

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ВЫБОРА АДАПТИВНОЙ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ НА ГОТОВНОСТЬ НАРКОЗАВИСИМЫХ ОСТАТЬСЯ В СОСТОЯНИИ РЕМИССИИ

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL STABILITY AND THE CHOICE OF AN ADAPTIVE BEHAVIOR STRATEGY ON THE WILLINGNESS OF DRUG ADDICTS TO REMAIN IN REMISSION

**A. Kuteynikov
A. Rakityanskaya**

Summary: The relationship between the level of psychological stability and pronounced coping strategies with sustained remission in drug addicts or the danger of their recovery from remission is considered. Addicts with high psychological stability have more chances to overcome the crisis events of their lives without returning to drugs. The severity of an independent problem-solving strategy is a predictor of remission sustainability. For those who have come out of remission, an avoidance strategy is more typical.

It is necessary to develop rehabilitation programs in line with cognitive behavioral therapy to enhance the identified personality traits.

Keywords: psychological stability, escape strategy, problem-solving strategy, drug addiction, rehabilitation, rehabilitation programs, stressful situations, relapse, remission, adaptation.

Кутейников Алексей Николаевич
канд. псих. наук, доцент, Северо-западный институт управления Российской академии народного хозяйства
kuteynikov-an@ranepa.ru

Ракитянская Анастасия Владиславовна
Северо-западный институт управления Российской академии народного хозяйства

Аннотация: Рассматривается связь уровня психологической устойчивости и выраженных копинг-стратегий с устойчивой ремиссией у наркозависимых или опасностью их выхода из ремиссии. Наркоманы с высокой психологической устойчивостью имеют больше шансов на преодоление кризисных событий своей жизни без возвращения к наркотикам. Выраженность стратегии самостоятельного решения проблем является предиктором устойчивости ремиссии. Для вышедших из состояния ремиссии более типична стратегия избегания.

Необходима разработка реабилитационных программ в русле когнитивно-поведенческой терапии для затренировывания выявленных свойств личности.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, стратегия избегания, стратегия решения проблем, наркотическая зависимость, ремиссия, реабилитационные программы, стрессовые ситуации, рецидив, ремиссия, адаптация.

Наркомания представляет собой не просто пагубную привычку, но и специфическое социально обусловленное заболевание, негативно влияющую не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. Можно ли противостоять ее разрушительному воздействию? И кто с большей вероятностью может ей противостоять? Исследования показывают, что устойчивая ремиссия и снижение риска рецидива в значительной степени зависят от различных психологических факторов, таких как психологическая устойчивость и навыки эмоционального регулирования.

В условиях современного общества, где проблема наркомании продолжает оставаться одной из наиболее острых, понимание факторов, способствующих успешной ремиссии, становится критически важным. В 2023 году в стране общее число пациентов с психическими и поведенческими расстройствами, связанными с употреблением наркотиков, зарегистрированных наркологической службой Российской Федерации, составило 388,2 тыс. человек [1]. Эти данные не могут считаться точными,

так как большое количество наркозависимых не обращаются в государственные поликлиники и наркологии, дабы сохранить свою репутацию. Наркозависимое поведение проявляется в желании избегания последствий, а нахождение на учете может негативно сказаться на положении в обществе, в том числе на отношениях с друзьями и семьей, а также на возможности трудоустройства и управление автомобилем.

Необходимо отметить, что наблюдается тенденция вытеснения алкогольной зависимости наркозависимостью, то есть, к сожалению, в молодежной среде психоактивные вещества становятся все более популярны и востребованы [2]. Из всех вышеперечисленных фактов и многих других исследование в сфере поддержания ремиссии у людей, которые прибегают к наркотикам, чтобы «обезболиться» становится как никогда актуальным. В дальнейших исследованиях планируется не только разрабатывать рекомендации для реабилитации наркозависимых, но и внести вклад в предотвращение эпидемии наркозависимости среди молодежи Российской Федерации.

Современная наука не обладает единой трактовкой понятия «психологическая устойчивость». Каждое теоретическое и эмпирическое направление рассматривает его в контексте собственной парадигмы [3]. Некоторые авторы приравнивают психологическую устойчивость к саморегуляции, которая характеризуется использованием психических средств отражения, моделирования и воздействия на себя [4]. Саморегуляция подразумевает состояние гармонии, наличествующей между внутренними потребностями и требованиями внешней, окружающей среды. Она включает в себя также и средства для достижения данного состояния. A.S. Masten определяет устойчивость как характеристику личности, которая проявляется в степени сопротивляемости стрессовым нагрузкам, что сближает данную категорию с понятием стрессоустойчивости [5]. M. Ungar [6] и E. Werner [7] уточняют, что психологическая устойчивость служит особым маркером комплексной способности противостоять внезапно возникшим негативным, психотравмирующим обстоятельствам. Похожей точки зрения придерживаются В.С. Бердников и Е.С. Каузурова. Так, к разновидностям психологической устойчивости они относят стрессоустойчивость, устойчивость к неопределенности и к травмирующим ситуациям, помехоустойчивость и прочее [8]. В нашем исследовании мы сделаем акцент на том, что психологическая устойчивость – это способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям и восстанавливать свое эмоциональное состояние после переживаний, не прибегая к употреблению веществ, изменяющих состояние сознания.

Для наркозависимых, находящихся в состоянии ремиссии, высокий уровень психологической устойчивости становится своеобразным защитным фактором, позволяющим справляться с триггерами (стимулами), которые могут спровоцировать возврат к употреблению наркотиков. Эти триггеры могут быть обусловлены как внешними стрессорами, так и с внутренними конфликтами. Один из классиков, работающих концепцию триггеров, – это Брене Браун. Она описывает триггеры как моменты, когда у человека возникают сильные эмоциональные реакции на определенные слова, действия или ситуации, связанные с его прошлым опытом. Триггеры вызывают цепную реакцию всплеска чувств и эмоций, справится с которой могут помочь только навыки эмоционального регулирования.

Здесь следует сказать несколько слов по поводу определения ремиссии. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): ремиссия – это период, в течение которого признаки и симптомы заболевания значительно ослабевают или исчезают полностью, но при этом не гарантируется полное выздоровление. Полное выздоровление от неизлечимой болезни, действительно никто гарантировать не может. Компульсивность употребления химических веществ может быть остановлена путем воздержания, как физический аспект болезни, но существует и психическая сторона болезни, которая проявляется в неспособности справляться

с жизненными вызовами в трезвости. Более того, многие аддиктивные пациенты просят сделать что-нибудь «радикальное», например загипнотизировать, закодировать, «убрать» желание употреблять наркотики из-за страха перед рефлексией («страх встречи с самим собой, страх самого себя»), что составляют ядро аддиктивной идентичности [9]. Пациенты боятся столкнуться с болезненными эмоциями или травмирующими воспоминаниями, которые могут возникнуть в процессе самоанализа.

Эмоциональные переживания присущи каждому человеку, но наркозависимый в течении своего употребления подавлял свои чувства и эмоции с помощью наркотиков. Поэтому в период ремиссии испытываемые чувства проживаются ярко, непривычно, а порой невыносимо. Без навыков эмоционального регулирования этот процесс часто приводит к рецидиву.

Эмоциональное регулирование включает в себя стратегии, которые человек использует для управления своими эмоциями. Эффективные навыки эмоционального регулирования помогают наркоманам в ремиссии справляться с негативными эмоциями, такими как тревога, депрессия или гнев, которые могут возникать в процессе восстановления. Развитие этих навыков позволяет лучше справляться с трудностями и избегать ситуаций, когда под воздействием сильных эмоций возникает соблазн вернуться к наркотикам. Для того, чтобы выявить доминирующие копинг-стратегии, помогающие наркозависимым в ремиссии справляться со стрессом, мы прибегнем к использованию опросника «Индикатор копинг-стратегий (Coping Strategy Indicator, CSI)». Методика выделяет три группы стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Все стратегии поведения, которые формируются у человека в процессе психологического развития можно разделить на три большие группы [10; 11]:

- стратегия решения проблем - это активная стратегия поведения, при которой человек пытается использовать все доступные личностные ресурсы для поиска возможных путей эффективного решения проблемы;
- стратегия поиска социальной поддержки - это активная стратегия поведения, при которой человек обращается за помощью и поддержкой к окружающим его людям для эффективного решения проблемы;
- стратегия избегания - это стратегия поведения, при которой человек пытается избежать контакта с окружающей действительностью, чтобы избежать решения проблем. Человек может использовать пассивные способы избегания, такие как уход в болезнь или употребление алкоголя или наркотиков, либо вообще «уйти от решения проблем», используя активный способ избегания - самоубийство.

Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, аддиктивного поведения. Она направлена на преодоление

или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне психического развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков эмоционального регулирования. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности. Связь между психологической устойчивостью и ремиссией проявляется в том, что наркоманы, обладающие высокой устойчивостью, чаще всего способны преодолевать кризисы, не прибегая к наркотикам. Они показывают большую приверженность к программе реабилитации и имеют более устойчивые социальные связи, что также способствует поддержанию ремиссии.

Понимание этой связи открывает возможности для разработки эффективных программ реабилитации, которые нацелены не только на физическую детоксикацию, но и на психологическую поддержку. Включение тренингов по развитию психологической устойчивости и навыков эмоционального регулирования в общеобразовательные программы также может благоприятно повлиять на предупреждение и профилактику подростков от употребления наркотических средств. В системе отечественного здравоохранения популярным считается подход, в основе которого лежит просветительская пропаганда о вредном влиянии и последствиях употребления наркотиков и алкоголя на организм человека. Предполагается, что мотивация к здоровому образу жизни формируется с помощью наличия у человека достаточных знаний о вредном воздействии химических веществ. Наркозависимые в активном употреблении прекрасно знают о вреде наркотиков, но это их не останавливает. Почему? На одну чашу весов действительно встает знание о вреде своему здоровью и своей жизни в целом. На другую чашу встает выгода от употребления наркотиков. Но эта выгода является мнимой. Измененное состояние сознания, смена негативных чувств на позитивные, что в целом аддиктологами определяется, как избегание реальности. Реальность перестает быть привлекательной в момент выбора в пользу употребления химических веществ по причине неспособности справляться со стрессом, отсутствием психологической устойчивости из-за нехватки практических знаний о навыках эмоционального регулирования.

Методология

Проведение нами настоящего исследования предполагало последовательность прохождения трех этапов:

1. Формирование выборок

В исследовании приняло участие две группы:

- первая группа: 15 наркозависимых, находящихся в устойчивой ремиссии не менее одного года. Эти участники должны быть добровольцами, прошедшиими терапию и имеющими положительный опыт

в поддержании ремиссии (от 1 года воздержания от употребления химических веществ);

- вторая группа: 14 наркозависимых, которые пережили срыв и на момент участия в исследовании их срок чистого времени составляет от 1 дня до 1 года. Эти участники выбраны из аналогичной популяции, что позволит избежать систематической предвзятости.

2. Использованные тестовые методики

Тест психологической устойчивости «Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) применяется в клинической практике для измерения способности справляться со стрессом [12].

Опросник «Индикатор копинг-стратегий CSI» предназначен для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности [13].

3. Процедура исследования

Подбор участников: набор участников проводится через реабилитационные центры, программы помощи людям с зависимостями, а также через сообщества поддержки. Опрос проводился на анонимной основе.

Сбор данных осуществлялся посредством предъявления тестов на психологическую устойчивость и эмоциональное регулирование и последующей обработки данных. Тестирование осуществлялось дистанционно при помощи Гугл-форм.

Данная методология позволила провести сравнительный анализ уровня психологической устойчивости и навыков эмоционального регулирования у наркозависимых разных групп: находящихся в состоянии ремиссии и после срыва.

Результаты исследования

Исследование направлено на выявление различий в уровне психологической устойчивости и навыках эмоционального регулирования у наркоманов в устойчивой ремиссии и тех, кто недавно пережил рецидив.

В ходе проведенного исследования была проанализирована психологическая устойчивость участников, разделенных на две группы: тех, кто находился в состоянии ремиссии, и тех, кто пережил рецидив. Полученные результаты демонстрируют значительные различия в уровне психологической адаптации между этими двумя группами.

Как было установлено в ходе исследования, участники группы находящиеся в состоянии ремиссии продемонстрировали высокий средний балл по шкале CD-RISC-25, составивший 85, что свидетельствует о высоком

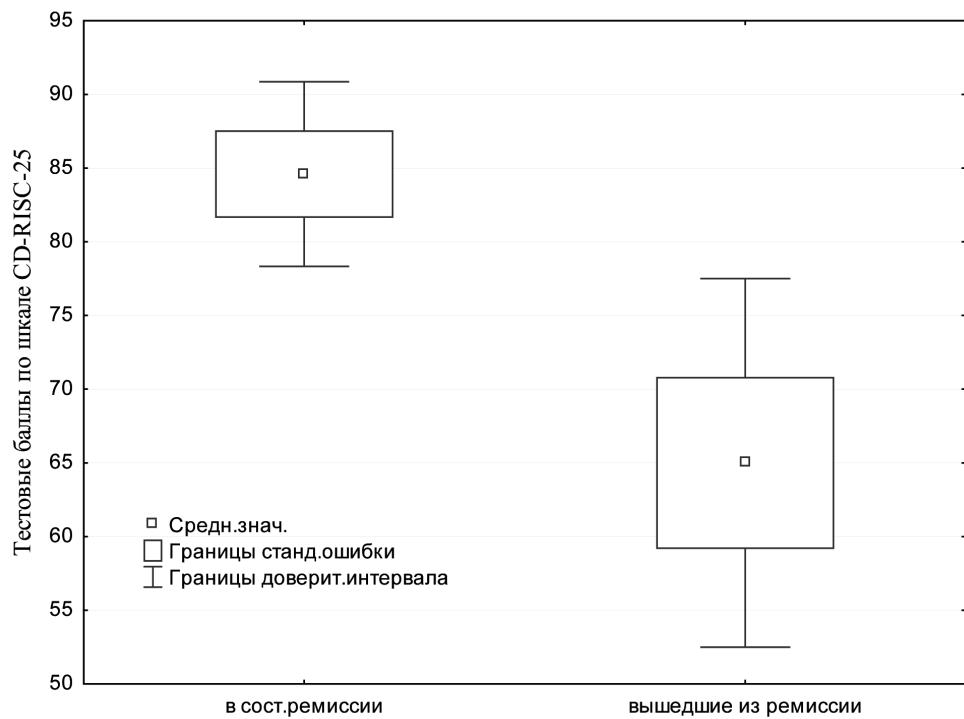


Рис. 1. Сравнение выборок по показателям теста CD-RISC-25



Рис. 2. Выраженность копинг-стратегий у представителей исследуемых групп.

уровне психологической устойчивости и способности справляться со стрессом (см. рис. 1). В частности, они показали выдающиеся результаты по параметрам «Личная сила» (30 баллов) и «Системное управление» (28 баллов).

В противоположность этому, группа участников, переживших рецидив, срок ремиссии которых составляет до 12 месяцев, показала результаты значительно ниже. Средний балл по CD-RISC-25 составил всего 65, при этом

значительное количество участников отметило снижение в таких ключевых областях, как «Личная сила» (20 баллов) и «Системное управление» (18 баллов).

Результаты тестирования были подвергнуты процедуре статистической обработки при помощи U-критерия Манна-Уитни. Нами были зафиксированы различия в выборках по тестовым показателям на уровне высокой статистической значимости: $U=41$, $R_1=289$, $R_2=146$ при $p=0,0055$.

Что касается анализа предпочтаемых стратегий поведения, то здесь тоже была отмечена разница между представителями обеих групп (см. рис. 2). Высокие показатели в применении адаптивных стратегий, таких как «стратегия решения проблем» и «стратегия поиска социальной поддержки» у находящихся в стадии ремиссии также подтверждают активное использование продуктивных методов регуляции своего поведения.

У представителей противоположной группы использование адаптивных стратегий оказалось на низком уровне, в то время как зависимость от неадаптивных методов регуляции эмоций, а именно «стратегия избегания», существенно возросла. Статистически значимые различия между выраженностью стратегий была обнаружена между показателями стратегии разрешения проблем (у 1-й группы выше) и стратегии избегания (у 2-й группы выше).

Данные результаты подчеркивают важность такого личностного конструкта как психологическая устойчивость, которая выступает в качестве прогностического фактора для поддержания долгосрочной ремиссии. В связи с этим, также можно видеть, что для работы с данным контингентом достаточно актуальной представляется необходимость разработки программ в русле когнитивно-поведенческой терапии, ориентированных на выработку адаптивной стратегии поведения и отказа от дезадаптивной.

Результаты проведенного исследования подчеркивают важность дальнейших работ в области психологии и терапии, нацеленных на поддержку наркозависимых и помощи им в закреплении состояния ремиссии. Разработка комплексных подходов, сочетающих медицинские и психологические аспекты лечения, может стать ключом к более эффективной помощи в лечении и профилактике наркозависимого поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2023 году (выдержка) // Государственный антинаркотический комитет Российской Федерации: сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://media.mvd.ru/files/embed/6440403> (дата обращения 29.11.2024). – Текст: электронный.
2. Вареникова, А.Д. Психолого-педагогическая работа как основа профилактики аддиктивного поведения студентов / А.Д. Вареникова // Педагическое образование в России. – 2011. – № 1. – С. 93-98. – Текст: непосредственный.
3. Фаустова, А.Г. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории / А.Г. Фаустова, А.Э. Афанасьева, И.С. Виноградова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2021. – № 1 (32). – С. 18-27.
4. Духновский, С.В. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций / С.В. Духновский, А.А. Брюзгин // Вестник Курганского государственного университета. – 2008. – №1 (11). – С. 131-133. – Текст: непосредственный.
5. Masten, A.S. Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development / A.S. Masten // Education Canada. – 2009. – Vol. 49. – № 3. – P. 28-32. – Текст: непосредственный.
6. Ungar, M.A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among atrisk children and youth / M. Ungar // Youth and Society. – 2004. – Vol. 35. – № 3. – P. 341-365. – Текст: непосредственный.
7. Werner, E.E. Resilience in development / E.E. Werner // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – Vol. 4. – № 3. – P. 81-85. – Текст: непосредственный.
8. Бердников, В.С. Первичный отбор кандидатов на службу в ОСН / В. С. Бердников, Е.С. Казурова // Психологическое обеспечение деятельности сотрудников отделов специального назначения: сборник методических рекомендаций и статей пенитенциарных психологов. – Москва: ГУИН МЮ РФ, НИИ УИС МЮ РФ, 2004. – С. 5-50. – Текст: непосредственный.
9. Шубина, О.С. Идентичность при наркотической зависимости и ее динамика в курсе альфа-стимулирующего биоуправления / О.С. Шубина, М.Е. Мельников, Е.Н. Загоруйко, А.Б. Скок // Бюллетень сибирской медицины. – 2010. – № 2. – С. 47-52. – Текст: непосредственный.
10. Духновский, С.В. Диагностика межличностных отношений / С.В. Духновский. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 140 с. – Текст: непосредственный.
11. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63-74. – Текст: непосредственный.
12. Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона, CD-RISC // Психологические тесты: сайт. – URL: <https://psytests.org/stress/cdrisc.html> (дата обращения 29.11.2024). – Текст: электронный.
13. Индикатор копинг-стратегий, CSI // Психологические тесты: сайт. – URL: <https://psytests.org/coping/csi.html> (дата обращения 29.11.2024). – Текст: электронный.

© Кутейников Алексей Николаевич(kuteynikov-an@ranepa.ru), Ракитянская Анастасия Владиславовна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»