

Мукачівський державний університет
Гуманітарний факультет
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

Профілактика шкідливих звичок в молодіжному середовищі

Виконала: студентка 2 курсу, групи П-2м
спеціальності 053 «Психологія»

Машіка Н.В.

Керівник Марценюк М.О.

Рецензент Бохонкова Ю.О.

Мукачево – 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
1.1. Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здоров'я шкідливі звички	6
1.2. Характеристика шкідливих звичок молоді.....	11
1.3. Шляхи та методи реалізації профілактики шкідливих звичок в молодіжному середовищі.....	26
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
2.1. Організація та методики дослідження	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	42
2.3. Статистичний аналіз отриманих результатів.	55
Висновки до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	
3.1. Обґрунтування, зміст та організація програми тренінгу.....	61
3.2. Аналіз ефективності результатів соціально-психологічного тренінгу	68
3.3. Здоровий спосіб життя як сучасна концепція відмови від шкідливих звичок.....	75
Висновки до третього розділу	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кризові явища в сучасному українському суспільстві призводять до виникнення різноманітних соціальних проблем, серед яких особливе занепокоєння викликають тенденції зростання розповсюдженості серед молодого покоління таких шкідливих звичок, як куріння, алкоголізм, вживання наркотичних і токсичних речовин. Це обумовлено різноманітними причинами, серед яких: соціально-політична та економічна нестабільність, бездуховність, моральний занепад інституту сім'ї, втрата молоддю соціальних орієнтирів, намагання дистанціюватися від реальності, неможливість чітко уявити та спланувати своє майбутнє, тиск тютюнової та алкогольної реклами, розширення спектру наркотичних засобів та мереж їх розповсюдження, відсутність критичного ставлення до вживання психоактивних речовин тощо.

Проблема профілактики шкідливих звичок знайшла відображення в практичних і теоретичних напрацюваннях значної кількості науковців, що досліджували різні аспекти даної теми, зокрема: алкоголізм у підлітків як важлива медико-соціальна проблема (І.В. Лисюк); соціально-психологічні причини поширення алкоголізму серед підлітків в Україні (Т.П. Труш); психологічні чинники зародження алкоголізму та наркоманії підлітків (А.М. Корець); дослідження впливу алкоголю на психіку підлітків (В.С. Братусь, П.І. Сидоров); дослідження факторів наркотизації молоді (Д.А. Пищик); вплив соціальних чинників на вживання молоддю тютюну та наркотиків (О.Гуменюк); психолого-педагогічні основи шкідливих звичок у підлітків та їх профілактика (І.А. Коваль, О.А. Степчук); психологічні фактори залежності неповнолітніх від алкоголю і наркотиків та засоби її попередження (Н. Максимова); первинна психолого-педагогічна профілактика вживання психоактивних речовин у дозвілєвій діяльності школярів підліткового віку (О. Родькіна); підготовка майбутніх соціальних педагогів до профілактики наркотичної залежності серед старшокласників (О. Тютюнник) та ін.

Актуальність даної тематики обумовили вибір теми кваліфікаційної

роботи «Профілактика шкідливих звичок в молодіжному середовищі».

Об'єкт дослідження – шкідливі звички молоді.

Предмет дослідження – особливості профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі та окресленні основних методів її здійснення.

Досягнення зазначеної мети передбачає розв'язання таких **завдань дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз проблематики існування шкідливих звичок молоді;
- підібрати методичний інструментарій для дослідження шкідливих звичок у молодіжному середовищі;
- провести емпіричне дослідження та статистичний аналіз отриманих результатів;
- обґрунтувати необхідність профілактики шкідливих звичок сучасної молоді засобами соціально-психологічного тренінгу та здійснити аналіз ефективності його результатів.

В роботі були використані наступні **методи дослідження**:

1. теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних джерел літератури з проблеми дослідження;
2. емпіричні – стандартизовані методики, спостереження, бесіди;
3. статистичні – кореляційний аналіз Пірсона та ін.

Обробка кількісних даних проводилася за допомогою програми Microsoft Excel 2010, а також пакету програм статистичної обробки даних SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Для досягнення мети та поставлених завдань ми використали комплекс **методик**:

1. Авторська анкета «Ставлення підлітків до шкідливих звичок».
2. Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» (автор

В.Є. Мільман).

3. Опитувальник порушень здорової поведінки (автори – О. Луценко, О. Габелкова).
4. Опитувальник «Відношення до здоров'я» (автор Р.А. Березовська).
5. Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності (Спілберга-Ханіна).
6. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна.

База дослідження. В дослідженні взяли участь учні 10-11 класів Мукачівського ліцею №11 у кількості 60 осіб. Вибірка становила 25 хлопців та 35 дівчат віком 15 – 17 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні особливостей та уявлень молоді про здоров'я та шкідливі звички. Результати дослідження можуть сприяти розробленню і впровадженню в молодіжне середовище інноваційних методів та методик для формування здорового способу життя як сучасної концепції відмови від шкідливих звичок.

Отримані результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів для розробки соціально-психологічних тренінгів або інших форм профілактичної роботи з метою здійснення профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі.

Публікації, виступи на конференціях за час навчання. Машіка Н.В. Соціально-психологічні аспекти підготовки молоді до шлюбу /Машіка Н.В., Марценюк М.О.// Психологічні аспекти кроскультурної взаємодії у мегасередовищі: тези I Міжнародної студентської науково-практичної онлайн конференції, 08-09 квітня 2021 року. – Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2021. – 140 с. С. 120-123.

Структура роботи. Дана робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної джерел, що нараховує 55 найменувань та 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 82 сторінках комп'ютерного набору. Кваліфікаційна робота міститься 7 таблиць та 14 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 112 сторінок.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз проблеми і результати дослідження дозволили сформулювати наступні висновки.

В сучасних умовах існує тенденція до зростання розповсюдженості серед молодого покоління таких шкідливих звичок, як куріння, алкоголізм, вживання наркотичних і токсичних речовин. Насамперед, це обумовлено різноманітними причинами, серед яких: соціально-політична та економічна нестабільність, бездуховність, моральний занепад інституту сім'ї, втрата молоддю соціальних орієнтирів, намагання дистанціюватися від реальності, неможливість чітко уявити та спланувати своє майбутнє, тиск тютюнової та алкогольної реклами, розширення спектру наркотичних засобів та мереж їх розповсюдження, відсутність критичного ставлення до вживання психоактивних речовин та ін.

Аналіз філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної літератури з проблеми дослідження дав змогу уточнити сутність поняття «профілактика шкідливих звичок» як систему дій, спрямованих на свідомість, почуття і волю учнів із метою вироблення несприйнятливості до вживання тютюну, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, що провокують наркозалежність, формування вмінь протистояти тиску з боку інших людей; робити адекватний вибір та нести за нього відповідальність. При цьому важливим є врахування вікових особливостей психологічної профілактики шкідливих звичок молоді та визначення основних її напрямків і форм.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення проблеми шкідливих звичок у молодіжному середовищі було здійснено за допомогою: проведення анкетування «Ставлення підлітків до шкідливих звичок»; визначення особливостей мотиваційної структури особистості (за методикою «Діагностика мотиваційної структури особистості» В.Є. Мільмана); виконання психометричного тесту «Опитувальник порушень здорової поведінки» О.Л. Луценко та О.Є. Габелкової; визначення ставлення учнівської молоді до свого здоров'я на когнітивному, емоційному, поведінковому й ціннісно-мотиваційному рівнях (через опитувальник «Відношення до здоров'я» Р.А.

Березовської); дослідження психологічного феномену тривожності (тест Спілбергера-Ханіна); визначення самооцінки (за методикою Дембо-Рубінштейна).

Для інтерпретації результатів дослідження в роботі проведений кореляційний аналіз Пірсона та визначені найбільш статистично значимі кореляції між шкалами вищенаведених методик. Одержані результати проведеного емпіричного дослідження свідчать, що причиною появи шкідливих звичок у молодіжному середовищі може бути бажання мати високий соціальний статус, схильність до порушення здорової поведінки, гонитва за іміджем, можливість бути соціально корисним тощо. Всі ці чинники викликають у респондентів високий рівень тривожності, завищену або занижену самооцінку, низький рівень мотивації, наслідування стереотипів та ін.

За результатами проведеного дослідження, з метою профілактики та попередження поширення шкідливих звичок у молодіжному середовищі, обґрунтовано необхідність розробки соціально-психологічного тренінгу – «Скажемо «НІ» шкідливим звичкам, скажемо «ТАК» здоровому способу життя»

В роботі здійснено аналіз ефективності запропонованого соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку адекватної самооцінки, зниження тривожності в різних ситуаціях, підвищення комунікативних здібностей та мотивації, формування умінь спілкуватися із самим собою, усвідомлення власних почуттів, розвиток здатності відкрито виражати свої емоції і почуття, з метою формування у молоді мотивації до здорового способу життя та зменшення потягу до порушення здорової поведінки.

При порівнянні експериментальної та контрольної групи до проведення тренінгу за обраними методиками, не було зафіксовано статистично значимих відмінностей. Це свідчить про ефективність розробленого нами соціально-психологічного тренінгу та підтверджує наше припущення про те, що якщо молодим людям надати знання щодо ведення здорового способу життя, то це сприятиме зниженню рівня поширення шкідливих звичок у молодіжному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник.
2. Балакірєва О.М., Яременко О.О. Рівень розповсюдження та структура вживання алкоголю та інших наркотичних речовин серед підлітків в Україні: соціологічний вимір. Київ, 2012. 86 с.
3. Бєвз Г.М., Главник О.П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 176 с.
4. Березовская Р.А. Отношение к здоровью. Практикум по психологии здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 100-110.
5. Бєх І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
6. Бєх І.Д. Виховання особистості: у 2-х кн. Кн. II.: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
7. Болтівець С.І. Профілактика наркоманії, токсикоманії, алкоголізму в навчальних закладах. Практична психологія і соціальна робота. 2005. № 1. С.7-8.
8. Болтівець С.І., Філоненко Л.А. Соціально-психологічні причини поширення пияцтва серед молоді // Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 10. С. 4-6.
9. Булич Е.Г., Мураєв І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. Київ: ІЗМН, 2007. С. 31-52.
10. Габєлкова О.Є., Луценко О.Л. Взаємозв'язок схильності до порушень здорової поведінки з антиципацією та типовими особистісними якостями. Соціальна психологія. 2012. № 4 (54). С. 18-25.
11. Глушко Н.В., Лящук О.С. Профілактика шкідливих звичок у дезадаптованих підлітків. Науково-методичний посібник. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2013. 90 с.

12. Гончаренко М. С. Шкідливі звички та їх профілактики. Позакласний час, 2009. №5-6. С. 58-72.
13. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Харк. нац.пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. Харків, 2004. 40 с.
14. Городнова Н. М. Психолого-педагогічні аспекти профілактики шкідливих звичок серед школярів і студентів: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Центр, 2009. 80 с.
15. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.
16. Енциклопедія освіти / За ред. В.Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
17. Захарова Н.М., Гуренко О.І. Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді: Навчальний посібник. Донецьк: ЛАН-XXI, 2011. 214с.
18. Зверєва І.Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні : теорія і практика: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 2008. 333 с.
19. Здіорук С.І. Методичні рекомендації щодо ефективного використання засобів ЗМІ з метою пропагування серед молоді психогігієнічного виховання і здорового способу життя. Практична психологія і соціальна робота. 2010. № 11. С. 68-72.
20. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». К., 2008. 247 с.
21. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / Луган. нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. Луганськ, 2008. 20 с.
22. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 512с.

23. Кокурн О.М. Фізична культура та спорт як ключова складова здорового способу життя молоді. Культура безпеки, екології та здоров'я. 2010. № 8. С. 34-37.
24. Коцан І. Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
25. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
26. Красовський К.С., Григоренко А.А., Андреева Т.І. Динаміка поширеності тютюнокуріння серед дітей та підлітків в Україні. Україна. Здоров'я нації. 2013. № 1 (25). С. 85-90.
27. Литовченко Г.О., Довгопол М.В., Буланов О.М., Кузьменко М.Г., Соломко О.А. Підвищення рівня освіченості - один з шляхів залучення молоді до ведення здорового способу життя. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 74-77.
28. Луценко Е.Л., Габелкова О.Е. Опросник нарушений здорового поведіння - новий інструмент для досліджень в психології здоров'я. Вопросы психологии. 2013. №5. С.142-153.
29. Максименко С.Д. Актуальні питання профілактики наркоманії. Практична психологія і соціальна робота. 2004. №10. С. 1-3.
30. Максименко С.Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №11. С. 1-3.
31. Максименко С.Д. Наркоманія: підходи до профілактики та подолання. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 10. С. 1-3.
32. Максименко С.Д., Кокурн О.М. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 9. С. 11-14.
33. Максимова Н. Ю. Психологічна профілактика вживання підлітками алкоголю і наркотиків. Навч. посібник. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 384 с.

34. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології. Навчальний посібник. Київ: Перун, 2006. 464 с.

35. Машіка Н.В. Соціально-психологічні аспекти підготовки молоді до шлюбу /Машіка Н.В., Марценюк М.О.// Психологічні аспекти кроскультурної взаємодії у мегасередовищі: тези I Міжнародної студентської науково-практичної онлайн конференції, 08-09 квітня 2021 року. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2021. 140 с. С. 120-123.

36. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_diagnostics_samoocenki_dembo-rubinshteyn.htm

37. Мильман В.Э. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. Москва: МГУ, 1990. 116 с.

38. Ніколайчук І.Ю. Роль фізичної культури в вихованні духовно-фізичних якостей молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 10. С. 104-106.

39. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 188 с.

40. Оржеховська В.М., Топчій І.В., Федорченко Т.Є. Система роботи школи з профілактики вживання учнями психоактивних речовин: стратегії, технології, перспективи: навч. метод. посібник. 2-ге вид., доп. Черкаси: Чабаненко Ю., 2009. 411 с.

41. Оржеховська В.М., Федорченко Т.Є. Формування просоціальної поведінки школярів в умовах превентивного виховного середовища: посібник. 2016. 194 с.

42. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf

43. Парламентські слухання «Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи». URL: http://static.rada.gov.ua/zakon/skl4/par_sl/sl261103.htm

44. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: монографія. Наук. ред. О. М. Балакірева. Київ: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. 156 с.

45. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С.Д., Болтівець С.І., Коқун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.]; за заг. ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

46. Словник основних термінів з превентивного виховання / уклад. Оржеховська В.М., Федорченко Т.Є., Габора Л.І., Кириченко В.І., Тарасова Т.В., Ковганич Г.Г. Тернопіль, 2007. 250 с.

47. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2006. 124 с.

48. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. / О.О. Яременко (кер. авт. кол.). Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. Кн. 7. 196 с.

49. Федорченко Т.Є. Профілактика девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища: соціально-педагогічний аспект: монографія. Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А. 2011. 488 с.

50. Федорченко Т.Є. Чому підлітки вживають наркотичні речовини і які наслідки від цього. Збірник наукових праць «Формування педагогічної культури батьків у діяльності освітніх закладів: досвід, перспективи (Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді)». Херсон: Олді-плюс, 2003.С. 115-121.

51. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

52. Формування здорового способу життя молоді : навчально- методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та

молоді / Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська та ін. Київ: Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. 116 с.

53. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Кер. авт. колективу Т. Андріученко. 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

54. Шиян О.І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді. URL: http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf

55. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи: монографія Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2000.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>