

МОДЕЛИ И ФОРМЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Дмитрий Александрович Донцов,

кандидат психологических наук, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», Москва

Светлана Юрьевна Вепренцова,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии психолого-социального факультета ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова», Москва

- психоактивные вещества (ПАВ) • подростки • подростковый возраст • младшие подростки • старшие подростки • первичная профилактика употребления ПАВ
- модели профилактики начала употребления ПАВ подростками

Проблема употребления разнообразных психоактивных веществ остаётся в России одной из самых острых медико-социальных проблем современного общества. Ещё несколько десятилетий назад казалось неправомерным говорить о распространении этого явления как о социальной и психофизиологической эпидемии. Сейчас этот процесс становится всё более очевидным уже не только для специалистов, слишком велики его объёмы, они охватывают новые слои населения, которые ранее имели к ним относительно стойкий социально-психологический иммунитет – детей и подростков. В этой связи более актуальным становится активное использование различных методов профилактической работы. В случаях профилактики употребления ПАВ детьми и подростками, прежде всего, следует вести речь о проведении первичной профилактики [1–10, 14, 15, 19, 20, 25, 26].

Многими авторами отмечается, что в процессе решения проблемы профилактики аддиктивного поведения у подростков особая роль должна быть отведена анализу психологических особенностей детей подросткового возраста, которые в определённых условиях могут стать причиной развития конформного (зависимого) поведения [1, 5–9, 12–16, 20, 22].

В настоящее время в научной литературе и психолого-педагогической практике подвергаются анализу те особенности подросткового возраста, которые могут в той или иной степени повлиять на начало употребления психоактивных веществ, этому уделяется достаточно большое внимание [6, 11–13, 17, 18, 21–24].

К причинам формирования склонностей к употреблению ПАВ у подростков можно отнести следующие научно выделенные группы факторов:

1. Поведенческая реакция эмансипации (А.Е. Личко, О. Саначина), выраженная в стремлении подростка освободиться от контроля родителей, родственников, педагогов, его желании заявить свои права на независимость и самостоятельность. Употребление психоактивных веществ в этой ситуации считается подростком одним из символов его взрослости [16, 20].

2. Повышенный интерес к сексуальным аспектам жизни. Половым развитием подростка в этот период определяется его интерес к противоположному полу и эротические переживания. Невозможность удовлетворить свои эротические переживания приводят к развитию внутреннего напряжения, кото-

рое может быть снято разными способами, в том числе и наркотиками, и алкоголем (Л.С. Фридман, Н.Ф. Флеминг, Д.Х. Робертс, С.Е. Хайман) [25].

3. Любопытство и стремление к физическому и психологическому риску ради новых впечатлений являются одними из ключевых психологических особенностей подросткового возраста. Это может проявляться в потребности в физическом риске (экстремальный спорт, определённые виды деятельности, которые связаны с переживанием физической опасности); потребности в новом психологическом опыте (может достигаться путём потребления психоактивных веществ, бродяжничества, сексуальных извращений и т.д.); потребности совершать антисоциальные поступки (употребление алкоголя, азартные игры, участие в молодёжных асоциальных группировках и др.); потребности избавиться от скуки, стремлении к новым знакомствам и встречам, неприятию монотонных видов деятельности (Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров) [26].

4. Индивидуально-психологические факторы. К этой группе факторов можно отнести следующие личностные особенности подросткового возраста:

- инфантилизм, характеризующийся сохранением в психике и поведении подростка особенностей, присущих детскому возрасту, несформированностью эмоционально-волевой сферы, появлением чувства незащищённости, несамостоятельности решений и действий, низкой критичности по отношению к себе и высокому уровню требований к заботе других о себе, повышенной внушаемостью (А.В. Ларионов) [15, с. 140]. По данным А.А. Вдовиченко [8, с. 73–75], одной из компенсаторных реакций инфантильных подростков является употребление ими психоактивных веществ;
- наличие внутреннего напряжения и тревоги, проявляющейся в неадекватно низкой самооценке, чувстве неуверенности, неполноценности, пассивности, зависимости от других. В этом случае употребление наркотических веществ является средством снижения негативных переживаний или повышения уровня сопротивляемости им (О.Л. Романова) [19];
- акцентуации характера как фактор, провоцирующий употребление психоактивных веществ. По данным А.Е. Личко, у подрост-

ков гипертимного и неустойчивого типа наблюдается высокая психологическая склонность к употреблению психоактивных веществ [16, с. 43];

- несформированность у подростков таких качеств как чувство юмора, целеустремлённость и самоконтроль (В.А. Ананьев) [1, С. 56–57];

- уровень развития в личности подростка оптимизма/пессимизма, выраженный, по данным М. Селигмана, в оценке субъектом своих успехов и неудач. Автор выделяет следующие характеристики, которые определяют эту оценку: представление человека о временности или постоянстве своих неудач и успехов; представление о всеобщности и ситуативности тех или иных удачных или неудачных событий в его жизни; приписывание ответственности за свои успехи и неудачи окружению или себе [21–24].

5. Экзистенциальные факторы, среди которых можно выделить:

- стремление достичь более глубокого самопознания и познания других людей, достичь некоего религиозного откровения, раскрыть свои творческие способности (Ф. Райс, К. Должин) [18, с. 595]. Употребление наркотических веществ рассматривается подростком как способ достигнуть самопонимания;
- потеря смысла жизни. А.Г. Данилин и И.В. Данилина считают, что процесс поиска подростком смысла своей жизни сопровождается серьёзными внутренними переживаниями. Если подросток чувствует несправедливость окружающего мира и отсутствие интереса к его личным тревогам на эту тему, он может использовать наркотические вещества как средство ухода от ответов на вопросы о смысле собственного предназначения [9];
- одиночество, которое связано с восприятием подростком своей жизни как бессмысленной (А.Г. Данилин, И.В. Данилина) [8]. Подростку кажется, что его переживания на эту тему испытывает только он, что окружающих его людей не мучают вопросы о смысле жизни; он чувствует, что он якобы хуже своих сверстников, что, в свою очередь, приводит к утрате самоуважения;
- страх смерти. Переживания чувства одиночества, бессмысленности своего существования, неопределённости, неуверенности в завтрашнем дне часто приводят к возникновению у подростков мыслей о самоубий-

стве. В этой ситуации употребление подростком психоактивных веществ является средством саморазрушения личности, приводит личность к самоуничтожению [21–24].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что первичная профилактика употребления психоактивных веществ подростками должна быть направлена на снижение влияния индивидуально-психологических особенностей подростков на риск их алкоголизации и наркотизации, т.е. быть личностно ориентированной [2–7].

Говоря о стратегии личностно-ориентированной профилактики, следует выделить несколько моделей [2–7, 9, 14, 20, 26]:

1. Модель формирования жизненных навыков. Эта модель ориентирована на развитие у подростков компетенций в социальной и личностной сфере: развитие навыков критического мышления, эффективного общения, формирование адекватной самооценки; развитие навыков самозащиты и неконформизма (противостояния групповому давлению); навыков взаимодействия с окружающими и самоконтроля.

2. Аффективно-просветительская модель сконцентрирована на развитии эмоционально-волевой сферы личности подростка путём применения в тренинговой работе методов аффективного воздействия. Модель позволяет подростку эмоционально проживать различные ситуации, которые связаны с употреблением психоактивных веществ, и оказывает влияние на жизненные установки и представления подростков в этой области.

3. Модель социальной компетентности. Данная модель направлена на формирование у подростков общих жизненных навыков (саморегуляции, коммуникативных навыков и др.).

4. Ситуационная модель позволяет обучить навыкам поведения в ситуациях риска наркотизации и алкоголизации.

Общим для всех четырёх моделей является включение в них тех тем, которые предельно затрагивают вопросы особенностей влияния личностных паттернов (свойств личности) на формирование аддиктивно-

го поведения; оказания помощи в решении конфликтов и формировании навыков реагирования на конфликтные ситуации; обучения навыкам контроля своих эмоциональных переживаний и состояний (гнев, страх, печаль, эмоциональное напряжение, депрессия и т.д.). Во все проанализированные модели первичной профилактики также входят аспекты поведения, которые могут быть вызваны различными жизненными ситуациями; параметры обучения навыкам эффективного взаимодействия и общения, прежде всего, в группе сверстников, тенденции повышения статуса и собственной значимости; направления организации интересного досуга как альтернативы употребления психоактивных веществ (И.Л. Баушев, О.В. Зыков, О.И. Ивашин, Н.А. Сирота, А.В. Терентьев, В.М. Ялтонский) [14].

Перечисленные направления составляют основу тренинговой работы в сфере первичной профилактики употребления психоактивных веществ. Часто программы профилактики включают в себя элементы всех четырёх моделей личностно ориентированной стратегии [2–7, 10].

Примером программы личностно ориентированной стратегии первичной профилактики употребления подростками психоактивных веществ является курс, разработанный специалистами Молодёжного социально-психологического центра «Двери» г. Москвы (О. Саначина, А. Сергеев, М. Тарникова, Е. Царапкина) [20, с. 61–70].

Реализация программы предполагает отбор участников на основе психодиагностики с целью выявления подростков, обладающих психологическими характеристиками и свойствами, которые могут спровоцировать начинание потребления психоактивных веществ [20, с. 61–70].

Занятия для подростков направлены на идеи актуализации информации о возможных формах поведения в сложных, проблемных ситуациях и желании понять, какие выходы являются неконструктивными, не дающими возможность решить проблемы, и даже опасными, а какие способы реально позволяют справиться со сложностями.

Сначала проводится игровая дискуссионная актуализация темы – эстафета «Мы

в сложных ситуациях: наши решения и возможные последствия». В результате ребята составляют список возможных способов поведения в сложных ситуациях и делят эти способы на конструктивные и неконструктивные. Затем проводятся несколько отдельных мастерских, которые посвящены следующим темам.

– «Могут ли психоактивные вещества помочь решить проблему?». Тема построена на рассмотрении «правды и мифов» о действии наркотиков и последствиях их употребления, так как часто именно неверная или неполная информация о последствиях употребления наркотиков становится «пусковым механизмом» для первой пробы ПАВ. На занятии также рассматриваются причины употребления наркотиков, обсуждаются возможности получения удовольствия от жизни без ПАВ. Один из акцентов темы состоит в том, чтобы показать, что приём психоактивных веществ как «способ» решения проблемы – это неконструктивный способ, отражающий пассивную позицию человека по отношению к проблеме. Данный способ не даёт возможности решить её, а позволяет лишь на время забыть о её существовании. Неизбежным последствием выбора такого способа поведения в сложной ситуации становится то, что забытая на некоторое время и нерешённая проблема возвращается с новой силой и приносит с собой дополнительные трудности и негативные последствия, связанные с употреблением ПАВ.

– «Тренинг разрешения проблемных ситуаций». Главный вопрос этой темы: «Как быть человеку, который хочет разрешить проблему, как ему действовать?». Основная цель тренинга – актуализировать активную позицию участников в решении проблем и дать конкретный алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации.

– «Тренинг саморегуляции» и «Тренинг поддержки» – две мастерские, которые ставят перед собой задачу показать способы самоподдержки и саморегуляции, оказания помощи другим и принятия поддержки от окружающих в сложной ситуации.

Таким образом, суть профилактической работы в этой программе заключается не

столько в предоставлении информации подросткам о вреде психоактивных веществ, сколько в развитии и коррекции у них тех или иных личностных конструктов, способных оказать позитивное или негативное влияние на начало употребления психоактивных веществ школьниками средних классов [20, с. 61–70].

Ещё одним примером программ с использованием личностно-ориентированной стратегии является «Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодёжи» Российского благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании» (И.Л. Баушев, О.В. Зыков, О.И. Ивашин, Н.А. Сирота, А.В. Терентьев, В.М. Ялтонский) [14].

Авторы исходят из идеи о том, что формирование определённых форм поведения является результатом адаптации человека в процессе преодоления проблемных стрессовых ситуаций, возникающих в жизни. При взаимодействии с другими людьми каждый индивидуум привносит в этот контакт свой опыт, стратегии поведения, ресурсы и возможности. Неэффективные, дезадаптивные формы поведения мешают индивидууму продуктивно строить свою жизнь, общаться с окружающими, у него могут возникать трудности в преодолении проблемных ситуаций. Из-за неспособности решения проблем у человека возникает ощущение собственной неуспешности, беспомощности, неудовлетворённости собой. В результате чего он ищет способы ухода от решения жизненных задач, использует крайние средства, такие как алкоголь, наркотики и т.п. Это приносит временное облегчение, но потом поведенческий цикл повторяется, и человек снова употребляет психоактивные вещества. Так происходит формирование зависимого нездорового поведения.

Для того чтобы избежать этого, быть успешной личностью, эффективно преодолевающей стрессы, человек должен знать свои возможности, объективно оценивать свои проблемы и пути изменения, понимать, что необходимо предпринять в проблемной ситуации и какие из имеющихся ресурсов следует использовать.

Данная программа направлена на реализацию следующих задач.

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению наркотических и других психоактивных веществ.

2. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

3. Информирование о действиях и последствиях употребления наркотических и психоактивных веществ, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи употребления наркотиков и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.

4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

5. Развитие Я-концепции подростка (развитие самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам); собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать своё поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать её; умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы.

6. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения: формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их; формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя; формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние; формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и

перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений).

7. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего употреблению психоактивных веществ: навыки принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней; навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыки избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и других форм саморазрушающего поведения; навыки и умения использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия; навыки бесконфликтного и эффективного общения [14].

Таким образом, данная программа включает в себя комплекс занятий и упражнений, которые направлены на развитие личности ребёнка, на формирование у него навыков социальных контактов в группе сверстников, в семье, а также предоставление детям необходимых знаний о вреде ПАВ, которые могут помочь им сделать правильный выбор.

В нашей тренинговой социально-психологической работе с подростками младшего и старшего возрастов мы используем на занятиях игры и упражнения, позволяющие сфокусировать внимание участников на следующих содержательно-смысловых аспектах [2–7]:

- собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности;
- обучении умению распознавать собственные эмоциональные состояния;
- формировании адекватной самооценки; осознании собственных потребностей и способностей к общению;
- разрешении некоторых проблем в общении; формировании способности к гармоничному и поддерживающему общению;
- обучении умению разрешать конфликтные ситуации, доносить информацию об объективных сложностях, возможных при отношениях с противоположным полом;
- формировании способностей противостоять групповому давлению и насилию и уметь защищать себя;

- умении оценивать проблемную ситуацию, применять последовательно все позитивные формы разрешения проблем;
- формировании навыков изменять себя и активной жизненной позиции [2–7].

Также на занятиях нами используется информационно-профилактический блок, целью которого является предупреждение первых проб наркотиков путём опровержения мифов о наркотиках и предоставления информации о влиянии наркотиков на организм, о развитии зависимости от них, а также раскрытие альтернатив получения удовольствия от жизни без наркотиков. Это, в частности, позитивно влияет на положительное разрешение экзистенциального личностного кризиса ранней юности (И.С. Кон, А.Е. Личко, Е.А. Петрова, Л.В. Сенкевич, Д.А. Донцов, Е.А. Поляков, А.И. Рыбакова и др.) [11–13, 16, 27].

Таким образом, мы можем сделать обобщающий вывод по данной статье о том, что личностно-ориентированная стратегия первичной профилактики употребления подростками психоактивных веществ позволяет осуществить психологическую коррекцию установок и социально-психологических факторов развития личности, детерминирующих склонность подростков к употреблению ПАВ; развить у подростков целый ряд положительных личностных качеств, сформировать у них активную жизненную позицию в области здорового образа жизни. □

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев В.А.* Легальные и нелегальные наркотики: практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков. – СПб.: ИМАТОН, 2000. – 104 с.
2. *Вепренцова С.Ю.* Особенности воздействия на подростков опыта волонтерской работы в программе тренинга «Ровесник – Ровеснику» // *Российский научный журнал.* – 2011. – № 3 (22). – С. 191–196.
3. *Вепренцова С.Ю.* Анализ эффективности использования программы «Ровесник – Ровеснику» как метода первичной профилактики употребления психоактивных веществ подростками // *Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 22–23 апреля 2011 г.* – М.: МГППУ, 2011. – С. 91–96.
4. *Вепренцова С.Ю.* Программа «Ровесник – Ровеснику» как средство первичной профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков // *Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 28–29 октября 2010 г.: в 2-х т.* – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2010. – Т. 2. – С. 199–202.
5. *Вепренцова С.Ю., Донцов Д.А.* Психологические причины употребления психоактивных веществ в подростковой и молодежной среде // *Современные исследования социальных проблем: сборник статей Общероссийской научно-практической конференции.* Вып. 1 / под общ. ред. сов. РАЕ Я.А. Максимова – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2009. – С. 68–71.
6. *Вепренцова С.Ю., Донцов Д.А.* Роль старших подростков в эффективности первичной профилактики употребления младшими подростками психоактивных веществ // *Социальная психология и общество.* – 2012. – № 4 – С. 74–85.
7. *Вепренцова С.Ю., Донцов Д.А.* Социально-психологический тренинг как метод первичной профилактики употребления подростками психоактивных веществ. Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 11–12 ноября 2010 г.) / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Ом. гос. ун-т, 2010. – С. 116–120.
8. *Вдовиченко А.А.* Выявление контингентов подростков с риском злоупотребления наркотическими и другими токсическими веществами / А.А. Вдовиченко, Б.М. Гузилов, Н.Я. Иванов // *Обозр. психиат. и мед. психол.* – 1993. – № 1. – С. 73–75.
9. *Данилин А.Г., Данилина И.В.* Как спасти детей от наркотиков. – «Врачи предупреждают». – М.: ЗАО «Центрполиграф», 2001. – 348 с.

10. *Донцов Д.А.* Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей // Д.А. Донцов, М.В. Донцова, С.Ю. Вепренцова, Е.О. Пятаков // Вестник практической психологии образования, № 2 (35). – М., 2013, С. 10–20.
11. *Донцов Д.А.* Психология личности: учебное пособие для студентов психолого-педагогических специальностей / направлений подготовки / Д.А. Донцов., Л.В. Сенкевич, А.И. Рыбакова– М.: РУСАЙНС, 2016. – 302 с.
12. *Донцов Д.А.* Психосоциальное развитие личности в подростковом возрасте: научно-практическая методологическая психологическая оценка / Д.А. Донцов, Н.Ю. Драчёва, С.В. Власова, О.Е. Тихолаз, Л.А. Кочёткова, Е.В. Сухих // Личность как объект психологического и педагогического воздействия: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 ноября 2016 г., г. Пермь) в 2-х ч. Ч. 1. – Уфа, АЭТЕРНА, 2016. – С. 108–135.
13. *Донцов Д.А., Поляков Е.А.* Специфика акцентуаций характера и личности в подростковом возрасте // Fundamental science and technology – promising developments X. Proceedings of the Conference. 12–13 декабря 2016 г. North Charleston, USA, Т. 3. – С. 66–83.
14. Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодёжи / под ред. И.Л. Баушева, О.В. Зыкова, О.И. Ивашина, Н.А. Сирота, А.В. Терентьева, В.М. Ялтонского. – М.: РБФ «НАН», 2003. – 76 с.
15. *Ларионов А.В.* Наркомания. Мифы. Смысл. Причины. Терапия. – Екатеринбург: Уральский университет, 1997. – 218 с.
16. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 121 с.
17. *Петрова Е.А.* Психология развития: детство, отрочество, юность: учебное пособие / Е.А. Петрова, Д.А. Донцов, Е.А. Поляков – М.: АИМ, 2017. – 234 с.
18. *Райс Ф., Долджин К.* Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2012. – 816 с.
19. *Романова О.Л.* Первичная профилактика наркологических заболеваний у детей // Вопросы наркологии. – 1993. – № 3. – С. 53–59.
20. *Саначина О.* В наших силах предупредить... Пособие по первичной профилактике наркомании / О. Саначина, А. Сергеев, М. Татарникова, Е. Царапкина – М.: МСПЦ «Двери», 2003. – 129 с.
21. *Сенкевич Л.В.* Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»: первый этап апробации // Системная психология и социология. – 2015. – Т. 4. – № 16. – С. 46–54.
22. *Сенкевич Л.В.* Особенности эмоциональной сферы и копинг-стратегий аддиктивной личности // учёные записки РГСУ. – 2015. – Т. 14 (32). – С. 36–47.
23. *Сенкевич Л.В.* Отношение к смерти при девиантном поведении на разных возрастных этапах // Вестник Академии права и управления. – 2015. – № 4 (41). – С. 168–174.
24. *Сенкевич Л.В.* Содержательные характеристики экзистенциального кризиса у юношей с аддиктивным поведением // Российский научный журнал. – 2013. – № 2 (33). – С. 178–183.
25. *Фридман Л.С.* Наркология / Л.С. Фридман, Н.Ф. Флеминг, Д.Х. Робертс, С.Е. Хайман – М.; СПб.: «БИНОМ» – «Невский Диалект», 2000. – 320 с.
26. *Цукерман Г.А., Мастеров Б.М.* Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995. – 288 с.
27. *Senkevich L.V.* Phenomenological and Process Dynamic Characteristics of Existential Identity Crisis // Global Media Journal. – 2016, S2: 19.