

РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ПРОФІЛАКТИЦІ ВЖИВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ НАРКОТИЧНИХ ЗАСОБІВ

TATIANA MARTYNYUK

Волинський національний університет імені Л. Українки, Луцьк

АНОТАЦІЯ: У статті визначається місце і роль психосоціальних навичок в роботі з профілактики вживання учнівською молоддю наркотичних засобів. Автор представляє власні методичні напрацювання в цій сфері. Особлива увага приділяється формуванню психосоціальних навичок у здійсненні профілактичної роботи у навчальній діяльності.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: профілактика, психосоціальні навички, професійна компетентність

Питання підбору дієвої, актуальної та результативної програми профілактики і досі залишається відкритим. З початку 90-х років стали активно впроваджуватися профілактичні програми побудовані на принципі формування здорового способу життя. Відповідно до визначення ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. В останні роки стан здоров'я населення України та демографічні показники значно погіршилися¹. Як свідчать результати наукових досліджень, рівень розвитку й стану системи охорони здоров'я у суспільстві зумовлює, в середньому, лише близько 10% всього комплексу впливів на здоров'я. 90% припадає на умови зовнішнього середовища (близько 20%), на спадковість (близько 20%) і найбільша частка – на спосіб життя (50%).

За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 5-7% учнів. Останніми роками відбувається активний процес зменшення віку курців. Поступово

¹ Zob. Т. Є. Федорченко, *Кроки до здоров'я (Профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навчально-методичний посібник*, Київ 2003; *Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом "Діалог". Навчальний методичний посібник*, Київ 2004.

зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. Поширення наркоманії підвищує загрозу ураження ВІЛ-інфекцією та захворювання на СНІД.

У зв'язку з цим, природно, що набуває все більшої ваги питання формування принципів здорового способу життя учнівської молоді на засадах саме життєвих навичок.

При побудові профілактичної роботи, поступово було доведено, що інформаційно-просвітницький підхід, який вважався тривалий час оптимальним, виявився не досить ефективним у вирішенні завдань саме антинаркотичної профілактики, оскільки традиційне акцентування на негативних наслідках прийому ПАР не забезпечувало досягнення поставленої мети. Це пов'язано із тим, що найбільш значущими цінностями для підлітків є: сім'я / батьки, друзі, освіта². Вони займають перші три позиції в рейтингу. Здоров'я в рейтингу важливих життєвих цінностей підлітка посідає 10 місце. Причому здоров'я близьких (батьків, родичів) є більш значущим, аніж власне здоров'я. Така ситуація зумовлена віковими особливостями підлітка, для якого проблеми здоров'я, тривалі хвороби чи нездужання, старіння досить віддалені, а тому й не актуальні. А психічне самопочуття – почуття дорослості, незалежності, самостійності та інші – для підлітка набагато важливіше за фізичне самопочуття, особливо зважаючи на те, що вживання ПАР на перших етапах дає більше задоволення, аніж шкоди. У зв'язку з виявленими недоліками відбулася поступова переорієнтація профілактичних програм різного спрямування, в тому числі й направлених на формування здорового способу життя, на альтернативний до інформаційного *компетентнісний підхід (знання заради вмінь)*. Він базується на понятті зміни поведінки та використовує методи поведінкової модифікації, а також теорію об'єднання ровесників.

Такий підхід обґрунтовує необхідність формування усвідомлених поведінкових реакцій, які дозволяли б успішно розв'язувати завдання самозахисту від ризикової поведінки, подолання життєвих труднощів, повсякденних проблем тощо. Ці проблеми, насамперед, пов'язані з відсутністю у молодих людей навичок швидкої адаптації до соціальних змін і самостійного прийняття рішень, здатності долати життєві труднощі. Директор програми щодо наркоманії Всесвітньої організації охорони здоров'я Ганс Ємбланд говорить: «Наркоманію часто зображають так, ніби її можна ліквідувати шляхом оголошення їй тотальної війни. Проте зараз акцент зміщується: не війна

² Пор. К. С. Лисецкий, *Психология не-зависимости*, http://www.psycheya.ru/lib/psi_nez/1.htm. [доступ: 4.05.2012].

з наркотиками, а підтримка стратегії «Здоров'я для всіх»³. Саме на це й спрямовується компетентнісний підхід.

У спеціальній літературі⁴ навички, сформовані за цим підходом, носять назву життєві, або психосоціальні (*Life Skills*). Це поняття сьогодні не є категорією конкретної науки, а тому й не має строгого визначення. Як правило, життєві навички розуміються як «навички особистісної поведінки та міжособистісної взаємодії, що дають змогу людям контролювати і спрямовувати своє життя, розвивати позитивну адаптацію до соціального оточення та вносити зміни в навколишнє середовище відповідно до інтересів і потреб індивіда»⁵.

До життєвих навичок, зокрема, включають психосоціальні компетенції та навички міжособистісного спілкування, що допомагають підліткам приймати інформовані рішення, вирішувати проблеми, усвідомлювати негативні впливи та тиск однолітків і здійснювати опір їм, мислити критично та творчо, ефективно спілкуватися, будувати здорові взаємостосунки, співпереживати іншим людям, організовувати своє життя здоровим і продуктивним способом. Психосоціальні навички можуть бути спрямовані на особисті дії або дії стосовно інших людей, або можуть застосовуватися до дій, які змінюють навколишнє середовище для того, щоб зробити його сприятливим для здоров'я. Крім психосоціальних розрізняють, безумовно, й інші навички, що можуть стосуватися охорони здоров'я чи компетентності, наприклад, в наданні першої допомоги, гігієні чи у сфері сексуального здоров'я тощо.

Процес поділу різних психосоціальних навичок за категоріями може навести на думку про відмінність між ними, проте багато психосоціальних навичок взаємозв'язані, а деякі з них можна розвивати одночасно в процесі соціально-педагогічної роботи. Тому, практикуючи вибір позитивної поведінки та створення здорових умов життєдіяльності, учні можуть застосовувати одну або декілька психосоціальних навичок (табл.1.), оскільки вони є основою соціальної компетентності.

Слід зауважити, що навчання різним навичкам завжди включалося в санітарну освіту. Однак психосоціальні та міжособистісні навички є головними, оскільки вони включають і спілкування, і прийняття рішень, і вирішення та подолання проблем,

³ Рог. *Предупреждение подростковой и юношеской наркомании*, ред С. В. Березина, К. С. Лисецкого., Самара 2002, s. 103.

⁴ Рог. Р. Д Айвс, *Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования: пособие для педагогов, психологов, мед. работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками*, Екатеринбург 2001, s. 85. Zob. *Обучение жизненным навыкам*, <http://www.narcom.ru/ideas/common/23.html>. [dostęp 4.05.2012].

⁵ О. П. Песоцкая, *Современные подходы к профилактике аддиктивного поведения школьников*, „Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка” 2009 nr 17 (180), s. 224.

самоврядування, а також уміння уникати шкідливої для здоров'я поведінки. Одночасне врахування знань, стосунків і навичок (з акцентом на навички) є важливою особливістю, що відрізняє профілактичну освіту на основі навичок від інших методів просвіти з питань здоров'я.

Отримані навички у сфері здоров'я впливають на здібності та вміння молодих людей захистити себе від загрози власному здоров'ю, створити компетенції для позитивної поведінкової практики і для формування здорових взаєностосунків.

Таблиця 1. Конкретні психосоціальні навички для основних проблем здоров'я

ПИТАННЯ ЗДОРОВ'Я	НАВИЧКИ КОМУНІКАЦІЇ І МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ	НАВИЧКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ І КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ	НАВИЧКИ САМОКОНТРОЛЮ І ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМ
А Л К О Г О Л Ь, Т Ю Т Ю Н И І Н А Р К О Т И К И	<p><i>Навички комунікації</i> Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> інформування інших про негативні і соціальні наслідки і особисті причини відмови від алкоголю, тютюну та наркотиків; звернення з проханням до батьків не палити в машині, коли вони їдуть разом <p><i>Навички співпереживання</i> Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> слухати і показати розуміння причин, через які друг може прийняти рішення використовувати наркотики; запропонувати привабливі і переконливі альтернативи. <p><i>Навички пропаганди і захисту</i> Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> переконувати керівника прийняти і запровадити політику школи, вільну від 	<p><i>Навички прийняття рішень</i> Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> збирати інформацію стосовно наслідків споживання алкоголю і тютюну; оцінювати наслідки порівняно з причинами, які молодь звичайно наводить в захист споживання алкоголю або тютюну; привести власні докази відмови від алкоголю або інших наркотиків і дати пояснення цих причин іншим людям; запропонувати пити безалкогольні напої на вечері, де подається алкоголь; прийняти і дотримуватися рішення припинити споживання тютюну або інших наркотиків, і звернутися за допомогою до інших <p><i>Навички критичного мислення</i> Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> аналізувати рекламу, метою якої є залучення молодих людей до споживання тютюну, і 	<p><i>Навички управління стресами</i> Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> аналізувати, що сприяє стресу; зменшувати стрес за допомогою фізичних вправ, медитації і управління часом; дружити з людьми, які надають підтримку і допомагають розслабитися
	<p>тютюну;</p> <ul style="list-style-type: none"> забезпечити підтримку на місцевому рівні школам і суспільним будівлям, вільним від табакокуріння 	<p>подивитися, як вона грає на бажанні виглядати «холоднокровним», привабливим для дівчат або хлопців;</p> <ul style="list-style-type: none"> давати контрінформацію, яка включає вартість покупки сигарет і те, як ще можна 	

<p><i>Навички ведення переговорів/ навички відмови</i></p> <p>Учні можуть спостерігати і практикувати способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • протистояти неодноразовим проханням друзів пожувати або покурити тютюн, так, щоб не втратити престиж або друзів. <p><i>Навички міжособистісного спілкування</i></p> <p>Учні можуть спостерігати і практикувати способи, як:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підтримати людей, які намагаються зупинити споживання тютюну або інших наркотиків; • виразити конструктивну позитивну нетерпимість до того, що друг споживає шкідливі речовини. «Недобре, що ти робиш це» 	<p>використовувати ці засоби;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ оцінити, як споживання тютюну позначається на бідних людях; ➤ проаналізувати, що може підштовхнути їх до споживання шкідливих речовин, і направити їх на пошуки здорової альтернативи 	
---	--	--

Зródło: *Навыки, Необходимые для Здоровья. Всемирная Организация Здравоохранения*, <http://www.unicef.org/lifeskills/files/SFH-RUS.doc>. [доступ: 12.04.2012].

Психосоціальні навички пов'язувалися з конкретним поведінковим вибором щодо охорони здоров'я, зокрема, відмовивід тютюнопаління, вибір здорової дієти або інформований вибір щодо безпечних взаємостосунків.

Залежно від мети і теми акцент може бути зроблений на різних психосоціальних навичках. Наприклад, навички критичного мислення та прийняття рішень важливі для аналізу, уміння протистояти впливу однолітків або засобів масової інформації щодо вживання ПАР; навички міжособистісного спілкування необхідні під час обговорення альтернатив наркотичному поведінковому ризику. Молоді люди мають нагоду також отримати знання у сфері захисту власних інтересів, за допомогою яких вони можуть робити вплив на більш широку аудиторію й оточення, що впливають на їх здоров'ї.

Щодо навичок, формування яких необхідне у школярів, то у Концепції навчання здорового способу життя⁶ подається такий їх перелік (табл. 2.).

⁶М.Н. Бело, *Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок*, Генеза 2005, s.80.

Таблиця 2.Перелік основних життєвих навичок

Психосоціальні навички	Навички забезпечення життя	Навички навчання	Технічні, або практичні, навички
<ul style="list-style-type: none"> – прийняття рішень – вирішення проблем – критичне мислення – креативне мислення <ul style="list-style-type: none"> – спілкування – асертивність – вміння слухати – ведення переговорів – впевненість у собі – опір тиску однолітків <ul style="list-style-type: none"> – самоповага – співчуття (емпатія) – подолання стресу та керування емоціями 	<ul style="list-style-type: none"> – комп'ютерні навички – пошук роботи – інтерв'юванн – приготування їжі – садівництво – малювання – керування автомобілем <ul style="list-style-type: none"> – інші 	<ul style="list-style-type: none"> – читання – вміння зробити презентацію – вміння працювати з цифрами – інші 	<ul style="list-style-type: none"> – чищення зубів – користування презервативом <ul style="list-style-type: none"> – дорожня безпека – правильне вживання ліків <ul style="list-style-type: none"> – миття волосся – миття рук – чищення одягу – інші

Універсальна шкільна програма навчання життєвим навичкам націлена на широкий спектр факторів ризику й захисних факторів і реалізується шляхом навчання комбінації загальних особистісних і соціальних умінь, здатності відмовлятися від вживання наркотиків і загальноосвітньої програми навчання, а вибір стратегії профілактичної роботи на основі психосоціальних навичок обумовлюється такими чинниками:

1. Молодший шкільний і ранній підлітковий вік (6–15 років) у шкільному середовищі є критичним періодом і, зокрема, дає можливість для розвитку навичок і позитивних звичок. Це пов'язано із тим, що важливим компонентом соціального пізнання при переході з підліткового періоду в юнацький є процес усвідомлення себе та інших людей і розуміння взаємостосунків у людському середовищі. Підліток стає здатним до осмислення декількох змінних, може мислити абстрактно і виробляти правила вирішення проблем; підлітки починають давати раціональне пояснення одержуваній інформації, формують власні цінності. І саме більш широкий соціальний контекст раннього та середнього підліткового періодів створює різноманітні ситуації, в яких діти можуть відпрацьовувати нові навички та формувати позитивні звички спілкування з однолітками й іншими людьми за межами сімейного кола.

2. На поведінку підлітка впливають його цінності, переконання і стосунки, а також сприйняття цієї поведінки друзями та сім'єю. Тому важливими аспектами профілактичної роботи на основі психосоціальних навичок є акцент на оволодінні навичками критичного мислення (включаючи здатність до самооцінки й оцінки соціального оточення), ефективної комунікації, причому в процесі діяльності, тобто за наявності практичної можливості застосування цих навичок. Розвиток стосунків, цінностей, навичок і компетенцій вважається важливим для того, щоб у дитини з'явилося усвідомлення власного «Я», самостійної особистості.

3. Навчання дітей навичкам опору тиску оточення є більш ефективним способом зменшення поведінкових проблем, аніж просте надання інформації або залякування. Тобто у ході реалізації програм навчання психосоціальним навичкам можна знизити соціальний тиск і вплив однолітків щодо залучення до вживання ПАР. А заходи в межах ФПН щодо попередження такого тиску проводяться до того, як дитина або підліток виявляється під таким тиском.

4. Психосоціальні навички, на які спрямована профілактична робота на основі ФПН, складають частину внутрішніх чинників, які можуть допомогти підліткам адекватно реагувати на несприятливі обставини та водночас служити медіаторами їх поведінки.

5. Навчання навичкам відображає природні процеси, на основі яких діти вчаться поводитися в суспільстві: моделювання, спостереження і соціальна взаємодія. Крім того, важливим у процесі навчання психосоціальним навичкам є підкріплення: позитивне – у разі правильної демонстрації поведінки та навичок; негативне або коректуюче – у разі прояву такої поведінки і навичок, які необхідно виправити для забезпечення більш позитивних дій. Поряд із цим профілактична робота на основі ФПН передбачає, що важливими рольовими моделями, котрі встановлюють стандарти, є вчителі та інші дорослі.

6. Формування психосоціальних навичок здійснюється за допомогою методів навчання на основі активної участі, а також роботи в групах, що має такі переваги: посилення сприйняття себе та інших учасників; підтримка співпраці, а не конкуренція; забезпечення можливості для членів групи та їх тренерів/вчителів визнавати і цінувати навички та посилювати почуття власної гідності; створення можливості учасникам краще пізнати один одного і продовжити стосунки; сприяння розвитку навичок слухання та комунікації; полегшення роботи з делікатними питаннями; забезпечення толерантності та розуміння окремих підлітків та їх потреб; заохочення новаторства та творчості.

Отже, у розробці програми антинаркотичної профілактичної роботи ми пропонуємо орієнтуватись на застосування тренінгу психосоціальних навичок. Вибір саме такого варіанту роботи зумовлений вищезазначеними чинниками і тим, що основою початку вживання ПАР у підлітковому віці є вплив групи та невміння особистості опиратися її деструктивному тиску, що вимагає формування актуальних для підлітків психосоціальних навичок, які сприятимуть розвитку у підлітків почуття самодостатності, здатності активно, а не пасивно взаємодіяти з референтною групою.

THE ROLE OF PSYCHOSOCIAL SKILLS IN THE PROCESS OF DRUG PREVENTION WORK

TATIANA MARTYNYUK

ABSTRACT: The article defines place and role of psychosocial skills in Drug prevention work with pupils and offers a strategy of building its own prevention work with them. Emphasis is on competence approach in the implementation of prevention by teaching psychosocial skills of pupils.

KEY WORDS: prevention, psychosocial skill, students a competence approach