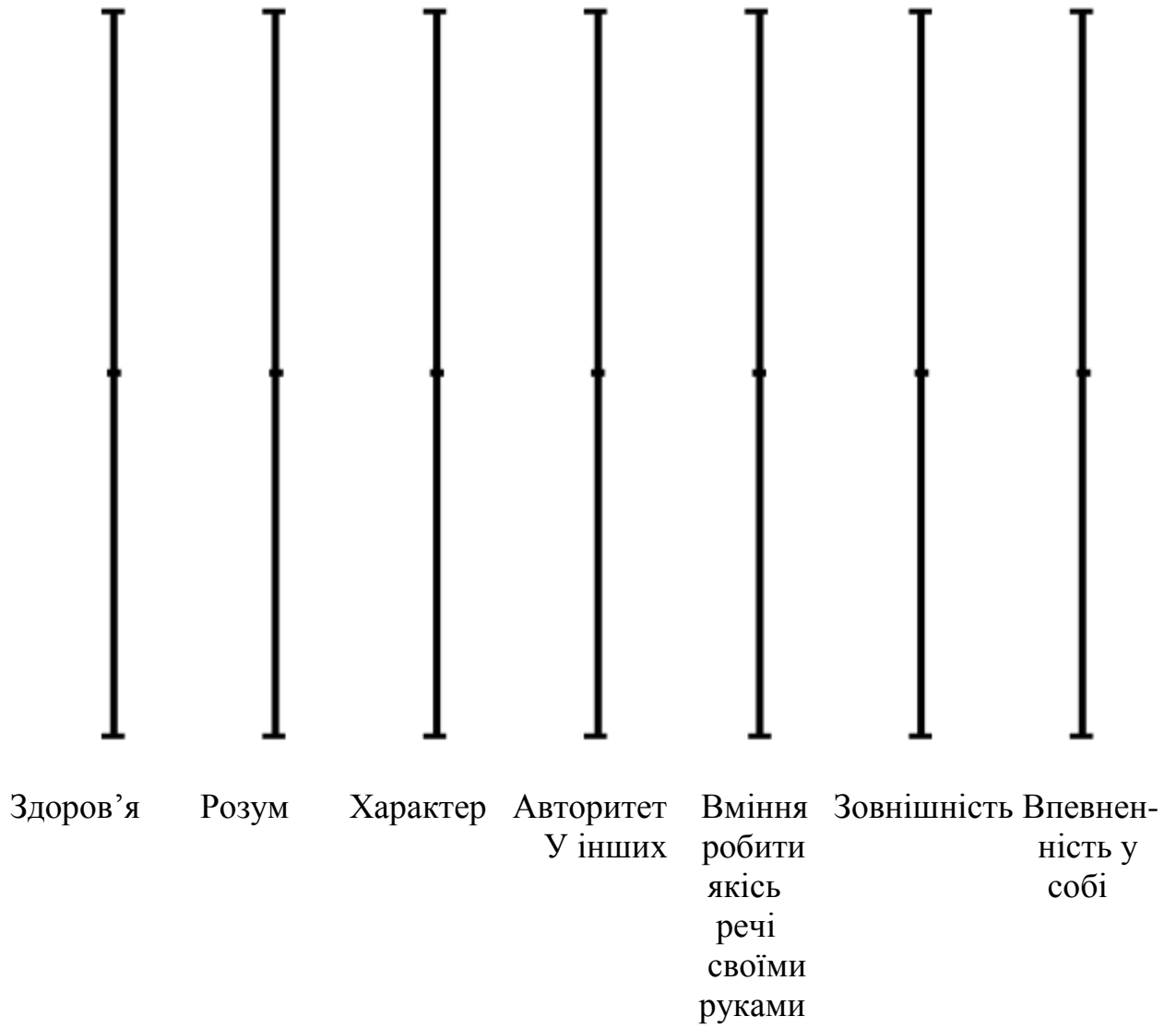
душі я краще, ніж більшість інших.	
Я хотів би залишатися таким, який я є.	
Я завжди радий критики на свою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.	
Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще.	
Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.	
Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.	
У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.	
У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.	
Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є.	
Бути поблажливим до власних слабкостей - цілком природно.	
Я переконався, що глибоке проникнення в себе - малоприємне і досить ризиковане заняття.	
Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.	
У мене бувають такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.	
Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.	
Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.	
Тривалі суперечки з собою найчастіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.	
Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.	
Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний.	
Можна сказати, що я собі подобаюся.	
Я людина надійна.	
Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.	
Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво.	
Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.	
Близьким людям властиво мене недооцінювати.	
У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.	
Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.	
Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.	
Часом мені здається, що я якийсь дивний.	
Я не схильний пасувати перед труднощами.	
Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним	

глибокої уваги.	
Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.	
Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.	
Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.	
Десь в глибині душі я вважаю себе слабаком.	
Якщо я щиро і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.	
Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.	
Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.	
Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».	
Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень на власну адресу.	
Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна - це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.	
В результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.	
Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.	
Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».	
У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.	
Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.	
Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.	
Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.	
Перекопати себе в чомусь не складає для мене великих труднощів.	
Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміють мене людей.	
Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.	
Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мене немає в чому дорікнути.	
Я сам створив себе таким, який я є.	
Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.	
Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.	
До мене ставляться так, як я того заслуговую.	
Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.	
Упевнений, що в житті я на своєму місці.	



## Додаток В

## Дослідження самооцінки методикою Дембо-Рубінштейн







Легковажність, педантизм, сприйнятливість, осмисленість, запальність, меланхолія, марнославство, життєлюбність, злопам'ятність, почуття заздрості, дбайливість, надмірна скромність, щирість, образливість.

Обачність, чарівність, чуйність, прагнення до акуратності, принциповість, презирливість, енергійність, романтичність, підозрілість, гостинність, рішучість, розв'язність, розважливість, витонченість, примхливість, млявість.

Довірливість, недовірливість, наполегливість, нестриманість, без комплексів, ніжність, нерішучість, дратівливість, мстивість, сором'язливість, стриманість, співчутливість, самозабуття, упертість, поступливість, захопленість, боягузтво, витривалість, холодність, ентузіазм.