

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ – филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
Н.В.Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« » 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование код-наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА СКЛОННОСТИ К НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Руководитель _____ зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева
подпись, дата _____ должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____
подпись, дата

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Профилактика склонности к наркотической зависимости у студентов средствами арт-терапии»

Консультации по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер

подпись, дата

Т.В. Казакова

инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Профилактика склонности к наркотической зависимости у студентов средствами арт-терапии» содержит 64 страницы текстового документа, 40 использованных источников, 10 таблиц, 1 приложения, 3 рисунка.

АРТ-ТЕРАПИЯ, СТУДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, ПРОФИЛАКТИКА.

В современном мире проблема наркотической зависимости крайне велика. По данным исследования Всемирной Организации Здравоохранения — из 7 миллиардов человек населения нашей планеты — 210 миллионов употребляют наркотические вещества, что составляет 3 % всего человечества. Те же данные свидетельствуют об «омоложении» возрастного диапазона наркозависимых людей, 10 лет назад - это 15-17 лет, сегодня - 12-17 лет. Данная статистика свидетельствует о том, что проблема наркотической зависимости среди молодёжи не теряет своей актуальности в настоящий момент. Необходимо уделять как можно больше внимание ей и проводить работу, нацеленную на профилактику наркотической зависимости среди молодежи.

Цель исследования – изучение склонности к наркотической зависимости у студентов и ее профилактики средствами арт-терапии.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к наркотической зависимости у студентов, разработана и реализована система занятий с использованием арт-терапии для профилактики склонности к наркотической зависимости у студентов, определена ее эффективность.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения возможности использования арт-терапии для профилактики склонности к наркотической зависимости у студентов.....	8
1.1 Арт-терапия: понятие, характеристика.....	8
1.2 Проявление склонности к наркотической зависимости у студентов..	14
1.3 Возможности использования арт-терапии для профилактики склонности к наркотической зависимости у студентов.....	19
2 Экспериментальное изучение возможностей использования арт-терапии для профилактики склонности к наркотической зависимости у студентов....	25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первично диагностики.....	25
2.2 Описание системы занятий с использованием арт-терапии, направленных на профилактику склонности к наркотической зависимости у студентов.....	29
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	36
Заключение.....	42
Список использованных источников.....	44
Приложение А Результаты первичной диагностики студентов	48
Приложение Б Система занятий «Дорога в жизнь».....	53

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире проблема наркотической зависимости крайне велика. По данным исследования Всемирной Организации Здравоохранения — из 7 миллиардов человек населения нашей планеты — 210 миллионов употребляют наркотические вещества, что составляет 3 % всего человечества. Те же данные свидетельствуют об «омоложении» возрастного диапазона наркозависимых людей, 10 лет назад - это 15-17 лет, сегодня - 12-17 лет. Последние пять лет отмечены резким увеличением числа ВИЧ — инфицированных в местах, где доминировала наркозависимость. Данная статистика свидетельствует о том, что проблема наркотической зависимости среди молодёжи не теряет своей актуальности в настоящий момент [7].

Вопрос наркотической зависимости студентов требует незамедлительных действий. Профилактика наркотической зависимости содержит в себе систему мероприятий, направленных на предотвращение развития данной проблемы. Метод арт-терапии, по мнению А. В. Голубевой является одним из эффективных и доступных в борьбе с наркотической зависимостью у студентов [4].

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования – изучение склонности к наркотической зависимости у студентов и ее профилактики средствами арт-терапии.

Объект исследования – арт-терапия как метод психокоррекции и психотерапии.

Предмет исследования – профилактика склонности к наркотической зависимости у студентов средствами арт-терапии.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме профилактики наркотической зависимости у студентов средствами арт-терапии.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к наркотической зависимости у студентов.

3. Разработать и реализовать систему занятий с использованием арт-терапии для профилактики склонности к наркотической зависимости у студентов, определить эффективность их реализации.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая), методика «Склонность к зависимому поведению» (автор - В.Д. Менделевич)).
3. Методы количественной и качественной обработки результатов исследования.

Методологической основой по проблеме наркотическая зависимость у студентов являются работы учёных (Е. В. Змановская, Е. А. Сильницкая, А. И. Халиуллин), а также работы, раскрывающие сущность метода арт-терапии, (К. В. Беззубик, М. В. Киселёва, З. Фрейд).

Экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к наркотической зависимости у студентов, проводилось на базе высших учебных заведений Красноярского края: Лесосибирского педагогического института - филиала Сибирского Федерального университета, Сибирского Федерального университета. Возраст респондентов 18 – 24 года. Количество студентов, принявших участие в исследовании, 46 человек.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь 2020 г. – декабрь 2021 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы наркотической зависимости студентов, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики склонности к наркотической зависимости студентов.

2 этап (январь – апрель 2021 г.) – организация и проведение профилактической работы по системе занятий «Дорога в жизнь» со студентами, склонными к наркотической зависимости.

3 этап (май 2021 г.) – проведение повторной диагностики склонности к наркотической зависимости студентов, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности системы занятий, направленных на профилактику склонности студентов к наркотической зависимости, оформление выпускной квалифицированной работы.

Результаты исследования были представлены на Всероссийской конференции: III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2020). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме наркотической зависимости у студентов и её профилактики с помощью метода арт-терапии. Полученные в ходе исследования данные можно использовать психологам, социальным педагогам, в практической работе со студентами, склонными к наркотической зависимости, а так же представленный нами материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 источников, и 1 приложения. В работе содержится 10 таблиц и 3 рисунка. Общий объем работы составляет 64 страницы.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКЛОННОСТИ К НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

1.1 Арт-терапия: понятие, характеристика

Термин «арт-терапия» в переводе с латинского языка, это лечение искусством. По мнению Зигмунда Фрейда, основой арт-терапии является гармоничное развитие личности с помощью самовыражения и самопознания своих сильных сторон, в своих исследованиях З. Фрейд больше внимание уделяет бессознательному выражению своих внутренних чувств [38].

Ю. С. Плотникова пишет, что А. Хиллом в 20 веке было изучено понятие «арт-терапия», под данным понятием он понимает язык изобразительной экспрессии, понимание символичности продукта изобразительной деятельности и отражения в нем бессознательного. Сам термин определяется А. Хиллом, как специальная форма психотерапии, главным элементом которой является творческая деятельность[27].

Как отмечает М. В. Киселёва, арт-терапия – это метод, способный разрешить широкий спектр проблем с помощью скрытых энергетических резервов, основываясь на личностном потенциале индивида[16].

С точки зрения Л. Ф. Лебедевой, арт-терапия – это системная инновация, которая характеризуется: комплексом теоретических и практических идей, новых технологий; многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями; относительной самостоятельностью способностью к интеграции, трансформации[19].

По мнению Л. Ф. Лебедевой, существует экспрессивная арт-терапия, которая подразумевает самостоятельную творческую деятельность, увлеченность, самопознание, поиск смысла жизни, а также импрессивная арт-терапия – это впечатления, полученные человеком от воздействия на него произведений искусства. Исходя из этих определений, можно сделать вывод, что арт-терапия может служить как для развития творческих способностей, так

и для воздействия продуктов творческой деятельности, производимых непосредственно профессионалом, на психику человека [19].

С точки зрения Л. В. Папшева, одной из основных целей арт-терапии является процесс самопознания, самовыражения и самоанализ. Достижение этих процессов с помощью арт-терапии позволяет человеку прийти к гармонизации своего психического состояния. Другими целями могут быть: снятие эмоционального напряжения, развитие личности, повышение самооценки пациента, принятие психологических проблем, улучшение коммуникативных навыков [25].

Н. Е. Невярович выделяет следующие направления арт-терапии [23]:

- музыкальная терапия (воздействие музыки на психологическое состояние человека);
- терапия творческим самовыражением;
- имаготерапия (воздействие театра и художественных образов);
- библиотерапия (воздействие книг, литературы),
- телесно-двигательная терапия.

Метод арт-терапии используется как в индивидуальной, так и групповой форме, несет воспитательное значение, а также способствует развитию познавательных и творческих способностей. М. В. Киселёва выделяет такие формы арт-терапии как: пассивная, активная и смешанная. При пассивной форме клиент работает с творчеством других людей (смотрит, читает, слушает), при работе в активной форме респондент сам создаёт продукт творчества, а в смешанной, клиент использует чужое творчество для создания своего продукта деятельности. Также занятия могут быть структурированными, где указывается тема и подбирается материал на усмотрение психологом, а не структурированными в такой вариации занятий, где клиент может выбирать тему, материалы и инструменты для работы [16; 30].

Н. Е. Пурнис считает, что существует ряд определённых функций арт-терапии:

- диагностическая функция: изучение проблем, подлежащих коррекции; исследование эмоциональных переживаний; отношение к профессии, здоровью, в семье и так далее.
- Коммуникативная функция: изучение межличностных отношений; отношение к окружающему миру; общие культурные ценности.
- Регуляторная функция: снижение негативных эмоциональных состояний и уменьшение стрессовых ситуаций.
- Когнитивная функция: осознание себя, своих поступков, реализация творческих способностей.
- Коррекционная функция: работа над самооценкой [29].

Существует множество показаний к применению методов арт-терапии: для профилактики и углубленного анализа различных скрытых индивидуальных переживаний[37].

Л. Д. Лебедева рассматривает показания для проведения арт-терапевтической работы, представленные в таблице 1 [19].

Таблица 1 – Спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы(Л. Д. Лебедева) [19]

1	Негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия
2	Трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность
3	Переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия
4	Неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворённость в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим

Ю. С. Плотникова определяет сферы, в которых может применяться арт-терапия(таблица2)[27].

Таблица 2 – Сфера применения арт-терапии (автор – Ю.С. Плотникова)

1	Семейные взаимоотношения, индивидуальные и групповые проблемы
2	Арт-терапия может использоваться в деятельности социальных и медицинских организаций (психиатрических клиниках, консультативные, психотерапевтические, социальные центры и специализированные медицинские центры)
3	Учебные организации разного типа (общеобразовательные и специализированные школы, детские сады, центры детского творчества). В выше указанных учреждениях, реализовывается работа с обучающимися следующих категорий (детьми с ограниченными способностями к обучению, с задержками развития, с эмоциональными проблемами или живущих в тяжелых социальных условиях, с педагогически и психологически запущенными детьми, с детьми, имеющими нарушения в поведении, личностные нарушения или акцентуации характера, с одаренными детьми, с детьми, проявляющими интерес к художественному творчеству)
4	С престарелыми людьми (в домах престарелых, в специализированных центрах)
5	С лицами, страдающими различного рода зависимостями (наркотическая, алкогольная и пр.)
6	В медицинских учреждениях

При отборе методов для профилактики различных видов отклонений являются важными составляющими: существующие предпочтения в изобразительном творчестве, эмоциональный фон человека, переживания и их динамика в настоящий период времени, а так же психологическое здоровье человека. Данную технику можно так же использовать и как седативное средство при психомоторном возбуждении и агрессивных проявлениях, для переключения человека на другие факторы жизни. Арт-терапия способна

облегчить контакт и помогает выявить скрытые переживания, оказывает расслабляющее действие. Техники, используемые в арт-терапии, благоприятно сказываются на состоянии человека [22].

В. Е. Пенская выделяет следующие преимущества арт-терапии, представленные в таблице 3 [26].

Таблица 3 – Преимущества метода арт-терапии (автор – В. Е. Пенская)

1	Дает возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере. Творчество – это самый лёгкий и безопасный способ снизить напряжение
2	Ускоряет развитие терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче проявляются через визуальные образы, чем через разговор во время словесной психотерапии
3	Дает основу для разъяснительной и диагностической работы в процессе терапии. Содержание и стиль художественного произведения дают терапевту большую информацию, кроме того, сам автор может внести свой вклад в интерпретацию своих произведений
4	Позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся невосполнимыми (потеря, смерть, травмы и насилие, страх, внутренние конфликты, детские воспоминания, сны)
5	Способствует укреплению терапевтических отношений. Элементы соответствия в искусстве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств
6	Способствует возникновению чувства внутреннего контроля и дисциплины
7	Усиливает чувство личной ценности, повышает художественную компетентность

В. Е. Пенская раскрывает факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии, представленные в таблице 4 [26].

Таблица 4 – Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии (автор – В. Е. Пенская)

1	фактор художественной экспрессии – воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу, опыт взаимодействия с различными художественными материалами и художественным образом
2	фактор психотерапевтических отношений – динамика взаимоотношений клиента – терапевта – группы (переноса и контрпереноса), проекции, влияние личного опыта
3	фактор интерпретаций и верbalной обратной связи – трансформация, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов

Арт-терапия подразумевает под собой выплеск энергии и эмоций через творческую деятельность, помогает избавиться от различных переживаний. Е. Н. Снадина считает, что центральной составной частью арт-терапевтического взаимодействия является продукт неосознанного психического материала, полученного в процессе творческой деятельности клиента. Данный метод используется в различных формах: индивидуальной, групповой форме, арт-терапия несет воспитательное значение, а также способствует развитию познавательных и творческих способностей [34].

Таким образом, арт-терапия, вслед за М. В. Киселёвой, понимается нами как метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и в результате нахождением им оптимальных способов решения своих проблем. Арт-терапия включает в себя различные направления: музыкальная терапия, имаготерапия, библиотерапия, телесно-двигательная терапия, терапия творческим самовыражением.

1.2 Проявление склонности к наркотической зависимости у студентов

Студенческий возраст – это один из этапов жизни, который оказывает значительное влияние на формирование личности человека. Обращаясь к возрастной периодизации Д. А. Донцова, мы выделяем в студенческом возрасте несколько периодов: ранняя юность (16-17 лет); юность (17-20 лет); поздняя юность (20-21 год) [9]. Существует определённая специфика вышеуказанных периодов, но при этом у них много общих характеристик. В студенческом возрасте к молодым людям применяются совершенно новые социальные требования, меняются общественные ситуации, при которых происходит личностное формирование молодежи: они должны быть готовы к работе, семейной жизни, выполнению гражданских обязанностей. Юность для девушек и юношей — это время поиска себя и своего места в жизни, выбор учебного заведения, места работы, поиск работы по профессии [8].

Употребление наркотических препаратов является особо серьёзной медико-социальной проблемой, поскольку её распространение очень велико и захватывает большое количество людей и приводит к ранней смертности [36]. Специалисты отмечают низкую эффективность мер по борьбе с наркоманией и призывают заниматься профилактической работой, которая на порядок дешевле и эффективнее мер, принимаемых уже после возникновения проблемы. В профилактической работе одну из важнейших ролей играет выявление предрасположенности личности к употреблению наркотических веществ и выделение групп высокого риска формирования зависимости от психотропных препаратов [5; 10].

С точки зрения Н. И. Располовой, актуализация психологической готовности к употреблению наркотиков происходит в силу ряда причин:

1. Неспособность студента выйти из ситуации, когда ему трудно удовлетворить реальные потребности.
2. Несформированность или неэффективность способов психологической защиты.

3. Наличие психотравмирующей ситуации, из которой студент не находит конструктивного выхода.

4. Наличие тенденции к конфронтации с опасностью [30].

Существует четыре стадии студенческой наркомании: первая стадия – употребление за компанию, на этой стадии привыканий, как правило, не возникает, вторая стадия – возникновение эйфории, начинает чувствовать расслабление и понимает, что это быстрый способ к достижению удовольствия, третья стадия – развитие психической зависимости, при долгом отсутствии дозы начинает проявлять негатив, на последней четвёртой стадии возникает физическая зависимость – появляются болезненные ощущения[12].

Как отмечает А. И. Халиуллин, существуют причины, способствующие приобщению студентов к наркотикам:

- Неравная борьба между семейной культурой и субкультурой людей с наркотической зависимостью, в которой главенствующую позицию занимает субкультура людей с наркотической зависимостью. Такое положение субкультуры обеспечивается наибольшим потенциалом.

- Тревога (мало осознаваемая или плохо локализированная). Тревога основывается на чувстве неуверенности, нерешительности в каком-либо важном для студента аспекте жизни, непринятие себя, ощущении неспособности изменить сложившуюся ситуацию. Когда в жизни студента появляется наркотик, в нем зарождается тревога, истинные причины которой студенту осознать трудно.

- Невозможность удовлетворения какой-либо особенно важной для студента потребности. Чаще всего причиной вышеуказанной ситуации выступают родители, которые не всегда могут дать своему ребенку эффективные образцы поведения и достижения целей. Для студента подобная ситуация может показаться невыносимой, что может повлиять на то, чтобы студент начал употреблять наркотические вещества, для утоления этого чувства неудовлетворённости [39].

Склонность к употреблению наркотических веществ становится препятствием для эффективной социализации человека, успешного личностно-профессионального становления студентов. Всемирная организация здравоохранения определяет четыре уровня причин наркомании [7;21]:

Таблица 5 – Причины наркотической зависимости

Биофизиологический уровень	Наследственная предрасположенность, влияние генетически передающихся особенностей расового, этнического, морфологического планов, с психофизиологическими особенностями индивида (недостаток энзимов и витаминов, врожденные и приобретенные нарушения метаболизма, эндокринные нарушения, патологии мозга)
Индивидуально-психологический уровень	Особенности психологии и личного опыта человека, которые обуславливают неполнценный образ жизни и соответствующую тягу к его компенсации за счет искусственной регуляции психоэмоционального состояния
Микросоциальный уровень	Положение в семье, школе, среди сверстников, в молодежной субкультуре в местах, где создаются патологические, предрасполагающие к наркомании модели поведения
Макросоциальный уровень	Социальные кризисы и другие негативные социальные явления в обществе

Студенты, имеющие пристрастие к употреблению наркотических веществ, стараются избегать ситуаций, в которых они могут потерпеть неудачу. Таким образом, люди, употребляющие наркотики, стараются как можно меньше попадать в неприятные ситуации, где необходимо выяснить какие либо

отношения и доказывать свою точку зрения. Не берутся за дела, требующие серьёзных усилий, стараются не впутываться в дела, которые могут повлиять на репутацию. Для большинства студентов, употребляющих наркотические вещества, характерен высокий уровень личностной тревожности [2].

Студенты, у которых мы можем наблюдать склонность к наркотической зависимости, могут проявлять определённые эмоции, например такие как: восторг и восхищение от вещей, которые могут простого человека никак не затронуть, получают чувство наслаждения там, где у большинства людей данные эмоции не проявлялись бы [37]. Такие люди зачастую первые проявляют интерес к другим людям, любят обратить на себя внимание и не прочь начать спор, но до состояния конфликта не доводят, поскольку нет большого количества аргументов для ведения дискуссии, выражают привязанность к друзьям и близким [3]. Выше описанная активность личности не характерна для каждого студента, употребляющего наркотические вещества. Встречаются случаи, когда студенты, употребляющие наркотические вещества, ведут себя тихо и не привлекают внимание. Наркозависимые люди моментально могут переходить от состояния восторга к состоянию глубокой печали. Тревожность, болтливость, боязливость, сопереживание и отзывчивость – это те самые черты, которые встречаются чаще всего. Динамика настроения за день представляет из себя синусоиду (в течение дня постоянно меняется от одной крайности до другой) [6;40].

Как отмечает Е. А. Сильницкая, к личностным качествам людей, употребляющих наркотики, можно отнести:

- не развитость самоконтроля;
- неопытность;
- низкий уровень стрессоустойчивости;
- эмоциональная неустойчивость, частые депрессии;
- отсутствие интересов, жизненной цели;
- отсутствие поддержки близких [31].

Профилактику наркотической зависимости можно организовывать через проведение профилактических мероприятий, акций, направленных на раскрытие темы «наркотическая зависимость», а также через учебные дисциплины, написание рефератов, курсовых работ и т.д [11].

Наркотические вещества разных групп существенно отличаются по эффекту и по характеру наносимого вреда организму. При попадании наркотических веществ в тело человека разрушаются все защитные системы организма, повреждаются все клетки нервной системы [28]. У студента, принявшего наркотические вещества, не зависимо от освещения сужаются или расширяются зрачки, замедляется речь, нарушается координация, кожа становится бледной, возникают проблемы с памятью. В большинстве случаев, в первую очередь, начинает страдать психика, эмоциональная и волевая сфера человека. По мнению А. Г. Софронова, все последствия можно разделить на три группы: физические, психологические, социальные [35].

Таблица 6 – Последствия употребления наркотических веществ(автор – А. Г. Софронов) [35]

Физические	Поражение нервной системы, расстройство болевых ощущений, снижение интеллектуальных способностей, различные визуальные расстройства, эмоциональные и когнитивные дисфункции, проблемам с координацией.
Психические	Нарушение речи и памяти, галлюцинации и т.д. Люди, оставшиеся без наркотика и, не имея возможности его достать, могут доходить до самоубийства
Социальные	Постепенная потеря профессиональных навыков. Вовлечения в не законные действия (кражи, грабежи, убийства)

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, мы пришли к выводу, что наркотическая зависимость проявляется у студентов в различных формах. Зачастую у студентов появляется ряд определённых причин, которые ведут к

употреблению наркотических веществ: противостояние семейной культуре, плохо осознаваемые последствия употребления, невозможность удовлетворения особо важной потребности и др. Последствия употребления наркотических веществ можно разделить на три уровня: физические, психологические, социальные.

1.3 Возможности использования арт-терапии для профилактики склонности к наркотической зависимости у студентов

Под профилактикой наркотической зависимости понимается комплекс социальных, образовательных и медико-социальных мероприятий, нацеленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления наркотических веществ[18].

Как отмечает Н. Е. Невярович, существует три вида профилактики: первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная – это система мер предупреждения возникновения факторов риска, вторичная профилактика направлена на устранение факторов риска, третичная – это комплекс мероприятий, направленный на реабилитацию человека [23].

В настоящее время в психологии существует большое количество психотерапевтических подходов и методов, направленных на профилактику наркотической зависимости у студентов. В решении данной проблемы обязательно нужно организовывать комплексную работу и подбирать конкретные методы для выхода из сложившейся ситуации. На сегодняшний день существует полноценная лечебно–реабилитационная помощь людям с наркотической зависимостью. Данная помощь включает в себя такие этапы как: очищение организма от наркотиков; реабилитация; этап ресоциализации [1].

Для профилактики на этапе ресоциализации используются упражнения арт-терапии, которые помогают повысить эффективность работы. Арт-терапия

создает условия для эффективной профилактики наркотической зависимости и разработки конструктивных стратегий выхода из зависимого поведения [32].

Психотерапевтическая работа с применением арт-терапевтических техник реализуется на бессознательном уровне, что позволяет тактично, мягко и экологично для студента регулировать процессы терапии и ее глубину в течение непродолжительного времени [15].

Арт-терапевтические техники направлены на раскрытие потенциала человека, на охрану и восстановление психологического здоровья студентов, развитие интеллектуального и эмоционально-нравственного потенциала обучающихся, так же на профилактику и разрешение конфликтов разных уровней. Применяя методы арт-терапии, способные формировать новые стабильные и функциональные каналы информационной связи, специалист может формировать снижение тяги к употреблению наркотических веществ в относительно короткий промежуток времени [24].

Для профилактики наркотической зависимости лучше использовать методы, которые будут благоприятно сказываться не только на отрицательном отношении к наркотикам, но и на всём организме человека. При проведении первичной профилактики данной зависимости психологу необходимо составить программу, направленную и подобранную индивидуально для каждого клиента. Она должна быть направлена на улучшение психологического состояния студента. При правильно составленной программе и верно выбранных упражнениях, мы можем говорить о том, что эффективным методом для профилактики наркотической зависимости будет являться арт-терапия [20; 26].

Как отмечает Ю. С. Плотникова, существуют не сколько направлений арт-терапии, применяемых для лечения химической зависимости, которые представленные в таблице 7 [27]:

Таблица 7 – Направления арт-терапии (автор – Ю.С. Плотникова)

Мзыкотерапия	использование музыки в занятиях с участниками в любом виде: прослушивание записи, игра на элементарных музыкальных инструментах, пение
Имаготерапия	её основой является театрализация, участники могут выполнять роль самостоятельно или при помощи различных предметов
Библиотерапия	в основе лежит использование специального литературного материала с целью решения различных личностных проблем, материалом для чтения могут быть произведения различных литературных жанров: проза (рассказы, повести, романы, сказки и т. д.), поэзия (стихи, поэмы)
Изотерапия	воздействие на развитие обучающихся осуществляется посредством изобразительной деятельности (рисование, лепка, аппликация)
Игровая терапия	дает возможность «прожить» в игре волнующие ситуации при полном внимании и сопереживании
Сказкотерапия	процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность
Песочная терапия	создание творческого продукта — композиции из фигурок, построенных на песке

Арт-терапия несет в себе большой потенциал для профилактики наркотической зависимости. Свойства арт-терапии заключаются вследующем: Помогают выразить агрессивные чувства в социально-приемлемой форме, облегчает выражение познавательных конфликтов и внутренних переживаний с помощью зрительных образов; способствует установлению позитивных

отношений с психологом и друг с другом; позволяет сублимировать негативную энергию в творческую[14].

Человек имеет неосознанную психологическую защиту личности на вербальном уровне, что является своего рода барьером. Арт-терапевтические приёмы способны ликвидировать или уменьшить этот барьер, что облегчает и ускоряет вербализацию переживаний. Изотерапия может помочь студенту избавиться от агрессии, от различного рода переживаний, песочная, пластилиновая терапия, а также телесно-ориентированная терапия помогает снять напряжение. Арт-терапия даёт возможность глубже окунуться в суть проблемы и разобраться, посмотрев на неё с другой стороны. Благодаря творчеству человек может погрузиться в мир, где не нужно сдерживать свои эмоции, где можно избавиться от стресса и внешних переживаний [17].

Как отмечает Ю. С. Плотникова, суть арт-терапии состоит в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на студента, проявления которого можно увидеть в нескольких направлениях:

1. Реконструирование психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности;
2. Актуализация переживаний и выведение их во внешнюю форму через продукт художественной деятельности;
3. Создание новых, эмоционально позитивных переживаний, их накопление;
4. Актуализация креативных потребностей и их творческое самовыражение [27].

Д. А. Донцов говорит о стратегиях личностно-ориентированной профилактики с помощью арт-терапии:

1. Модель формирования жизненных навыков. Данная модель направлена на развитие у студентов компетенций в социальной и личностной среде: развитие навыков критического мышления, продуктивного общения, формирование адекватной самооценки, навыков взаимодействия с окружающими и самоконтроль. Можно использовать различные техники арт-

терапии для достижения необходимых результатов. Методики арт-терапии могут наглядно показать, как человек видит себя в данный момент, помочь осознать реальность планов, показать сильные и слабые стороны человека.

2. Аффективно-просветительская модель сосредоточена на развитии эмоционально-волевой сферы личности студента. Данная модель позволяет студенту эмоционально переживать различные ситуации, которые могут быть связаны с употреблением наркотических веществ. В данной модели хорошо будет работать песочная терапия, работа с глиной, куклотерапия, игротерапия. Проигрывая сцены своей жизни, студент будет видеть картину своей проблемы со стороны, осознавая какой дискомфорт причиняет себе и окружающим людям.

3. Модель социальной компетенции. Эта модель направлена на формирование у студентов общих жизненных навыков (коммуникативные навыки, навыки саморегуляции). Можно использовать различные техники для формирования необходимых навыков. Анимационная терапия, куклотерапия, маскотерапия. Перечисленные техники будут благоприятно сказываться на профилактике зависимости.

4. Ситуационная модель позволяет обучить навыкам поведения в ситуациях риска употребления наркотиков. В данной модели возможно применение всех техник арт-терапии [8].

Занятия, проводимые в рамках профилактики наркотической зависимости, направлены на актуализацию информации о возможных формах поведения в тяжёлых, проблемных ситуациях и желание понять, какие выходы являются неконструктивными, не дающими возможность решать проблемы, и даже опасными, а какие способы реально помогают справиться с зависимостью[33]. Для получения эффективных результатов необходимо применять меры не только к потенциальным наркозависимым людям, но и к причинам, порождающим стремление употребления наркотиков. С точки зрения Т. Н. Калабиной, для этого нужно периодически проводить профилактику всего населения и всех слоёв общества [15].

Таким образом, мы отмечаем, что при профилактике наркотической зависимости студентов необходим комплексный подход. Обобщая точки зрения отечественных психологов, мы пришли к выводу, что для профилактики наркотической зависимости среди студентов можно использовать следующие направления арт-терапии: музыкотерапия, библиотерапия, имаготерапия, изотерапия, игровая терапия, сказкотерапия, песочная терапия.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКЛОНОСТИ К НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью изучения склонности к наркотической зависимости у студентов проведено экспериментальное исследование на базе Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета, г. Лесосибирска, а также в Сибирском федеральном университете, г. Красноярска.

Выборка представлена студентами высших учебных заведений, обучающихся на 1 – 4 курсе, в количестве 46 человек. Возраст испытуемых 18–24 лет.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (декабрь 2021 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики склонности к наркотической зависимости студентов.

2 этап (январь – апрель 2021 г.) – организация и проведение профилактической работы с помощью системы занятий «Дорога в жизнь» со студентами, склонными к наркотической зависимости.

3 этап (май 2021 г.) – проведение повторной диагностики склонности к наркотической зависимости у студентов, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности системы занятий.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая);
- методика «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич).

Ниже опишем содержание методик.

1. Методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая).

Цель - диагностика склонности человека к зависимостям.

Данный тест включает в себя 13 видов зависимости [13]:

1. Алкогольная зависимость.
2. Интернет и компьютерная зависимость.
3. Любовная зависимость.
4. Наркотическая зависимость.
5. Игровая зависимость.
6. Никотиновая зависимость.
7. Пищевая зависимость.
8. Сексуальная зависимость.
9. Трудоголизм.
10. Телевизионная зависимость.
11. Религиозная зависимость.
12. Зависимость от здорового образа жизни.
13. Лекарственная зависимость.

На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

2. Методика «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич)

Цель - выявление психологической склонности индивида к развитию у него алкогольной и наркотической зависимости.

Данный опросник состоит из 116 утверждений, 41 из которых отражает склонность личности к наркотической зависимости, 35 - к алкогольной зависимости, остальные 40 высказываний нейтральны.

В рамках нашего исследования мы проанализируем результаты, полученные по шкале «Наркотическая зависимость».

Проанализируем результаты экспериментального исследования склонности к наркотической зависимости у студентов.

Анализируя результаты первичной диагностики наркотической зависимости у студентов по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая) мы пришли к следующим выводам.

Ниже, на рисунке 1, представлены результаты первичной диагностики студентов по шкале «Наркотическая зависимость».

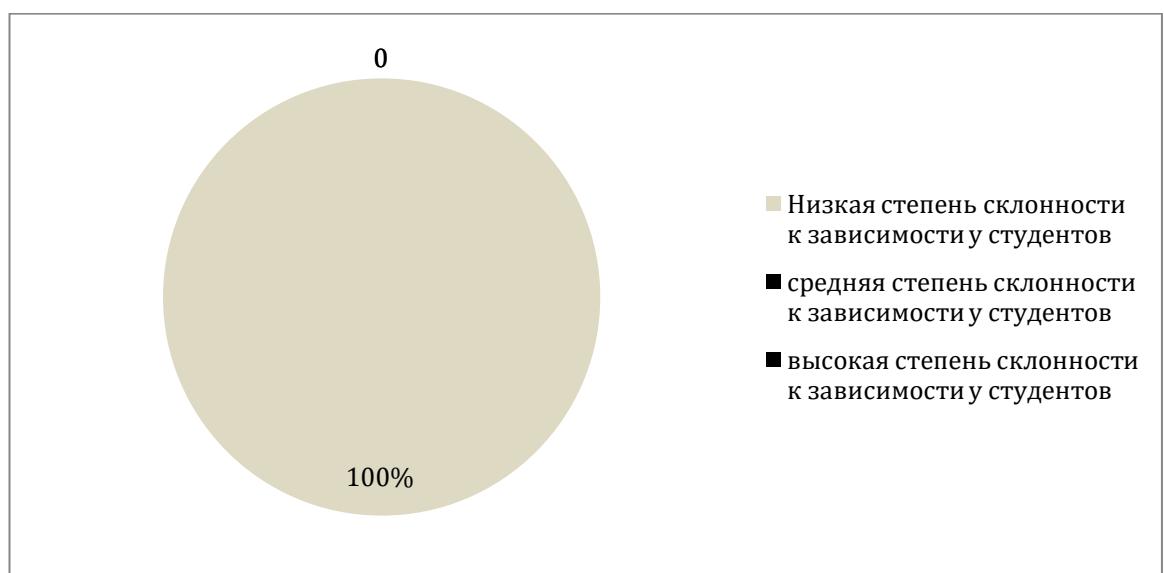


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики склонности к наркотической зависимости у студентов по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

Анализируя результаты, представленные на рисунке 1, можно сделать вывод, что среди студентов выборки ни у одного было выявлено высоких показателей, что говорит нам о том, что для всей выборки не свойственна наркотическая зависимость.

Таким образом, анализ данных, полученных по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Диагностика склонности к аддиктивному поведению» (автор – Г.В. Лозовая), позволяет установить, что у 100 % (46

студентов). Выявлен низкий уровень склонности к наркотической зависимости. Эти студенты характеризуются малой вероятностью развития данной зависимости, так же отсутствуют личностные качества, способствующие становлению аддикции.

Результаты диагностики студентов по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич) представлены на рисунке 2.

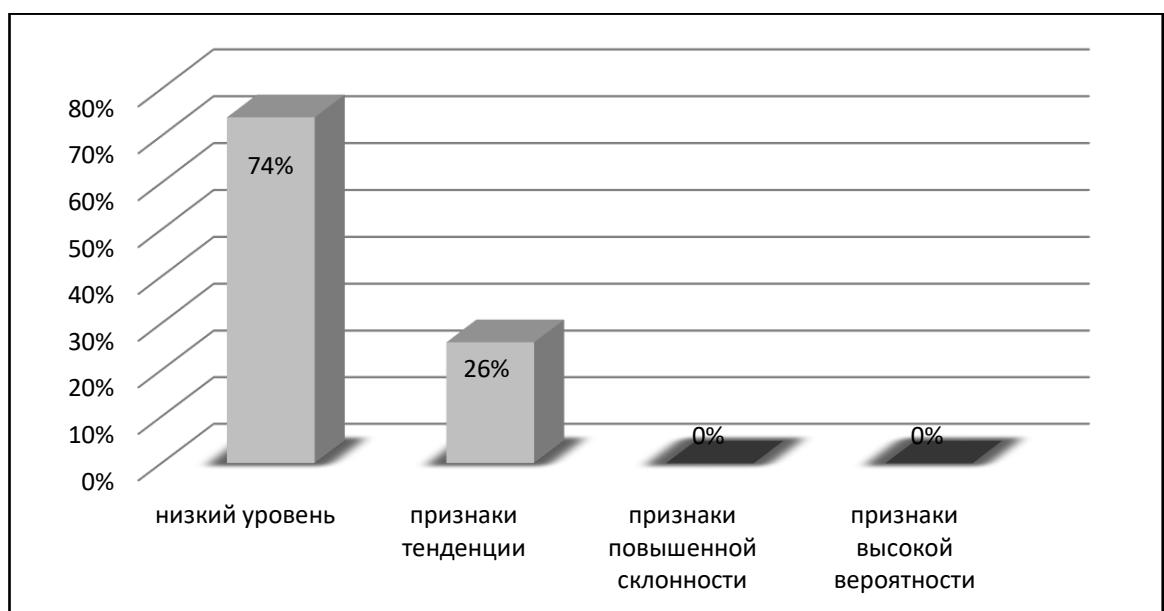


Рисунок 2 – Процентное соотношение результатов первичной диагностики по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

Анализируя результаты, представленные в таблице А.1, мы пришли к выводу, что 34 студента (74 %) имеют низкий уровень склонности к наркотической зависимости. У таких студентов низкая вероятность развития зависимости и очень низкая вероятность приобрести зависимость, поскольку отсутствуют качества личности, способствующие формированию пагубной зависимости. Проанализировав полученные в ходе исследования данные по шкале «Наркотическая зависимость», мы отмечаем, что 12 студентов (26%)

проявляют признаки тенденции к зависимости. У таких студентов имеется склонность к аддиктивному поведению средней выраженности. Мы можем сказать, что при определённых социальных условиях у данных студентов имеется риск развития зависимости от психоактивных веществ. Также возможны контакты с неформальными группами, которые могут оказать негативное воздействие на социализацию и развитие студентов.

Для дальнейшей работы мы разделили выборку на экспериментальную и контрольную группу:

8 человек (37 %) имеющих признаки тенденции к наркотической зависимости, включены в экспериментальную группу на основе добровольного участия; в контрольную группу определены 34 студента без признаков наркотической зависимости и 4 студента с признаками тенденции к наркотической зависимости.

Таким образом, проанализировав результаты исследования, полученные по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая) и по шкале «Наркотическая зависимость» (методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич)), мы пришли к выводу, что у 8 студентов (13%) из нашей выборки выявлены признаки тенденции к наркозависимости. Для предупреждения развития склонности к наркотической зависимости у студентов «группы риска» нами разработана и реализована система занятий с использованием арт-терапии, описанная ниже.

2.2 Описание системы занятий с использованием арт-терапии, направленных на профилактику склонности к наркотической зависимости у студентов

Для осуществления профилактической работы со студентами экспериментальной группы, склонными к наркотической зависимости, нами разработана система занятий «Дорога в жизнь».

Цель занятий – создание условий для профилактики склонности к наркотической зависимости студентов.

Задачи занятий:

1. Формировать позитивное восприятие себя;
2. Способствовать формированию навыков конструктивного решения проблем;
3. Создать условия для благоприятного эмоционального состояния;
4. Формировать навыки самоконтроля.

Занятия основаны на следующих принципах:

1. Принцип единства коррекции и диагностики.
2. Деятельностный принцип.
3. Принцип учёта возрастно-психологических особенностей.
4. Принцип комплексности и системности методов психологического воздействия.

В основе занятий по профилактике склонности к наркотической зависимости студентов лежит система групповой работы. На занятиях использованы методы арт-терапии. Применение методов арт-терапии позволяет избавиться от негативных переживаний и улучшает внутренне состояние организма.

Профилактические занятия включают в себя упражнения и психологические игры. Содержание занятий направленно на достижение поставленной цели и реализацию задач.

Разработанная нами система занятий, направленная на профилактику склонности к наркотической зависимости студентов, состоит из 13 занятий, подготовленных с учётом возрастных особенностей молодёжи в возрасте от 18 до 24 лет. Продолжительность профилактических занятий составляет от 45 до 90 минут, время проведения занятий вторая половина дня, 1 раз в неделю. Структура занятий состоит из вводной, основной и заключительной части. Общая продолжительность профилактических занятий составляет 15 академических часов.

Ожидаемые результаты:

1. Положительное отношение студентов к своей жизни;
2. Овладение студентами механизмами защиты.
3. Осознание студентами своих возможностей.

Содержание системы профилактических занятий представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Содержание системы профилактических занятий «Дорога в жизнь»

Номер занятия	Цель	Ход занятия
Занятие 1	создание благоприятных условий для групповой работы, создание позитивной мотивации для предстоящих занятий, самоанализ	<ol style="list-style-type: none">1. Приветствие.2. Упражнение «Давайте знакомиться».3. Выработка правил групповой работы.4. Упражнение «Фигуры».5. Игра «Полная темнота».6. Рефлексия. Прощение.
Занятие 2	развитие способности к самопринятию	<ol style="list-style-type: none">1. Приветствие.2. Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».3. Упражнение «Прощание».4. Упражнение «Моя карта».5. Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное».6. Рефлексия. Прощение.
Занятие 3	формирование адекватного восприятия себя	<ol style="list-style-type: none">1. Приветствие.2. Упражнение «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем».3. Упражнение «Четыре персонажа».4. Упражнение-Медитация «Любовь к себе».5. Рефлексия. Прощение.
Занятие 4	формирование ценностного отношения к себе	<ol style="list-style-type: none">1. Приветствие.2. Упражнение «Кто самый спокойный».3. Упражнения «Автопортрет».4. Рефлексия. Прощение.
Занятие 5	развитие конструктивно проблем умения решать	<ol style="list-style-type: none">1. Приветствие.2. Упражнение «За борт».3. Упражнение «Исследователи».4. Упражнение «Что бы сделал Он?».5. Рефлексия. Прощение.

Окончание таблицы 8

Занятие 6	формирование представлений о жизненных ценностях	1. Упражнение «приветствие». 2. Упражнение-притча «Полная банка». 3. Рефлексия. Прощание.
Занятие 7	создание условий для выхода негативных чувств и переживаний	1. Приветствие. 2. Упражнение «Каракули». 3. Упражнение «Звуки природы». 4. Упражнение « Нарисуй своё настроение» 5. Рефлексия. Прощание.
Занятие 8	создание условий для высвобождения негативных эмоций	1. Приветствие. 2. Упражнение «Стирание негативной информации». 3. Упражнение «Крик». 4. Рефлексия. Прощание.
Занятие 9	создание условий для благоприятного эмоционального состояния	1. Приветствие. 2. Упражнение «Маленьких мандал». 3. Упражнение-Медитация «Тело без страха». 4. Упражнение «Мандалы» 5. Рефлексия. Прощание.
Занятие 10	формирование стрессоустойчивости	1. Приветствие. 2. Упражнение «Искусство общения». 3. Упражнение «Мыльные пузыри». 4. Рефлексия. Прощание.
Занятие 11	формирование способов психологической защиты	1. Приветствие. 2. Упражнение «Аквариум». 3. Упражнение «Говорим гадости». 4. Рефлексия. Прощание.
Занятие 12	формирование навыков самоконтроля	1. Приветствие. 2. Упражнение «Пять предметов». 3. Упражнение «Дыхание». 4. Упражнение «Мышечное расслабление». 5. Рефлексия. Прощание.
Занятие 13	Подведение итогов	1. Приветствие. 2. Упражнение «Чемодан в дорогу». 3. Итоговая рефлексия. Прощание.

В качестве примера рассмотрим занятия 7, 8 разработанной нами системы «Дорога в жизнь».

Занятие 7

Цель: создание условий для выхода негативных чувств и переживаний

Материалы и оборудование: бумага А4, цветные карандаши, мелки, краски, ручки, запись музыки.

Приветствие.

1. Упражнение «Каракули»

Цель: создание условий для снятия напряжения и выхода негативных чувств.

Закройте глаза, изобразите всё что приходит в голову, набор линий соединённых между собой. После чего нужно рассмотреть в своём рисунке, что-то необычное, новый рисунок.

Вы можете применять в своём рисунке всё что вам нравится, все цвета.

Обсуждение 10 минут

Вопросы:

- Что вы чувствовали рисуя каракули?
- Удалось ли вам избавиться от негативных мыслей?
- Что вы чувствуете?
- Какие эмоции испытываете?

2. Упражнение «Звуки природы»

Цель: создание благоприятной атмосферы группы

Наше сегодняшнее путешествие будет происходить по забытым тропинкам старого зелёного леса. Давайте мы с вами расслабимся, закроем глаза, присядем на кресло. Будем с вами внимательно прислушиваться ко всем звукам окружающим нас.

После окончания прогулки, выслушаем мнения друг друга о прогулки.

На обсуждение отводится 10 минут.

3. Упражнение «Нарисуй своё настроение»

Цель: развитие навыка распознавания собственного эмоционального состояния.

Перед вами чистый лист бумаги и цветные карандаши. Подумайте, при помощи каких цветов вы смогли бы передать свое настроение. Давайте попробуем его изобразить, а затем другие участники попробуют угадать, какое настроение у его друзей.

Обсуждение 10 минут

Вопросы:

- Почему вы выбрали именно эти цвета? Как эти цвета влияют на ваше настроение?

- Почему сейчас у вас такое настроение?

- Какие эмоции вы испытываете в данный момент?

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

Занятие 8

Цель: создание условий для высвобождения негативных эмоций

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, цифровая версия фильма «Я, Эрл и умирающая девушка».

Приветствие.

1. Упражнение «Стирание негативной информации»

Цель: формирование положительного образа мышления

Будем рисовать негатив. У каждого из нас есть эмоции которые негативно влияют на наше состояние. Давайте изобразим на листке негативные эмоции которые нужно забыть. После, возьмите ластик и стирайте пока рисунок не сотрется, представляйте как ваша проблема и негативные эмоции покидают ваши мысли. Обсуждение 10 минут.

Вопросы:

- Какие эмоции вы испытывали в период проведения данного упражнения;

- Как вы считаете эффективно ли оно;
- Снизилось ли внутреннее напряжение.

2. Упражнение «Крик»

Цель: создание условий для формирования положительных эмоций

Психолог: «Участники свободно ходят по комнате по кругу. При этом они должны по возможности использовать все имеющееся в их распоряжении пространство. Психолог говорит, что в течение игры будет звонить в колокольчик. Это будет означать, что участники должны замереть на месте и ожидать новых указаний.

Упражнение в тренинге начинается с того, что каждый сначала шепотом, а постепенно все громче и громче произносит свое имя.

При этом участнику следует двигаться в ритме, задаваемом количеством слогов в его имени. Должно двигаться все тело — руки, ноги, корпус, плечи, кисти, бедра.

По мере усиления голоса движения становятся интенсивнее. В конце концов члены группы должны бежать по комнате, расставив руки в стороны, и кричать свои имена как можно громче. Как только участники действительно закричат изо всех сил, остановите игру. Можно криком или хлопком или выключением музыки если она включалась.

Пусть члены группы продолжат движение молча. При этом «кричать» имена нужно только телом».

Обсуждение 10 минут.

«Рефлексия» Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

Таким образом, реализация системы занятий будет способствовать снижению склонности к наркотической зависимости студентов. Анализ результатов повторной диагностики склонности к наркотической зависимости студентов представлен ниже.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Мы проанализировали результаты повторной диагностики склонности к наркотической зависимости у студентов послеапробации системы профилактических занятий «Дорога в жизнь». На основании результатов, полученных при первичной и повторной диагностике студентов экспериментальной группы, по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая), нами были получены следующие выводы.

В таблице 9 представлены результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по шкале «Наркотическая зависимость».

Таблица 9 – Результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

Испытуемый	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Уровень
	Баллы		
1	9	5	Низкая степень склонности к зависимости
2	10	7	Низкая степень склонности к зависимости
3	8	6	Низкая степень склонности к зависимости
4	10	8	Низкая степень склонности к зависимости
5	10	7	Низкая степень склонности к зависимости
6	10	6	Низкая степень склонности к зависимости
7	9	5	Низкая степень склонности к зависимости
8	9	6	Низкая степень склонности к зависимости

По результатом первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая) ни у одного респондента не было выявлено высоких и средних показателей. При проведении первичной диагностики, для всех испытуемых экспериментальной группы характерен низкий уровень к наркотической зависимости. После участия в профилактической работе результаты всех участников улучшились: изменились баллы у студентов по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич). Данный факт свидетельствует о том, что для данных студентов не характерна наркотическая зависимость.

Ниже, на рисунке 3, представлены результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич).

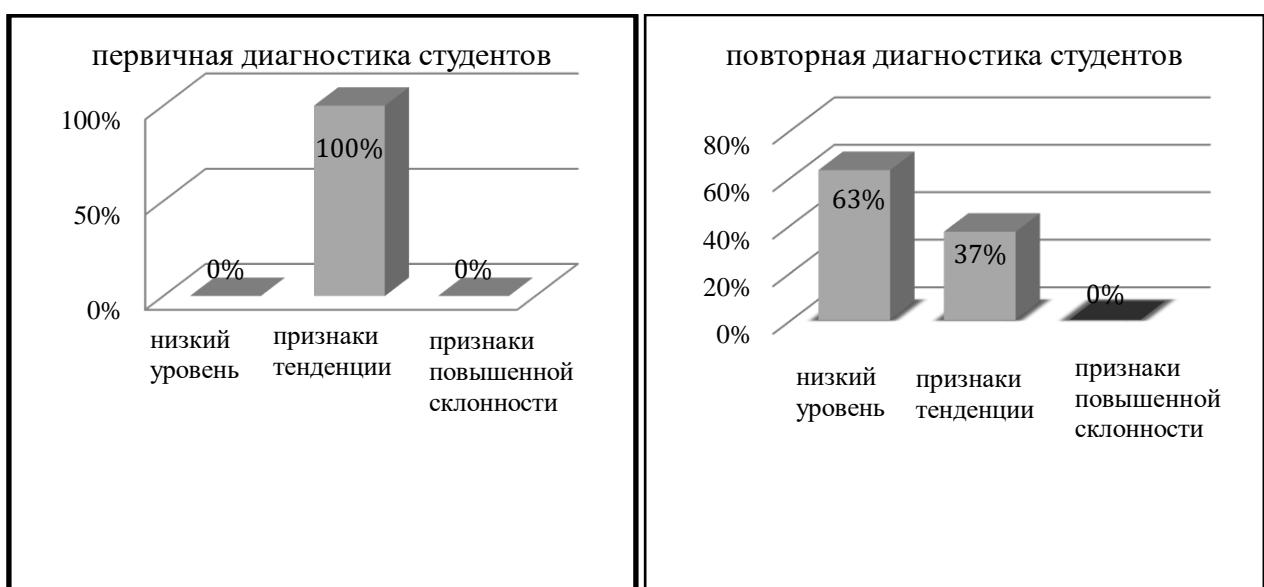


Рисунок 3 – Результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

Анализируя результаты первичной диагностики, мы констатируем, что у всех опрошенных студентов экспериментальной группы имеются признаки тенденции к наркотической зависимости. При повторной диагностике количество респондентов с признаками тенденции снизилось со 100 % до 63 %, результаты по шкале «низкий уровень к наркотической зависимости» возросли с 0 % до 38 %, по шкале «признаки повышенной склонности» показатели студентов не изменились.

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что 8 респондентам (100 %) экспериментальной группы характерны признаки тенденции к наркотической зависимости. После проведения системы занятий количество студентов, имеющих признаки тенденции к наркотической зависимости по шкале «Наркотическая зависимость», снизилось до 3 человек (что составляет 38 %). Возможно, данные студенты, склонные к наркотической зависимости, рассматривают употребление наркотических препаратов, как выход из неприятной для них ситуации, тем самым пытаясь уйти от проблем, которые их окружают. Данные студенты не проявляли активности на занятиях, что может свидетельствовать об их низкой мотивации.

Обобщая полученные результаты первичной и повторной диагностики студентов экспериментальной группы по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич), мы видим, что улучшились показатели у 5 опрошенных (63%) по шкале «Наркотическая зависимость».

У 5 студентов (63 %) после участия в профилактических занятиях имеют низкий уровень к наркотической зависимости. Респонденты с низкой вероятностью развития зависимости имеют низкие шансы к её приобретению, т.к. нет потребности в применение наркотических веществ, со всеми стоящими перед собой проблемами, они могут справится без раздражающих организма факторов. Возможно те студенты, которые имели признаки тенденции к наркотической зависимости, могут быть склонны в дальнейшем к употреблению наркотиков.

У 3 опрошенных (38%), участвующих в занятиях, уровень по шкале «Наркотическая зависимость» не изменился. Однако прослеживается уменьшение баллов, что говорит нам о вероятности изменения уровня с «признаков тенденции» на «низкий уровень» при дальнейшей профилактической работе с данными студентами.

Обобщая результаты первичной и повторной диагностики студентов, полученные по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич) по шкале «Наркотическая зависимость», мы отмечаем, у 5 опрошенных (63%) экспериментальной группы понизился риск появления наркотической зависимости, у 3 респондентов (37%) показатели не изменились, их отношение и возможность к приобретению данной привычки не изменилось. Исходя из этого, мы можем говорить о том, что у данных студентов нет потребности в изменении своих привычек.

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики студентов к наркотической зависимости по методикам «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая) и «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич), мы отмечаем уменьшение количества испытуемых с признаками тенденции к наркотической зависимости, с 8 респондентов до 3. Данный факт позволяет нам констатировать улучшение показателей и уменьшение числа студентов, склонных к наркотической зависимости.

Анализируя результаты первичной диагностики контрольной группы, мы пришли к выводу, что для 4 респондентов (10,5 %) характерны признаки тенденции к наркотической зависимости по шкале «Наркотическая зависимость». Для 34 опрошенных студентов (89,5 %) характерен низкий уровень к наркотической зависимости по данной шкале.

В таблице 10 представлены результаты первичной и повторной диагностики студентов контрольной группы по шкале «Наркотическая зависимость».

Таблица 10 – Результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

Испытуемый	Первичная диагностика	Уровень	Повторная диагностика	Уровень
	Баллы	Низкий	Баллы	
1	96	Низкий	92	Низкий
2	101	Признаки тенденции	99	Признаки тенденции
3	92	Низкий	92	Низкий
4	95	Низкий	91	Низкий
5	97	Низкий	93	Низкий
6	95	Низкий	91	Низкий
7	104	Признаки тенденции	98	Низкий
8	97	Низкий	91	Низкий
9	93	Низкий	91	Низкий
10	93	Низкий	93	Низкий
11	92	Низкий	91	Низкий
12	96	Низкий	95	Низкий
13	91	Низкий	91	Низкий
14	97	Низкий	92	Низкий
15	97	Низкий	90	Низкий
16	94	Низкий	91	Низкий
17	93	Низкий	92	Низкий
18	96	Низкий	95	Низкий
19	92	Низкий	91	Низкий
20	95	Низкий	94	Низкий
21	93	Низкий	93	Низкий
22	97	Низкий	96	Низкий
23	91	Низкий	91	Низкий
24	99	Признаки тенденции	95	Низкий
25	97	Низкий	96	Низкий
26	93	Низкий	90	Низкий
27	96	Низкий	91	Низкий
28	91	Низкий	91	Низкий
29	97	Низкий	93	Низкий
30	90	Низкий	90	Низкий
31	92	Низкий	90	Низкий
32	95	Низкий	91	Низкий
33	91	Низкий	90	Низкий
34	96	Низкий	92	Низкий
35	91	Низкий	91	Низкий
36	96	Низкий	93	Низкий
37	94	Низкий	91	Низкий
38	99	Признаки тенденции	98	Признаки тенденции

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики студентов контрольной группы, мы можем утверждать, что «признаки повышенной склонности» и «признаки высокой вероятности» по шкале «Наркотическая зависимость» не выявлены. При повторной диагностике студентов, мы отмечаем, что количество респондентов с признаками тенденции к наркотической зависимости уменьшилось (с 10,5% до 5,3%). Низкие показатели выявлены у 36 студентов (95%).

Проанализировав полученные данные, мы можем говорить о том, что студенты, имеющие признаки тенденции, склонны к аддиктивному поведению, при определённых возможностях есть риск, что данные студенты могут прибегнуть к употреблению наркотических веществ. Те студенты, у которых низкие показатели, меньше подвержены воздействию окружающей среды, способны решать проблемы с помощью более разумных средств.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение склонности студентов к наркотической зависимости, мы констатируем снижение числа студентов, склонных к наркотической зависимости. Эти данные позволяют нам говорить о том, что у выбранной нами молодежи произошло снижение склонности к наркотической зависимости, улучшилось восприятие себя и окружающих, повысились навыки самоконтроля, в дальнейшем участникам занятий будет легче переживать некоторые трудности в их жизни.

Таким образом, сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий может быть эффективна при первичной профилактике склонности к наркотической зависимости у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психологическую литературу, мы пришли к выводу, что существует множество подходов к пониманию метода арт-терапия как среди отечественных психологов, так и в зарубежной литературе. Арт-терапия вслед за М. В. Киселёвой, понимается нами как метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и в результате нахождением им оптимальных способов решения своих проблем. Арт-терапия включает в себя различные направления: музыкальная терапия, имаготерапия, библиотерапия, телесно-двигательная терапия, терапия творческим самовыражением.

Наркотическая зависимость проявляется у студентов в различных формах. Зачастую у студентов появляется ряд определённых причин, которые ведут к употреблению наркотических веществ: противостояние семейной культуре, плохо осознаваемые последствия употребления, невозможность удовлетворения особо важной потребности и др. Последствия употребления наркотических веществ можно разделить на три уровня: физические, психологические, социальные.

Мы отмечаем, что при профилактике наркотической зависимости студентов необходим комплексный подход. Обобщая точки зрения отечественных психологов, мы пришли к выводу, что для профилактики наркотической зависимости среди студентов можно использовать следующие направления арт-терапии: музыкотерапия, библиотерапия, имаготерапия, изотерапия, игровая терапия, сказкотерапия, песочная терапия.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к наркотической зависимости у студентов, на базе Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета, а так же в Сибирском федеральном университете г. Красноярска, среди студентов 1-4 курсов. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

«Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лазовая) и «Склонность к зависимому поведению (автор – В. Д. Менделевич).

Проанализировав результаты первичной диагностики, полученные по шкале «Наркотическая зависимость» методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая) и по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич), мы пришли к выводу, что у 12 студентов (26%) из нашей выборки выявлены признаки тенденции к наркозависимости. Для предупреждения развития склонности к наркотической зависимости у студентов «группы риска» нами разработана и реализована система занятий с использованием арт-терапии.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий может быть эффективна при первичной профилактике склонности к наркотической зависимости у студентов.

Цель и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беззубик, К. В. Арт-терапия в комплексном лечении наркозависимых людей / Е. В. Ефанов, К. В. Беззубик, С. Н. Образцов // Вестник Российского государственного университета туризма и сервиса. – 2009. – № 7. – С. 14-21.
2. Герасимова, О. Ю. Личностные особенности студентов, склонных к алкогольной и наркотической зависимости / Л. Н. Семченко, О. Ю. Герасимова, П. А. Семёнов // Известия Челябинского государственного медицинского университета.– 2019. – № 2. – С. 44-48.
3. Герасимова, О. Ю. Личностные особенности студентов, склонных к алкогольной и наркотической зависимости / Л. Н. Семченко, О. Ю. Герасимова, П. А. Семёнов // Вестник Челябинской областной клинической больницы. – 2019. – № 2. – С. 26-30.
4. Голубева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Голубева // Вестник УГТУ. – 2003. – № 2. – С. 240-243.
5. Городова, Е. Е. Наркотическая зависимость в молодёжной среде / Е. Е. Городова // Белгород. – 2007. – № 7. – С. 263-267.
6. Дворянова, Д. С. Влияние арт-терапии на психоэмоциональное состояние зависимых от употребления психоактивных веществ пациентов реабилитационных центров / Д. С. Дворянова // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей. – 2020. – № 9. – С. 34-37.

7. Доклад ВОЗ [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа:
https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en
8. Донцов, Д. А. Модели и формы профилактики употребления подростками психоактивных веществ / Д. А. Донцов, В. Ю. Вепренцова // Школьные технологии. – 2017. – № 3. – С. 45-47.
9. Донцов, Д. А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Теория образования и воспитания. – 2016. – № 2. – С. 34-42.
10. Дрешер, Ю. Н. Арт-терапия и её возможности / Ю. Н. Дрешер // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 2. – С. 69-76.
11. Елистратова, О. А. Проявление проблем наркотизма в студенческой среде / В. В. Щебланова, О. А. Елистратова // Философия, социология и культурология. – 2017. – № 1. – С. 115-121.
12. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности и группы / В. Ю. Рыбников, Е. В. Змановская. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 352 с.
13. Ионина, О. В. Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению / О. В. Ионина. – Тула : ГУ ТО «Региональный центр «Развитие», 2019. – 39 с.
14. Исупова, Е. О. Опыт применения арт-терапии в работе с психиатрическими пациентами / Е. О. Исупова // Личность в меняющемся мире : здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – № 6. – С. 89-106.
15. Калабина, Т. Н. Профилактика употребления психоактивных веществ среди молодёжи как основа формирования здорового образа жизни / В. И. Калабин, Т. Н. Калабина // Известия Петрозаводского государственного университета. – 2020. – № 8. – С. 17-23.
16. Киселёва, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселёва. – Санкт-Петербург : Издательство Юрайт, 2007. – 336 с.

17. Колот, З. И. Программы реабилитации, реализуемые в государственных реабилитационных центрах / З. И. Колот // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2016. – № 2. – С. 68-72.
18. Копытин, А. И. Арт-терапия наркомании: лечение, реабилитации постреабилитация. – Москва : Психотерапия, 2008. – 172 с.
19. Лебедева, Л. Ф. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Ф. Лебедева. – Санкт Петербург : Речь, 2008. – 256 с.
20. Моховиков, А. Л. Телефонное консультирование: учеб. - метод. пособие. – Москва : Смысл, 2016. – 217 с.
21. Музafferi, C. R. Отражение уровня семьи на формирование наркотической зависимости у студентов / C. R. Muzafferi // Сборник конференций НИЦ Социосфера. – 2011. – № 21. – С. 96-100.
22. Наркологический центр «Ренессанс». Лечение зависимости, наркомании, алкоголизма с помощью арт-терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://netnarkotiky.ru/art-terapiya>.
23. Невярович, Н. Е. Часть целого. Использование методов арт-терапии в профилактике наркозависимости. – Санкт-Петербург : «А-Принт», 2003. – № 2. – С. 89-92.
24. Определение арт-терапии: Арт-терапия детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://psy.wikireading.ru/21300>
25. Папшева, Л. В. Арт-терапевтические методы и техники в социально-психологическом тренинге / Л. В. Папшева // Психология развития. – 2012. – № 3. – С. 41-43.
26. Пенская, В. Е. Создание WEB-Сайта «Арт-терапия как средство коррекции эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста» / В. Е. Пенская // Сибирский федеральный университет. – 2016. – № 3. – С. 45-47.
27. Плотникова, Ю. С. Арт-терапия как средство реабилитации лиц с наркотической зависимостью / Д. К. Аношкина, Ю. С. Плотникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 3. – С. 54-57.

28. Попова, Е. И. Особенности психологического сопровождения наркозависимых в процессе немедикаментозной реабилитации / Е. И. Попова, Н. В. Карпова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – № 1. – С. 302-304.
29. Пурнис, Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. – Санкт-Петербург : Издательство Речь, 2008. – 174 с.
30. Распопова, Н. И. Роль социальных и личностных факторов в генезе аддиктивных расстройств / Н. И. Распопова, М. Ш. Джамантаева, Р. А. Мархабаева // Вестник Казахского Национального медицинского института им. С. Д. Асфендиярова. – 2019. – № 1. – С. 225-230.
31. Сильницкая, Е. А. Проблема молодёжной наркомании: медико-психологические подходы / Е. А. Сильнецкая // Научная мысль Кавказа. – 2016. – № 2. – С. 49-52.
32. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма / В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота // Молодой учёный. – 2008. – № 2. – С. 172-176.
33. Сметанникова, А. В. Возможности арт-терапии в деятельности молодёжных организаций / А. В. Сметанникова // Клиническая психология специалистов. – 2017. – № 6. – С. 285-287.
34. Снадина, Е. Н. Применение комплексного арт-терапевтического воздействия в социальной работе с детьми из семей, находящимся в социально опасном положении / Е. Н. Снадина // Академия. – 2019. – № 2. – С. 87-90.
35. Софонов, А. Г. Актуальные проблемы развития отечественной наркологии / А. Г. Софонов // Наркология. – 2003. – № 3. – С. 2-6.
36. Социальная работа [Электронный ресурс]// История развития реабилитации наркозависимых. – 2018. – Режим доступа: <http://soc-work.ru/article/522>.
37. Татаринцева, А. Ю. Арт-терапия, как метод психологической реабилитации / А. А. Носова, А. Ю. Татаринцева // Актуальные направления научных исследователей XXI: теория и практика. – 2018. – № 1. – С. 80-84.

38. Фрейд, З. Введение в психоанализ. – Москва : Образование, 2010. – 365 с.

39. Халиуллин, А. И. К вопросу о соотношении понятий «наркомания» и «наркотизм» / А. И. Халиуллин // Вестник Академии экономической безопасности МВД России. – 2011. – № 4. – С. 159-162.

40. Швацкий, А. Ю. Психолого-педагогические технологии профилактики употребления наркотических средств в подростковой среде / А. Ю. Швацкий // Психологические науки. – 2018. – № 1. – С. 330-333.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики студентов

Таблица А. 1 – Результаты первичной диагностики студентов по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Диагностика склонности к аффективному поведению (автор – Г. В. Лозовая)

Испытуемый	Баллы	Уровень
1	9	низкая степень склонности к зависимости
2	8	низкая степень склонности к зависимости
3	7	низкая степень склонности к зависимости
4	5	низкая степень склонности к зависимости
5	6	низкая степень склонности к зависимости
6	6	низкая степень склонности к зависимости
7	6	низкая степень склонности к зависимости
8	10	низкая степень склонности к зависимости
9	5	низкая степень склонности к зависимости
10	7	низкая степень склонности к зависимости
11	5	низкая степень склонности к зависимости

12	8	низкая степень склонности к зависимости
13	6	низкая степень склонности к зависимости
14	8	низкая степень склонности к зависимости
15	8	низкая степень склонности к зависимости
16	5	низкая степень склонности к зависимости
17	7	низкая степень склонности к зависимости
18	9	низкая степень склонности к зависимости
19	6	низкая степень склонности к зависимости

Продолжение таблицы А. 1

20	5	низкая степень склонности к зависимости
21	7	низкая степень склонности к зависимости
22	9	низкая степень склонности к зависимости
23	10	низкая степень склонности к зависимости
24	7	низкая степень склонности к зависимости
25	5	низкая степень склонности к зависимости
26	8	низкая степень склонности к зависимости
27	10	низкая степень склонности к зависимости
28	5	низкая степень склонности к зависимости
29	10	низкая степень склонности к зависимости
30	9	низкая степень склонности к зависимости
31	7	низкая степень склонности к зависимости
32	5	низкая степень склонности к зависимости
33	5	низкая степень склонности к зависимости
34	8	низкая степень склонности к зависимости
35	5	низкая степень склонности к зависимости

36	5	низкая степень склонности к зависимости
37	5	низкая степень склонности к зависимости
38	7	низкая степень склонности к зависимости
39	9	низкая степень склонности к зависимости
40	6	низкая степень склонности к зависимости
41	9	низкая степень склонности к зависимости
42	10	низкая степень склонности к зависимости

Окончание таблицы А. 1

43	9	низкая степень склонности к зависимости
44	6	низкая степень склонности к зависимости
45	5	низкая степень склонности к зависимости
46	8	низкая степень склонности к зависимости

Таблица А. 2 – Результаты первичной диагностики студентов по шкале «Наркотическая зависимость» методики «Склонность к зависимому поведению» (автор - В. Д. Менделевич)

Испытуемый	Баллы	Уровень
1	96	низкий
2	101	признаки тенденции
3	92	низкий
4	95	низкий
5	101	признаки тенденции
6	97	низкий
7	95	низкий
8	104	признаки тенденции
9	97	низкий
10	93	низкий
11	93	низкий
12	92	низкий
13	96	низкий
14	102	признаки тенденции
15	91	низкий

16	97	низкий
17	100	признаки тенденции
18	97	низкий
19	94	низкий
20	106	признаки тенденции
21	93	низкий
22	96	низкий
23	92	низкий

Окончание таблицы А. 2

24	95	низкий
25	93	низкий
26	97	низкий
27	91	низкий
28	99	признаки тенденции
29	97	низкий
30	101	признаки тенденции
31	93	низкий
32	96	низкий
33	91	низкий
34	97	низкий
35	90	низкий
36	104	признаки тенденции
37	92	низкий
38	95	низкий
39	91	низкий
40	102	признаки тенденции

41	99	признаки тенденции
42	96	низкий
43	91	низкий
44	101	признаки тенденции
45	96	низкий
46	94	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Система занятий «Дорога в жизнь»

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание благоприятных условий для групповой работы, создание позитивной мотивации для предстоящих занятий, самоанализ.

Материалы и оборудование: большой ватман с зарисовкой, фломастеры, цветные карандаши, ноутбук, звуковые колонки, аудиозаписи.

Приветствие.

Ознакомление участников с задачами работы и её целью.

2. Упражнение «Новые знакомства»

Цель: знакомство участников друг с другом.

Каждый участнику необходимо называть свое имя, после чего подбирать на первую букву своего имени пять прилагательных, которые как-то будут характеризовать, либо отражают и демонстрировать какие-то особенности его характера, этого участника.

3. Выработка правил групповой работы

Психолог предлагает участникам занятия правила:

- Активная работа.
- Внимание к докладчику.
- Доверять друг другу.

Все принятые правила записаны на плакате, который во время курса занимает видное место.

4. Упражнение «Фигуры»

Цель: сплочение участников.

Потребуется верёвка размером 1 метр. Для выполнения упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Необходимо взяться за верёвку всем и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. После, закрыть глаза и не размыкая их, построить квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда участники посчитают что задание выполнено, нужно об этом сказать вслух.

5. Игра «Произведение искусства в темное»

Цель: снятие напряжения в группе

Психолог: Для того что бы избавится от внутреннего критика который сидит в нутрии каждого из нас и обитает в ваших головах, необходимо попытаться создать произведение искусства в кромешной тьме. Вы свободны в создании творческих идеях, карандаш продолжение ваших рук. Вы свободны в творческом потоке. Включив свет, скорее всего, изображение вас удивит.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

- Расскажите нам о своих чувствах в начале занятия.

- Как изменились ваши чувства?

- С какими трудностями вы столкнулись в процессе работы, каковы причины?

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: развитие способности к самопринятию

Материалы и оборудование: белая бумага формата А4, фломастеры, карандаши, восковые мелки.

Приветствие.

1. Упражнение «Всем привет».

Цель: создание условий для благоприятного взаимодействия.

Психолог: Начало дня задаёт темп, поэтому оно должно быть великолепным. Мы с вами сами создаём настроение на день, сегодня в этом нам помогут пожелания на день, которые мы будем говорить друг другу. Участникам необходимо кидать мяч тому, кому в данный момент будет звучать пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день.

Обсуждение 5 минут

2. Упражнение «Прощение»

Цель: развитие объективности восприятия

Психолог: Давайте мы с вами сегодня простим себя за все самые плохие поступки, для этого мы с вами возьмем листы бумаги и напишем 5 пунктов за которые мы себя прощаем начиная со слов «Я прощаю себя за...».

- После нескольких минут вместо местоимения «я» мы пишем людей, которые вас раздражают, раздражают, обзывают, угнетают. Это важно, потому что в других мы несем ответственность за то, что мы осуждаем и отвергаем, поэтому вы можете видеть то, что вы покрываете.

- После пишем так же, только уже «мне нравится...».

Психолог: «Аналогично в неприятных вам людях ищите достоинства.

Обсуждение 5 минут

3. Упражнение «Моя карта»

Цель: создание условий для развития уверенности в себе и самопринятия.

Психолог: Отдайтесь потоку творческого импульса, ретранслируйте эти импульсы в холст. Изобразите различные аспекты вашей личности. Посмотрите на себя с разных сторон, не бойтесь раскрыть все стороны себя, вас ничего не ограничивает.

Обсуждение 5 минут

4. Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»

Цель: создание условий для формирования адекватной самооценки.

Каждый член группы получает по два листа бумаги, на которых необходимо изобразить себя в двух состояниях то какой вы сейчас и то каким вы хотите стать. Дается 10-15 минут.

После этого происходит обсуждение 10-15 минут.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: формирование адекватного восприятия себя

Материалы и оборудование: бумага А4, фломастеры, цветные карандаши.

Приветствие.

1. Упражнение «Я на этапах жизни»

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе

Лист имеет две параллельные линии, которые параллельны линии ширины, что соответственно разделяет лист бумаги на три части. Рисуем в первой части – я маленький, во второй – я сейчас, третья – я потом. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.

На обсуждение 10-15 минут.

Вопросы:

- Какие эмоции вы испытывали, когда рисовали данные картинки?
- Сбылись ли ваши детские мечты, в настоящем времени?

2. Упражнение «Четыре персонажа»

Цель: формирование навыков самопредъявление и самопознание человека.

Пофантазируем на тему: кем бы «Я мог быть, если был бы растением, животным, неодушевленным предметом и человеком» Мы хотим лучше понять Вас и Ваши переживания. Рисунок человека не обязательно должен быть Вашим автопортретом. Нужно чтобы образы выражали важные для Вас особенности.

На обсуждение 10-15 минут.

Вопросы:

- Что это такое?
- Что общего между Вами и этими персонажами?

3. Упражнение-Медитация «Любовь к себе»

Звучит мелодия медитации «Любовь к себе»

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: формирование ценностного отношения к себе

Материалы и оборудование: бумага А4, карандаши, ручки, краски, мелки.

Приветствие.

1. Упражнение «Кто самый спокойный»

Цель: развитие навыков визуализации с элементами пластичного тренинга.

Инструкция: давайте мы с вами вспомним животное или предмет, которое ассоциируется у вас с состоянием полного покоя (например лес, нирвана, расслабленность). Когда каждый участник выберет подходящие образы, психолог предлагает участникам побывать в этих ролях несколько минут, двигаться и взаимодействовать друг с другом, оставаясь в выбранной ими роли.

После выполнения задание – участники рассказывают о своих эмоциях и ощущениях.

Обсуждение 5 минут.

2. Упражнение «Автопортрет»

Цель: визуализация и осознание собственных сильных сторон, повышение уверенности в себе.

Инструкция: студенты получают карандаши, листы бумаги. Психолог предлагает каждому нарисовать себя (от портрета до абстракции) и четырех своих спутников (например домашние животные, знакомые и незнакомые). По завершению каждый должен рассказать о своем рисунке. Психолог и участники группы высказывают свои ассоциации, которые вызывает тот или иной рисунок.

Обсуждение 10 минут.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: развитие умения конструктивно решать проблемы

Материалы и оборудование: клейкая лента, повязки на глаза и по одной упаковке «строительных материалов» (листов картона, зубочисток, резиновых лент или стикеров) на каждую команду, электрический вентилятор.

Приветствие.

1. Упражнение «За борт».

Цель: развитие умений адаптироваться

В этом упражнении вам нужно выбрать одного ведущего, который с помощью клейкой ленты сделает на полу ограниченный участок, в котором будут стоять оставшиеся участники, ведущему необходимо каждую минуту сокращать участок в течение 10 минут, группе необходимо найти способ, что бы в течение всего времени все участники оставались внутри.

Обсуждение 10 минут.

2. Упражнение «Исследователи».

Цель: развитие умений принимать решение, умение адаптироваться.

Участникам сегодняшнего занятия необходимо представить, что они — исследователи джунглей, бредущие по дикому лесу. В каждой команде необходимо выбирать «главного экспедиции». Через 30 минут должен начаться

сильный ветер и каждой команде нужно выстроить убежище, чтобы остаться в живых. К несчастью, у главного экспедиции покусаны руки, так что он не может участвовать в строительстве, а у остальных паутина попала в глаза, и они не могут видеть. Через 30 минут психологу нужно включить вентилятор и посмотреть, чье убежище уцелеет.

Обсуждение 10 минут.

3. Упражнение «Что бы сделал Он?»

Цель: решение текущей проблемы.

Сейчас всем необходимо вообразить себя кем-то из своих кумиров. После чего мы будем обсуждать, как бы мог поступить тот самый выдающийся для вас человек, в ситуации, которая вызывает у вас затруднения. Посмотрим как бы он смог выйти из неё. Благодаря этому, мы сможем посмотреть на ситуацию под другим углом.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: формирование представлений о жизненных ценностях

Материалы и оборудование: белая бумага формата А4, карандаши, фломастеры, восковые мелки, цветная бумага, клей, ножницы.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов.

Сегодня будем одаривать друг друга комплиментами. Здороваемся с каждым сегодняшним участником и говорим красивые слова, направленные на раскрытие его лучших сторон, стараемся сделать приятно человеку. Вы можете говорить приятные слова по очереди каждому или сказать общий комплимент.

Обсуждение 15 минут.

2. Упражнение «Моя реальность, мои планы и мечты».

Цель: развитие умения прогнозировать.

Сегодня у нас с вами творческое задание. Будем с вами создавать картину из нескольких маленьких картинок, на которых будете изображены вы. Первая картинка будет свидетельствовать о том, кто вы такой. Вторая из того, как вы видите себя в карьере и в жизни. Третья будет отражать каким вы будете в будущем.

Обсуждение 10 минут

3. Упражнение-притча «Полная банка»

Цель: формирование жизненных ценностей

«Однажды на занятии наш преподаватель поднялся со стула и показывал нам, что-то необычное не похожее на предмет изучения нашей сегодняшней лекции. Он взял небольшую вазу, налил в неё воды и положил на дно горсть больших камней».

После этого он обратился к группе и спросил - «полная ли банка?»
«Полна» ответили мы

После наших слов учитель открыл маленькую коробочку и пересыпал из неё в вазу маленькие камешки, которые заняли свободное пространство между большими камнями.

Преподаватель спросил нас ещё раз, а как вы считаете, «полна ли ваза на этот раз»?

Мы все дружно снова сказали «да».

На этот раз учитель принёс баночку с песком, и высыпал в вазу со всем содержимым. Песок смешался с камнями и занял остальное пустое пространство, имеющееся среди камней.

И спросил нас опять «А сейчас, полна ваза»?

На этот раз мы так же с уверенностью сказали «Ваза точно полная».

В наших глазах он видел интерес и непонимание того, что он хочет от нас.

Он вытащил из своей сумки маленькую бутылочку воды и вылил её в ту же самую вазу, Мы все дружно начали смеяться.

И вот он начал говорить, вся группа затихла и внимательно слушала.

Таким образом, я хочу сказать, «Ваза – это ваша жизнь».

«Те самые большие камни, которые лежат на дне – это самое важное что у вас есть: здоровье вас и ваших родных, ваши близкие, друзья, всё то что наполняет вашу жизнь смыслом.

«Маленькие камешки – это те моменты в жизни, которые важны для вас на сегодняшний день».

«Песок – это мелочи в вашей жизни, которые есть, но вас не особо касаются».

Исходя из этого, мы можем сделать вывод «Если первым в вазу насыпать песок, то он займет всё место и не останется пространства для, остальных вещей».

Получается в нашей жизни абсолютно так же, если мы будем своё время тратить на ненужные мелочи у нас не останется времени и сил на самые важные моменты.

Необходимо заниматься тем, что приносит в вашу жизнь яркие эмоции и наполняет жизнь красками.

После всего девочка встала и спросила учителя, зачем в вазе нужна была вода?

Учитель улыбнулся.

«Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья».

Обсуждение: 35 минут.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощение». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: создание условий для выхода негативных чувств и переживаний

Материалы и оборудование: бумага А4, цветные карандаши, мелки, краски, ручки, запись музыки.

Приветствие.

1. Упражнение «Каракули»

Цель: создание условий для снятия напряжения и выхода негативных чувств.

Закройте глаза, изобразите всё что приходит в голову, набор линий соединённых между собой. После чего нужно рассмотреть в своём рисунке, что-то необычное, новый рисунок.

Вы можете применять в своём рисунке всё что вам нравится, все цвета.

Обсуждение 10 минут

Вопросы:

- Что вы чувствовали рисуя каракули?
- Удалось ли вам избавиться от негативных мыслей?
- Что вы чувствуете?
- Какие эмоции испытываете?

2. Упражнение «Звуки природы»

Цель: создание благоприятной атмосферы группы

Наше сегодняшнее путешествие будет происходить по забытым тропинкам старого зелёного леса. Давайте мы с вами расслабимся, закроем глаза, присядем на кресло. Будем с вами внимательно прислушиваться ко всем звукам окружающим нас.

После окончания прогулки, выслушаем мнения друг друга о прогулки.

На обсуждение отводится 10 минут.

3. Упражнение «Нарисуй своё настроение»

Цель: развитие навыка распознавания собственного эмоционального состояния.

Перед вами чистый лист бумаги и цветные карандаши. Подумайте, при помощи каких цветов вы смогли бы передать свое настроение. Давайте попробуем его изобразить, а затем другие участники попробуют угадать, какое настроение у его друзей.

Обсуждение 10 минут

Вопросы:

- Почему вы выбрали именно эти цвета? Как эти цвета влияют на ваше настроение?

- Почему сейчас у вас такое настроение?

- Какие эмоции вы испытываете в данный момент?

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: создание условий для высвобождения негативных эмоций

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, цифровая версия фильма «Я, Эрл и умирающая девушка».

Приветствие.

1. Упражнение «Стирание негативной информации»

Цель: формирование положительного образа мышления

Будем рисовать негатив. У каждого из нас есть эмоции которые негативно влияют на наше состояние. Давайте изобразим на листке негативные эмоции которые нужно забыть. После, возьмите ластик и стирайте пока рисунок не сотрется, представляйте как ваша проблема и негативные эмоции покидают ваши мысли.

Обсуждение 10 минут.

Вопросы:

- Какие эмоции вы испытывали в период проведения данного упражнения;
- Как вы считаете эффективно ли оно;
- Снизилось ли внутреннее напряжение.

2. Упражнение «Крик»

Цель: создание условий для формирования положительных эмоций

Психолог: «Участники свободно ходят по комнате по кругу. При этом они должны по возможности использовать все имеющееся в их распоряжении пространство. Психолог говорит, что в течение игры будет звонить в колокольчик. Это будет означать, что участники должны замереть на месте и ожидать новых указаний.

Упражнение в тренинге начинается с того, что каждый сначала шепотом, а постепенно все громче и громче произносит свое имя.

При этом участнику следует двигаться в ритме, задаваемом количеством слогов в его имени. Должно двигаться все тело — руки, ноги, корпус, плечи, кисти, бедра.

По мере усиления голоса движения становятся интенсивнее. В конце концов члены группы должны бежать по комнате, расставив руки в стороны, и кричать свои имена как можно громче. Как только участники действительно закричат изо всех сил, остановите игру. Можно криком или хлопком или выключением музыки если она включалась.

Пусть члены группы продолжат движение молча. При этом «кричать» имена нужно только телом».

Обсуждение 10 минут.

«Рефлексия» Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: создание условий для благоприятного эмоционального состояния

Материалы и оборудование: бумага А4, клей, заготовки мандал, фотографии с картинками, цветные карандаши, мелки, краски, ручки, заготовки мандал.

Приветствие.

1. Упражнение «9 маленьких мандал»

Цель: коррекция алекситимии, работа с чувствами и эмоциями

Психолог: Будем вымешивать свои эмоции на необычных рисунках, способных расслабить и поднять настроение. Красим круги постепенно. После того как все маленькие эмоции раскрашены, мы их размещаем на большой.

Обсуждение 10 минут

Вопросы:

- Что вы испытывали, закрашивая ту или иную эмоцию?
- Где в теле вы её ощущали?
- Какие эмоции вы сейчас испытываете?

2. Упражнение-Медиация «Тело без стресса»

Цель: формирование положительных эмоций

Прослушивание медитации 15 минут.

3. Упражнение «Мандалы»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Участникам группы раздаются рисунки мандалы, необходимо раскрасить по своему желанию.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: формирование стрессоустойчивости

Материалы и оборудование: бумага А4, фломастеры, ручки, карандаши.

Приветствие.

1. Упражнение «Искусство общения».

Цель: формирование коммуникативных навыков как одного из компонентов стрессоустойчивости.

Инструкция: группа разбивается на пары. В первой части один играет роль журналиста и задает открытые вопросы другому. Второй в своем ответе говорит любую информацию о себе. (Например: «Где ты живешь?» «Я живу в своем доме на улице Граничная». Каждый участник находится в своей роли 5-7 минут.) Во второй части один из участников начинает разговор с историей о себе или связанной с его семьей. Задача второго как можно дольше поддерживать разговор. Между первой и второй частью, необходимо дать время на то, чтобы участники успели поменяться ролями и поделиться впечатлениями.

Обсуждение 10 минут.

2. Упражнение «Мыльные пузыри»

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения.

Пофантазируем, обеспечиваем себя всеми необходимыми инструментами для изображения своих творческих эмоций. Рисуем свои мысли, рисуем как из вашей головы выходят негативные и хорошие мысли. На правых пузырьках изображаем негатив, а на левых самые хорошие и приятные мысли. После чего стираем негативные мысли и стараемся заменить на хорошие.

Обсуждение 10 минут.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 11

Цель: формирование способов психологической защиты

Материалы и оборудование: песочница, игрушки – фигурки людей и животных.

Приветствие.

1. Упражнение «Аквариум»

Цель: формирование способности абстрагироваться в сложной ситуации
Психолог: Давайте мы с вами представим человека, который негативно влияет на ваше эмоциональное состояние, при виде которого у вас падает настроение. Теперь поставим между вами большую стену из самого прочного стекла, неприятный вам человек пытается что то сказать вам, но вы не слышите не единого звука. Не слыша его можете представлять всё что угодно, можете представить что он говорит вам приятные слова и не будете обращать ни малейшего внимания на его слова.

Обсуждение 10 минут.

2. Упражнение «Говорим гадости»

Цель: формирование эффективных форм психологической защиты
Психолог: Ребята давайте с вами поругаем друг друга, все мы любим это делать. Разделяемся на две группы и начинам осыпать друг друга не оскорблениеми а не обидными гадостями, другая группа на это будет отвечать приятными словами, говорить нам комплименты на наши некрасивые словечки. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «вы», добавлять «Мисс». Важно говорить вежливо и с улыбкой. При несоблюдении правил команде присуждается штрафное очко».

Обсуждение 10 минут

Вопросы:

- Что задевает, в каких ситуациях трудно удержаться в рамках?

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 12

Цель:формирование навыков самоконтроля

Материалы и оборудование: ватман, краски, карандаши, мелки, пластилин.

Приветствие.

1. Упражнение «Пять предметов»

Цель – развитие самоконтроля

Давайте расслабимся, глубоко вдохнем и сделаем глубокий выдох, посмотрите внимательно по сторонам, выберите несколько предметов которые вас окружают. Послушайте звуки которые доносятся до ваших ушей. Почувствуйте какие ощущения преследуют вас на вашем теле.

Может случиться так, что из под внимания могут ускользнуть некоторые чувства, это ничего страшного, вам нужно будет всего лишь вспомнить про тему и вернуться к ощущениям.

Обсуждение 10 минут.

2. Упражнение « Дыхание»

Цель: формирование самоконтроля

Психолог: «Сейчас вам придется вспомнить цифры, будем считать тихонечко про себя в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз».

3. Упражнение «Мышечное расслабление»

Цель: развитие самоконтроля

«Будем с вами отдыхать». Исходное положение – лежа или полулежа. «Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные)».

Обсуждение 10 минут.

«Рефлексия». Совместное обсуждение результатов занятия.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и сообщает дату следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 13

Цель: Подведение итогов

Приветствие.

1. Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных во время работы.

Сегодня наше последнее занятие, мне будет грустно с вами прощаться, к сожалению время летит очень быстро. Мы с вами не зря провели нашу работу, всем вам пошло это на пользу.

Давайте вспомни что же интересного было на наших занятиях ? Как вы считаете, сможете ли вы в дальнейшем применять опыт работы с нами в повседневной жизни.

Хочу дать вам небольшой совет, если есть какие то очень важные мысли, которые вы боитесь упустить из своей головы, записывайте их в дневник или блокнот. Это будет служить вам неким «чемоданом» который будет всегда под рукой и будет возможность воспользоваться им в любой момент.

Обсуждение 25 минут.

«Итоговая рефлексия». Совместное обсуждение результатов всех занятий.

«Прощание». Психолог прощается с участниками и желает их успехов в будущем.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ–
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
Хасеев Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 05 » 06 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА СКЛОННОСТИ К НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Руководитель Хасеев
подпись, дата зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева
должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник Маг
подпись, дата А.Н. Магинова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Профилактика склонности к наркотической зависимости у студентов средствами арт-терапии».

Консультанты
по разделам:

Наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

Т.В. Казакова

инициалы, фамилия