

4. Bruner Dzh. Psihologija poznanija. Za predelami neposredstvennoj informatsii. M.: Progress, 1977. 413 s.
5. Vekker L. M. Psihika i real'nost': edinaja teorija psihicheskikh protsessov. M.: Smysl, 1998. 364 s.
6. Koroleva N. N. Psihosemiotika subjektivnyh real'nostej lichnosti: Dis. ... d-ra psihol. nauk. SPb., 2006. 488 s.
7. Leont'ev D. A. Tematicheskij appertseptivnyj test. M.: Smysl, 2000. 254 s.
8. Minzjukova V. V. Avtobiograficheskij tekst: rechevaja strategija kak aspekt realizatsii jazykovoju lichnosti // Izvestija Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta, 2011. S. 8–11.
9. Mjasishchev V. N. Psihologija otnoshenij. M.: Izdatel'stvo MPSI, 2011 g. 400 s.
10. Pigalev A. I. Znak i psihika: virtual'naja pragmatika postmodernistskikh psihoteknik // Mir psihologii. № 2. 2008. S. 26–37.
11. Sobchik L. N. Metod tsvetovyh vyborov MCV: Modifitsirovannyj vos'mitsvetnyj test Ljushera, 2001. 112 s.

А. Г. Грецов

ТРЕНИНГОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Дается описание тренинговых технологий первичной профилактики аддиктивного поведения в рамках психолого-педагогического сопровождения социализации подростков. Представлена методика оценки результативности психологических тренингов в плане уменьшения склонности к девиантному поведению и, в частности, к злоупотреблению психоактивными веществами. Описывается формирующий эксперимент по проверке эффективности авторских разработок.

Ключевые слова: аддикция, профилактика, сопровождение, психологический тренинг, подростки.

A. Gretsov

Training Techniques for Primary Prevention of Addictive Behavior of Teenagers and the Methodology of their Efficiency Assessment

The article describes the criteria of efficiency of psychological training aimed at reducing the propensity for deviant behavior and, in particular, chemical addictions. Training techniques for primary prevention of addictive behavior of teenagers are described within the framework of the psycho-pedagogical follow-up care of the process of teenagers' socialization.

Keywords: addictive behavior, prevention, support, psychological training, teenagers.

Актуальность совершенствования методики профилактики приобщения российской молодежи к злоупотреблению психоактивными веществами (ПАВ) несомненна. Рост числа наркозависимых, как и проявляющих другие формы химических аддикций, принял угрожающий характер, особенно среди молодежи, что ставит под угрозу

национальную безопасность страны. «Наркомания заняла первое место среди причин преждевременной смерти людей, опережая сердечно-сосудистые и онкологические заболевания» [3, с. 150]. Поскольку лечебные мероприятия при сформированной химической аддикции малоэффективны, приоритетным является повышение эффективно-

сти и широкое внедрение первичной профилактики таких девиаций. Так как подавляющее большинство случаев начала злоупотребления ПАВ имеют место в подростковом и молодежном возрасте, основные усилия должны быть направлены на профилактические мероприятия именно с этим контингентом.

Разнообразие программ профилактики аддиктивного поведения, используемых в российских образовательных учреждениях, очень велико — так, в Санкт-Петербурге, по данным на 2007–2008 учебный год, реализовывалось более 150 лицензионных программ для школьников [6, с. 75]. Этими программами охвачено около 15 000 учащихся (что свидетельствует о недостаточно полном охвате занимающихся, так как всего в Санкт-Петербурге — порядка 100 000 подростков), т. е. по одной программе занимается в среднем лишь около 100 школьников. На наш взгляд, такое разнообразие программ и относительно низкий охват можно объяснить, во-первых, проявлением отсутствия единства в понимании того, как именно должна осуществляться эффективная профилактика и, во-вторых, недостаточной научной проработанностью подходов к данной проблеме. В связи с этим остро необходим поиск общих методологических принципов конструирования и проведения подобных программ, а также выработка объективных критериев оценки их эффективности.

Проблема исследования заключается в том, что существует пробел в знаниях: профилактика злоупотребления ПАВ рассматривается в науке и на практике с точки зрения частных методических подходов. С одной стороны, они слабо интегрированы как между собой, так и с учебно-воспитательной деятельностью в целом. С другой, — они не отражают субъективное видение проблемы самими адресатами профилактики (подростками и молодежью), в них практически не реализованы механизмы обратной связи. Это снижает эффектив-

ность решения профилактических задач. Необходим поиск путей интеграции подходов к профилактике как с позиции концептуальных оснований, так и с точки зрения организационно-методических вопросов обеспечения данной деятельности. В нашей работе делается попытка создать целостную систему психолого-педагогической профилактики, снижающую основные психологически обусловленные риски формирования аддикций.

Профилактика представляет собой систему «комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья» (З. В. Коробкина, В. А. Попова. 2002, с. 150). Обобщая российский и мировой опыт, можно выделить несколько подходов к профилактике аддиктивного поведения [8]:

1. Информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях употребления ПАВ для личности и общества, о деструктивном характере и опасности такого поведения.

2. Трактовка употребления ПАВ как следствия проблемности и неразвитости эмоциональной сферы; направленность профилактических мероприятий на выработку навыков рефлексии и саморегуляции, развитие так называемого «эмоционального интеллекта».

3. Трактовка приобщения к ПАВ как последствия отсутствия важных жизненных навыков, неумения конструктивно справляться с проблемами; направленность профилактических мероприятий на формирование таких умений и навыков.

4. Акцент на влиянии социальных факторов. Профилактические программы в рамках этого подхода направлены на выработку умения противостоять негативному влиянию социального окружения, на нормализацию отношения детей и подростков со сверстниками и со взрослыми.

5. Укрепление в глазах молодежи ценности здоровья как источника жизненного благополучия, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

6. Приобщение молодежи к видам деятельности и к жизненным ценностям, несовместимым с употреблением ПАВ (например, движение «Спорт вместо наркотиков»).

Эти модели не являются взаимоисключающими и могут быть в известной мере интегрированы. Необходимость комплексного подхода к профилактике аддиктивного поведения подчеркивается в работах ряда специалистов [1; 4].

Предлагаемая методика профилактики аддикций базируется на следующих теоретических предпосылках:

1. Риск зависимого поведения возникает как следствие противоречий в психологическом развитии и социализации. Эти противоречия в большинстве случаев носят предсказуемый характер и возникают как проявление возрастных закономерностей развития, а не уникальных особенностей жизненного пути. Чтобы обеспечить эффективную профилактику, целесообразно не информировать о вреде и опасности ПАВ, а создавать условия для того, чтобы эти противоречия успешно разрешались другими, более приемлемыми способами. Это осуществляется в ходе психолого-педагогического сопровождения социализации подростков и молодежи.

2. Основной путь реализации психологического сопровождения социализации подростков и молодежи — не помощь в решении конкретных проблем, а создание условий для набора и осмысливания жизненного опыта как предпосылки личностного развития. Это положение основано на ключевом противоречии в социализации подростков и молодежи: слишком малый жизненный опыт для интеграции в современное общество взрослых в сочетании со стремлением к его приобретению, но с недостатком адекватных средств для этого.

3. Важнейший способ, позволяющий осуществлять сопровождение социализации на основе идеи об оптимизации условий для

создания и осмысливания жизненного опыта — это психологический тренинг. Он представляет собой так называемое «экспериментальное обучение», т. е. активное социально-психологическое обучение через моделирование в межличностном взаимодействии условий для накопления опыта. Именно тренинг позволяет наиболее полно интегрировать сильные стороны отмеченных выше подходов к профилактике, поскольку дает возможность, с одной стороны, развивать широкий круг социальных навыков, способностей к самосознанию и саморегуляции, и, с другой стороны, сам по себе является мероприятием эмоционально ярким и увлекательным. Отличие тренинга от других подходов «заключается в том, что он направлен не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности научиться решать проблемы» [2, с. 15].

Состав разработанных нами тренинговых модулей представлен в табл. 1.

Каждый из модулей подробно описан в формате отдельного методического пособия. Длительность проведения одного модуля — ориентировочно 12 академических часов. Подчеркнем, что тема употребления ПАВ упоминается в них лишь вскользь, занимая порядка 10–15% объема, основной акцент сделан на положительных альтернативах такого поведения и развитии личностных качеств, снижающих его риск.

Оценка эффективности работы, направленной на профилактику злоупотребления ПАВ, — один из ключевых вопросов, возникающих при ее реализации и принятии решений о целесообразности широкого внедрения соответствующих разработок.

Однако этот вопрос проработан крайне слабо, многие авторы, предлагающие профилактические разработки (напр. см. [4, 7, 8]), или вообще обходят его молчанием, или ссылаются на полученные путем анкетирования единичные показатели, использование которых выглядит недостаточно убедительно.

Краткая характеристика разработанных модулей тренинговой работы

<i>Название модуля</i>	<i>Актуальность модуля в контексте решения профилактических задач</i>	<i>Краткое содержание модуля</i>
Сплочение команды	Социальный характер приобщения к ПАВ; реакция группирования как социально-психологическая потребность подростков, которую необходимо удовлетворять путем организации сплоченных групп, разделяющих социально приемлемые ценности	Игры и упражнения, повышающие сплоченность команды. Акцент делается на следующих компонентах: общность понимания целей, умение координировать совместные действия, взаимное доверие, положительный эмоциональный и мотивационный фон, соревновательность
Обучение эффективной коммуникации	Затруднения в коммуникативной сфере — частая причина возникновения переживаний, от которых стремятся «уйти» с помощью ПАВ; начало приема таких веществ, чаще всего, имеет социальную обусловленность	Упражнения направлены преимущественно на коммуникативную сторону общения: развитие речевой компетентности, умение активно слушать собеседника, социальная наблюдательность. В ходе их выполнения удовлетворяются коммуникативные потребности подростков и молодежи
Обучение саморегуляции	Значимый фактор, провоцирующий употребление ПАВ — затруднения с контролем своих эмоциональных реакций, от которых человек в итоге стремится «уйти» неконструктивными способами, а также импульсивность поведения, неумение взять под контроль сиюминутные желания ради достижения отдаленных во времени целей	Упражнения направлены на обучение произвольному регулированию своего поведения и эмоциональных состояний. Пособие включает три блока: произвольная регуляция поведения, осознание проблем и поиск конструктивных выходов из них, техники релаксации и снятия напряжения
Формирование уверенного поведения	Навыки уверенного поведения наиболее ярко проявляются в сложных, эмоционально напряженных жизненных ситуациях, конфликтах, при необходимости противостоять негативному социальному влиянию — т. е. там, где резко повышается риск приобщения к злоупотреблению ПАВ	Уверенное поведение представляет собой собирательное понятие, обозначающее способы реагирования на жизненные события, характеризующиеся такими признаками, как: целенаправленность, социальная ориентированность, интернальность, гибкость и адекватность обстоятельствам, сочетание спонтанности с возможностью произвольной регуляции, умение отстаивать свои интересы (ассертивность). Упражнения направлены на рефлекссию и развитие указанных качеств
Развитие креативности	Креативность представляет собой систему качеств, позволяющих ориентироваться в ситуации новизны и неопределенности, управлять поведением в тех случаях, когда нет заранее известных способов действия. Несформированность таких качеств актуализирует в описанных ситуациях тревогу и дискомфорт, повышает импульсивность поведения и его зависимость от внешних факторов, что повышает риск приобщения к ПАВ	Упражнения направлены на развитие таких качеств творческого мышления, как беглость, гибкость и оригинальность, актуализация открытости к новому опыту как личностное качество, обучение самовыражению

Однако этот вопрос проработан крайне слабо, многие авторы, предлагающие профилактические разработки (напр. см. [4; 7; 8]), или вообще обходят его молчанием, или ссылаются на полученные путем анкетирования единичные показатели, использование которых выглядит недостаточно убедительно.

«Несомненно, попытка объективно оценить влияние профилактики — это невероятно трудная задача. Методология, необходимая для анализа этих сложных вопросов, часто бывает недоступна из-за отсутствия достаточного количества финансовых и человеческих ресурсов. При обсуждении результатов исследований эффективности профилактических программ необходимо учитывать эти и другие моменты, затрудняющие объективную оценку результатов вмешательства» [5, с. 32].

Сложность объективной оценки результатов профилактической деятельности обусловлена несколькими причинами:

- Зависимое поведение, на предотвращение формирования которого направлена такая работа, предопределяется широким кругом психологических, социальных, экономических, культурологических факторов. В рамках профилактической работы внимание сосредоточивается на относительно небольшом числе этих факторов, преимущественно психологических. Поэтому даже объективная фиксация того, что среди подростков и молодежи, участвовавших в профилактике, к ПАВ приобщился меньший процент людей, чем в такой же выборке, не участвовавшей в соответствующих мероприятиях, еще не дает основания для однозначного утверждения, что это различие является прямым следствием проведенной работы.

- Результат профилактической работы может быть сильно отсрочен во времени. Нет оснований судить о степени эффективности профилактики, взяв за основу полученные каким-либо способом данные о распространенности в подростково-молодеж-

ной среде ПАВ исключительно на тот момент времени, когда эта профилактика осуществляется.

- Статистические данные о потреблении ПАВ в подростково-молодежной среде характеризуются крайне низкой надежностью и достоверностью.

Все перечисленное выше не позволяет использовать в качестве критерия эффективности профилактической работы фактические данные о числе потребителей ПАВ в группах, где проводилась профилактика, в сравнении с контрольными группами. Оценка базируется на косвенных показателях. В первую очередь, это мониторинг с помощью психодиагностических методик изменения тех личностных характеристик, которые, как можно предположить на основе исследований, связаны с риском формирования аддикции. В качестве вспомогательного метода использовано анкетирование, направленное на мониторинг изменения отношения к проблеме ПАВ и обратную связь по итогам проводимых мероприятий.

Личностные характеристики, изменение которых отслеживалось в ходе профилактической работы, и использованные методики отражены в табл. 2.

Первая характеристика связана с ответственностью, с осознанием происходящих в жизни событий как следствия собственных усилий, а не внешних, случайных обстоятельств. Характеристики 2 и 4 раскрываются в коммуникативной сфере, 3 — характеризует типы реакции на жизненные трудности, 5 и 6 — субъективное реагирование на такие ситуации, 7 — способность противостоять социальному влиянию.

Формирующий эксперимент проведен на выборке 183 подростков, учеников 8–9 классов общеобразовательных школ Санкт-Петербурга, где проводилась профилактическая работа по предложенным методикам. Контрольная группа составляла 142 подростка (в ней проводилась диагностика, но не было тренингов).

Таблица 2

Характеристики, изменение которых отслеживалось в ходе профилактической работы

<i>Характеристика</i>	<i>Методика, с помощью которой выполнялась оценка</i>
1. Локус контроля (интернальность/экстернальность)	Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера
2. Стратегии поведения в конфликтах	Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса, модификация А. Г. Грецова
3. Преобладающие защитные механизмы личности	Анкета «Защитные механизмы личности» А. А. Азбель, разработана при участии А. Г. Грецова
4. Коммуникативные и организаторские склонности	Методика «Выявление коммуникативных и организаторских склонностей»
5. Уровень тревожности	Фрагмент опросника Тейлора «Методика выявления уровня тревожности»
6. Уровень уверенности в себе	Методика Ф. Зимбардо, модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым
7. Самооценка лидерских качеств и независимости	Анкеты Р. С. Немова

Таблица 3

Сводная характеристика личностных изменений, отмеченных в ходе профилактической работы

<i>Характеристика</i>	<i>Суть изменений</i>
1. Локус контроля (интернальность/экстернальность)	Возрастание интернальности, наиболее заметное по шкалам: «общая», «неудачи», «личные отношения», «здоровье»
2. Стратегии поведения в конфликтах	Склонность к использованию разных стратегий становится более равномерной и сбалансированной. Снижается склонность к соперничеству, возрастает — к сотрудничеству.
3. Преобладающие защитные механизмы личности	Изменение степени предпочтения различных стратегий защиты. Существенное возрастание по шкале «рационализация», снижение — «регрессия» и «проекция»
4. Коммуникативные и организаторские склонности	Возрастание, превышающее естественную возрастную динамику (показатели контрольной группы)
5. Уровень тревожности	Статистически значимое снижение (в контрольной группе — незначительное возрастание)
6. Уровень уверенности в себе	Статистически значимое возрастание
7. Самооценка лидерских качеств и независимости	Независимость — значимое возрастание, лидерские качества — возрастание на уровне тенденции

Диагностика проводилась в начале и в конце учебного года, на протяжении которого осуществлялись профилактические мероприятия.

Объем статьи не позволяет подробно описать ход изменений по каждому из исследованных параметров, поэтому ограни-

чимся сводной таблицей, в которой отражена их суть (табл. 3).

Можно выдвинуть предположение, что отмеченные изменения не столько связаны с проводимой профилактической работой, сколько отражают естественную динамику изменения соответствующих качеств по ме-

ре взросления. Для проверки этой гипотезы аналогичная диагностика была проведена в контрольной группе, где не проводились какие-либо мероприятия, направленные на психолого-педагогическое сопровождение социализации.

На начало учебного года показатели по исследуемым параметрам в контрольной группе были в целом сходны с теми, что выявились в группе экспериментальной (имеющиеся незначительные различия между этими группами находятся в пределах статистической ошибки). К концу учебного года показатели (за исключением шкалы «Организаторские склонности»), действительно, несколько возросли даже без всякой профилактической работы. Но эти изменения гораздо слабее, чем в экспериментальной группе, и в большинстве случаев не являются статистически значимыми. Таким

образом, применительно к большинству показателей можно констатировать, что естественная тенденция их изменения по мере взросления подростков такая же, как и при специально организованной интенсивной профилактической работе. Однако величина этих изменений в случае специально организованной работы выше, чем без нее. Профилактика не вступает в противоречие с естественными тенденциями развития, а форсирует их, помогает подросткам быстрее повзрослеть в личностном плане.

По результатам профилактической работы у ее участников с помощью метода анкетирования выяснялось, как изменилось их отношение к наркотикам, а также каковы их взгляды на саму профилактическую работу и различные способы ее осуществления. Некоторые из полученных эффектов обозначим в табл. 4.

Таблица 4

Суждения молодых людей о том, к чему побуждают профилактические мероприятия, в которых они участвовали

Суждения молодежи	Испытуемые, разделяющие данное суждение, %
Воздержаться от пробы ПАВ	54,5
Задуматься о проблеме ПАВ	52
Более критично отнестись к ПАВ	37,5
Для того, кто проявляет аддикцию: побудить начать лечение	37
Изменить отношение к тем, кто распространяет наркотики	25,5
Изменить отношение к тем, кто употребляет ПАВ	25,5
Побудить заявить в правоохранительные органы о фактах, связанных с наркотиками, и о других нарушениях закона в связи с ПАВ	22,2

Эти результаты можно рассматривать как положительные, хотя и не следует их абсолютизировать: тот факт, что мероприятия, с точки зрения испытуемых, побуждают к отказам от пробы ПАВ и повышают критичность отношения к ним, еще не гарантирует, что эта установка реализуется у них на поведенческом уровне, коль скоро возникнет реальный прецедент.

Зафиксированы также следующие эффекты: снижение субъективной оценки рас-

пространенности наркотиков в социальном окружении, повышение критичности отношения к ним; комплекс изменений личностных качеств, коррелирующих с риском наркозависимости; положительная оценка значимости как профилактических мероприятий, так и распространяемых информационно-методических материалов.

Совокупность отмеченных эффектов позволяет утверждать, что в результате применения разработок снижается риск при-

общения подростков и молодежи к злоупотреблению ПАВ, а также к другим формам девиантного поведения. Результаты носят широкий личностный характер и базируются

не на информировании о вреде и опасности ПАВ, а на выработке тех качеств, которые снижают вероятность приобщения к ним.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ананьев В. А., Евсеев С. П., Давиденко Д. Н., Петленко В. П.* Здоровье, образ жизни и наркотики. СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003.
2. *Вачков И. В.* Психология тренинговой работы. М.: Речь, 2007.
3. *Ильин Е. П.* Психология риска. СПб.: Питер, 2012.
4. *Колеченко А. К.* Профилактика наркозависимости в классе. СПб.: Крисмас+, 2002.
5. *Корчагина Г. А., Евсеев С. П.* Критерии эффективности профилактических мероприятий наркоманий в сфере физической культуры и спорта. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004.
6. Организация разработки и утверждения проектов в области профилактики наркомании, представляющих собой комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление и профилактику аддиктивного поведения (зависимого от психоактивных веществ) среди групп риска, в том числе в местах компактного проживания и досуга молодежи / Под ред. И. Н. Гурвича. СПб.: Социологический институт РАН, 2010.
7. *Сирота Н. А.* и др. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.
8. *Хажиллина И. И.* Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. М.: Институт психотерапии, 2002.

REFERENCES

1. *Anan'ev V. A., Evseev S. P., Davidenko D. N., Petlenko V. P.* Zdorov'e, obraz zhizni i narkotiki. SPb.: SPbGUFK im. P. F. Lesgafta, 2003.
2. *Vachkov I. V.* Psihologija treningovoj raboty. M.: Rech', 2007.
3. *Il'in E. P.* Psihologija riska. SPb.: Piter, 2012.
4. *Kolechenko A. K.* Profilaktika narkozavisimosti v klasse. SPb.: Krismas+, 2002.
5. *Korchagina G. A., Evseev S. P.* Kriterii jeffektivnosti profilakticheskikh meroprijatij narkomanij v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta. SPb.: SPbGAFK im. P. F. Lesgafta, 2004.
6. Organizatsija razrabotki i utverzhenija proektov v oblasti profilaktiki narkomanii, predstavljajushchih soboj kompleks meroprijatij, napravlennyh na rannee vyjavlenie i profilaktiku addiktivnogo povedenija (zavisimogo ot psihoaktivnyh veshchestv) sredi grupp riska, v t.ch. v mestah kompaktnogo prozhivaniya i dosuga molodezhi / Pod red. I. N. Gurvicha. SPb.: Sotsiologicheskij institut RAN, 2010.
7. *Sirota N. A. i dr.* Profilaktika narkomanii u podrostkov: ot teorii k praktike. M.: Genezis, 2001.
8. *Hazhilina I. I.* Profilaktika narkomanii: modeli, treningi, stsensarii. M.: Institut psihoterapii, 2002.

И. В. Децик

РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДХОД С ПОЗИЦИИ КОГНИТИВНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ НЕЙРОНАУК

Рискованное поведение детей подросткового возраста является важной проблемой для широкого круга специалистов в области здравоохранения и образования. В статье приведен обзор зарубежных исследований, выполненных в рамках когнитивной и социальной нейронаук о развитии. В качестве факторов, влияющих на увеличение уровня рискованного поведения, рассмотрены изменения в дофаминэргической системе головного