

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

**Концептуальная идея (программа) профилактики химической зависимости в Высших учебных заведениях**

**Научный руководитель – Мухамедова Дилбар Гафурджановна**

***Маркендуди Марина Анатольевна***

*Аспирант*

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Факультет социальных наук, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: Danvlariana@mail.ru*

Данная статья посвящена профилактике химической зависимости в Высших учебных заведениях. Учебно-профилактическая программа, представляет собой область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись практическая психология, современная педагогика и идеи медицинской профилактики. Программа по тренингу жизненных навыков нацелена на широкий спектр факторов риска и защитных факторов и реализуется путём обучения комбинации общих личностных и социальных умений, способности сопротивляться употреблению наркотиков. Ключевые слова: Психоактивные вещества (ПАВ), кооперативное обучение, мозговой штурм, ролевое моделирование, групповая дискуссия. This article is devoted to the prevention of chemical dependence in higher educational institutions. The educational and preventive program is an area of pedagogical activity in which practical psychology, modern pedagogy and the ideas of medical prevention are closely intertwined. The life skills training program is aimed at a wide range of risk factors and protective factors and is implemented by teaching a combination of general personal and social skills, the ability to resist drug use. Keywords: Psychoactive substances, cooperative learning, brainstorm, role modeling, group discussion. Проблема химической зависимости, несмотря на многочисленные предпринимаемые действия, по-прежнему выходит на одно из первых мест как глобальная угроза здоровью населения и национальной безопасности. Особое беспокойство вызывает рост химической зависимости среди школьников и студентов (1). Психоактивные вещества становятся определенной ценностью, неизменным атрибутом досуга молодежи. Актуальность рассматриваемой проблемы обуславливается значительными масштабами социально-экономического ущерба, наносимого государству потребителями психоактивных веществ (ПАВ), который можно условно разделить на: потери системы образования, медицинский ущерб, социальный ущерб, экономический ущерб, политический ущерб. Потери системы образования выражаются в: - снижении успеваемости и дисциплины студентов; - росте криминогенности среды в образовательных учреждениях; - искажении духовных ценностей у молодежи. Итогом этого становятся: незавершенное среднее и высшее профессиональное образование, нереализованные жизненные цели и устремления, непрофессионализм и, как следствие, неустроенность в жизни. Медицинский ущерб включает в себя такие последствия употребления ПАВ, как рост заболеваемости гепатитами В и С, ВИЧ-инфекцией, рост общей заболеваемости; увеличение количества попыток суицида среди молодежи. Социальный ущерб сводится к следующему: - криминализация общества; - деформация общественных ценностей; - ухудшение демографических показателей. Экономический ущерб проявляется в следующем: - увеличение потенциала теневой экономики и криминального мира; - затраты бюджетных средств на обслуживание и лечение зависимых от ПАВ. Политический ущерб заключается в том, что злоупотребление психоактивными веществами превратилось в проблему общенационального масштаба, и

приобретает статус главной угрозы безопасности страны. В этих условиях очевидна актуальность неотложной реализации комплексной системы мероприятий по профилактике наркотизации населения, включающей в себя: • радикальное изменение отношения общества к проблеме наркотизации; • признание ответственности граждан за своё здоровье; • приоритет непрерывно действующих профилактических мер в области охраны здоровья человека; • доступность психолого - социальной помощи; • создание условий для профессиональной ориентации, занятий физической культурой, организации досуга молодежи. Следует признать, что в Высших учебных заведениях нет пока единой информационной и демократически организованной координирующей структуры, которая могла бы руководить последовательной реализацией этих идей. Жизненно необходима стратегия антинаркотической работы со студентами. Несмотря на повышение активности средств массовой информации, потребность в квалифицированных публикациях, подготовленных специалистами психологами, а также материалов, пропагандирующих здоровый образ жизни, по-прежнему большая (2). С учетом изложенного, ощутимо воздействовать на ситуацию возможно лишь программно-целевым методом позволяющим минимизировать потребности в материальных, трудовых и финансовых ресурсах для достижения поставленных целей, обеспечивающих их достижение в более короткие сроки. Целевая группа. Студенты ВУЗов

Цель проекта. Главной целью Программы по профилактике наркомании является замедление роста, а в последующем снижение уровня наркотизации молодежи; обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья. Задачи. Посредством психолого-педагогического тренинга: • предоставить объективную научную информацию о психоактивных веществах; • способствовать формированию положительного «образа - Я»; • развить навыки самоуважения; • научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса; • привить навыки эффективного общения; • способствовать осознанию своих ценностей; • сформировать навык принятия обоснованных решений; • сформировать навыки постановки и достижения цели; • сформировать навыки сопротивления социальному давлению. Пошаговые действия (содержание мероприятия). Программа по тренингу жизненных навыков нацелена на широкий спектр факторов риска и защитных факторов и реализуется путём обучения комбинации общих личностных и социальных умений, способности сопротивляться употреблению наркотиков. Программа состоит из профилактического курса, направленного на студентов ВУЗов. Она предполагает 8 учебных сессий. Тренинг жизненных навыков состоит из трёх главных областей: умению сопротивляться предложениям употреблять психоактивные вещества, умению организовывать свою жизнь и общим социальным умениям (3). Компонент по умению сопротивляться предложениям употреблять наркотики и рекламе наркотиков предоставляет информацию о провоцирующих употреблению наркотиков социальных факторах. Он содержит материалы, разработанные для: • улучшения распознавания побуждающего к употреблению наркотиков давления со стороны социального окружения; • исправления неверного представления о «поголовном» употреблении психоактивных веществ в обществе; • популяризации общественных антинаркотических норм; • обучения знаниям о профилактике злоупотребления психоактивными веществами; • обучения навыкам сопротивления наркотикам. Компонент по умению организовывать свою жизнь обеспечивает обучение умению быть независимым и управлять своим состоянием и развивает чувство самоконтроля. Он включает в себя обучение навыкам преодоления трудностей и выработки решений, критическому мышлению для сопротивления влиянию окружающих и средств массовой информации, самоконтролю и самоуважению (что включает правильную самооценку, определение целей, навыки саморефлексии и самоподдержки) и стратегии по умению справляться с гневом и стрессами. Компонент по общим социальным навыкам увеличивает социальную компетентность наряду с общими социальными умениями (эффективно взаимодействовать, преодолевать

стеснительность, знакомиться с новыми людьми и развивать здоровую дружбу). Обучение этим способностям проходит путём сочетания различных наставлений, наглядных примеров, обсуждения успехов и ошибок обучаемых, закрепления материала, ролевых игр и использования разнообразных домашних заданий. Технология процесса и необходимые материалы. Программа обеспечена методическими пособиями для психологов, рабочими тетрадями и информационными пособиями для студентов. Содержание занятий по программе развивается по принципу спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема знаний студентов одни и те же темы расширяются, усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются. Для превентивного обучения доказана эффективность методов обучения в группе. В рамках программы используются следующие методы: • Кооперативное обучение - это метод, когда в небольших группах (от двух до восьми человек) студенты взаимодействуют, решая общую задачу. • Мозговой штурм - используется для стимуляции высказываний по теме. • Групповая дискуссия - это способ организации совместной деятельности студентов под руководством психолога с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения. • Ролевое моделирование - может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, радиопередач, телевизионных шоу. • Упражнение - энергизатор - краткие физические упражнения, оживляющие активность группы. • Мини - лекция. • Положительная психологическая атмосфера — важна для успеха обучающего процесса. Ее создают: соблюдение правил поведения, принципов программы; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе. Учебно-профилактическая программа представляет новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись практическая психология, современная педагогика и идеи медицинской профилактики. Ожидаемый результат. Показатели эффективности Программы: • увеличение количества студентов, прошедших обучение по программе формирования здорового образа жизни и формирования жизненных навыков; • увеличение количества молодежи, ведущих здоровый образ жизни; • создание обстановки неприятия приема психоактивных веществ среди молодежи; • снижение заболеваемости наркологическими расстройствами; • снижение количества преступлений, совершенных молодежью в состоянии наркотического опьянения; • снижение социальных последствий злоупотребления психоактивными веществами: суицидов, разрушения семей, криминализации молодежной среды. Способы оценки проекта и мониторинг. Предполагается, что результаты оценок покажут, что данная профилактическая программа работает независимо от того, внедряют ли программу психологи или её ведут участники проекта среди своих ровесников. Оценка будет проводиться по результатам тестирования и отзывов о конкретной проделанной работе. Положительный опыт работы затем может быть применен во всех Высших учебных заведениях.

### Источники и литература

- 1) Белокрылов И.В. Теоретические основы психотерапии зависимости от психоактивных веществ / В кн.: Руководство по наркологии / Под ред. Н.Н. Иванца. 2-е изд. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. — С. 596 - 612.
- 2) Дудко Т.Н. Динамика мотивов и мотивации у больных игровой зависимостью и с зависимостью от психоактивных веществ // Вопросы наркологии. 2007. - № 4. - С. 39-51.
- 3) Эпов Л.Ю. Применение мотивационной психотерапии при лечении больных алкогольной зависимостью. Автореф.дисс. канд. наук. 2004. - 23 с.