

Правительство Рязанской области
Антинаркотическая комиссия Рязанской области
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
ПО ПРОПАГАНДЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ
И ДИАГНОСТИКЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ
УСТАНОВОК НАСЕЛЕНИЯ**

Методические рекомендации

Рязань, 2013

**Печатается по решению Экспертного совета по профилактике
наркомании на территории Рязанской области
в рамках долгосрочной целевой программы
«Комплексные меры противодействия
злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту
в Рязанской области на 2011–2014 годы».**

Рецензенты: **В.Ф. Горбич**, *д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой основ
медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности РГУ имени
С.А. Есенина,*

К.В. Зотова, *канд. социол. наук, доцент кафедры философии и
истории Академии ФСИН России.*

О-64 Организация работы по пропаганде здорового образа жизни,
профилактике наркомании и диагностике поведенческих установок
населения: методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Байковой;
Л.И. Архарова, канд. пед. наук, доц.; В.А. Горнов, канд. ист. наук, доц.
(рук. авт. колл.), О.А. Лыкова, мл. науч. сотр., Ю.Е. Надточий, канд. со-
циол. наук, Э.В. Самарина, канд. психол. наук, доц., О.В. Теняева, канд.
психол. наук. – Рязань: Пресса, 2013.

В сборник методических рекомендаций включены материалы по основным на-
правлениям первичной профилактики немедицинского потребления наркотических
веществ среди различных групп населения. Особое внимание уделяется организации
и методическому обеспечению работы по пропаганде здорового образа жизни силами
молодежных волонтерских отрядов, применению социально-психологических методов
профилактики наркомании в подростковой и молодежной среде, работе с родителями
несовершеннолетних, проведению диагностических мероприятий в рамках социоло-
гического мониторинга наркоситуации. Все рекомендации основаны на практическом
опыте работы авторов в данных направлениях.

Для работников учреждений общего и среднего профессионального образования,
преподавателей, магистрантов и аспирантов высших учебных заведений, специалистов
органов государственного и муниципального управления в сфере образования и мо-
лодежной политики, участников волонтерского движения и активистов общественных
организаций.

**ББК 51.1(2Рос),59
О-64**

© Авторы, текст, 2013
© Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2013
© ГАУ РО «Издательство «Пресса», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Рекомендации по организации социологических исследований поведенческих установок жителей муниципальных районов и городских округов Рязанской области (в рамках мониторинга наркоситуации в субъекте Российской Федерации) (Горнов В.А., Лыкова О.А., Надточий Ю.Е.)	6
Методические рекомендации по проведению тренингов по профилактике употребления психоактивных веществ (Теняева О.В.)	39
Опыт организации волонтерской работы по профилактике приема психоактивных веществ среди учащейся молодежи (Архарова Л.И., Самарина Э.В.)	69

ВВЕДЕНИЕ

Работа по пропаганде здорового образа жизни и первичной профилактике употребления наркотических веществ, особенно в молодежной среде, является важнейшим направлением реализации концепции государственной антинаркотической политики. Широкое общественное противодействие незаконному обороту и реализации наркотиков возможно в самых разных формах, в том числе и достаточно активных, наступательных, ставящих наркоторговцев в положение социальных изгоев, «выдавливающих» наркотики из социального пространства нормальной жизнедеятельности людей. Однако для перехода общества в наступление на наркобизнес необходима системная и настойчивая подготовительная работа по формированию антинаркотического сознания населения, по привитию устойчивых поведенческих установок на неприятие немедицинского потребления наркотиков и любых психоактивных веществ. Именно эти задачи призваны решать мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и первичной профилактике употребления наркотиков.

Другой важнейшей составляющей антинаркотической деятельности является регулярный мониторинг наркоситуации. К настоящему времени в стране сформировалась эффективная система мониторинга наркоситуации по регионам, и в рамках этой работы осуществляется диагностика поведенческих установок населения на основе данных социологических опросов. Диагностические мероприятия охватывают разные слои населения, но специфическим и наиболее важным объектом изучения являются представления и поведенческие установки молодежи как главной целевой аудитории наркобизнеса. Более глубокая, «точечная» диагностика наркоситуации в муниципальных образованиях, отдельных поселениях, на предприятиях, в организациях, учебных заведениях позволит специалистам медико-психологических служб и сотрудникам правоохранительных органов точнее и эффективнее осуществлять антинаркотическую работу в рамках своей служебной деятельности, а участникам широкой антинаркотической профилактики и пропаганды здорового образа жизни корректировать свои усилия для повышения актуальности и усиления адресности проводимых мероприятий.

Значительный опыт работы в сфере общественного противодействия незаконному обороту наркотиков в последние годы накоплен в ряде научно-образовательных и информационно-аналитических подразделений, действующих в составе учреждений высшего профессионального образования. В данном сборнике методических рекомендаций представлены материалы, обобщающие опыт практической работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании, а также проведению диагностики поведенческих установок населения специалистами Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина. Данный вуз является активным исполнителем мероприятий в рамках областной целевой программы «Комплексные меры противодей-

ствия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на территории Рязанской области на 2011–2014 годы», участником межвузовской Антинаркотической комиссии Рязанской области. На базе РГУ имени С.А. Есенина неоднократно проводились межвузовские конференции и семинары по антинаркотической тематике, кустовые совещания представителей муниципальных образований Рязанской области по координации деятельности в сфере противодействия незаконному обороту наркотиков.

В вузе успешно работают научно-образовательный центр практической психологии и психологической службы (рук. – доц. Самарина Э.В.), Центр социологических исследований (рук. – доц. Горнов В.А.), осуществляющие на постоянной основе комплекс мероприятий антинаркотической направленности. В целях организации постоянного информационно-аналитического сопровождения антинаркотической деятельности в регионе в июне 2012 г. при кафедре социологии РГУ имени С.А. Есенина создана лаборатория мониторинга наркоситуации в Рязанской области (рук. – доц. Надточий Ю.Е.). Расширяется сотрудничество специалистов РГУ имени С.А. Есенина с антинаркотической комиссией Рязанской области, министерством региональной безопасности и контроля Рязанской области, Управлением ФСКН по Рязанской области в сфере практической реализации антинаркотических мероприятий. Уже в течение 11 лет в университете действует молодежная добровольческая организация «Студенческий волонтерский отряд по пропаганде здорового образа жизни» – «СВОИ», работа которого имеет серьезную научно-методическую поддержку со стороны факультетских кафедр психолого-педагогического профиля.

В сборнике обобщен опыт организации волонтерской работы по профилактике приема психоактивных веществ среди учащейся молодежи (Л.И. Архарова, Э.В. Самарина), даны методические рекомендации по проведению тренингов по профилактике употребления психоактивных веществ (О.В. Теняева), а также представлены рекомендации по организации социологических исследований поведенческих установок жителей муниципальных районов и городских округов Рязанской области (В.А. Горнов, О.А. Лыкова, Ю.Е. Надточий).

Сборник методических рекомендаций адресован работникам учреждений общего и среднего профессионального образования, сотрудникам вузов, специалистам органов государственного и муниципального управления в сфере образования и молодежной политики, участникам волонтерского движения и активистам общественных организаций.

Необходимо, чтобы пропаганда здорового образа жизни, диагностические и профилактические мероприятия были сосредоточены на недопущении даже разовой пробы наркотика в сознании молодежи, а также представителей большинства профессиональных групп, должна укорениться мысль о неизбежности выявления фактов употребления наркотических веществ и неотвратимости ответственности за это, а также четкое понимание того, какие преимущества и перспективы дает человеку жизнь без наркотиков.

В.А. ГОРНОВ

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ
ИССЛЕДОВАНИЙ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ
УСТАНОВОК ЖИТЕЛЕЙ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
РАЙОНОВ И ГОРОДСКИХ ОКРУГОВ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(в рамках мониторинга наркоситуации
в субъекте Российской Федерации)**

Горнов В.А., зав. кафедрой социологии РГУ им. С.А. Есенина, кандидат исторических наук
Лыкова О.А., мл. научный сотрудник Центра социологических исследований РГУ им. С.А. Есенина
Надточий Ю.Е., зав. лабораторией мониторинга наркоситуации в Рязанской области при кафедре социологии РГУ им. С.А. Есенина, кандидат социологических наук

Вопрос об организации социологических исследований поведенческих установок жителей муниципальных районов и городских округов Рязанской области в отношении немедицинского потребления ПАВ актуален в контексте расширения системы мер первичной профилактики наркомании и характеризует переход этой работы от общей – в масштабе субъекта федерации – диагностики состояния проблемы в новое качество – к глубокой профилактике в целевой аудитории на местах.

В настоящее время в регионе сформирована эффективная система мониторинга наркоситуации, в рамках которой сложилась четкая и логичная структура взаимодействия всех участников мониторинга: министерств, ведомств, муниципальных образований и отдельных субъектов деятельности (предприятий, учреждений здравоохранения и образования и т.д.). Существенная роль в проведении мониторинга наркоситуации отводится диагностическим мероприятиям, в основе которых – проведение массовых социологических опросов населения в целом, а также различных групп учащейся молодежи.

Настоящая работа содержит рекомендации по практической организации и проведению социологических исследований поведенческих установок населения муниципальных районов и городских округов в рамках мониторинга наркоситуации в Рязанской области.

Вначале выделим общие организационные основы мониторинга наркоситуации в субъектах Российской Федерации. В соответствии с положениями о Государственном антинаркотическом комитете и антинаркотической

комиссии в субъекте Российской Федерации, утвержденными Указом Президента Российской Федерации от 18 октября 2007 г. № 1374, на территориях субъектов Российской Федерации мониторинг наркоситуации осуществляется антинаркотическими комиссиями субъектов РФ. Ответственными за организацию работы по осуществлению мониторинга наркоситуации являются председатели антинаркотических комиссий – высшие должностные лица субъектов Российской Федерации [2]. В Рязанской области принята и реализуется долгосрочная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Рязанской области на 2011–2014 годы». Координацию деятельности участников мониторинга наркоситуации осуществляет аппарат антинаркотической комиссии, работающий в структуре Министерства региональной безопасности и контроля.

В организации работы по информационному обеспечению антинаркотических комиссий особое внимание уделяется проведению социологического мониторинга на основе результатов массовых социологических опросов населения по вопросам немедицинского потребления психоактивных веществ. Эту задачу в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Рязанской области на 2011–2014 годы» по заданию Министерства региональной безопасности и контроля Рязанской области решает Центр социологических исследований и недавно созданная при кафедре социологии РГУ имени С.А. Есенина лаборатория мониторинга наркоситуации в Рязанской области.

В социологических исследованиях наркоситуации использован опыт организации пилотного мониторинга наркоситуации в регионе в 2011 г., учтены замечания представителей министерств образования, здравоохранения, печати и массовых коммуникаций, по делам молодежи, молодежной политике и спорту Рязанской области, сотрудников органов госнаркоконтроля и прокуратуры Рязанской области, областной наркологической службы и антинаркотических структур в муниципальных образованиях, высказанные ими в ходе заседаний Антинаркотической комиссии Рязанской области, а также мнения представителей гражданских и военных вузов г. Рязани – участников Межвузовской антинаркотической комиссии Рязанской области.

Эмпирическую базу социологических обследований в рамках мониторинга наркоситуации составляют материалы, собираемые на территории г. Рязани и Рязанской области в ходе массовых социологических опросов на основе репрезентативной многоступенчатой вероятностной гнездовой выборки расчетным объемом 2000 респондентов. Аналитическая работа выполняется в г. Рязани сотрудниками Центра социологических исследований и лаборатории мониторинга наркоситуации при кафедре социологии РГУ имени С.А. Есенина. В процессе теоретической подготовки к разработке программы исследования

используются материалы заседаний Антинаркотической комиссии Рязанской области, а также специализированные научные издания [1; 4; 7].

Поскольку объект изучения представляет собой все население Рязанской области в целом, при формировании выборки осуществляется подбор точек сбора первичной социальной информации с учетом численности населения муниципальных образований Рязанской области, характера развития производственной и транспортной инфраструктуры территорий. В выборку наряду с областным центром включаются типичные городские населенные пункты: один из городских округов – районных центров Рязанской области (г. Сасово, г. Касимов или г. Скопин), два городских поселения с численностью населения свыше 10 000 жителей: одно из числа поселений, являющихся райцентрами (г. Рязск, г. Рыбное, п.г.т. Шилово, г. Кораблино, г. Михайлов), и одно, райцентром не являющееся (г. Новомичуринск), а также муниципальные районы: два из числа крупных (от 25 000 жителей: Шиловский, Рыбновский, Михайловский, Спасский, Рязский, Касимовский, Скопинский, Клепиковский), райцентры которых не вошли в выборку, два из числа средних (от 10 000 жителей: Шацкий, Кораблинский, Сасовский, Сараевский, Старожиловский, Милославский, Александро-Невский, Сапожковский), один из числа малых (до 10 000 жителей: Ухоловский, Захаровский, Ермишинский, Чучковский, Кадомский, Путятинский, Пителинский). В выборке по средним и малым районам учитывается статистическое соотношение городского и сельского населения. Поскольку в выборке всегда присутствуют г. Рязань и г. Новомичуринск, население которых значительно превышает число сельских жителей в соответствующих районах (Рязанском и Пронском), эти муниципальные районы в выборку не включаются.

Для достижения целей мониторинга наркоситуации в регионе в целом такая структура выборки является оптимальной, позволяя своевременно и довольно точно выявлять отдельные изменения и устойчивые тенденции в развитии наркоситуации. Дополненные статистическими данными и оперативной информацией силовых ведомств материалы социологических исследований позволяют специалистам региональных органов управления осуществлять планирование деятельности в сфере здравоохранения, образования, промышленного производства и сельского хозяйства, торговли, социальной защиты населения, культуры и туризма, молодежной политики и спорта.

В то же время для руководителей муниципальных органов власти, учреждений образования и здравоохранения и других заинтересованных сторон важен локальный «срез», показывающий ситуацию в том или ином муниципальном районе или городском округе, а часто и в конкретной организации. В территориальной выборке при проведении исследования по региону в целом это не всегда возможно сделать. Между тем сложность данной задачи не ставит под сомнение ее важность. Мы полагаем, что при выполнении

ряда требований технологического характера эта задача может быть успешно решена на местах – силами сотрудников муниципальных антинаркотических структур, работников местных администраций, учреждений образования и здравоохранения.

Для преодоления методических затруднений в процессе сбора первичной социальной информации наряду с рекомендованными Государственным антинаркотическим комитетом материалами могут быть использованы разработки лаборатории мониторинга наркоситуации и ЦСИ РГУ имени С.А. Есенина, а также НИЛ социологических исследований Рязанского областного института развития образования, представленные в отчетах о проведении мониторинга наркоситуации в среде учащейся молодежи (2009–2012 гг.).

Приступая к организации опроса, необходимо подготовить программу исследования, которая будет выполняться на всех его этапах. Прежде всего, следует четко определить ОБЪЕКТ исследования. Это могут быть жители муниципального района, городского округа либо отдельного населенного пункта, а при исследовании поведенческих установок в молодежной среде – учащиеся конкретного учреждения образования либо всех учебных заведений муниципального образования.

Программа исследования предполагает также формулировку его ПРЕДМЕТА; в нашем случае это – представления и поведенческие установки населения по проблеме употребления и распространения наркотических и других психоактивных препаратов. ЦЕЛЬЮ такого исследования может быть определение основных характеристик и особенностей отношения населения к незаконному (немедицинскому) употреблению и распространению наркотических препаратов и психоактивных веществ, выявление динамики этих характеристик и особенностей.

При определении задач исследования следует исходить из необходимости создания первичной базы данных, которые позволили бы в дальнейшем осуществлять эффективный сравнительный анализ и выявлять динамику наркоситуации в муниципальном образовании в целом, а также по отдельным категориям населения; при локализации объекта исследования на уровне конкретного учреждения (как правило, учебного заведения) целесообразно опрашивать не менее 100 человек, так как выборки меньшего объема не позволяют осуществлять корректную статистическую обработку данных.

В качестве ЗАДАЧ такого исследования могут быть поставлены:

- выявление характера и степени допустимости для респондентов употребления наркотических препаратов, а в случаях выявления положительного отношения к наркопрактикам – структуры потребления (по ассортименту);
- определение наличия наркопрактик в повседневной жизнедеятельности респондентов (ближнее социальное окружение, референтные группы, возможность приобретения наркосодержащих препаратов);

- выявление доминирующей мотивации населения в отношении употребления наркотиков, по возможности – иерархии мотивов;
- проведение сравнительного анализа основных показателей, отражающих представления и поведенческие установки населения;
- определение степени эффективности проводившихся в учебных заведениях муниципальных образований мероприятий по профилактике наркомании;
- на основе полученных данных – формулировка выводов и рекомендаций по дальнейшей организации мониторинга наркоситуации в муниципальном образовании (или конкретной организации).

При проведении исследования в среде учащейся молодежи к этим задачам могут быть добавлены следующие:

- получение данных об отношении учащейся молодежи к курению и употреблению алкогольной продукции, в том числе как формам наркотической зависимости;
- определение степени эффективности проводившихся в учебных заведениях муниципальных образований мероприятий по профилактике наркомании.

Как и при осуществлении мониторинга наркоситуации в целом по региону, на местах целесообразно применение таких МЕТОДОВ исследования, как раздаточное анкетирование и индивидуальное формализованное интервью. Рассмотрим эти методы подробнее.

1. Раздаточное анкетирование

Как метод полевого исследования раздаточное анкетирование является одним из наиболее известных и широко распространенных в практике прикладной социологии. Анкетирование проводят специально подготовленные интервьюеры, используя индивидуальные опросные листы (анкеты). Заполнение анкет осуществляется респондентами лично после вводного инструктажа по технике заполнения. Основная проблема при проведении раздаточного анкетирования – обеспечение возврата первичных материалов (опросных листов, анкет).

Оперативность, которую обеспечивает данный метод, вполне достаточна для использования его в процессе сбора первичной социальной информации. При проведении раздаточного анкетирования по целенаправленной выборке можно минимизировать величину стандартного статистического отклонения до $\pm 3,5\%$, что позволяет использовать количественные показатели и сделанные на их основе выводы в реальной управленческой практике.

2. Индивидуальное формализованное интервью.

Применение метода индивидуального формализованного интервью позволяет оперативно получить большой объем рабочих материалов для первичной обработки и последующего анализа, оптимизировать временные и пространственные характеристики полевого этапа исследования. Массовый характер интервьюирования и использование контрольных мер позволяют

добиться высокой степени достоверности информации и существенно снизить вероятность статистической погрешности.

Как метод исследования индивидуальное формализованное интервью также широко известно и успешно применяется в практике социологических исследований в России и за рубежом. Процесс интервьюирования проходит в непосредственном контакте с респондентом – лицом к лицу (отсюда – распространенное англоязычное название метода – face to face).

Для участия в опросе по данной методике в качестве интервьюеров рекомендуется привлекать лиц, имеющих опыт проведения интервьюирования, либо прошедших предварительную подготовку в режиме коммуникативного тренинга. Это связано с тем, что индивидуальное формализованное интервью является контактным методом сбора первичной социальной информации, и при его проведении существует вероятность совершения ошибок, которые могут не только снизить качество получаемой информации, но и привести к возникновению конфликтных ситуаций, создавая потенциальную угрозу безопасности интервьюера. Инструктаж перед началом работ призван, в том числе, и минимизировать потенциальные риски при проведении опроса.

ИНСТРУМЕНТАРИЙ исследования включает следующие средства:

1. Индивидуальные задания и инструкции для интервьюеров, которые включают описание объекта, а также порядок отбора единиц анализа (респондентов).
2. Бланки опросных листов (анкет) для раздаточного анкетирования. При проведении исследования в муниципальных образованиях желательно использовать анкеты-брошюры формата А5, изготовленные полиграфическим способом.
3. Бланки опроса для индивидуального формализованного интервьюирования, унифицированные по содержанию с опросными листами раздаточного анкетирования.
4. Демонстрационные карточки с вариантами ответов.
5. Электронные матрицы для ввода и машинной обработки данных, полученных в ходе полевого этапа социологического исследования.

Для машинной обработки данных рекомендуется использовать лицензионное программное обеспечение – компьютерные программы для статистической обработки данных: пакет SPSS (версии 16.0 и старше) и офисное приложение Microsoft Excel (в составе пакета Microsoft Office, применимы версии от 1997–2003 до 2013).

При составлении подробных аналитических отчетов желательно снабжать текстовую информацию иллюстративными материалами в виде диаграмм, отражающих линейное распределение показателей и парные распределения показателей при сравнительном анализе.

Опросный лист для проведения социологического исследования поведенческих установок населения может быть разработан на основе типового инструментария, традиционно применяемого в прикладных исследованиях, но для облегчения задачи можно использовать в готовом виде анкету, рекомендованную Государственным антинаркотическим комитетом (ее образец представлен в Приложении 1).

Бланк индивидуального формализованного интервью для проведения массового социологического опроса должен быть максимально унифицирован с опросным листом (анкетой) для раздаточного анкетирования. Применение демонстрационных карточек с вариантами ответов позволяет провести динамичное интервьюирование продолжительностью от 5 до 9 минут на одного респондента.

На этапе сбора первичной социальной информации рекомендуется применять опросный лист, максимально адаптированный к инструментарии, рекомендованному для использования при мониторинге наркоситуации в регионе Государственным антинаркотическим комитетом. Формат анкет и способы кодировки вариантов ответов соответствуют методике обработки информации, традиционно применяемой в практике полевых исследований.

Для проведения исследований в среде учащейся молодежи целесообразно использовать опросный лист, разработанный НИЛ социологических исследований Рязанского областного института развития образования в 2008 г. и используемый сейчас для мониторинга наркоситуации в среде старшеклассников общеобразовательных школ и учащихся учреждений профтехобразования (структура и содержание этого опросного листа (анкеты) представлены в Приложении 2; рекомендованная продолжительность анкетирования, при условии заполнения бланка самим респондентом, составляет от 5 до 7 минут).

В обязательном порядке все интервьюеры перед началом работ должны пройти вводный ИНСТРУКТАЖ. Как правило, наряду с общими рекомендациями методического характера они получают подробные указания по проведению анкетирования и опросные листы, а также индивидуальные квотные задания и маршруты движения по территории населенных пунктов. Если опрос проводится на предприятии или в учебном заведении, то в инструкциях интервьюерам указываются интервалы времени, в которые возможно осуществить анкетирование с тем, чтобы не вносить дезорганизации в производственный или образовательный процесс.

В ходе инструктажа интервьюеры должны также получить необходимую информацию технического характера, призванную облегчить им выполнение задания: наличие транспорта, пунктов питания, производственной и социально-бытовой инфраструктуры на объекте. При необходимости определяются основные пути миграций местного населения.

С руководителем полевого этапа исследования отрабатываются сценарии проведения анкетирования, а также рекомендации по преодолению возможных осложнений в процессе работы. Желательно снабдить интервьюеров специальными удостоверениями с реквизитами и контактными данными организации, проводящей опрос. У руководителя исследования должна быть налажена надежная телефонная связь с интервьюерами.

Не допускается проведение одновременного интервьюирования группы респондентов, опрос близких друзей и родственников интервьюера. При опросе членов одной семьи выбирается только один респондент, в наибольшей степени соответствующий квотному заданию.

Категорически запрещено проводить опрос лиц, находящихся в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения, людей, проявляющих агрессию или находящихся в возбужденном эмоциональном состоянии, с явными признаками неадекватного поведения.

Интервьюеры должны четко представлять себе объем и структуру своего задания, чтобы иметь возможность оперативно определить возникающие проблемы и, связавшись с руководителем полевого этапа исследования, согласовать возможные отклонения от квотных заданий и способы оперативного «ремонта» выборки. Заранее должны быть определены места и сроки представления анкетного материала для проверки и выбраковки.

Опрос населения целесообразно проводить на территории заранее определенных населенных пунктов с известным числом жителей, – это позволяет квотировать выборку по параметрам пола и возраста, а также по соотношению работающего и не работающего населения.

При квотировании индивидуальных заданий (моделировании распределения респондентов по социально-демографическим признакам: пол, возраст, образование, род занятий), как правило, придерживаются данных статистики для каждого населенного пункта. В тех случаях, когда такие данные недоступны, можно использовать упрощенную схему квотирования: по полу и возрасту. При этом принимается допущение, что численность мужчин и женщин приблизительно одинакова, но женщин все равно больше, то есть пол мужской – до 50%, женский – от 50%. По отдельным статистическим возрастным группам (до 14 лет, 14–17 лет, 18–24 года, 25–34 года, 35–44 года, 45–54 года, 55 лет и старше) соотношение респондентов выстраивается «автоматически», а в квотных заданиях фигурируют три категории: «молодежь» – до 30 лет включительно, «средний возраст» – от 30 до 55 лет, «старший возраст» – свыше 55 лет; количество респондентов в каждой из этих возрастных групп должно быть примерно равным. Другие социально-демографические характеристики респондентов при упрощенной модели выборки выстраиваются стихийно.

Хотелось бы остановиться на некоторых характеристиках социального «фона», на котором будут проводиться такие исследования. Организаторы

опросов в муниципальных образованиях должны представлять себе следующую картину:

- около 90% населения Рязанской области выражают негативное отношение к наркопрактикам и обеспокоены наличием в обществе этой проблемы; эти люди готовы лично участвовать в предотвращении беды – формирования наркозависимости своих близких и знакомых; таким образом, мы изначально имеем очень существенную поддержку в общественном мнении и можем рассчитывать на сотрудничество довольно широкой аудитории в муниципальных образованиях;

- в среднем по области имеется до 7–8 % населения, активно вовлеченного в сферу потребления наркотиков; зачастую эти люди не проявляют своих пагубных пристрастий открыто и, скорее всего, постараются избежать участия в диагностических мероприятиях; методом раздаточного анкетирования мы можем получить информацию о них от других лиц, а их самих возможно будет опросить только методом индивидуального формализованного интервью;

- интервьюерам не стоит опасаться контактов с представителями этой категории населения: в выборку практически не могут попасть тяжелобольные наркоманы, в большинстве случаев респонденты, употребляющие наркотики, будут делать робкие попытки оправдать факт наркопотребления; среди них широко распространен миф о безвредных наркотиках, в первую очередь – марихуане (и вообще всех препаратах из конопли); часто их «безвредность» готовы доказывать люди, не участвующие в практике наркопотребления;

- значительная часть потребляющих наркотики высказывает желание отказаться от этой практики, причем желание прекратить прием наркотиков соединяется с глубокой уверенностью в том, что сделать это – раз плюнуть; стереотипный миф об отсутствии серьезного вреда от приема наркотиков создает иллюзию о том, что актуальная наркопрактика – так, баловство, и все находится под контролем; на деле это желание довольно слабо подкреплено поведением;

- как правило, почти никто из опрошенных не признается в регулярном употреблении наркопрепаратов, имеющие опыт наркопотребления обычно отвечают «иногда принимаю» или констатируют наличие прошлого опыта наркопотребления («пробовал(а), но перестал(а)»);

- среди подростков и молодежи встречается незначительная доля желающих попробовать наркотик в ближайшей перспективе: для них употребление (в виде пробы) «хороших» (не кустарного изготовления) наркотиков является атрибутом клубного статуса – внешней стороны субъективно понимаемого «успеха»; позиция эта во многом является эпатажной, не подкрепленной реальным поведением, но как настроение должна учитываться при анализе наркоситуации;

- среди населения области по-прежнему распространено мнение о доступности наркотиков или медицинских препаратов, используемых для их приготовления кустарным способом; с учетом мер регулирования безрецептурного отпуска кодеиносодержащих препаратов из аптечной сети есть основания предположить наличие иных источников, по которым они попадают к потребителю; выявление в процессе опроса таких источников имеет большое значение и с оперативной точки зрения;

- в процессе опроса мы получаем «срез» общественного мнения, далеко не всегда совпадающий с данными статистики, а также существенно контрастирующий с актуальной юридической практикой: зачастую респонденты относят к категории наркотиков вещества, в отношении которых нет законодательных ограничений на их распространение и потребление; так, например, общественное мнение о росте доступности наркотических препаратов во многом обусловлено широким распространением, и, прежде всего, предложением закиси азота – так называемого «воздуха Ибицы», объявлениями о продаже которого пестрят фонарные столбы, заборы, даже салоны маршрутных транспортных средств. В розницу этот технический газ предлагается как наполнитель воздушных шариков, продающихся в ночных клубах, кафе и на дискотеках (стоимостью около 100 руб.). Потребители, вдыхающие «веселящий» газ не воспринимают его как наркотический препарат, ставя его в один ряд с алкогольной продукцией и табачными изделиями, в то время как в массовом восприятии он – самый что ни на есть наркотик.

При опросах в среде учащейся молодежи исследование любых вопросов, затрагивающих сферу отклонений от социальной нормы поведения, требует осторожного, даже деликатного подхода: следует избегать процедур, потенциально способных спровоцировать неконтролируемые действия респондентов. Учащаяся молодежь – специфический объект, ее принято считать благоприятной средой для распространения асоциальных поведенческих практик.

Следует иметь в виду, что в молодежной среде в настоящее время доминируют две основных (и, к сожалению, социально негативных) модели взаимоотношений с лицами, вовлеченными в практику немедицинского потребления ПАВ и незаконный оборот наркотических средств:

- «толерантность», характеризующаяся нейтральным отношением к таким лицам и снижением резистентности к исходящей от них угрозе вовлечения в сферу незаконного оборота наркотических средств;

- «сегрегация», выраженная позициями «стараюсь избегать общения» и «не обращаю внимания», – негативная по своему основному содержанию модель, якобы разделяющая жизненное пространство «правильных» и «неправильных» людей, создающая иллюзию, что наркомания и все, что с ней связано, не имеет никакого отношения к «нашему» образу жизни и, соответственно, не представляет серьезной опасности.

Желательно, чтобы социальная диагностика немедицинского потребления ПАВ в молодежной среде сопровождалась мероприятиями медицинской диагностики, а также профилактическими мероприятиями, акцентированными на теме неизбежности ответственности не только за наркопреступления, но и за «безобидные» разовые пробы наркотиков, за которые, возможно, придется платить не только собственным здоровьем, но и снижением шансов поступления в вуз, успешного трудоустройства, создания семьи, несбывшимися жизненными планами.

При обработке первичных материалов опроса (бланков интервью и анкет) следует особенно внимательно подойти к процедуре контроля полноты и правильности их заполнения. Подлежат выбраковке материалы, в которых отсутствуют данные социально-демографического блока вопросов (паспортички): не имея информации по признакам пола, возраста, социального статуса респондентов, практически нецелесообразно проводить дальнейшую аналитическую работу.

Также должны выбраковываться первичные материалы со значительным (более 10%) количеством незаполненных позиций. Дело в том, что при разработке анкет и опросных листов, как правило, предусматриваются ситуации, когда респондент не может однозначно ответить на вопрос, и соответствующие позиции должны быть им (в анкете) или интервьюером (в бланке опроса) отмечены. Большое количество пропусков обычно свидетельствует о недобросовестном отношении к работе интервьюера, о том, что вопросы не задавались или респонденту при анкетировании не были даны соответствующие инструкции. Выбровка таких материалов, как правило, производится при приемке выполненных интервьюерами заданий.

Опросные листы и анкеты с признаками фальсификации данных подлежат выбраковке, а представившие их интервьюеры – отстранению от работы, при этом, если их работа оплачивалась (материально вознаграждалась), фальсификация данных является основанием для отказа в вознаграждении. Для предупреждения и выявления фальсификации данных применяются процедуры контроля:

- визуальный контроль (по работе группы интервьюеров на одном локальном объекте, осуществляется руководителем исследования или назначенным им контролером, часто – бригадиром); контролируются как сам факт проведения опроса интервьюером, так и четкое следование инструкции, соответствие методике проведения анкетирования или интервью;

- адресный (явочный) контроль (или контроль посещением) – при работе интервьюеров по адресной выборке; посещается не менее 10% адресов, указанных интервьюером как точки эффективных контактов с респондентами (в том числе и отказов); при посещении по указанному адресу, проверяется наличие респондента, соответствующего внесенным в маршрутный лист

социально-демографическим характеристикам, а также факт его опроса по данной тематике; иногда уточняются некоторые нюансы работы интервьюера: задавались ли те или иные вопросы, показывались ли демонстрационные карточки и т.д.; контролером при проверке используется копия представленного вместе с анкетами маршрутного листа – (Приложение 3).

- телефонный контроль (по списку контактных телефонов) – не менее 10% списка; проверяются те же позиции, что и при адресном контроле на основе маршрутного листа; при контакте по домашнему телефону допускается получение контрольной информации от лиц, совместно проживающих вместе с респондентом;

- программный контроль – при вводе данных в компьютер программа выделяет взаимоисключающие характеристики респондентов и варианты ответов, а также позволяет выявить произвольные отклонения параметров, имеющих тенденцию к усреднению с базовыми значениями по выборке (в последнем случае предпочтительно использование статистических пакетов SPSS/Statistica, хотя эта процедура может быть выполнена опытным программистом или пользователем ПК с применением обычного офисного приложения Microsoft Excel).

Ввод данных целесообразно начинать сразу же по поступлении первичного материала (после выбраковки), не дожидаясь сбора всего массива анкет или опросных листов, поскольку выбраковка в процессе обработки может быть довольно значительной и потребуются «ремонт» выборки (добор респондентов с определенными социально-демографическими характеристиками либо в определенных точках сбора данных).

Дальнейшая работа с общим массивом данных строится в соответствии с поставленными перед исследованием задачами. Минимальный объем информации, необходимой для анализа и обобщения результатов, дает линейная обработка – подсчет доли (как правило, в процентах от общего количества опрошенных) положительных ответов по каждому варианту, в том числе и в категории «другое», где основные предложенные респондентами варианты ранжируются по частоте употребления. Такое же ранжирование (частотный анализ) применяется для открытых вопросов, где респондент самостоятельно формулирует свое мнение. Варианты должны быть перечислены по степени убывания их частоты (первыми названы наиболее часто упоминаемые, последними – те, что упоминаются единично).

Более глубокое представление о состоянии исследуемого объекта предполагает анализ множественных распределений массива данных. В принципе, количество таких распределений может быть довольно велико, но в реальной практике обычно вполне достаточно анализа двойных (парных) и тройных связей. Примером парных распределений будет выделение из общего массива данных, касающихся только жителей определенного населенного пункта,

какой-либо возрастной или профессиональной группы. Нередко также применяют анализ с учетом уровня дохода или условий проживания респондентов.

Обязательным условием при проведении мониторинга наркоситуации будет анализ парных распределений с выделением подвыборки имеющих опыт немедицинского потребления наркотических препаратов.

В рамках выделенной подвыборки возможно дальнейшее выделение интересующих социально-демографических подгрупп или категорий, например: потребители ПАВ, приобретающие наркотики через Интернет, или женщины, употребляющие наркотики регулярно/систематически.

При наличии в распоряжении исследователя результатов опроса по другому объекту, предприятию (организации), учреждению образования, муниципальному образованию либо региону в целом будет полезно провести сравнительный анализ данных. То же следует сделать при проведении панельного исследования (на одном и том же объекте через определенные промежутки времени) и при осуществлении регулярного мониторинга наркоситуации в муниципальном образовании. Довольно важные специфические особенности могут быть выявлены при сравнительном анализе характеристик сельского и городского населения, работающей и учащейся молодежи и т.п. Наиболее удобным инструментом при сравнительном анализе является офисное приложение Microsoft Excel, а наиболее информативной формой представления результатов – графическая (диаграммы и графики), которые демонстрируются в виде электронной презентации.

Из собственного опыта подготовки электронных презентаций для их показа на форумах разного уровня можем рекомендовать минимальное использование (в идеале – полное отсутствие) анимационных эффектов, выбор наиболее контрастных цветов изображения и текста, максимальное (до уровня тезисов) сокращение текстовой информации.

Важнейшим элементом социологических исследований поведенческих установок жителей муниципальных районов и городских округов региона является оформление их результатов в виде текстового отчета с приложением графических материалов.

При подготовке отчета следует помнить, что он представляет собой не только документ формальной отчетности, но, возможно, будет использован для последующей аналитической работы другими субъектами антинаркотической деятельности не только в данном муниципальном образовании, но и на уровне субъекта федерации либо Государственного антинаркотического комитета. Поэтому, подход к его составлению и оформлению, должен быть самым ответственным и серьезным, а качество включенных в него материалов – достаточно высоким. Как правило, такие документы подлежат длительному хранению.

В структуре отчета следует предусмотреть следующие составляющие:

– преамбулу (в ней говорится об общих основаниях исследования поведенческих установок населения в отношении потребления наркотических веществ, указывается конкретная муниципальная и региональная программа, в рамках которой выполняется исследование, точное наименование организации-заказчика и исполнителя исследования, а также группа пользователей, которым адресованы включенные в отчет материалы: руководители органов государственного и муниципального управления, учреждений здравоохранения и образования, предприятий и коммерческих организаций, представители НКО и др.);

– программный блок (в него включаются описание проблемы, цель, задачи исследования, локализуются его объект и предмет, определяются методы и инструментальный исследования; при использовании выборочного метода исследования – обоснование выборки и ее территориальная структура; здесь же могут быть помещены замечания по предыдущим этапам исследования (если проводились), а также описание особенностей технологии исследования для конкретного объекта; если опрос проводится с целью уточнения и проверки каких-либо предположений (гипотез), то они также должны быть сформулированы в программном блоке);

– описание хода и результатов исследования (здесь должны быть представлены данные сроков проведения опроса и о количестве опрошенных, их соответствии заданным характеристикам выборочной совокупности, территориальным и половозрастным параметрам выборки, на основании чего делается вывод о репрезентативности выборки и ее соответствии целям и задачам исследования (при несоответствии, естественно, дальнейшая работа над отчетом не имеет смысла); полученные количественные результаты представляются в числовом выражении в текстовом или табличном формате по каждому из вопросов, включенных в анкету (бланк интервью); здесь же дается развернутый комментарий в сравнении с имеющимися, либо эталонными показателями; так же описываются результаты частотного анализа открытых вопросов; при необходимости включаются графические иллюстративные материалы);

– выводы (могут быть представлены в развернутом или сжатом виде; содержат наиболее важные результаты исследования, уже отраженные в предыдущем разделе и подтвержденные количественными либо качественными характеристиками объекта; следует иметь в виду, что не все лица, которым адресован отчет, смогут ознакомиться с ним в полном объеме, поэтому выводы должны быть построены так, чтобы дать наиболее полную картину наркоситуации на исследуемом объекте в максимально сжатом виде);

– рекомендации (разрабатываются по важнейшим направлениям антинаркотической деятельности в рамках исследуемого объекта; рекомендации должны иметь выраженный практический характер, учитывать демографическую специфику объекта, наличные условия места и времени, характер

экономического и культурного развития территории; следует избегать банальных рекомендаций, предложения очевидных или уже реализующихся (реализованных) мероприятий; приветствуется оригинальный и творческий подход; мера вашей креативности определяется уровнем вашей компетентности);

– если при подготовке аналитического отчета составители использовали данные, полученные в ходе социологических исследований или предоставленные иными субъектами антинаркотической деятельности, а также научно-методическое обеспечение, основанное на идеях и научных подходах других авторов, то эти источники должны быть указаны в конце отчета (после рекомендаций) в алфавитном порядке (оформляются в соответствии с действующими стандартами библиографического описания источников и литературы);

– приложения (обычно сюда включают образцы инструментария, например анкет, демонстрационных карточек, инструкции интервьюерам и контролерам; при наличии большого объема статистических данных в виде таблиц или перечней их также выносят в приложения; в отдельные приложения помещают графические материалы, не вошедшие в основной текст отчета; обычно диаграммы (графики) линейных и парных распределений помещают в разные приложения).

В случае, если исследование осуществлялось на условиях финансирования из бюджетных или внебюджетных источников, исполнитель представляет заказчику финансовый отчет в соответствии с действующими правилами финансовой и бухгалтерской отчетности.

Из собственного опыта, рекомендуем исполнителям сохранять в течение нескольких лет в электронном архиве (а при необходимости – в бумажном виде), все рабочие материалы, расчеты, таблицы и т.д., в том числе и по финансовой части, также советуем сохранять первичные материалы (бланки интервью и анкеты) до завершения процедуры отчета о проделанной работе; в дальнейшем эти «первички» желательно уничтожить, чтобы исключить случайное их использование в случае проведения следующих этапов мониторинга наркоситуации.

В заключение хотелось бы добавить несколько слов о стиле написания и оформления аналитического отчета.

Известно, что документы такого рода обычно создаются в довольно строгом и «сухом», формальном, стиле и не предполагают использования художественных средств в языке и оформлении. Однако даже в рамках такого стиля возможно сделать документ интересным для его адресата, наполнить живыми примерами, цитатами из анкет и интервью. Особый колорит такому документу смогут придать фотоматериалы, иллюстрирующие состояние исследуемого объекта, передающие характерные особенности территории и ее

населения. Визуализация материалов отчета позволит ярче и убедительнее донести до адресата и проблемы, которые поднимаются и иллюстрируются в вашем исследовании, и те предложения, которые будут сделаны в интересах каждого жителя территории, каковы бы ни были его поведенческие установки в отношении потребления наркотиков.

Рекомендуемая литература

1. *Агранат Д.Л.* и др. Социальные наркопрактики: Монография / Д.Л. Агранат, В.А. Луков, Ю.Е. Надточий. – М., 2002.
2. Указ Президента Российской Федерации от 18 октября 2007 г. № 1374 «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» // Собрание законодательства РФ, 22.10.2007, № 43, ст. 5167.
3. Наркомании и их профилактика: Материалы научно-практической конференции / Под ред. акад. РАО А.П. Лиферова. – Рязань, 2007.
4. Мониторинговое исследование наркоситуации в молодежной среде г. Рязани и Рязанской области: Сборник материалов социологического исследования, проведенного среди учащейся молодежи г. Рязани и Рязанской области / Под ред. Л.В. Скворцовой, Е.Н. Байковой. – Рязань, 2009.
5. Мониторинг наркоситуации в среде учащейся молодежи: Аналитический отчет по результатам социологического исследования поведенческих установок студентов высших учебных заведений г. Рязани. Методические рекомендации по организации и проведению мониторинговых исследований в учебных заведениях муниципальных образований Рязанской области / В.А. Горнов, Ю.Е. Надточий; отв. ред. Е.Н. Байкова. – Рязань, 2009.
6. Мониторинг наркоситуации в среде учащейся молодежи: Аналитический отчет по результатам социологического исследования поведенческих установок студентов вузов г. Рязани / В.А. Горнов, М.А. Мурадян, Н.А. Никушина; отв. ред. Е.Н. Байкова. – Рязань, 2010.
7. Мониторинг наркоситуации в среде учащейся молодежи: Аналитический отчет по материалам социологического исследования представлений и поведенческих установок студентов вузов г. Рязани / В.А. Горнов, О.А. Лыкова, Ю.Е. Надточий; отв. ред. Е.Н. Байкова. – Рязань, 2012.
8. Мониторинг наркоситуации в среде учащейся молодежи: Аналитический отчет по материалам социологического исследования представлений и поведенческих установок старшеклассников и учащихся учреждений профтехобразования г. Рязани и Рязанской области / В.А. Горнов, О.А. Лыкова, Ю.Е. Надточий; отв. ред. Е.Н. Байкова. – Рязань, 2012.

**ОБРАЗЕЦ РЕКОМЕНДУЕМОЙ АНКЕТЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВОГО ОПРОСА НАСЕЛЕНИЯ**

Здравствуйте! Мы проводим исследование, посвященное изучению привычек и убеждений граждан России. В исследовании участвуют жители всех субъектов Российской Федерации, проживающие в городских и сельских населенных пунктах. Мы просим вас высказать свое мнение по ряду вопросов. **Анкета анонимная, вам не нужно указывать фамилию. Все данные будут использованы только в обобщенном виде для научных целей.**

После каждого вопроса написано, сколько ответов нужно дать. Обведите в кружок цифру около варианта ответа, который выражает ваше мнение, или напишите свой вариант.

Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы, которые относятся к вашему стилю жизни.

Ваше мнение очень важно для нас!

Для начала просим вас ответить на вопросы, характеризующие ваши жизненные ориентиры

1. Укажите, пожалуйста, 5 наиболее острых проблем, требующих решения в первую очередь в вашем населенном пункте (возможно несколько вариантов ответа):

1. Нехватка жилья
2. Качество дорог
3. Алкоголизм
4. Безработица
5. Состояние жилищно-коммунальной сферы
6. Наркомания
7. Качество медицинского обслуживания
8. Преступность
9. Другое (впишите) _____

2. Выберите, пожалуйста, из нижеперечисленного списка не более ПЯТИ наиболее значимых для вас ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь
2. Жизненная мудрость
3. Здоровье
4. Красота природы и искусства
5. Интересная работа

6. Любовь
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Материально обеспеченная жизнь
9. Общественное признание
10. Познание
11. Продуктивная жизнь
12. Развитие
13. Развлечения
14. Свобода
15. Счастливая семейная жизнь
16. Счастье других
17. Уверенность в себе
18. Творчество

3. Как вы считаете, в городе/поселке/селе, где вы живете, достаточно возможностей, чтобы интересно проводить свободное время? (Один ответ.)

1. Определенно да	2. Скорее да	3. Скорее нет	4. Определенно нет
-------------------	--------------	---------------	--------------------

4. Что ДОПОЛНИТЕЛЬНО вам нужно для того, чтобы интересно проводить свободное время? (Не более трех ответов.)

1. Новый спортивный клуб	6. Новые ночные клубы, бары
2. Больше кинотеатров	7. Новые кафе, рестораны
3. Новые парки, зеленые территории	8. Торгово-развлекательные комплексы
4. Бассейн	9. Ничего дополнительно не нужно, все есть
5. Новый интернет-клуб	10. Другое (что именно?) _____

Просим вас ответить на вопросы, касающиеся вашего здоровья.

5. Как вы оцениваете свое здоровье, если говорить...
(Один ответ по каждой строке.)

	Хорошее, скорее хорошее	Ни хорошее, ни плохое	Плохое, скорее плохое
о вашем физическом здоровье?			
о вашем общем настроении, энергичности, «жизненных силах»?			

6. Есть ли у вас вредные привычки?

1. Да, скорее да	2. Нет, скорее нет
------------------	--------------------

Наркозависимость (англ. drug dependence) – физиологическая зависимость от наркотических веществ. Эйфория, возникающая в результате действия наркотиков и их синтетических аналогов, проявляется в резко не соответствующей объективной ситуации беспечности, веселье, двигательном оживлении. Неадекватность поведения – характерное последствие наркотического воздействия. Однако самые страшные последствия воздействия наркотиков заключаются в том, что при их повторном применении быстро развивается крайне трудноизлечимое болезненное пристрастие, исхудание, слабость, отупение, ведущие к неизбежному и быстрому разрушению жизненных функций организма.

Наркомания (от греч. narke – помрачение сознания + mania – страсть) – патологическое влечение к наркотикам. Наркомания возникает постепенно при систематическом и частом употреблении этих веществ. Для всех видов наркомании характерно состояние абстиненции («ломки») – плохое самочувствие при отсутствии наркотических веществ.

Длительный прием наркотических веществ ведет к полной деградации личности, утрате всех интересов (кроме интереса к наркотику), эмоциональному и интеллектуальному оскудению.

7. Как вы считаете, насколько проблема наркомании распространена в вашем населенном пункте (крае, области и т.д.)?

1. Очень распространена.
2. Распространена, но не больше, чем везде.
3. Совсем не распространена.
4. Затрудняюсь ответить.

8. Как вы считаете, в чем причина распространения наркомании в последнее время? (Можно отметить несколько вариантов ответа.)

1. Неудовлетворенность жизнью, социальное неблагополучие.
2. Моральная деградация общества, вседозволенность.
3. Плохая работа правоохранительных органов.
4. Излишняя свобода, отсутствие организованного досуга.
5. Влияние наркобизнеса, доступность наркотиков.
6. Безработица, экономические проблемы.
7. Влияние массовой культуры и СМИ.
8. Слабость профилактической работы.
9. Другое (впишите) _____

9. На ваш взгляд, какие меры необходимо принять для решения проблем наркомании? (Можно отметить несколько вариантов ответа.)

1. Принудительное лечение наркоманов.
2. Разъяснительные беседы наркологов, представителей правоохранительных органов.
3. Повышение доступности помощи психологов, психотерапевтов.
4. Ужесточение мер наказания за наркопреступления.
5. Расширение сети анонимных наркологических кабинетов, центров.
6. Расширения работы с молодежью, помощь в социализации.
7. Легализация торговли «легкими» наркотиками.
8. Строительство реабилитационных центров для наркоманов.
9. Информация о больницах.
10. Другое (впишите) _____

10. Какие мероприятия, по вашему мнению, более эффективны для профилактики наркомании?

1. Специальные концерты, фестивали.
2. Антинаркотическая реклама на телевидении, прессе, радио.
3. Наружная реклама (баннеры, плакаты, открытки) о вреде наркотиков.
4. Специальные буклеты и брошюры о вреде наркотиков.
5. Тематические программы и фильмы на телевидении.
6. Статьи в прессе.
7. Публикации в Интернете, специализированные сайты.
8. Выступления в СМИ известных, авторитетных людей, медиков, сотрудников наркоконтроля.
9. Лекции и беседы в учебных заведениях.
10. Беседы специалистов-наркологов с родителями учащихся, студентов.
11. Выступления бывших наркоманов.
12. Другое (впишите) _____

11. Как вы считаете, могут ли те, кто уже начал употреблять наркотики, самостоятельно от них отказаться?

1. Да, легко могут отказаться.
2. Да, но с трудом.
3. Нет, не могут отказаться.
4. Другое, что именно _____
5. Затрудняюсь ответить.

12. Как вы думаете, трудно ли достать сегодня наркотики?

1. Очень трудно.

2. Трудно.
3. Сравнительно легко.
4. Очень легко.
5. Не знаю.

13. Как вы считаете, в каком месте легче всего приобрести наркотики? (Можно отметить несколько вариантов.)

1. В учебных заведениях.
2. Возле вашего дома.
3. В аптеке.
4. На рынке.
5. На дискотеке.
6. На «квартирах».
7. В общественных местах.
8. В ночных клубах.
9. В сети Интернет.
10. Не знаю.
11. Другое (напишите) _____

14. Знакомы ли вы лично с людьми, употребляющими наркотики?

1. Нет, я не общаюсь с такими людьми.
2. Да, в кругу моих друзей, знакомых такие люди есть.
3. Да, я знаю много таких людей.
4. Да, все мои знакомые, так или иначе, употребляют наркотики.

15. Прибегали ли вы или ваши знакомые к услугам сети Интернет для получения сведений о наркотиках или способах их употребления?

1. Да.
2. Нет.

А теперь просим вас ответить на ряд вопросов, связанных с употреблением наркотических веществ.

16. Предлагали ли вам когда-либо попробовать наркотики? (Один ответ.)

1. Да.
2. Нет.
3. Отказ от ответа.

17. Как бы вы поступили, если бы вам предложили попробовать наркотическое средство? Скорее всего... (Один ответ.)

1. Отказался (лась) бы.	3. Повел (а) бы себя в зависимости от ситуации и настроения.
2. Исходил (а) бы из того, какой наркотик.	4. Попробовал (а) бы.
	5. Не знаю.

18. Пробовали ли вы наркотические вещества?

1. Нет (переход к вопросу № 34).
2. Нет, но интерес возникал (переход к вопросу № 35).
3. Хочу попробовать (переход к вопросу № 35).
4. Пробовал (а), но перестал (а) употреблять.
5. Употребляю время от времени.
6. Употребляю регулярно.
7. Отказ от ответа.
8. Другое (напишите) _____

19. Какие причины привели вас к тому, что вы употребляете (употребляли или желаете попробовать) наркотики? (Можно отметить несколько вариантов.)

1. Из интереса, любопытства.
2. Получение удовольствия.
3. От нечего делать.
4. Чтобы уйти от личных проблем.
5. Из-за проблем в семье.
6. Чтобы испытать острые ощущения.
7. За компанию.
8. Стремление быть как все.
9. Чтобы уважали друзья и знакомые.
10. Для снятия напряжения.
11. Другое (напишите) _____
12. Отказ от ответа.

20. Вспомните, пожалуйста, в каком возрасте вы впервые попробовали наркотическое вещество? _____ лет.

21. Как часто вы употребляете наркотики?

1. Попробовал(а) только один (несколько) раз, больше не пробовал(а).
2. В прошлом регулярно употреблял(а), сейчас не употребляю.
3. Употребляю редко (от случая к случаю, не каждый месяц).
4. Употребляю регулярно (раз в месяц и чаще).
5. Употребляю постоянно (несколько раз в неделю).

6. Употребляю ежедневно.
7. Отказ от ответа.

22. Какой наркотик вы употребляете (употребляли)?

23. Каким способом вы употребляете наркотики?

1. Курение.
2. Внутривенное введение.
3. Глотание.
4. Вдыхание.
5. Глазные капли.
6. Другое (напишите) _____
7. Отказ от ответа.

24. Почему вы потребляли/потребляете именно эти наркотики?

(Не более трех ответов.)

1. Легче достать.	9. Легче отвыкнуть в последующем.
2. Дешевле.	10. Уже привык (привыкла) к нему/ним.
3. Дают больше удовольствия.	11. За компанию.
4. Дают больше энергии, сил.	12. Дают новые ощущения.
5. Это более престижные наркотики.	13. Помогают справиться со скукой.
6. Менее вредны для организма.	14. Такие употребляют люди с моим стилем жизни.
7. Помогают в работе/учебе, творчестве.	15. По другой причине (какой именно?).
8. Легче изготовить.	16. Отказ от ответа.

25. Где вы впервые попробовали наркотики?

1. На природе, за городом.	6. В учебном заведении.
2. Дома.	7. На работе.
3. На улице, во дворе, в подъезде.	8. В общественном туалете.
4. В клубах, на дискотеках.	9. В других местах (каких именно?) _____
5. В гостях у друзей, знакомых.	

26. Кто впервые предложил вам попробовать наркотик?

1. Коллеги по учебе / работе.	4. Кто-то из знакомых.
2. Друзья, с которыми я встречаюсь после учебы / работы.	5. Сам (а) решил (а) попробовать.
3. Кто-то из членов семьи.	6. Кто-то другой (кто именно?) _____

27. Сколько денег вы тратите на покупку наркотиков?

В среднем в месяц _____ руб.

28. Каким способом вы обычно получаете наркотики? (Отметьте все подходящие для вас варианты.)

1. Покупаю.	5. Изготавливаю сам(а).
2. «Угощают».	6. Другим образом (как именно?) _____
3. В обмен на услуги различного рода.	
4. Беру в долг.	

29. Каким образом вы обычно получаете деньги на наркотики? (Отметьте все подходящие для вас варианты.)

1. Зарабатываю.	6. Всякими другими законными путями.
2. Продаю наркотики.	7. Всякими другими незаконными путями.
3. Дают родители, супруг(а), другие родные.	8. Вообще не покупаю сам(а).
4. Дают друзья и знакомые.	9. Иным образом (каким именно?) _____
5. Продаю свои вещи.	

31. Где вам удастся доставать наркотики? (Отметьте все подходящие для вас варианты.)

1. В аптеке.	4. У «розничного» продавца наркотиков.
2. Через медицинских работников.	5. Достают друзья, знакомые.
3. У «оптового» продавца наркотиков.	6. Иначе (где именно?) _____

32. Проходили ли вы лечение от наркомании?

1. Да (переход к вопросу № 33).
2. Нет (переход к вопросу № 34).

33. Проходили ли вы курс реабилитации после лечения?

1. Да, однократно.
2. Да, несколько раз.
3. Нет, не проходил.

34. Какие из профилактических мероприятий против потребления наркотиков вы встречали ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА и насколько вам было интересно? (По два ответа в каждой строке.)

Профилактические мероприятия	Участвовал(а), видел(а), слышал(а)	Знаю от друзей, знакомых, читал(а) про это	В последние два года не сталкивался(лась)	Оцените, пожалуйста, по десятибалльной шкале, насколько вам было интересно? 1 – совсем не интересно, 10 – очень интересно
Специальные концерты, фестивали	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Антинаркотическая реклама на телевидении, радио, в прессе	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Плакаты, открытки	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Буклеты и брошюры о наркотиках	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Тематические программы и фильмы на телевидении	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Статьи в прессе	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Публикации в Интернете, специализированные сайты	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Выступления в СМИ известных людей – политиков, людей искусства	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Выступления в СМИ специалистов – медиков, полицейских, представителей Госнарконтроля	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Лекции, беседы в учебном заведении	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Беседы с родителями учащихся	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Выступления бывших наркоманов	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мероприятия по духовно-нравственному воспитанию	1	2	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Этот вопрос только для тех, кто не пробовал и не употребляет наркотики

35. Что удерживает вас от употребления наркотиков? (Можно отметить несколько вариантов.)

1. Опасность заболеть ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами В и С.
2. Полное привыкание.
3. Ранняя смерть.
4. Боязнь оказаться в тюрьме.
5. Боязнь остаться ненужным обществу.
6. Потеря уважения близких.
7. Боязнь отлучения от семьи.
8. Осознанное отрицательное отношение к употреблению наркотиков.
9. Другое (напишите) _____

А теперь еще несколько вопросов о вашей информированности о проблеме

32. Какие наркотики вам известны? (Напишите самостоятельно.)

33. Известна ли вам законодательная ответственность Российской Федерации за употребление, хранение и сбыт наркотических веществ?

1. Да, очень хорошо известна.
2. Да, известна в общих чертах.
3. Мало известна.
4. Совсем не известна.

34. Как вы считаете, можно ли вылечиться от наркомании?

1. Да, надо только захотеть.
2. Лечить необходимо принудительно.
3. Нет, практически неизлечимо.
4. Другое (напишите) _____

В заключение просим вас ответить на несколько вопросов о себе.

35. Укажите, пожалуйста, ваш пол?

1. Мужской.
2. Женский.

36. Укажите, пожалуйста, ваш возраст?

1. 12–15 лет.
2. 16–20 лет.
3. 21–25 лет.
4. 26–30 лет.
5. 31–35 лет.
6. 36–45 лет.
7. 46–55 лет.
8. 56–65 лет.
9. 66 и старше.

37. Ваше образование.

1. Неполное среднее.
2. Среднее общее.
3. Среднее специальное.
4. Высшее.

38. Род ваших занятий.

1. Школьник.
2. Учащийся СПТУ.
3. Студент ссуза.
4. Рабочий.
5. Служащий со средним специальным образованием.
6. Служащий с высшим образованием.
7. Инженерно-технический работник.
8. Руководитель.
9. Студент вуза.
10. Неработающий пенсионер.
11. В данный момент не работаю.
12. Другое занятие (укажите) _____

39. Как вы оцениваете материальное положение вашей семьи?

1. Высокий.
2. Выше среднего.
3. Средний.
4. Ниже среднего.
5. Низкий.

**ОБРАЗЕЦ РЕКОМЕНДУЕМОЙ АНКЕТЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОПРОСА В СРЕДЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Здравствуйтесь! Мы проводим АНОНИМНОЕ исследование наркоситуации в среде учащейся молодежи и просим вас ответить на несколько вопросов. Ваши данные будут обработаны только в общем массиве, поэтому просим вас ответить честно и максимально полно. Для ответа обведите кружочком подходящий вариант или впишите свой собственный. Анкету необходимо вернуть нашему сотруднику.

1. Укажите ваше место рождения?

- а) (настоящее муниципальное образование);
- б) другое муниципальное образование Рязанской области;
- в) другие регионы РФ;
- г) ближнее зарубежье;
- д) другое.

2. Укажите ваши социально-бытовые условия проживания с родителями или другими родственниками?

- а) в отдельной квартире;
- б) в собственном доме;
- в) в общежитии;
- г) снимаем квартиру.

3. Какая у вас семья?

- а) полная (оба родителя);
- б) неполная.

4. Рассказываете ли вы кому-то из родных о своих проблемах?

- а) да;
- б) нет.

5. Разговаривали ли с вами родители о вреде наркотиков?

- а) да;
- б) нет.

6. Как вы оцениваете свое будущее?

- а) оптимистически;
- б) пессимистически;
- в) затрудняюсь ответить.

7. Где вы проводите каникулы летом?

- а) в лагере, доме отдыха, походе;
- б) в деревне, на даче;
- в) дома;
- г) работаю;
- д) другое _____

8. Занимаетесь ли вы в каких-либо секциях или кружках?

- а) да, занятия бесплатные, платные (обведите правильный вариант);
- б) нет.

9. Хотели бы вы заниматься в какой-либо секции? (Если нет.)

- а) да;
- б) нет.

10. Почему вы не можете заниматься в интересующей вас секции?

- а) нет денег;
- б) далеко ездить;
- в) не берут по возрасту.

11. Оцените материальное положение своей семьи.

- а) денег не хватает даже на еду;
- б) денег хватает только на питание и товары первой необходимости;
- в) денег хватает на приобретение товаров длительного пользования (телевизор, холодильник), однако на более крупные покупки приходится откладывать;
- г) денег хватает на хорошее питание, мебель, недорогой автомобиль и др.;
- д) материальных затруднений не испытываем, при необходимости могли бы сделать дорогостоящую покупку.

12. Курите ли вы?

- а) да;
- б) нет.

13. При покупке табачных изделий у вас спрашивают документы?

- (Если да.)
- а) да;
- б) нет.

14. Употребляли ли вы курительные смеси («спайс»)?

- а) да;
- б) нет.

15. Употребляли ли вы алкоголь?

- а) да;
- б) нет.

16. Какие алкогольные напитки вы употребляете?

- а) пиво;
- б) вино;
- в) коктейли;
- г) крепкие спиртные напитки.

17. Как часто вы употребляете пиво?

- а) ежедневно;
- б) 1–2 раза в неделю;
- в) 1–2 раза в месяц;
- г) реже одного раза в месяц.

18. Нужно ли что-то делать государству, чтобы подростки не употребляли алкоголь?

- а) да;
- б) нет.

Следующий вопрос предполагает ответ по каждой категории алкогольных напитков и наркотических препаратов (в каждом столбике):

19. Может ли сформироваться алкогольная или наркотическая зависимость при ежедневном употреблении...

	Пива	Водки и др. крепких напитков	Слабо- алкогольных	Наркотиков
Да				
Нет				
Не знаю				

20. Может ли потребление марихуаны привести к переходу на более тяжелые наркотики?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

21. Как вы относитесь к наркозависимым?

- а) считаю их больными, слабыми людьми;
- б) считаю их преступниками.

22. Как вы относитесь к тем, кто продает наркотики?

- а) положительно;
- б) нейтрально;
- в) негативно.

23. Пробовали ли вы наркотики?

- а) да;
- б) нет.

На следующий вопрос отвечают только те, кто ответил «да» на вопрос № 24. Ответившие «нет» продолжают с вопроса № 26.

25. Какие наркотики вы попробовали в первый раз? (Если да.)

26. Знаете ли вы места, где продают наркотики?

- а) знаю;
- б) не знаю.

27. Легко ли сейчас достать наркотики в вашем населенном пункте?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

28. Видели ли вы символику наркотических средств на одежде, сумках, бейсболках и др. предметах повседневного потребления?

- а) да;
- б) нет.

29. Посещаете ли вы ночные клубы и дискотеки?

- а) да;
- б) нет.

30. Что, если вам предложат попробовать наркотики в вашей компании?

- а) откажусь;
- б) не откажусь;
- в) затрудняюсь ответить.

31. В вашем окружении кто-нибудь употребляет наркотики?

- а) да;
- б) нет.

На следующий вопрос отвечают только те, кто ответил «да» на вопрос № 31. Ответившие «нет» продолжают с вопроса № 33.

32. Кто именно употребляет? (Если да.)

- а) родственники;
- б) близкие друзья;
- в) одноклассники, сокурсники;
- г) знакомые.

Внимательно прочитайте вопросы и выберите подходящий для вас вариант ответа.

33. Вы лично по какой причине попробовали наркотик?

- а) по собственной инициативе;
- б) по предложению других;
- в) по принуждению;
- г) не пробовал.

34. Как часто вы употребляете наркотики?

- а) систематически;
- б) периодически;
- в) не употребляю.

35. Где вы приобретаете наркотики? (Если да.)

36. Участвовали ли вы в профилактических антинаркотических мероприятиях?

- а) да;
- б) нет.

38. Как на вас действовали эти мероприятия?

- а) не захотелось пробовать наркотики;
- б) никак не действовали, испытываю равнодушие;
- в) другое.

39. Как вы относитесь к проведению медицинского тестирования на предмет употребления наркотиков?

- а) положительно;

- б) отрицательно;
- в) затрудняюсь ответить.

40. Сотрудники каких ведомств проявляли наибольшую активность в профилактической работе?

- а) педагоги, психологи, медицинские работники учебных заведений;
- б) сотрудники правоохранительных органов;
- в) сотрудники наркодиспансера.

41. В каком учебном заведении вы обучаетесь?

- а) школа;
- б) профессиональное училище (лицей);
- в) колледж, техникум.

42. Ваш пол?

- а) мужской;
- б) женский.

43. Ваш возраст? _____ лет

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

*Теняева О.В., доцент кафедры социологии РГУ
имени С.А. Есенина, канд. психол. наук*

Проблема зависимости от психоактивных веществ на сегодняшний день в молодежной среде продолжает оставаться одной из наиболее серьезных. Профилактическую работу необходимо активизировать к началу подросткового периода, чтобы подростки, стремясь занять определенное место в социальной структуре, объективно и критически смогли относиться к ПАВ как к веществам, отрицательно действующим на психику, способным явиться препятствием на пути реализации жизненной стратегии.

Первичная профилактика включает в себя превентивные меры, направленные на предотвращение употребления ПАВ и предусматривает работу с контингентом, не знакомым с действием психоактивных веществ. Как правило, это дети и младшие подростки. Система первичной профилактики включает в себя организацию досуга, вовлечение детей и подростков в общественно полезную деятельность, занятия спортом. В рамках первичной профилактики может быть выявлена группа риска, работа с которой предполагает более глубокий и разносторонний подход.

Вторичная профилактика ориентирована на группу риска – старшие подростки и молодежь, имеющие пробы курения, употребления алкоголя наркотических и токсикоманических средств и подвергающиеся риску возникновения у них зависимости. Цель вторичной профилактики – выявление начавших употреблять ПАВ и помощь во избежание возникновения у них психической и физической зависимости от ПАВ.

Но в то же время, если на этапе первичной профилактики, когда подростки еще не имеют опыта первых проб, необходимо говорить об негативных последствиях употребления ПАВ, то с теми, кто этот опыт уже имеет, необходимо строить работу, прежде всего, по социальной адаптации и социализации, развитию волевой сферы личности, самооценки и самоконтроля.

Большой процент старшеклассников и студентов имеют трудности психологического характера, не сформировали соответствующий потребностям общества «Образ Я», не умеют справляться со стрессом, что и может явиться тем фактором, способствующим употреблению алкоголя и наркотиков.

Организовывая профилактические мероприятия в условиях учебного заведения, особое внимание следует уделять студентам, приехавшим из районов в город и проживающим в общежитии, поскольку изменение социальной

среды, неадаптированность к городским условиям, другие требования к образу жизни и коммуникативным навыкам требуют внимания со стороны специалистов с целью формирования у них социально-психологической компетенции, выработки умений и навыков эффективного социального поведения.

В разных возрастных группах накопление и интерпретация знаний о наркотиках происходит по-разному.

Рассматривая учащуюся молодежь в возрасте 16–18 лет, можно выделить три основные группы:

1. Употребляющие и сочувствующие – молодежь, интересующаяся вопросами, связанными с употреблением ПАВ, считающая, что употребление ПАВ является признаком независимости. В этой группе уже имеют место первые пробы, большой интерес вызывают последствия употребления ПАВ и особенности последствий, влияющих на здоровье. В этой группе наркоманию глобальной проблемой считают немногие.

2. Радикальные противники – молодежь, считающая, что употребление ПАВ является признаком слабости и неполноценности. Они осознают необходимость активных действий по изменению ситуации.

3. Не определившиеся – незначительная группа еще не имеющих проб употребления ПАВ, имеющие объективные знания о наркотиках, но которые под влиянием товарищей могут начать употреблять.

4. Риск употребления ПАВ у молодежи высок, поскольку молодые люди вынуждены решать одновременно большое количество задач развития (признание в своей возрастной группе, изменение социального статуса, возникновение новых дружеских и партнерских отношений, определение будущих перспектив, формирование собственной шкалы ценностей и нравственное самосознание). Решение этих задач вызывает у молодежи определенные трудности, что может привести к тому, что молодой человек пойдет по «пути наименьшего сопротивления» – попадет в «группу риска», начнет употреблять наркотики.

К особенностям личности индивида, которые могут стать предпосылкой к употреблению наркотиков, можно отнести: эмоциональную незрелость, низкую самооценку, неполноценную психосексуальную организацию, агрессивность и нетерпимость, слабые адаптационные способности (низкую стрессоустойчивость), склонность к регрессивному поведению, неспособность к межличностному общению. Стремление к группированию со сверстниками и эмансипации, не критическое отношение к поведению взрослых часто приводит к тому, что молодой человек, четко не осознавая своих действий, начинает употреблять ПАВ. Для определения потенциальной склонности подростков к возникновению аддиктивного поведения можно использовать тест-опросник «Аддиктивная склонность» (Приложение 1).

Программа профилактики употребления ПАВ должна включать в себя следующие подходы к проблеме профилактики наркомании, которые в содержательном и методическом плане являются наиболее эффективными компонентами программы:

1. Информационный. Участникам должна быть сообщена информация о наркотических и психоактивных веществах, их действии и последствиях их употребления. Недопустимы замалчивание и сообщение искаженной информации с целью запугивания.

2. Психологический. Аффективное обучение базируется на понимании того, что зависимость от наркотиков чаще развивается у личностей, имеющих интерперсональные факторы риска (низкая самооценка, недостаточно развитая эмоциональная сфера и т.д.).

3. Социальный. Необходимо учитывать важность социальной среды, как источника наркотизации или, наоборот, сдерживающего фактора в напряженных социальных и личностных ситуациях.

4. Деятельностный. Включает две взаимосвязанные стороны: выработка стратегий и навыков поведения, препятствующих злоупотреблению наркотиков, и опыт альтернативного употреблению наркотиков группового взаимодействия.

ТРЕНИНГ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСОМОСТИ У УЧАЩИХСЯ ССУЗОВ И СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ ВУЗОВ

Специфика организации тренинга в том, что, помимо выявления у них в ходе тренинга знаний о наркотиках, наркомании и последствий их употребления, необходимо разъяснять подросткам не столько медицинские последствия употребления наркотиков, сколько социальные. Зачастую предоставляемая учащимся информация носит констатирующе-запугивающий характер, что затрудняет решение задач профилактики в силу заведомо негативного отношения к ее восприятию со стороны учащихся. Эффективность профилактической работы со старшими подростками заключается в ее проблемном, дискуссионном характере, предоставлении ее таким образом, чтобы в групповой дискуссии они сами имели возможность посмотреть на проблему под другим углом зрения, свободно выразить свое мнение.

Предлагаемый план тренинга рассчитан на академическую группу – 20 человек. Частота встреч – 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1,5–2 часа.

Цель тренинга: обозначение представлений у участников по проблеме наркомании; предупреждение употребления ПАВ.

Задачи тренинга:

1. Выявление уровня осведомленности участников о проблеме наркомании и употреблении ПАВ.
2. Формирование отрицательного отношения к проблеме наркомании.
3. Развитие у участников самоприятия себя, навыков конструктивного взаимодействия с другими.

Программа тренинга

Занятие 1. «Что вы знаете о наркотиках?»

Цель: сформировать атмосферу доверия внутри группы, вызвать положительную мотивацию к активному участию, оценить уровень осведомленности участников о проблеме наркомании.

Этап 1. Знакомство (10 мин.).

Упражнение «Тренинговое имя». Ведущий просит участников выбрать то имя, которое участник хотел бы носить на занятиях, оформить визитку с этим именем и приколоть ее к одежде. Сидя в круге, участники по очереди называют свое имя и договариваются называть друг друга по этому имени.

Упражнение «Представление в парах» (10 мин.) (пары могут быть разбиты на основании разноцветных парных геометрических фигур). Участники разбиваются на пары и пытаются как можно больше узнать друг о друге, чтобы потом представить своего собеседника группе. Время на каждого участника – 1 минута. Представление начинается с имени.

Этап 2. Выработка правил группы (5–15 мин.).

На этом этапе необходимо выработать и обсудить правила, по которым участники будут взаимодействовать во время тренинга. Для этого можно пойти двумя путями: предложить группе на обсуждение готовый вариант правил или дать группе возможность выработать правила самостоятельно, ответив на следующие вопросы: «Что из того, что делают или говорят люди, мешает тебе говорить о своих переживаниях? Что из того, что делают или говорят люди, помогает тебе говорить о твоих переживаниях?» После того как все ответы услышаны, ведущий предлагает выработать правила, которые позволят открыто обсуждать все проблемы и избежать беспорядка.

Правила группы:

Приходить вовремя.

То, что говорится здесь, останется здесь.

Искренность (говори честно или молчи).

Говорить только о себе, о своих переживаниях.

Не обижать и не оскорблять друг друга.

Говорить по одному.

Обсуждать поступок, а не человека.

Право сказать «Пас».

В подростковой группе очень важно принять следующие правила и следить за их выполнением, поскольку в силу недостаточного самоконтроля и стремления к самоутверждению, участники могут быть несдержанны в своих высказываниях и оценках. Санкциями за нарушение правил может быть исключение из группы на 2 минуты или насовсем (за грубое нарушение).

Этап 3. Основная часть.

Метод «Мозговой штурм» (60–90 мин.). На первом занятии при помощи этого метода можно определить уровень осведомленности участников по проблеме наркомании, определить основное направление интересов участников группы. В ходе этого упражнения участники пробуют свои силы в ведении дискуссии, стремятся высказывать свое мнение.

Участники получают листы с написанными на них утверждениями, которые касаются различных аспектов наркомании и ее профилактики. Это утверждения, касающиеся интересов и условий жизни подростков, отражающие их мнения и представления. Это позволит им отождествлять себя с этими высказываниями. Успеху дискуссии будут способствовать наличие провоцирующих высказываний, которые можно будет обсудить. При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым ученики затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или опровергнуть его (Приложение 2).

Возможные высказывания:

Молодые люди, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.

Наркотики – это повседневность для нас.

Алкоголь хуже, чем марихуана.

Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.

Молодым людям, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.

Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.

Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения – одна из радостей жизни.

Молодые люди, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.

Этап 4. «Самоанализ групповой работы». Участникам предлагается вспомнить сегодняшнюю работу в группе и продолжить одну или несколько из следующих фраз, которые ведущий записывает на доске или ватмане:

Я понял...

Меня удивило...

Я почувствовал...

Думаю...

Сегодня меня раздражало...

Мне очень понравилось...

Подобный самоанализ позволит ведущему оценить степень заинтересованности участников в обсуждаемой проблеме, выявить негативно настроенных, оценить необходимый объем дополнительной информации.

Занятие 2.

Цель: оценить осведомленность участников о способах вовлечения в употребление ПАВ, индивидуальных возможностей по предотвращению возникновения пристрастия к наркотикам; развивать ответственность за последствия своих действий.

Этап 1. Разминка (10 мин.).

Упражнение «Приветствие». Все участники располагаются по кругу. Ведущий предлагает поздороваться за руку с каждым, никого не пропуская. Главная задача – никого не пропустить. После того как все поздоровались и снова встали в круг, ведущий предлагает внимательно посмотреть друг на друга и вспомнить, со всеми ли каждый поздоровался. Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и ведущий задает группе вопрос: «Как настроение?»

Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Табу» (25 мин.) Ведущий ставит в центр круга небольшую шкатулку или маленькую коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. Ведущий говорит: «Там лежит то, что нельзя». Затем он предлагает каждому участнику как-то проявить себя по отношению к этому предмету. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражать свое отношение мимикой и жестами, могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, – каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, – это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.

При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его

«показать» свое отношение. В ходе этого упражнения можно выявить, как участники относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко подростки в своих поступках руководствуются любопытством, стремлением узнать о чем-то неизвестном или желанием продемонстрировать свою смелость. Важно попытаться определить, какие чувства им управляют, чтобы оценить, насколько сделанный выбор осознан.

Упражнение «Альтернатива» (60 мин.). В ходе проведения упражнения участники делятся на три группы. Первая группа составляет список «Почему подросток начинает употреблять наркотики?». Ведущий определяет их задачу как необходимость найти и указать как можно больше причин того, почему молодежь начинает употреблять наркотики, назвать все, какие им известны причины. Вторая группа выступает оппонентами. Ведущий ставит им задачу найти как можно больше различных альтернатив наркотикам, предложить, чем может заниматься человек для того, чтобы не начать употреблять наркотики. Третью группу составляют люди, которым необходимо будет принять решение: употреблять наркотики или нет, в зависимости от того, какая группа будет более убедительной.

Первая группа зачитывает мотивы употребления подростками и молодежью наркотиков. Вторая опровергает, дает альтернативу. Очень важно тщательно проговорить каждый мотив.

Вопросы на обсуждение:

– Какая группа приводила более убедительные аргументы?

– Какие именно аргументы оказались более убедительными? Почему?

Этап 3. Рефлексия.

Упражнение «Подарок». Ведущий: «Сейчас мы на прощание подарим друг другу подарок. Представьте, что вы неожиданно разбогатели, вы можете себе позволить подарить все, что угодно. Вы можете подарить машину или особняк, а можете подарить огромный букет цветов, все, что угодно. Посмотрите на человека, который стоит от вас слева и подумайте, что бы вы ему хотели подарить (или что бы он хотел получить в подарок), подарите ему это. Человек, принявший подарок, благодарит за него и дарит свой подарок своему соседу слева и т.д. по кругу». Заканчивает упражнение ведущий. Он дарит свой подарок участнику, начинавшему это упражнение, и затем обращается ко всей группе: «А теперь я хочу подарить всем вам все те замечательные вещи, приключения, переживания, которые вы дарили друг другу, но самое главное – это прекрасные жизненные возможности».

Занятие 3. «Зависимые состояния».

Цель: формирование представления у участников о зависимости как о саморазрушительном поведении.

Этап 1. Разминка.

Упражнение «Здрасте!» (15 мин.) Участники образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Все остальные повторяют предложенное приветствие. После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Какое у вас сейчас настроение?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?»

Этап 2. Основная часть.

Упражнение «Слепой и поводырь» (50 мин.).

Перед началом упражнения необходимо выяснить представления участников о том, что они вкладывают в понятие «быть зависимым?»

- Я чувствую себя зависимым, когда...
- Для меня зависимость это...
- Быть зависимым, значит...

В ходе этого упражнения можно выявить ведомых (тех, кому комфортно находиться в роли ведомого слепого); провести аналогию между ведомостью и зависимостью.

Для выполнения этого упражнения участникам необходимо разбиться на пары. Один человек в паре берет на себя роль слепого. Он закрывает глаза (лучше завязать глаза платком или повязкой) и полностью доверяется своему поводырю, который должен провести своего слепого по комнате, причем слепой должен тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники меняются ролями. Каждый находится в своей роли не менее 15 минут.

При обсуждении упражнения необходимо обсудить ответы участников на следующие вопросы:

- В какой роли было наиболее комфортно? (Спрашивать можно каждого по кругу или в произвольном порядке.)
- Какие чувства вы испытывали, когда были в роли слепого? (*Акцент: от вас ничего не зависело.*)
- Поделитесь ощущениями, которые у вас возникали, когда вы не принадлежали себе (зависели от другого человека).
- От чего зависели эти ощущения? (*От степени доверия другому.*)
- Какие чувства вы испытывали, когда были в роли поводыря?
- Что вы чувствовали, когда отвечали за другого человека?

Итогом обсуждения должна стать мысль о том, что если человеку было комфортно в роли ведомого, то есть вероятность, что на него легче оказывать воздействие, он в большей мере подвержен влиянию другого человека (Приложение 3).

Информационный блок «Что такое аддикция?» (60 мин.)

Этот этап можно построить по принципу лекции, либо в форме дискуссии, в процессе которой ведущий уточняет, исправляет и детализирует

ответы участников. Целью данного блока должно быть изучение проблемы зависимости, ее влияния на все стороны жизни человека (Приложение 4).

В ходе этого этапа должны быть даны ответы на следующие вопросы:

- Что такое зависимость (аддикция)?
- Какие встречаются виды зависимостей?
- Каков механизм развития зависимости?
- Как био-психо-социо-духовная модель описывает зависимость?
- Почему наркомания является наиболее деструктивным видом зависимости?

После этого участники делятся на 3–4 микрогруппы и обсуждают влияние зависимости от компьютера, еды, работы, наркотиков на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека. После обсуждения группы представляют результаты. После проведения упражнения ведущему следует еще раз подробнее остановиться на влиянии наркотиков на все названные аспекты жизни человека.

Этап 3. Рефлексия.

Всем участникам на спину прикрепляются листы бумаги и выдаются маркеры. Задание: «Сейчас у вас есть возможность написать что-то хорошее о каждом из участников группы. Надписи будем делать на листах, которые находятся у вас на спине, надписи будут анонимные, при желании можно подписаться».

Занятие 4.

Цель: выяснить знания участников о влиянии наркотиков на личность, их предоставления о личности зависимого человека.

Этап 1. Разминка.

Упражнение «Поза».

Участники бросают друг другу мяч, называя имя того, кому бросают. Тот, кто получил мяч, должен принять любую позу, а все остальные вслед за ним повторяют эту позу. Упражнение заканчиваем тогда, когда мяч побывает у каждого.

Этап 2.

Упражнение «Тихая дискуссия» (30–40 мин.). *В ходе проведения упражнения каждый участник получает возможность высказать свое мнение, выразив его сначала письменно, независимо от развития его вербальных способностей и положения в группе. Необходимым оборудованием для проведения этого упражнения являются большие листы бумаги, толстые карандаши.*

Участникам предлагаются написанные в центре большого листа провокационные утверждения. Каждый участник должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечания по данному

высказыванию. Затем каждый может письменно высказать свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками.

В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников в ходе дискуссии и ее результаты.

Провокационные высказывания:

«Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков».

«Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками».

«Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь».

«Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов».

«Молодежь слишком мало информируют о наркотиках».

«Тому, кто стал наркоманом, не повезло».

Упражнение «Личность наркомана» (по Рольфу Хартену) (60–90 мин.).

Основная цель этого упражнения – показать, что не существует особой личности – личности наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Необходимое оборудование: подготовленные рабочие материалы, бумага, карандаши (красные, зеленые, синие), доска или большой лист бумаги.

Каждый участник получает по листу с написанными различными чертами характера. Красным карандашом надо пометить крестиком шесть черт (три положительных и три отрицательных), которые характеризуют его собственную личность. Листы собирают и распределяют заново. Затем зеленым карандашом надо отметить шесть черт, которые более всего характеризуют наркомана. Листки еще раз собирают и снова распределяют. В третий раз синим карандашом следует отметить свойства, которые могут помочь не стать зависимым.

Названные черты характера записываются на доске или на большом листе бумаги – соответственно разным цветом для каждой рубрики, результат предлагается для обсуждения.

При подведении итогов акцент необходимо сделать на том, что одни и те же черты появляются не только в одной рубрике, например, «ненадежность» можно обнаружить как при описании собственной личности, так и в рубрике «черты характера, присущие наркоману». Возникают вопросы: «Ненадежные люди являются наркоманами? Наркоманы – ненадежные люди? Куда я отнесу себя самого?» По поводу третьей рубрики, где собраны свойства, защищающие от опасности стать зависимым, участники могут выступить с собственными представлениями о профилактике наркомании и вместе поискать пути решения проблемы.

Перечень черт характера:

1. Общительный	26. Сдержанный
2. Неуравновешенный	27. Неуверенный
3. Уравновешенный	28. Готовый помочь
4. Осторожный	29. Ненадежный
5. Поверхностный	30. Обстоятельный
6. Трусливый	31. Нервный
7. Угрюмый	32. Спокойный
8. Безучастный	33. Замкнутый
9. Непосредственный	34. Самокритичный
10. Слегка удрученный	35. Боязливый
11. Добродушный	36. Выносливый
12. Слабовольный	37. Меланхолический
13. Импульсивный	38. Обидчивый
14. Невыносимый	39. Уступчивый
15. Эгоистичный	40. Неуступчивый
16. Беспомощный	41. Агрессивный
17. Распущенный	42. Настойчивый
18. Не умеющий владеть собой	43. Мужественный
19. Неприспособленный	44. Недоверчивый
20. Умеющий владеть собой	45. Легко возбудимый
21. Строгий	46. Самоуверенный
22. Стеснительный	47. Надежный
23. Открытый	48. Слабовольный
24. Чувственный	49. Порывистый
25. Уверенный	50. Терпеливый

Информационная часть «Воздействие наркотиков на личность».

Упражнение «Жизнь с болезнью» (20–25 мин.).

Ведущий выдает каждому по 12 листочков бумаги и просит написать по 4 названия любимых блюд, любимых занятий, увлечений, имен близких или любимых людей.

Ведущий: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, любимым человеком».

Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще три листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника. Это символизирует то обстоятельство,

что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников, – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Затем проводится обсуждение того, какие чувства испытали участники при расставании с карточками, с чем было труднее расстаться, что они чувствуют после окончания упражнения.

После этого упражнения обязательно проводится эмоциональная разгрузка для того, чтобы вывести участников из стрессовой ситуации.

Этап 3.

Медитация на расслабление (вариант текста). Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий: «Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах... Ваши веки становятся тяжелыми... Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно, глубоко...»

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «три», вы открываете глаза и будете чувствовать себя свежим и бодрым. Раз, два, три...»

Занятие 5.

Цель: формирование навыка принятия ответственного решения в ситуации выбора.

Этап 1.

Упражнение «Контакт взглядом» (10 мин.).

Один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трех участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен по взглядам определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Предварительно оставшиеся инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от остальных (быть со взглядом, наполненным желанием вступить в контакт). Запрещены явные подсказки – подмигивание, кивки головой и т.д.

Упражнение нужно повторить со всеми членами группы.

Этап 2.

Упражнение «Дерево радостей и печалей» (40 мин.).

Это упражнение позволяет заставить участников обратиться к базовым чувствам, таким как радость и печаль, направлено на то, чтобы побудить их учиться рассказывать о своих чувствах. Оборудование для упражнения: рулон бумаги, карандаши, цветная бумага (светлая и темная), клеящие карандаши.

Группа делится на несколько подгрупп (максимум по 3 человека). Каждая подгруппа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями, и каждый участник наклеивает на голые ветки «плоды» (или листья) из цветной бумаги, на которых записывает переживание или событие, которое вызвало у него либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная – для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

– Как я могу выразить свои чувства?

– Как я переживаю эти чувства?

– Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?

– Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

Упражнение «Обсуждение истории» (25 мин.).

Ведущий: «Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, он стал часто пропускать уроки, у него появились «подозрительные» друзья. Однажды вечером Володя позвал Катю и наедине признался, что уже несколько месяцев «балует» «ханкой». Ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Потом он ей предложил попробовать уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в тот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане. Та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной своей подруге – Свете. Она знала, что в прошлом году у Светы от наркотиков погиб родной брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экспертный педагогический совет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулось большинство сверстников, только Дима, его друг с третьего класса, оставался всегда рядом и уверял, что все можно пережить. Володя больше наркотиков не употребляет, но отношения с Катей испортились».

При обсуждении рассказа необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

– Кто вызывает наибольшую симпатию?

– Чьи действия были наиболее правильными?

Группа делится на подгруппы по 4–5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями, желательно прийти к общей точке зрения. Затем проводится общее обсуждение в результате дискуссии. Ключевыми понятиями при этом должны быть «ответственность» и «дискриминация».

Упражнение «Я должен» (15 мин.).

В ходе проведения этого упражнения ведется работа с иррациональными идеями, формируется умение определять степень рациональности идеи.

Ведущий просит одного из участников озвучить какое-то обязательство, которое участник выполняет по необходимости, но не хочет, и начать свое высказывание просит со слов «Я должен...». После того как участник выскажет свою проблему, ведущий пытается убедить его в том, что отрицательных последствий в случае невыполнения обязательства не будет. *Обсуждение ведется до тех пор, пока участник не скажет «я хочу». Если фраза «я хочу этого...» не прозвучала, то можно делать вывод о том, что ситуация долга нереалистична и человек в этой ситуации не обязательно должен выполнять то, о чем его просят.*

Этап 3. Рефлексия.

Упражнение «Ладощка».

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Занятие 6.

Цель: формирование механизма отказа от неприятного предложения или некомфортной ситуации.

Этап 1. Разминка.

Упражнение «Любое число».

Игра, направленная на проверку умения участников понимать без слов других людей. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: «Три-четыре!». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. *Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.*

Этап 2.

Упражнение «Отказ» (40 мин.).

В процессе проигрывания этого упражнения отрабатывается навык уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора. При проведении упражнений на развитие умения отказать в трудной ситуации целесообразно использовать нидерландскую модель пошаговой выработки навыка отказа в ситуации наркотической провокации со стороны сверстников и взрослых.

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе предлагается одна из ситуаций:

- соученик (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
- соученик (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь находится у тебя.

В течение 7 минут участники должны придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль уговаривающего, другой – отказывающегося. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный и неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

В случае, если уговаривающий не очень убедителен, ведущий может взять на себя эту роль. После того как все участники закончат демонстрацию, при обсуждении необходимо сделать вывод о необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Информационный блок «Технология выработки навыка отказа»:

1. Подумать, какие могут быть последствия для тебя, если ты согласишься с предложением партнера.
2. Подумать, почему партнер тебе это предлагает. (Его мотивы: власть, деньги, разделение ответственности и т.д.)
3. Осознать себя самостоятельным человеком, способным принять решение.
4. Реализовать один из вариантов отказа.
5. Предложить альтернативный вариант поведения:
 - а) с сохранением дружеских отношений;
 - б) с разрывом отношений.
6. Если это не помогает, следует поменяться ролями, т.е. занять атакующую позицию, начать оказывать давление на собеседника («Почему ты решаешь за меня? Почему ты навязываешь мне свое мнение? Почему ты указываешь мне, как вести себя?» и т.д.).
7. Если, несмотря на это, на вас продолжают «давить», четко сказать «нет» и уйти.

Ведущий может предложить возможные варианты отказа, спросить мнение участников, насколько эти варианты могут быть эффективны в реальной ситуации.

Возможные варианты отказа:

- Спасибо, нет.

- Нет, мне это не подходит.
 - Нет, меня это не интересует.
 - Нет, я уже пробовал, мне это не понравилось.
 - Нет, я думаю о своем здоровье.
 - У меня сейчас нет времени об этом говорить.
 - Спасибо, у меня другие интересы.
 - Нет, я никогда не буду этого делать и тебе не советую.
 - Докажи, что мне это нужно.
 - Предложение альтернативного варианта проведения времени.
 - Поменяться с собеседником местами. («Почему ты решаешь за меня?»), «Почему ты навязываешь мне свое мнение?» и т.д.)
 - Твердо встать на свою позицию, не увиливать, не придумывать уважительных причин.
 - Повторить свое «нет» вновь и вновь без объяснений причин и без оправданий.
 - Отказаться продолжать разговор: «Я не хочу об этом говорить» и уйти.
- Притча в изложении Ошо «Принять себя»
- Вы не можете быть никем иным, а лишь тем, кто вы есть. Расслабьтесь! Существованию вы нужны именно таким.

Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе!

Ты избран – не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

Этап 3. Рефлексия.

Упражнение «Общий групповой рисунок». Ведущий предлагает группе создать общий рисунок «На память» по впечатлениям от тренинга: самое интересное – то, что запомнилось больше всего, свои чувства, впечатления, чтобы можно было показать последующим группам. Желающие могут высказать свои комментарии. *Как вариант рефлексии участникам можно предложить описать свои впечатления о тренинге: был ли он полезен, повлиял ли на них каким-либо образом.*

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ТЕСТ-ОПРОСНИК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «АДДИКТИВНАЯ СКЛОННОСТЬ»

Поставьте «галочку» напротив выбранного утверждения в случае вашего согласия.

После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

1. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
2. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
3. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
4. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане/дегустатора вин.
5. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
6. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
7. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
8. Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков.
9. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а).
10. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально.
11. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
12. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
13. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место.

14. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
 15. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
 16. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
 17. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
 18. Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
 19. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др.
 20. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог.
 21. Бывало, что по утрам (после того как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась.
 22. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
 23. Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя.
 24. Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие.
 25. В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты.
 26. Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек.
 27. Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму.
 28. Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь.
 29. У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя.
 30. Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
- Интерпретация полученных результатов:
- до 13 баллов – риск зависимого поведения не выражен;
 - от 14 до 16 баллов – умеренно выраженный риск зависимого поведения;
 - от 17 баллов и более – выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

Приложение 2

НАРКОМАНИЯ: ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ

Мнения разных специалистов по проблеме наркомании выстроены следующим образом:

1. Что такое наркотическая зависимость.
2. Кто такой наркоман.
3. Подходы к лечению.

Соматическое и медицинское видение проблемы:

- Наркотическая зависимость – это физический и хронический недуг или болезнь, которая имеет наследственные компоненты (может отразиться на последующих поколениях).
- Наркотическое вещество становится неотъемлемой частью организма и участвует в обмене веществ.
- Наркоман – это пациент.
- Полностью избавиться от физической зависимости нельзя.
- Наркотическую зависимость можно частично лечить при помощи медикаментов (рефузал, метадон, либриум, наксанон, налтрексон, кампрал).
- Цель – отказ от наркотиков на протяжении всей жизни.

Психиатрическое видение проблемы:

- Наркотическая зависимость – это психиатрическое расстройство или симптом такого расстройства (депрессия, психоз, синдром посттравматического стресса).
- Употребление наркотических средств – это неудачная попытка самолечения.
- Наркоман – это пациент.
- Лечение с помощью психотерапии и медикаментов (антидепрессантов, анксиолитиков, антипсихотических средств, anticraving средств (препаратов снижающих тягу к наркотическим средствам)).
- Цель – отказ от наркотиков.

Правовое видение проблемы:

- Употребление наркотиков (а также алкоголя, новых синтетических препаратов) является нарушением закона и выступает сигналом утраты норм и ценностей.
- Наркоман – это преступник.
- Лечение: принудительный отказ от наркотиков во время предварительного заключения, перевоспитание.
- Цель – отказ от наркотиков.

Видение проблемы с позиции терапии поведения:

- Наркотическая зависимость – форма поведения, при котором происходит отклонение от нормы и очевидна потеря контроля над собой.
- Употребление наркотических средств имеет психологическую и социальную функцию, а также как желательные, так и нежелательные эффекты.
- Наркозависимый – человек, употребляющий наркотики, у которого настолько снижен самоконтроль, что развивается зависимость от них.
- Лечение: клиент должен получить мотивацию, чтобы ограничить употребление наркотиков или полностью отказаться от них и таким образом избежать негативных последствий.
- Цель – восстановление самоконтроля и уменьшение количества проблем.

Социальное или системное видение проблемы:

- Употребление наркотиков – это реакция на «болезни» окружения (семьи или общества).
- Давление окружения приводит к тому, что зависимость становится постоянной.
- Лечение: улучшение общения в семье и отказ от позиции аутсайдера в обществе, которую усвоил для себя пациент.
- Цель – интеграция в общество.

Акцептация (видение проблемы, при котором происходит принятие существующего положения вещей):

- Наркотическая зависимость – поведение, при котором происходит отклонение от общепринятых норм и ценностей, другой жизненный стиль.
- Наркоман – человек, употребляющий наркотики.
- Реакция на употребление наркотиков по крайней мере также интересна, как и сама зависимость.
- Лечение: легализация, свободное предоставление и потакание интересам пациента приводят к концу дискриминации и преследования, от которых страдал наркобольшой.
- Цель – снижение вреда, интеграция в общество, избавление от страха и осуждения окружения.

Видение проблемы с позиции духовных ценностей:

- Наркотическая зависимость – утрата духовных ценностей, потеря пути в жизни.
- Наркоман – человек, употребляющий наркотические средства, чтобы обрести новый духовный опыт, лучше узнать свой внутренний мир, общество, в котором он живет, приблизиться к Богу (антиматериалистическая позиция).
- Реакция окружения на употребление наркотиков также создает проблему.
- Лечение направлено на снижение зависимости от наркотиков и новое обретение духовных ценностей в жизни (часто религиозных).
- Цель – духовное развитие.

Приложение 3

ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К ВНЕШНЕМУ ДАВЛЕНИЮ

1. Вы первый раз идете в гости к своему знакомому, при этом лишь в общих чертах представляете дорогу. Как вы поступаете:
- а) сразу обращаетесь за помощью к окружающим;
 - б) вначале пытаетесь отыскать дорогу сами и лишь затем обращаетесь с просьбой к окружающим.

2. Вспомните ситуацию, когда у вас пропала вещь и вы никак не могли ее найти. Как вы обычно поступаете:

- а) начинаете заглядывать во все уголки квартиры, переставлять все предметы в надежде отыскать пропажу;
- б) не паникуете и пытаетесь спокойно припомнить, где и когда последний раз видели пропажу.

3. Вам представилась возможность посетить экзотическую страну. Вы предпочтете:

- а) воспользоваться групповым туром;
- б) воспользуетесь индивидуальным туром (будете самостоятельно разрабатывать маршрут).

4. В ситуации, когда у вас возникли очень серьезные проблемы, вы обычно пользуетесь следующим жизненным правилом:

- а) что на роду написано, того не избежать;
- б) кто не рискует, тот не побеждает.

5. Вы идете со знакомым по улице. Прямо на вас летит на большой скорости автомобиль. Ваш товарищ бросается влево. Вы...

- а) побежите влево;
- б) побежите вправо.

6. Вы опаздывали на очень серьезную для вас встречу, когда позвонил ваш знакомый. У него что-то случилось, и он очень рассчитывает на вашу помощь. Вы...

- а) выслушаете его и попытаете вместе придумать выход из положения;
- б) объясните, что вы опаздываете, и договоритесь о том, когда вы сможете обсудить проблему.

7. Вещь, о которой вы так долго мечтали и которая вам, увы, не по карману, вам предложили в долг. Вы...

- а) соглашаетесь;
- б) отказываетесь.

8. Вы примеряете костюм, который вам очень идет. Однако его покрой и расцветка отличаются от того, что принято носить в этом сезоне. Вы...

- а) с трудом решаетесь на покупки или совсем отказываетесь;
- б) купите без особых сомнений.

После того как участники группы ответят на вопросы теста, ведущий предлагает им подсчитать количество набранных баллов. Вариант ответа «а» оценивается в 0 баллов, а вариант «б» – 1 балл. Затем каждому участнику передается бланк с расшифровкой результатов тестирования:

0–3. Может быть, хватит? Хватит выполнять роль зеркала, которое лишь послушно отражает окружающее и окружающих. Вы не пластилин, из которого каждый может лепить все, что ему заблагорассудится. Пора перестать плыть по воле волн и вспомнить о том «единственном и неповторимом» (т.е. о себе), который может и должен самостоятельно строить свою жизнь.

4–6. Вы достаточно самостоятельны в своих поступках. При этом можете гибко реагировать на изменяющуюся ситуацию. Вы знаете, когда стоит настоять на своем, а когда и подчиниться судьбе. Главное – не впадайте в крайность.

7–8. Вы – крепкий орешек. Несмотря ни на что, вы уверенно идете к намеченной цели. Остановить вас практически невозможно. Но такая прямолинейность не всегда на пользу в отношениях с близкими.

Приложение 4

ЧТО ТАКОЕ АДДИКЦИЯ

Аддикция (зависимость) – это ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности. Аддикцию можно рассматривать и как состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных, часто химических, средств (никотин, алкоголь, наркотики и т.п.).

Аддиктивное поведение – это реализация желания человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания. О формировании зависимости можно говорить тогда, когда какой-то объект становится для человека единственным или основным источником положительной эмоции и/или способом предотвращения отрицательной эмоции.

Современные условия жизни характеризуются большой напряженностью для личности. Человек вынужден искать в себе силы справляться с жизненными трудностями. Некоторые делают это с помощью друзей и близких, другие прибегают к различным химическим веществам, которые якобы создают защиту от событий действительности. «Помощь» для построения такой защиты могут оказывать никотин, алкоголь, кофеин, наркотики и прочие вещества, меняющие физическое состояние (ПАВ – психоактивные вещества). Это мнимая защита, но быстрота ее возникновения и простота решения проблем именно таким способом очень быстро закрепляется. Формируется аддиктивное поведение. Процесс употребления того или иного вещества, изменяющего состояние, принимает такие размеры, что начинает управлять жизнью человека, делает его беспомощным, разрушает его организм, разрушает социальные связи, приводит на дно жизни.

Наиболее известные аддикции – это алкоголизм, токсикомания, наркомания. Но не все знают, что аналогичные психологические механизмы лежат в основе переедания и других человеческих слабостях. Аддиктивные азартные игроки испытывают наибольшее удовольствие, проводя время в казино, сексуальные аддикты ищут мимолетных встреч, компьютерных аддиктов с трудом можно оторвать от экранов мониторов. Конечно, отвлечение необ-

ходимо любому человеку, но в случае аддикции оно становится стилем жизни, и человек оказывается в ловушке. В ситуации аддикции эмоциональная связь устанавливается не с другими людьми, а с неодушевленным предметом или явлением. Предметы замещают живых людей. Включаются и механизмы самозащиты, самооправдания (аддикты – большие мастера логических построений, они всегда находят себе оправдание и объяснение своего поведения и при этом охотно соглашаются со здоровыми увещаниями).

В аддикте живут, не пересекаясь, две личности. Одна все правильно понимает и рассуждает на логическом уровне, другая существует в эмоциональной плоскости с так называемым в психологии «мышлением по желанию». Именно она, вторая личность, всегда найдет оправдание аддиктивному поведению и проигнорирует последствия, которые могут быть весьма опасными, не укладываются в картину мира аддикта, или которые способными препятствовать исполнению «привычного» аддиктивного поведения.

Формирование близких отношений с другими людьми требует от каждого человека большого труда и внимания, эти отношения складываются непредсказуемо. Аддиктивные же отношения с предметами-суррогатами постоянны и предсказуемы. Алкоголик и наркоман хорошо знают, к какому состоянию они стремятся и придут. Все это не может не тормозить развитие личности, поскольку аддиктивное поведение не требует усилий по собственному развитию и построению межличностных отношений. Наркологи подметили, что наркотики останавливают психологическое взросление. А если учесть, что первая проба наркотиков сейчас происходит в подростковом возрасте, то человек в возрасте за двадцать лет может сохранить психологическую организацию на уровне 13–15-летнего и демонстрировать те же поведенческие реакции (быть, например, упрямым или лживым).

Во время реализации аддиктивных состояний возникают кратковременные, интенсивные эмоциональные состояния, сопровождающиеся чувством «истинности жизни». Например, молодые люди, собравшиеся покурить или употребить алкоголь, могут испытывать чувство глубокого единения, дружественности, однако при выходе из наркотического дурмана все это бесследно исчезает. Формированию и становлению аддиктивных механизмов способствуют некоторые типы воспитания, а также особый стиль поведения и специфическая манера общения аддиктивных семей, которых в наше время немало.

Преодоление зависимости – дело нелегкое. Можно, «переболев» алкогольную абстиненцию или пережив ломку, прекратить связь с объектом аддикции самостоятельно, можно «закодироваться». Но все равно через какое-то время наступает срыв. Это происходит потому, что продолжают действовать глубинные психологические механизмы – механизмы аддикции. И «излечившийся» алкоголик уже не пьет, но остается «сухим» алкоголиком и воспроизводит

алкогольное поведение в зеркальном отражении. То есть если при питии человек безответственен, то при «сухом» алкоголизме он становится сверхрациональным, если был общителен, становится дистантным. Помимо прочего, аддикция сама по себе не исчезает, а происходит лишь замена объекта: человек бросает курить, но начинает много есть, толстеет, бросает алкоголь, но увлекается наркотиками или погружается в рабочеголизм. Поэтому реабилитация алкоголизма, наркомании и других аддикций – дело трудоемкое, длительное. А отказ от приема химического вещества, очистка организма от продуктов его метаболизма – это только самый-самый первый шаг на пути возвращения к своей человеческой сути.

Приложение 5

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

1. Упражнение «Планирование жизни».

Цель: осознание целей и ценностей своей жизни.

Продолжительность: 20–25 мин.

Проведение: участникам предлагается написать план своей жизни начиная от настоящего момента и далее с пятилетними перерывами (например: 17 лет, 22 года, 27 лет и т.д.). Верхняя граница возраста не задается и не ограничивается.

Далее предлагается указать те средства и способы, с помощью которых предполагается достичь этих целей. После выполнения проводится обсуждение полученных результатов.

Список предполагаемых жизненных достижений можно рассматривать как список общих ценностей, а список способов достижения – как список инструментальных ценностей. В ходе обсуждения можно оценить соответствие способов достижения поставленным целям, достаточность или избыточность жизненных целей.

2. Упражнение «...зато ты».

Цель: создание положительной атмосферы в группе, а также оно может служить прекрасным завершением тренинга.

Продолжительность: 20–25 мин.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Проведение: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участ-

никам. Они пишут на его листе «...зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

3. Упражнение «Чемодан».

Цель: создать мотивацию для дальнейшей работы над собой, над познанием собственного Я.

Продолжительность: 10–15 мин.

Проведение: участники подписывают свой лист таким образом, например, «чемодан Петрова Вовы». По команде ведущего каждый передает лист своему правому соседу. Его задача – положить в чемодан какие-либо качества, способность, свойство, недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист – чемодан – он передает своему правому соседу и получает новый от левого.

Таким образом, по кругу, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Одно условие: участник, написав недостающее, по его мнению, качество, складывает лист так, чтобы не было видно написанного и осталось место для других «вещей в чемодане». Получив свой чемодан обратно, игроки изучают его содержимое.

4. Упражнение «Что было бы, если...».

Цель: этот метод можно также использовать для того, чтобы побудить участников к обсуждению своих чувств с целью поощрения рефлексии собственного поведения, вызываемого определенными эмоциональными состояниями, а также к поиску возможных альтернатив поведения.

Продолжительность: 90 мин.

Оборудование: подготовленные листы бумаги с началом предложений «Что было бы, если...», бумага, ножницы, ручки, клеящие карандаши, журналы.

Проведение: листы с началом предложений раскладываются на столе или на полу. Каждый участник выбирает для себя тему и делает по ней коллаж. Можно образовать также небольшие группы, которые будут вместе работать над одной темой. Готовые коллажи представляются всем и служат основой для беседы.

Вариант проведения – другая возможность работать с предложениями: предложить участникам написать историю по данной теме или показать пантомиму. Иной, более простой, вариант – выдать каждому по неоконченному предложению и услышать продолжение.

Возможное начало предложений:

- Если я в ярости, то...
- Если я печален, то...
- Если я боюсь, то...
- Если у меня нет желания что-либо делать, то...
- Если я кого-то не выношу, то...
- Если я горжусь собой, то...

Предложения «Что было бы, если...»:

- Если я хочу с кем-то познакомиться, то...
- Если я с чем-то хорошо справился, то...
- Если я что-то преодолел, то...
- Если со мной случится такое несчастье, что я больше не смогу жить так,

как сейчас, то...

- Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее, то...

- Если я когда-нибудь серьезно заболею, то...
- Если я вдруг разочаруюсь, то...
- Если я потеряю свою лучшую подругу / своего лучшего друга, то...
- Если я в отчаянии, то...
- Если я в стрессовом состоянии, то...
- Если я чувствую себя исключенным из группы, то...
- Если я одинок, то...
- Если я завидую, то...
- Если мне скучно, то...
- Если я не уверен в себе, то...
- Если я ревную, то...
- Если мной кто-то восхищается, то...

5. Упражнение «Мы похожие?..».

Цель: формирование положительного и толерантного отношения друг к другу.

Продолжительность: 25 мин.

Проведение: в начале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты – на тему «Чем мы отличаемся».

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

6. Упражнение «Импульсы в рисунках».

Цель: при этом методе участникам группы предлагается отреагировать свое самочувствие в настоящий момент и сообщить о нем группе. При помощи коммуникации через рисунки в большей степени затрагивается уровень чувств участников группы. Эта форма представления обеспечивает особенно хорошее вхождение в тематический комплекс «Чувства».

Продолжительность: 15–30 мин.

Оборудование: большое количество самых различных рисунков из газет или открыток (ландшафты, люди, абстрактные изображения и т.п.).

Проведение: раскладывают большое число рисунков. Участники должны выбрать из них те рисунки, при помощи которых они могут ответить на вопрос: «Каково мое самочувствие в настоящий момент?». Затем каждый участник показывает выбранные им рисунки другим участникам и рассказывает о своих мыслях.

Вариант проведения: в зависимости от того, чему уделяется особое внимание в теме семинара, задание можно менять. Другими вопросами могут быть: «Какой рисунок описывает часть моей личности?», «Что является для меня жизненно важным, а что не имеет значения?» и т.д.

7. Упражнение «Чувства».

Цель: анализ чувств, вызываемых проблемной ситуацией, оценка своего отношения к ним.

Проведение: попытайтесь осознать то, насколько каждый из вас вовлекается и переживает при столкновении с проблемой зависимости другого человека. Вспомните ситуацию и чувства, которые вы испытывали, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Разбейтесь по парам и расскажите друг другу об этих чувствах. В кругу опишите чувства, которые испытывали, когда вспоминали, рассказывали и слушали.

8. Упражнение «Диагностика отношений к своей деятельности».

Цель: формулирование личных проблем, оценка выборов своей деятельности.

Проведение: 1. Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось делать чаще в вашей жизни. 2. Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось перестать делать. 3. Объясните, почему не делаете первые 3 и делаете последние 3.

9. Упражнение «Диагностика отношения к себе».

Цель: сравнение того, как человек представляет себя, свои особенности, с мнением о том, как его оценивают люди из ближайшего окружения.

Проведение:

1. Дайте 10 ответов на вопрос: «Какой я?».
2. Ответьте на эти же вопросы, как, по-вашему мнению, на него бы ответил кто-то из ваших родителей о вас.

3. То же, но лучший друг.

Проанализируйте сходства и различия, чем они обусловлены. Укажите, какие из ответов касались физических качеств, психологических особенностей, социальных ролей.

10. Упражнение «Встреча через 10 лет».

Цель: заглянуть в будущее.

Проведение: предложить сыграть спектакль на тему «Наша встреча через 10 лет». Каждый участник может сам выбрать для себя перспективное будущее или ведущий раздаст участникам как позитивные, так и негативные роли.

11. Упражнение «Я – игра».

Цель: этот метод стимулирует обсуждение собственных вариантов поведения, таких как поведение в конфликтной ситуации, отношение к зависимостям/обращение с наркотиками, восприятие самого себя и оценка ценностей. Участники лучше знакомятся друг с другом. Преимуществом является то, что в ходе игры в нее более активно включаются и сдержанные участники. Из-за игрового характера можно задавать прямые вопросы и участникам легче говорить о самих себе.

Продолжительность: 60–120 мин.

Материал: карточки и фишки, кубик.

Проведение: 30–50 карточек с вопросами по данной теме раскладывают текстом вниз на столе или на полу. Разложенные карточки должны образовывать букву «Я». Каждый игрок получает фишку, которой он ходит по букве «Я», бросая кубик. Карту, на которой останавливается фишка, игрок открывает, прочитывает вслух и отвечает на вопрос. В конце и другие участники получают возможность высказаться по данному вопросу. В игре не бывает победителей. Можно либо играть до тех пор, пока не будут открыты все карты, либо остановиться раньше. Во многих группах эти вопросы дают основу для дискуссии.

Вариант проведения: в группах, где более 12 участников, карточки с вопросами можно тянуть или распределять по-другому.

Карточки:

- Что ты делаешь, когда ты в ярости? Как ты больше всего хотел бы выглядеть?
- Опасаются ли твои родители, что ты начнешь принимать наркотики, алкоголь?
- Ты рассказываешь своим родителям о том, что ты делаешь в свободное время?
- В каких ситуациях или по какому поводу ты употребляешь алкоголь?
- Ты уже замечал, что в твоей школе торгуют наркотиками (выпивают на дискотеках)?
- Кто-нибудь уже предлагал тебе наркотики?

- Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
- В чем твое самое слабое место?
- Какие причины могут побудить тебя попробовать наркотики (алкоголь)?
- Ты часто принимаешь таблетки, например, от боли, бессонницы?
- С кем ты говоришь о своих проблемах?
- Существует ли человек, на которого ты хочешь быть похожим? Если да, то кто это?
- Считаешь ли ты, что гашиш ужаснее, чем алкоголь?
- Представь себе, что твой лучший друг/подруга принимают наркотики. Что ты сделаешь?
- Как ты думаешь, по каким причинам люди первый раз принимают наркотики (алкоголь)?
- Назвал бы ты алкоголь наркотиком?
- Если бы тебе предложили исполнить три твоих желания, что бы ты пожелал?
- Что ты находишь в себе превосходным?
- Твои родители находят в тебе что-нибудь хорошее? Что?
- Веришь ли ты в то, что, если бы табак и сигареты не рекламировали, то люди бы меньше курили?
- Ты куришь? Как это началось?
- Что бы ты хотел изменить в своей школе?
- Станешь ли ты говорить о своих личных проблемах со своим учителем/учительницей?
- Достаточно ли в твоём районе возможностей для проведения досуга? Чего тебе в этом отношении не хватает?
- Что ты делаешь, когда тебе грустно?
- Какие черты характера в себе самом ты особенно ценишь?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
- Как ты считаешь, что в тебе особенно нравится другим?
- Что ты делаешь, когда ты действительно в прекрасной форме?
- Что ты делаешь, когда у тебя на душе отвратительно?
- Ты уже бывал на какой-нибудь модной вечеринке, где принято употреблять наркотики, алкоголь?
- Следует ли в школе уделять больше внимания школьным проблемам?
- Считаешь ли ты, что можешь заразиться ВИЧ?
- Чего ты боишься?
- Когда ты впервые попробовал алкоголь? Имеют ли право твои родители знать об этом?
- Ты уже бывал пьяным? Часто?
- Ты можешь представить себе, что попробуешь гашиш?
- Что тебя раздражает больше всего? Что в тебе раздражает твоих родителей?

- Как бы ты хотел проводить свое время?
- Можешь ли ты представить себе, что ты открыто говоришь обо всем со своим другом/подругой?
- Как твои родители решают свои проблемы?
- Представь себе, что у тебя проблемы с наркотиками. У кого ты будешь искать помощи?
- Ты в компании, где пьют много алкогольных напитков. Ты тоже пьешь вместе со всеми?
- Как ты справляешься со стрессом?
- Может ли девочка первая подойти к мальчику, если он ей нравится?
- Есть ли у тебя три заветных желания?

Литература

Валентик Ю.В., Зыков О.В., Сидоров П.И., Цетлин М.Г. Медико-социальная работа в наркологии. – Архангельск: Изд-во Архангельской гос. мед. академии, 2001.

Потемкин Г., Моравски Я. «Спасибо, нет!». – М.: АМИТИ, 1999; Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М.: Институт психотерапии, 2002.

Анкета опубликована в сборнике: Наркомания (Методические рекомендации по преодолению наркозависимости) / Под ред. А.Н. Гаранского. – М., 2000. См., также: Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: Пособие для педагогов и родителей / Под общ. ред. д-ра социол. наук, проф. А.Н. Гаранского. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИЕМА ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Архарова Л.И., доцент кафедры педагогики и педагогического образования РГУ имени С.А. Есенина, канд. пед. наук
Самарина Э.В., директор Научно-образовательного центра практической психологии и психологической службы РГУ имени С.А. Есенина, канд. психол. наук*

Модернизация российской системы образования предполагает подготовленность молодежи к ведению здорового образа жизни, которая соотносится с таким психологическим образованием личности как установка на здоровый образ жизни и положительная оценка и восприятие социальной компетентности как неотъемлемой способности современного человека.

На сегодняшний день активное развитие молодежных общественных объединений очень перспективно, так как они могут возместить недостаток социально приемлемой и интересной для молодежи деятельности. Она становится для молодежи тем социумом, который лежит вне зависимости от школы, родителей, близкого окружения.

Взаимодействие институтов российского общества в организации профилактических программ для молодежи рассматривается как постоянное совершенствование мер-требований к профилактическим программам для молодежи: ведение информационной и профилактической работы; организационная деятельность, способствующая расширению сети социальных образовательных и реабилитационных учреждений помощи и поддержки молодежи, государственная поддержка деятельности различных общественных объединений и организаций, внедрение в молодежную среду системы личностно-ориентированной профилактики, подготовка волонтеров из представителей студенческих общественных объединений, внедрение системы обучающих семинаров для подготовки волонтеров к работе с детьми.

Формирование ценностей здорового образа жизни в молодежной среде является объективной характеристикой эффективности процессов профилактики наркомании, табакокурения, токсикомании и распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде. Расширение влияния молодежных общественных объединений на процесс профилактики обеспечивает активность

личности в осознании проблемы и готовности противодействия процессу распространения наркотиков в молодежной среде.

К сожалению, современное состояние российского общества не только не способствует, а наоборот, обостряет проблему дезадаптации детей и подростков. За последние годы социально-экономические причины, обуславливающие рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, не только не исчезли, а наоборот, обострились.

По данным Министерства здравоохранения РФ, уровень заболеваемости наркоманией среди детей и подростков в два раза выше, чем среди населения в целом, а токсикоманией – в 8 раз.

Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза чаще, чем население других возрастов. Приобщаются к пробам от 20 до 30% школьников в возрасте 11–15 лет, что объясняется доступностью и низкой стоимостью наркотических веществ.

Зонами риска являются учебные заведения, места проведения досуга, общежития, дворы, определенные места на улицах города. Таким образом, потребление наркотиков начинается в период обучения в школе, когда человек еще не сформировался физически, психологически, а тем более социально.

Сложившаяся неблагоприятная ситуация требует неотложного принятия комплекса профилактических мер, направленных на предотвращение дальнейшего распространения наркозависимости. В связи с этим становится актуальным вопрос о путях профилактики наркомании в юношеском возрасте (студенчестве).

Организация добровольческой деятельности – это актуальный вопрос развития социального служения в местных сообществах Российской Федерации, важный фактор становления и развития гражданского общества.

Волонтерское движение представляет собой добровольную консолидированную социально-полезную деятельность самоуправляемых открытых объединений детей и молодежи.

Волонтерство способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто рядом, и приносит пользу как государству, так и самим волонтерам, которые посредством добровольческой деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении, осознают свою полезность и нужность и развивают в себе личные качества, необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности.

Волонтерский отряд по формированию установок на здоровый образ жизни сформирован и действует в РГУ имени С.А. Есенина с 2002 года. Деятельность отряда с начала его существования осуществлялась при финансовой поддержке и в партнерстве с Управлением по делам образования, науки и молодежной политики администрации Рязанской области, Рязанским областным клиническим наркологическим диспансе-

ром (гл. врач Б.В. Дмитриевский) и региональным отделением общества Российских немцев «Начало» (рук. А.В. Шенк).

Сегодня деятельность волонтерского отряда осуществляется преимущественно за счет средств от конкурсов волонтерских проектов, инициированных Комитетом по делам молодежи Рязанской области, а также внутренних материально-технических ресурсов университета.

Курирование волонтерского отряда НОЦ практической психологии и психологической службы осуществляется как интерактивная форма воспитательной работы с молодежью. Эффективность такой работы достигается за счет координации межведомственного взаимодействия структурных подразделений университета с учреждениями здравоохранения, министерства молодежной политики, физической культуры и спорта Рязанской области и УФСКН по Рязанской области.

Руководство деятельностью волонтеров осуществляют на общественных началах специалисты НОЦ практической психологии и психологической службы РГУ имени С.А. Есенина (директор Самарина Э.В., психологи Александрова Р.В., Взметнева Л.И.) и руководитель подготовки волонтеров, доцент кафедры педагогики и педагогического образования Л.И. Архарова. Обучение студентов-волонтеров методам первичной профилактики наркомании осуществляет психолог областного клинического наркологического диспансера Л.С. Симакова. Лекции по теме «Влияние ПАВ на здоровье» проводит начальник отделения межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН по Рязанской области В.В. Сарычев.

В настоящее время организация волонтеров носит официальное название «Студенческий волонтерский отряд по пропаганде здорового образа жизни», а также сокращенное – «СВОИ». Основным содержанием деятельности волонтерского отряда выступает разработка, апробация и реализация социальных проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи. Командир волонтерского отряда – студентка 5-го курса Института психологии, педагогики и социальной работы Мякишева Наталья.

Основу работы волонтерского отряда составляет отбор, подготовка, стажировка волонтеров, обучение методам социально-проектной деятельности, направленной на профилактику приема ПАВ и формирование установок на здоровый образ жизни в молодежной среде.

Мероприятия профилактической работы со студентами условно можно объединить в пять блоков:

- устные профилактические беседы;
- мероприятия творческого характера;
- интеллектуальные игры;
- спортивные соревнования;

- волонтерская работа, социально-проектная деятельность.
- Все это направлено на достижение общего результата:
- снижение спроса на психоактивные вещества (сигареты, наркотики, алкоголь);
 - снижение заболеваемости наркоманией, алкоголизмом;
 - снижение медико-социальных последствий злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) – инфекционных гепатитов, ВИЧ-инфекций, венерических заболеваний, психических расстройств, суицидов, прекращение образования, разрушение семей, криминализация детей и молодежи.

В реализации проекта участвуют все рабочие направления: культурно-массовое отвечает за творческую составляющую, студенческое научное общество разрабатывает интеллектуальные игры, задания для интерактивно-познавательной игры, туристический клуб ответственен за спорт, студенческий волонтерский отряд «СВОИ» организует и проводит беседы, организует работу в детских садах, школах, детских домах и школах-интернатах и, конечно же, со студентами, привлекая их к участию в профилактических акциях.

В работе со студенчеством очень важно учитывать интересы самих студентов, предлагая им различные формы самореализации.

Круглые столы обычно проводятся для студентов-первокурсников в рамках кураторских часов – специальной пары занятий по понедельникам. Темы могут быть самыми разными. В рамках антинаркотической работы студентам было предложено просмотреть и обсудить два фильма – «Трафик» и «Мечта». В беседах активно принимали участие сотрудники Управления ФСКН по Рязанской области, отвечали на вопросы студентов, разрушая мифы о наркотиках.

Следующая форма профилактической работы – конкурс на лучшее оформление стенгазетами «Уголка здоровья», который проводится среди студентов, проживающих в общежитии.

Для студентов-интеллектуалов в рамках «Недели науки» ежегодно проводится интеллектуальная игра «Точка зрения», представляющая собой по форме парламентские дебаты. Студентам предлагается обсудить ряд тем, так или иначе связанных с психоактивными веществами: это не только проблема их употребления, но и вызванное ими асоциальное поведение. Важно, что при подготовке студенты самостоятельно ищут информацию, изучают нормативно-правовую базу, анализируют материалы, вырабатывая свое видение проблемы.

Другой блок мероприятий – спортивный, в который входят «Марафон здоровья» и интерактивно-познавательная игра «Узнай свой город». «Марафон здоровья» – это межфакультетские соревнования по спортивному туризму. Ребятам предлагается пройти туристическую полосу из 10 этапов, которая организуется недалеко от университета, в парке.

Интерактивно-познавательная игра «Узнай свой город» – это игра по ночному ориентированию в городе, подобно играм «Dozog» или «ENcounter». Целью таких игр является не только пропаганда здорового образа жизни, но и организация досуга студентов в вечернее и ночное время. Кроме того, в ходе игры участники лучше узнают историю своего города, его географию, месторасположение ключевых промышленных объектов.

Совсем другое направление работы со студентами в рамках профилактики наркомании и других социальных девиаций – это организация досуга детей, школьников, а также детей-сирот.

Игра «Зарница», проводимая с детьми из подшефного детского дома, решает задачи патриотического воспитания, способствует популяризации воинской службы. В данной мероприятии студенты вуза выступают в качестве организаторов, старших товарищей для детей-сирот. В проведении этой популярной игры студентам часто помогают сотрудники УФСН России по Рязанской области.

«Уроки жизни» – это занятия, которые студенты проводят в школах. Примечательно, что, несмотря на то, что наш вуз является техническим, тем не менее, студенты сами составляют программу занятий, проводят профилактические мероприятия со школьниками младших классов, а также с учащимися среднего звена.

Таким образом, мероприятия, проводимые волонтерским отрядом «СВОИ», составляют единый комплекс действий по пропаганде здорового образа жизни, ориентированных на обеспечение досуга молодежи, предлагающий им занятия по интересам, направляющий их энергию в мирное русло.

Студенческие активы – это огромная сила, дающая жизнь всей внеучебной работе в каждом учебном заведении. И то, что студенческий совет взял на себя ответственность проводить мероприятия, акции в поддержку здорового образа жизни, направленные против употребления различных психоактивных веществ, – огромный плюс. Во-первых, это говорит о том, что у самих ребят сформирована позиция неприятия ПАВ, а во-вторых, они готовы заниматься профилактической работой. Кроме того, все мероприятия организуются и проводятся студентами самостоятельно, что добавляет в них креатива и творческой энергии, делает актуальными.

Сегодня активное развитие молодежных общественных объединений очень перспективно, так как они могут возместить недостаток социально приемлемой и интересной для молодежи деятельности. Она становится для молодежи тем социумом, который лежит вне зависимости от образовательных учреждений, родителей, близкого окружения.

Привлечение студентов в волонтерский отряд отражает процесс интеграции науки и практики не только в формировании психологической компетенции,

но и в профессиональной и личностной позиции студентов, в том числе – будущих психологов.

Процесс подготовки волонтеров включает в себя следующие этапы: планирование и подготовка программы для волонтеров; диагностика и собеседование; ориентация на обучение; включение волонтеров в разработку программ профилактики; контроль и мотивация; оценка труда волонтеров.

Лекционные курсы позволяют овладеть теоретическими знаниями по вопросам современного состояния общества, положения человека в нем, особенностей человеческой личности и возможностей формирования своей личности. Социально-психологический тренинг имеет своей целью ориентацию студентов на положительное восприятие и оценку способности социальной компетентности по проблемам здорового образа жизни. В ходе занятий-практикумов студенты анализируют свои личностные особенности, принимают решения о путях и средствах развития тех или иных качеств, свойств и способностях их коррекции. Деловые игры по решению правовых ситуаций способствуют формированию запаса разнообразных способов решения проблемных ситуаций, накоплению опыта устойчивого и гибкого реагирования на различные социальные воздействия. Ролевые игры позволяют участникам приобрести опыт и выработать у себя новые формы поведения с установкой на здоровый образ жизни. Важным педагогическим средством, используемым в работе по профилактике наркомании (а также табакокурения и распространения ВИЧ-инфекции) в молодежной среде, является цикл учебно-демонстрационных игр, способствующих своевременному выявлению трудностей отдельных подростков и стимулированию их к преодолению сложных жизненных ситуаций, развитие качеств социальной компетентности.

Применяемая при подготовке волонтеров методика учебно-демонстрационных игр представляет собой совокупность способов формирования и развития качеств социальной компетентности, особенностью которых является эвристический и креативный характер действий участников. При проведении учебно-демонстрационных игр выработка качеств социальной компетентности сопровождается эмоциями, что в свою очередь обеспечивает мобилизацию интеллектуальных резервов, стимулирует мотивы включенности в волонтерскую деятельность, позволяет расширить представления о себе и своих возможностях.

При этом происходит значительное увеличение возможностей самореализации, самокоррекции субъектом собственных индивидуальных особенностей, что особо важно для эффективности процесса профилактики в молодежной среде. Для обоснования эффективности используемых психолого-педагогических средств профилактики наркомании в молодежной среде и определения степени на уровень профилактических программ социальной

компетентности учащихся используется анкетирование, анализ проведенных занятий, балльная оценка применяемых психолого-педагогических средств.

Практика показала, что наиболее эффективными являются активные методы и групповые формы социально-психологического обучения. В основу работы положена тренингово-игровая технология, которая рассчитана на небольшую группу студентов.

Одним из самых эффективных и мотивирующих студентов способов подготовки волонтеров является проведение выездных семинаров-лагерей для студентов, которые осуществляются в партнерстве с государственными и общественными организациями. С целью повышения профессиональных навыков при финансовой поддержке АНО «Брайтенарбайт» был проведен десятидневный выездной лагерь для волонтеров «Мода на здоровый образ жизни». Было отобрано 35 лидеров из числа волонтеров, с которыми проводилась работа по закреплению полученных знаний по основам пропаганды ЗОЖ. Программа работы лагеря состояла из 2 блоков образовательного (информационного) и игрового. Проводились семинары по темам: наркозависимость, СПИД, ИППП. Многие задания, упражнения, игры «работают» одновременно в нескольких направлениях: информация, мотивация, навык.

Волонтеры проводили семинары, интерактивные уроки по решению правовых ситуаций, которые способствовали формированию запаса разнообразных моделей решений проблемных ситуаций, накоплению опыта устойчивого и гибкого реагирования на различные социальные воздействия в школах №№ 51, 17, 34, 10, 64 города Рязани, принимали участие в акциях «Молодежь против наркотиков», «Береги себя», «Умей сказать “нет!”».

Как показал опыт реализации программы подготовки волонтеров, любое общественное объединение студенческой молодежи, занимаясь профилактикой употребления психоактивных веществ, приобретает следующие социальные навыки и умения:

- умение принимать решения, учитывая мнения других людей;
- умение решать проблемные ситуации, возникающие в семье, в образовательном учреждении, в среде своих сверстников, используя потребность в достижении;
- навыки общения и установления межличностных взаимоотношений;
- умение противостоять манипуляции и групповому давлению.

Реализация программы работы волонтерского отряда показала, что наиболее эффективным способом расширения влияния молодежных общественных объединений на процесс формирования здорового образа жизни в молодежной среде является метод «молодежь обучает молодежь», так как у молодежи присутствует нигилизм по отношению к информации, исходящей от взрослых. Поэтому «носителями» достоверной информации являются сами молодые люди, и своим примером показывают преимущества здорового образа жизни.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ «ГРУППЫ РИСКА» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИЕМА ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами может быть представлена как комплекс программ, направленных на различные социальные группы общества.

Многие профилактические программы не дают ожидаемого результата из-за отсутствия конкретного объекта и их конкретного практического применения. В связи с этим возникает необходимость профилактики наркомании, направленной на работу со студентами, находящимися на стадии готовности к употреблению наркотиков.

Основными этапами профилактики злоупотребления ПАВ среди студентов вуза являются:

1. Комплексное изучение факторов, вызывающих социальную дезадаптацию и готовность к наркотизации в студенческом возрасте.
2. Научное обоснование, апробирование и внедрение в практику программы по профилактике для данной категории студентов.
3. Оценка эффективности профилактической помощи.
4. Повышение уровня адаптационных возможностей студентов вуза, становление социальной стабильности личности будущего специалиста.
5. Как результат – повышение качества успеваемости студентов вуза.

Направления прикладного исследования профилактики приема психоактивных веществ среди студенческой молодежи:

1) разработка модели первичной профилактики приема психоактивных веществ среди студентов вуза;

2) привлечение студентов-волонтеров к решению задач профилактики приема ПАВ в молодежной среде, учитывающих проявления социально-культурной дезадаптации подростков и молодежи (в зависимости от возрастных, наследственных, преморбидных особенностей, социальных условий жизни);

3) личностно ориентированная индивидуальная и групповая психокоррекция самих волонтеров в целях противодействия приему ПАВ среди студентов вуза.

Профилактика может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме, причем наиболее эффективным вариантом является сочетание индивидуальных и групповых занятий со студентами.

Ориентироваться надо в основном на первичную профилактику наркотической зависимости в процессе индивидуальной и групповой работы.

Рассмотрим профилактику наркомании как систему мер.

Системные элементы

- Диагностика уровня личностного развития.
- Разработка индивидуальной программы профилактики на основе полученных анкетных и диагностических результатов.
- Диагностика результата осуществляется с помощью беседы, наблюдения за поведением в группе, а также с помощью тестов, на основе которых отслеживается динамика изменений у каждого участника профилактики.
- Коррекция поведения осуществляется, в основном, с помощью индивидуальной работы, а также в процессе социально-проектной волонтерской деятельности, целью которой является формирование установок на ведение здорового образа жизни.
- Психологическая поддержка личности студента осуществляется посредством индивидуальной работы и деятельности групп поддержки, продолжительность этой работы рассчитана на неопределенный срок и направлена прежде всего на содействие в решении молодыми людьми текущих жизненных задач, взросление и дальнейшую выработку психологической устойчивости, а также на выявление групп риска.
- Одной из частей реализации комплексной профилактики приема психоактивных веществ у студентов является их участие в психокоррекционных работах как в индивидуальном порядке, так и в группах.

При организации работы руководствуемся следующими установками:

1. Каждый студент должен ознакомиться с понятиями «наркомания» и «наркотические препараты» и больше не иметь никакого отношения к этой проблеме. Каждый молодой человек имеет право не употреблять наркотики и имеет право реализовать себя в студенческом мире независимо от того, принимал ли он раньше наркотические вещества или нет. Проблема реализации себя особенно актуальна в молодом возрасте, т.к. именно в данный период перед личностью встает задача формирования навыков будущего специалиста, самоопределения и выбора пути дальнейшего развития.

2. Каждый молодой человек является личностью, и как личность он имеет необходимость в росте и развитии. Потребность в переживании некоторых этапов развития является глубокой и биологически детерминированной. Студенты обладают зачастую большим творческим и просто человеческим потенциалом для развития.

3. В период, предшествующий наркотизации, а тем более в период потребления наркотических препаратов студент фактически оказывается в ситуации, где отсутствуют гармоничные межличностные отношения. Отсутствием социально значимых установок и общим огрублением снижается механизм контроля над своим поведением, что способствует потере близости, любви, принятия одного человека другим, а сам социально дезадаптированный

и взаимодействующие с ним люди являются лишь исполнителями однообразных поведенческих ролей. Таким образом, возникает диссонанс между потенциальными возможностями и потребностями молодого человека и узкими рамками так называемого «социально дезадаптированного поведения», через которые он может себя проявить. Этот диссонанс приносит студенту глубокие переживания и, по нашим наблюдениям, зачастую является причиной, по которой студент наркотизируется. В соответствии с этим основные психокоррекционные задачи при работе со студентами заключаются в реконструкции и восстановлении нарушенной системы отношений в референтных и социально значимых группах, коррекции неадекватных форм поведения и эмоционального реагирования, иными словами – в психологической коррекции личности студента посредством обучения его установлению отношений. Целью такого обучения является восстановление полного функционирования личностных отношений со сверстниками в студенческой группе, в семьях и так далее.

4. При реализации программы профилактики приема психоактивных веществ следует обращаться именно к тому здоровому, что есть в студенческой среде. Создавая предпосылки для занятий студентов социально полезной и интересной деятельностью, способствуем их личностному и профессиональному росту, формированию адекватной самооценки и уверенности в себе, раскрытию их творческих возможностей, навыков коммуникации и работы в команде.

5. Большая часть того, что называется психологической зависимостью, представляет собой попытку мнимого решения реальных психологических проблем. В юношеском возрасте приходится решать, зачастую очень быстро, весьма большое их количество. Однако молодые люди, не обращающиеся к специалистам, преподавателям, уходят от решения этих проблем с помощью употребления психоактивных веществ. В процессе участия в программе профилактики студенты могут активизировать механизмы разрешения собственных проблем, а в студенческом возрасте – это задачи взросления, социального созревания, формирование жизненной философии.

Именно для этой цели и создаются команды волонтеров по пропаганде здорового образа жизни, поскольку известно, что совместная групповая работа, объединенная общей целью и мотивами ее достижения, является мощнейшим инструментом изменения человеческого поведения.

У каждого молодого человека, а особенно в период учебного процесса и решения им задач взросления, существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Информировав других молодых людей и подростков о вреде психоактивных веществ, студенты интериоризируют собственное отношение к этой проблеме.

Одним из направлений работы с молодыми людьми может быть работа по облегчению их самопознания. Именно создание такой атмосферы в группе, где познание себя побуждает молодых людей находить в себе новые силы и преодолевать различные препятствия на пути взросления, отказываясь от наркотиков.

Спецификой возрастного развития определяются факторы формирования наркотической зависимости: стресс, любопытство, внушаемость, педагогическая запущенность, инфантильность, последствия травм, недостаточное развитие навыков поведения в условиях жизненных проблемных ситуаций.

На основе этих факторов можно предложить программу профилактики наркотической зависимости для студентов вуза с учетом особенностей возраста, наследственности, социальных условий жизни и их психологических особенностей.

АЛГОРИТМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

1. Знакомство. Правила и принципы индивидуальной и групповой работы.

Цель: заключение контракта на дальнейшую работу.

Преимущество групповой работы перед индивидуальной во время беседы состоит в том, что информация о студенте, о его особенностях взаимодействия с другими людьми, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается уже в процессе работы.

2. Знакомство с миром собственных эмоций.

Задача психокоррекционной работы со студентом заключается, во-первых, в том, чтобы обучить их навыкам нейтрализации психического напряжения, неизменно возникающего в процессе развития их личностей, а во-вторых, в переводе психической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, направленную на личностное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

3. Знакомство с телом.

Отношение к себе с точки зрения удовольствия или недовольства своим телом, различными его частями и индивидуальными особенностями является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации молодых людей и в последующей их жизни.

4. Повышение устойчивости самооценки.

В структуре Я-концепции одним из определяющих моментов в развитии наркоустойчивости является коррекция самого отношения.

Помимо повышения устойчивости самооценки повышается устойчивость личности в целом и наркоустойчивость в частности. Этот принцип может быть использован в групповой работе по повышению наркоустойчивости студентов.

5. Развитие стрессоустойчивости.

Молодые люди различаются фактором стрессоустойчивости. Студенты, обладающие индивидуальной внутренней психологической способностью, умеющие преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам, чем студенты, не умеющие этого делать. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям наркопрофилактики.

Стрессоустойчивость у студентов может быть повышена путем увеличения собственных степеней личностной свободы (ролей) через присоединение к своему осознанному Я еще множества других Я-образов, в том числе и тех, которые изначально не принимались.

Цель: выработка психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

6. Работа с внушаемостью.

Внушаемость можно определить как склонность личности к восприятию информации без критики. Она зависит от многих причин, и одной из центральных является несостоятельность Я-концепции.

Юноши и девушки, имеющие опыт употребления наркотиков, часто зависят от других людей, которые за них «закрашивают» дефекты их картины Я, и краской зачастую служит наркотик.

Цель: осознание причин зависимости. Работа с иррациональными установками. Проработка мифов о наркотиках и наркоманах.

7. Снижение деструктивной конфликтности.

Конструктивная конфликтность, как мы считаем, является стержнем личности, вокруг которого локализуются остальные факторы наркоустойчивости.

Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения – способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность – это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, которые были бы эффективны и для личности, и для группы, в которую она входит. Как известно, конфликтность как черта характера абсолютна и беспредметна, т.к. является выражением потребности в конфликте, также неотъемлемой, как и потребности в еде, защите, любви и переживании «за-

предельных» состояний. Конструктивная конфликтность – это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации, чтобы сделать ее конфликтной (в первую очередь для себя) и найти из этой ситуации конструктивный выход, чтобы, во-первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во-вторых, «подготовить почву» для раскрытия своего личностного потенциала. А раскрытие этого потенциала роста обуславливает переход личности на новую ступень развития. Следует научиться чувствовать в себе состояния «застоя» энергии личностного потенциала, чтобы стимулировать нарастание психического напряжения, освобождение от которого раскрывало бы места скопления этой энергии и направляло бы ее на развитие собственной личности студента.

Цель: поиск индивидуальных и групповых стратегий трансформации деструктивной конфликтности в конструктивную стратегию.

8. Тренинг коммуникативной компетентности.

Навыки поведения в условиях жизненных проблемных ситуаций являются показателем юношеской коммуникативной компетентности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Для молодых людей наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками; для них становится важным умение познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и правила значимой для него группы. Часто препятствием для этого является неуверенность юношей и девушек в своих силах, страх быть не принятым и т.д., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Коммуникативная компетентность обеспечивает выбор адекватного поведения личности и, следовательно, высокую эффективность общения, что является результатом интериоризации социальных контекстов и включает в себя навыки общения (знание коммуникативных средств и условий их использования) и эффективного поведения (способность гибко менять способы поведения в зависимости от меняющихся социальных контекстов). Иначе говоря, коммуникативная компетентность – это способность адекватно и сознательно реагировать на коммуникативный стимул. Если личность адекватно реагирует на данный стимул, то, во-первых, снижается уровень личностного напряжения, ведущего в дальнейшем к конфликту (как к внутри личностному, так и к межличностному), а во-вторых, к стремлению избавиться от этого напряжения, и зачастую формой снятия напряжения становится прием наркотиков или алкоголя, что впоследствии ведет к психическому нездоровью, а следовательно, к нарушению психологической устойчивости и психологического благополучия.

Поэтому важно для молодых людей выработать в себе чувство уверенности, которое может быть приобретено в процессе групповой работы посредством коррекции самооценки и образа Я (принятия себя разным).

Цель: развитие навыков социальной ориентации: развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий; транзактный анализ общения; способность к организации ситуации и извлечения из нее опыта.

9. Трансовые переживания.

Способность к рефлексии собственных состояний, причем состояний, близких к «запредельным». Таким «запредельным» состоянием может служить состояние удовлетворения собственными достижениями, «победой над собой»; состояние катарсиса в результате «освобождения» от негативных эмоций (агрессии, раздражительности и т.д.). Как известно, переживание таких состояний является такой же потребностью человека, как и потребность в еде, защите, любви и т.д., и зачастую неудовлетворение этой потребности, как и любой другой, ведет к росту напряжения, от которого необходимо избавиться. Важно научить юношей и девушек (а именно в этом возрасте происходит возрастание потребности в переживании таких состояний и, следовательно, накопление способов снятия этого напряжения) рефлексии этих состояний, чтобы не происходило фиксации неудовлетворения потребности в переживании своего Я.

10. Тренинг чувства юмора.

Как известно, чувство юмора – качество здорового человека, в том числе и наркоустойчивого молодого человека. Чувство юмора относится к социально приемлемому способу снятия напряжения, имеющему благоприятный физиологический эффект.

Цель: развитие чувства юмора как защитного механизма

11. Работа с конкретными личными проблемами.

Цель: проработка конкретных проблем в групповом процессе.

12. Заключение.

Цель: закрепление навыков.

Ожидаемые результаты после проведения индивидуальных и групповых работ:

1. Изменение поведения в конфликтах и проблемных ситуациях, появление установки на сотрудничество, уменьшение количества «пустых» конфликтов и споров; способности различать истинные и «надуманные» проблемы.
2. Повышение уверенности в себе, уменьшение тревожности и болезненной напряженности; открытие новых способов снятия этой напряженности.
3. Переосмысление и понимание некоторых своих качеств, нового видения себя и других, своей перспективы, интереса к себе и другим людям.
4. Изменение отношения к наркотикам как к способу решения проблем.

Итак, профилактика наркомании в юношеском возрасте может осуществляться в виде программы психологической коррекции, разрабатываемой индивидуально для каждого студента.

В свою очередь, возможность применения групповой формы работы в целях реабилитации и повышения наркоустойчивости студентов обусловлена актуальностью социальных контактов и значимостью обратной связи в период взросления.

Ниже представлены практические материалы, предназначенные для первичной профилактической работы со студентами и школьниками, а также родителями, с использованием рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, ЮНЕСКО и ЮНИСЕФ, а также опыта современной психотерапии зависимости от ПАВ.

Тренинг отказа от приема психоактивных веществ («Спасибо, нет!»).

Суть тренингового модуля в том, чтобы соучаствовать, сочувствовать, сопереживать, используя действенные, заразные творческие приемы, которые через игру вовлекут ребят в перебор опасных ситуаций при помощи воображения.

Тренинг отказа от приема ПАВ «Спасибо, нет!» ставит перед собой следующие цели:

- развитие у детей, подростков и молодежи способности к распознаванию и оценке рискованных ситуаций, а также поведения в этих условиях;
- вовлечение учащихся в бесконфликтное противостояние внешнему воздействию ровесников и взрослых;
- развитие независимости и личной ответственности;
- включение игровых программ воспитания в трезвости в обучение, начиная с младших классов и до окончания школы.

Принципы реализации программы:

1. Искренность.

В настоящее время мы отводим этому качеству первое место, поскольку ложь не только окружает нас, но и доминирует везде. Трудно пробиться сквозь ее препоны, признаваясь и исповедуясь публично. Но ни одно детское сердце не остается равнодушным к такому человеческому и педагогическому приему.

Искренность при анализе конкретного случая, своего опыта и поступков, извлеченных из мелочей жизни, становится значительным воспитательным фактором для учеников благодаря сопереживанию. Умение общаться на равных также крайне важно. Выбор правильного общения и раскрытость зависят от интуиции каждого педагога. Тоненькая нить духовной связи может легко прерваться, достаточно лишь маленькой лжи и неискренности. Тонкость, деликатность, умение воспринимать общение как искреннюю радость являются высшим достижением учительского мастерства. Важно создание такой творческой атмосферы, когда, минуя границы реальности

факта, ученики посредством полета фантазии и воображения переносятся в игру как средство обучения и воспитания.

2. Игровое содержание.

Косность и рутина отравляют нашу школу. Но если учитель сам глубоко заинтересован и увлечен игровой ситуацией, которую он предлагает, ученики мгновенно заражаются ее формой и особенно содержанием. В этих условиях следует постепенно усложнять предлагаемые обстоятельства, углублять их настолько, насколько возможно, и останавливать игру в тот момент, когда аудитория или утрачивает интерес, или обстоятельства как бы исчерпываются сами собой.

3. Форма.

Форма всегда содержательна, а содержание сформировано. Следует также учесть неразрывную связь между формой и содержанием. Бессмысленно обсуждать проблему формы как таковую вне конкретных примеров.

Предлагаемые обстоятельства

Существенным условием проблемной ситуации является правильный выбор предлагаемых обстоятельств. Если они создаются вместе с классом, уточняются и развиваются самими учениками, то создается ситуация, в которой можно манипулировать и изменять предлагаемые обстоятельства в дальнейшем. Аутентичному поведению учеников способствуют содержащиеся в игре инсценировки, забавы и распределение ролей. Учитель только задает программу игры, определяя границы обстоятельств, все остальное реализуется учащимися. Ход игры и ее результаты зависят от изобретательности и находчивости, творческих способностей и искренности поведения играющих. Господствующая в школьном классе атмосфера в значительной мере зависит от степени влияния педагога на поведение учеников. Спонтанность и непосредственность поведения учащихся во время игры является важной чертой.

Как корректировать и контролировать поведение учащихся, а вместе с тем поощрять элементы искренности, как поступать, чтобы полученные результаты, переживания и действия стали достоянием обучаемых, чтобы они признали их собственными, чтобы они отождествляли себя с обстоятельствами игры, считая их своими? Учитель может двояким образом влиять на своих учеников. В первом случае – непосредственно участвуя в ней, в другом – посредственно, не подсказывая, что и как надо делать. В основе первого метода лежит то, что педагог достаточно быстро определяет адекватность поведения учеников, которое он заранее запрограммировал. Из этого следует, что между действием учителя и поведением учеников существует прямая причинно-следственная связь. Это убеждает нас в том, что ученик является материалом податливым и впечатлительным. При этом всегда доминирует роль педагога, что проявляется в социальной и эмоциональной дистанци-

рованности между ним и классом. Учитель выполняет функцию конечной инстанции, отделяющей ложь от правды, ожидая, что ученики будут внимательными и покорными, выслушивая его рассуждения. В процессе выбора каждый из них придет к вопросу: верить или не верить? Таким образом, поведение ученика и его убеждения будут отделены от знаний, которые ему навязывает доминирующий в классе учитель.

В ситуации доминирования учителя и подчинения ученика выявляются осложнения в формировании объективного отношения учащихся к познаваемой действительности. Объективность не может проявиться там, где ученик зависим. Он может развиваться только в условиях свободы, при этом одновременно развиваются такие черты, как интеллектуальная смелость и самостоятельность.

О значении опосредованного недирективного влияния говорит тот факт, что вместо модификации поведения учеников с помощью указаний, директив, приказов, запретов учитель пользуется постановкой определенной проблемной ситуации. Это принципиальная позиция, где, как и чему обучится ученик, целиком зависит от того, что он делает сам. Результаты обучения можно определить по активности поведения ученика в предлагаемых обстоятельствах, которые играют основополагающую роль.

Игровые принципы смягчают непосредственное руководство учениками. Игровая ситуация создает исключительные условия для самостоятельных действий учеников. Тактику опосредованного влияния можно сравнить с действием систематически падающей капли воды на скалу, разрушающей ее со временем. В игре формируется связь между получаемым в настоящий момент знанием и поведением. Постепенно выявляется ценность совместного рассмотрения проблем, принцип коллективной компетенции. Умелое использование различий и особенностей социальных условий и эмоциональных предпосылок способствует эффективному воспитанию в трезвости, и тут же начинают активно работать такие факты, как добролюбие, доброжелательность, доверие, чувство безопасности, сотрудничество, надежда и оптимизм.

Игровые формы работы удачно сочетаются с художественным и литературным творчеством учеников, развивают и углубляют воображение, творческое мышление, этическую и эстетическую впечатлительность, формируют принципы и убеждения. Принцип коллективного эксперимента в игре ярко прослеживается через влияние группы на личность. Попросите одного из учеников на минуту выйти из класса, нарисуйте на доске два прямоугольника, один из которых немного выше другого. Объясните классу, что их задача убедить отсутствующего, что оба – имеют равный объем. Верните ученика в класс и попросите сравнить прямоугольники. После его правильного ответа класс должен перейти к выполнению своей задачи. Если класс убедит ученика,

что оба – одинаковы, тут же проведите беседу на тему «Влияние группы на личность», сконцентрировав внимание на главной идее программы – отказе от употребления наркотиков, алкоголя и других ПАВ.

Формирование планов занятий

1. Составляя план занятий, определите его цели.

Они могут быть выражены в общей форме, вытекающей из основной идеи программы «Спасибо, нет!». Однако трудно ожидать, что в течение занятия вам удастся их осуществить. Старайтесь это выполнить поэтапно. Можно установить, что на занятиях учащиеся узнают о силе и механизмах влияния группы ровесников на взгляды и поведение молодого человека.

Примерные методические приемы:

- ученики своей художественной или литературной деятельностью и творчеством определяют образцы здорового образа жизни;
- через произведения художественного или литературного творчества ученики представляют способы приятного и полезного проведения свободного времени в компании;
- в форме интервью ученики определяют положительные качества школьников, ценности морального облика молодого человека;
- в ходе инсценировки ученики упражняются в выборе такого поведения, которое выражало бы протест против давления ровесников, принуждающих их к распитию спиртного, курению и другим аналогичным действиям. Старайтесь так формулировать цели, чтобы после занятий можно было определить, достигнуты они или нет.

2. Определите время проведения занятий.

Можно спланировать, что задание выполняется на одном уроке. А можно составить цикл соответственно связанных заданий, которые осуществляются на нескольких занятиях. Но в каждом случае занятия должны стимулировать учеников к познанию и использованию различных способов противостояния давлению тех, кто принуждает их к выпивке, курению, наркомании. Занятия должны заставлять учеников представлять альтернативные способы проведения свободного времени в компании. Они должны пропагандировать идеи здорового образа жизни. Одним словом, в ходе подготовки к занятиям необходимо четко определить их цели и задачи и сориентировать учеников на программу «Спасибо, нет!».

3. Определите место проведения занятия.

Оно не обязательно должно проходить в учебном классе и в форме обычных уроков. Ваши занятия или их часть могут быть проведены после уроков с привлечением учеников разных классов.

4. Определите необходимые для занятий материалы.

Например, для художественных работ, вспомогательные материалы (иллюстрации, плакаты), технические средства (фильмы, магнитофон, дикто-

фон, видеоаппаратура, фотоаппарат), реквизиты (костюмы, необходимые для инсценировки). Чтобы иметь все необходимые предметы, привлечите и родителей учеников, постарайтесь привлечь к занятиям действующие в школе организации и органы самоуправления.

5. Если вы планируете провести цикл занятий, заранее распределите задания между учениками или группами учеников.

6. Следите за подготовкой заданий.

Проверяйте, выполняются ли задания к намеченному сроку. Таким путем вам удастся избежать неприятных сюрпризов в ходе реализации намеченного плана.

7. Старайтесь использовать элементы школьной программы, связанные с программой «Спасибо, нет!».

8. Избегайте решений, которые могут вызвать у учеников негативные эмоции: например, инсценировка, показывающая смерть или другие несчастья, которые являются последствиями потребления ПАВ.

9. Избегайте постановок, в которых учащиеся подражают поведению лиц, находящихся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, вызывающих смех.

После окончания занятий задайте себе следующие вопросы:

- Достигнуты ли цели?
 - Если да, то что об этом свидетельствует?
 - Благодаря чему они достигнуты?
 - Что этому способствовало и что мешало?
 - Если цели полностью не достигнуты, то в какой их части и степени они не реализованы?
 - О чем это свидетельствует, и что стало причиной?
 - Что и как помешало полностью достичь все цели и часть из них?
 - Если цели совершенно не достигнуты, то в чем это проявилось и что стало причиной?
 - Какие элементы плана были осуществлены в действительности? Было ли что-нибудь необычное в ходе занятий, что вас удивило и заинтересовало?
- Подумайте об ответах на эти вопросы. Внесите соответствующие поправки в план занятий и попытайтесь реализовать его еще раз с другой группой учеников.

Методика подготовки занятий (игры).

Подготавливая игру, необходимо обратить внимание на следующие вопросы: какие цели и задачи преследует игра?

Необходимо знать, что обычно не всегда удастся во время игры полностью реализовать намеченные цели, особенно когда они сформулированы в достаточно общей форме, как, например, отработка у учеников навыков противостояния давлению ровесников. Иногда мы только приближаемся

к намеченной цели. Тем не менее, всегда важно точно определить цель и задачи, которые мы собираемся реализовать, разрабатывая какую-нибудь игру и используя ее на практике. Зачастую это ознакомление учеников с важными для воспитания в трезвости понятиями: наркоман, наркотическая зависимость, алкоголизм, зависимость от спиртного, пьяница, токсикоман и др.

Другие задачи решаются при ознакомлении учеников с информацией о влиянии ПАВ на организм человека, изучении свойств наркотиков и спиртных напитков, ответе на вопрос о материальных последствиях потребления ПАВ как социального явления. Некоторые задачи дидактических игр как части общей методики воспитания в трезвости можно сформулировать в виде упражнений, которые определяют конкретные действия учащихся.

Вот примерный их перечень:

- подготовка и проведение интервью, бесед в определенных кругах;
- оформление плакатов, пропагандирующих трезвый образ жизни;
- разработка предложений по корректировке юридических норм, касающихся наказания нарушителей дорожного движения, находящихся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
- организация в школе выставки на тему, связанную с проблемами потребления ПАВ.

Конечно, за этим должны стоять цели, которые в более общей форме определяют знания учеников и принципы их поведения.

Для кого предназначена игра?

Разрабатывая правила игры и ролевые функции, необходимо обратить внимание на особенности характеров участвующих в ней лиц. Это становится очень важным, когда речь идет о воспитании в трезвости. Важен не только возраст учеников и степень их общего, эмоционального и социального развития, но и их принципы, их знания и опыт, связанные с проблемами наркомании. Учесть эти факторы не так-то просто, ибо по разным причинам учащиеся скрывают их.

Поэтому прежде чем разрабатывать игру, необходимо как можно больше узнать о своих учениках различными путями (например, посредством бесед с ними, родителями и друзьями, конкурсов, викторин на эту тему). При возможности следует сделать так, чтобы ученики привыкли к постоянному присутствию данной проблематики в классе, чтобы тема наркомании стала такой же нормальной, как и другие темы, чтобы она не вызывала стыда, нервных смехов, шуток и анекдотов, или напротив – замкнутости.

Планируя игру, стоит избегать таких элементов, которые бы поставили учеников в ситуацию замешательства или могли бы вызвать стресс, вследствие личного негативного опыта некоторых из них.

Условия, место и время игры

Перед началом игры следует определить место ее проведения, время и необходимые материалы, (реквизиты, дидактические средства и аппаратуру). Игра должна соответствовать техническим и материальным условиям, которыми мы располагаем.

Ролевые функции и сценарные характеристики

Письменные сценарии и характеристики главных ролей лучше представлять в краткой форме, чтобы пробудить учеников к творческой импровизации. Роли стоит описывать в форме второго лица, например, «Ты – милиционер и задержал водителя в состоянии наркотического опьянения...». Описание роли должно содержать в себе достаточно информации, чтобы играющие могли понять принципы игры и цели, которые они должны реализовать. Необходимо, чтобы в сценарии были четко определены условия игры, мотивы и цели поступков героев, их основные черты и краткое предваряющее игру описание событий.

Желательно, если бы последняя реплика в сценарии заканчивалась вопросом типа: «Твой приятель предлагает тебе на вечеринке попробовать наркотик. Чего он хочет, и какова будет твоя реакция?»

Обсуждение игровых результатов

По окончании игры ее следует обсудить. Такое обсуждение должно охватывать вопросы или проблемы, которые непосредственно связаны с целями игры. Не стоит тщательно планировать ход дискуссии, ибо при этом вы можете утратить искренность и естественность. Однако было бы полезно подготовить список основных вопросов, которые могли бы развивать и поддерживать дискуссию в критический момент.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка. Обобщение опыта работы с семьями детей и подростков, употребляющих наркотики, показывает, что семья может выступать:

- как фактор фиксации психологической зависимости от наркотиков;
- как фактор, провоцирующий продолжение приема наркотиков;
- как фактор эффективности психотерапевтической и реабилитационной работы.

Основные формы профилактической работы с родителями:

- индивидуальные консультации;
- групповые консультации, родительские собрания;
- всеобуч родителей (лекции, практикумы, групповые дискуссии, обмен опытом семейного воспитания);

- организация совместного с детьми проведения досуга;
- организация совместных с детьми мероприятий и классных часов.

Успешность профилактики во многом зависит от способности педагогов к установлению контакта с родителями, особенно проблемных, трудных детей. Исследования позволяют говорить о том, что значимые для ребенка взрослые часто склонны перекладывать ответственность друг на друга. Социологические опросы по поводу причин злоупотребления ПАВ детьми свидетельствуют: родители чаще связывают его риск со школой, в то время как педагоги указывают на более значимое влияние семьи. Педагогам важно поработать с вероятными причинами и «нежеланием» сотрудничать, которое они встречают зачастую со стороны родителей. Как правило, если родители «уходят» от контакта, не могут повлиять на поведение ребенка, то это скорее их беда, а не вина. Это говорит о том, что воспитательный ресурс семьи исчерпан, и мы сталкиваемся на деле с защитным поведением. Видимо, в этой ситуации родители сами нуждаются в поддержке. Следование определенным принципам позволит поддерживать необходимый для воспитания детей диалог с родителями:

1. *Не поучать, а приглашать к сотрудничеству.* Опыт работы в школе показывает, что нередко учителя, предвидя возражения родителей, начинают беседу властным тоном с поучительными интонациями. Такое начало сразу ставит родителя в позицию обижаемого и вынуждает его защищаться, обвиняя во всем учителя и выгораживая ребенка. Естественно, о сотрудничестве здесь не может быть и речи. Другое дело, если учитель постарается понять чувства родителей и проявит доброжелательность и внимание к их точке зрения. Тогда возможна выработка совместных действий для адекватного воспитания ученика.

2. *Находиться в партнерской позиции с родителями.* Ни в коем случае учитель не должен занимать позицию «сверху», чтоб не вызвать сопротивление родителей. В то же время вредна и позиция «снизу», так как может привести к манипулятивным действиям со стороны родителей.

3. *Показать родителям свое положительное отношение к их ребенку.* Психологический контакт возникает сразу, как только учитель показывает, что видит позитивные черты в характере ребенка, симпатизирует ему и даже любит его. Когда родители видят дружелюбный взгляд учителя и чувствуют, что он заботится о благополучии их ребенка, психологические защиты становятся не нужными и возникает сотрудничество.

4. *Вести конструктивный диалог с родителями.* Не стараться любой ценой отстоять собственную позицию, а стремиться объединить усилия для изменения ситуации. Обсуждать проблему, а не личностные особенности ученика (личностные особенности – это дело психологии). Учитывать личные интересы родителей, искать совместные варианты. При таком подходе можно разрешить многие проблемы без помощи психолога, хотя квалифицированное руководство последнего увеличивает эффективность и качество такой работы.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РОДИТЕЛЯМИ

Выявление. Предполагает ознакомление родителей с основными признаками употребления ПАВ у детей. Первичную диагностику ситуации с использованием анкеты. Кроме того, обязательное информирование родителей о службах помощи в ситуации подозрения на употребление ПАВ или установление факта потребления. Информирование родителей о фактах распространения или употребления ребенком ПАВ.

«Непрямая профилактика». Представляет основную часть в системе профилактики. Главная задача профилактики – это обсуждение условий семейного воспитания для увеличения личностных ресурсов ребенка. В содержание этого блока входят основные темы коррекционно-развивающей части Ресурсной программы, которые проектируются применительно к семейному воспитанию.

К примеру, коммуникативный блок может быть представлен в следующей тематике:

- «Конфликт с ребенком, причины и способы разрешения»;
- «Негативизм ребенка – источники и способ поведения родителей»;
- «Когда в семье конфликт»;
- «Ребенок не слушает меня».

Тематика лекций может быть составлена на основании предварительной диагностики проблем семейного воспитания.

Предполагается работа с проблемными ситуациями семейного воспитания, обмен опытом семейного воспитания, обсуждение семейных традиций, важность установления и поддержания контактов с ребенком, значимость навыков эффективного общения. Важна и организация совместных с детьми мероприятий (досуговых, классных часов, походов, экскурсий, спортивных мероприятий и т.п.).

«Прямая профилактика». Реализация информационной модели в работе с родителями. Информирование родителей о факторах риска, медицинских, правовых и иных последствиях злоупотребления ПАВ. Обсуждение семейных факторов риска злоупотребления ПАВ.

Основная тематика занятий:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми и подростками.
3. Как противостоять наркомании.
4. Поиск внутренних ресурсов при риске формирования зависимости.

5. Как отказаться от наркотика.
6. Как защитить своих детей.
7. Информационная лекция «Что такое наркотики?».

(Желательно не останавливаться на традиционной форме лекций, а после небольшого информирования обращаться к интерактивным формам – групповым дискуссиям, практикумам и т.п.).

Адресная работа с родителями детей группы риска имеет специальное содержание. С родителями и детьми из первой группы риска, где определены единичные случаи употребления ПАВ, при соответствующей подготовке могут заниматься школьные специалисты. В остальных случаях содержание работы, по всей видимости, может выходить за рамки педагогической профилактики. Речь идет о консультациях и работе тренинговых групп для созависимых, особенно в случае систематического употребления детьми ПАВ. Осуществить подобную помощь могут особым образом подготовленные специалисты (психологи, медики, социальные педагоги). Не всегда подобную работу уместно разворачивать в условиях школы.

Приложение № 1

Анкета для определения подростковой наркомании

1. Обнаружили ли вы у ребенка:	
1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года.	50
2. Неспособность рассказать вам о том, как протекает общественная жизнь в школе.	50
3. Потерю интереса к спортивным и иным внеклассным мероприятиям.	50
4. Частую, непредсказуемую смену поведения.	50
5. Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить.	50
6. Частые простудные заболевания.	50
7. Потерю аппетита, похудание.	50
8. Частые просьбы дать денег.	50
9. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям.	50
10. Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни.	50
11. Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей.	50
12. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения.	50
13. Гневность, агрессивность, вспыльчивость.	50
14. Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма.	100

15. Резкое снижение успеваемости.	100
16. Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях.	100
17. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией.	100
18. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически.	100
19. Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п.	100
20. Нарастающую лживость.	100
21. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	200
22. Значительные суммы денег без известного источника дохода.	300
23. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды.	300
24. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения.	300
25. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	300
26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают.	300
27. Состояние опьянения без запаха спиртного.	300
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов.	300
2. Слышали ли вы от ребенка:	
1. Высказывания о бессмысленности жизни.	50
2. Разговоры о наркотиках.	100
3. Отстаивание своего права на употребление наркотиков.	200
3. Сталкивались ли вы со следующим:	
1. Пропажей лекарств из домашней аптечки.	100
2. Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т.д.	100
4. Случалось ли с вашим ребенком:	
1. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п.	100
2. Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения.	100
3. Совершение кражи.	100
4. Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков.	300
5. Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе и алкогольного).	100

Если вы нашли для констатации более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, вам необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Правительство Рязанской области
Антинаркотическая комиссия Рязанской области
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ И ДИАГНОСТИКЕ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ УСТАНОВОК НАСЕЛЕНИЯ**

Методические рекомендации

Государственное автономное учреждение Рязанской области
«Издательство «Пресса». 390000, г. Рязань, ул. Горького, 102 А.

Отпечатано по заказу министерства печати
и массовых коммуникаций Рязанской области

Тираж _____ экз. Заказ № _____.
2013 г.