

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СНИЖЕНИИ РИСКА  
ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ*Павел Николаевич Москвитин<sup>1,2</sup>, Алексей Юрьевич Егоров<sup>3,4,5</sup>*

<sup>1</sup> Новокузнецкий государственный институт усовершенствования врачей, 654005, г. Новокузнецк, пр. Строителей, д. 5, <sup>2</sup>Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены, 630108 г. Новосибирск, ул. Пархоменко, e-mail: moskvitinpn@mail.ru,

<sup>3</sup>Институт эволюционной физиологии и биохимии имени И.М. Сеченова, 194223, г. Санкт-Петербург, пр. Тореза, д. 44, <sup>4</sup>Санкт-Петербургский государственный университет, 199034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7-9, <sup>5</sup>Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41, e-mail: draegorov@mail.ru

Реферат. В статье раскрывается психогигиенический подход к минимизации риска формирования зависимости от психоактивных веществ у детей и подростков. Показана эффективность использования метода «профилактической психодрамы». Обследовано по 300 школьников 8, 9 и 10-х классов из основной и контрольной групп, с основной группой проведена программа тренингов по методу «Профилактической психодрамы». Статистически значимые отличия получены в основной группе школьников по снижению в динамике показателей мотивировки спроса на употребление психоактивных веществ. Анкетирование показало снижение таких показателей мотивировки спроса как «коммуникация», «гедонизм», «от скуки», «изменение состояния сознания», отмечено, что в контрольной группе школьников эти показатели в динамике не изменились.

Ключевые слова: психогигиена, метод «Профилактической психодрамы», профилактика аддиктивного поведения, ценности и убеждения здорового образа жизни у школьников.

PSYCHOHYGIENIC DIRECTION IN REDUCING THE  
RISK OF ADDICTIVE BEHAVIOR FORMATION IN  
SCHOOLCHILDREN

Pavel N. Moskvitin, Alexei Y. Egorov

<sup>1</sup> Novokuznetsky state medical postgraduate institute, 654005, Novokuznetsk, Stroitelny street, 5, <sup>2</sup>Novosibirsky research hygiene institute 630108 Novosibirsk, Parkhomenko street, e-mail: moskvitinpn@mail.ru, <sup>3</sup> I.M. Sechenov institute of evolutionary physiology and biochemistry, 194223, St Petersburg, Torez street, 44, <sup>4</sup>St. Petersburg state university, 199034, г. St. Petersburg, Universitetsky embankment, 7-9, <sup>5</sup>North-West I.M. Sechenov state medical university, 191015, St. Petersburg, Kirochnaya street, 41, e-mail: draegorov@mail.ru.

The article reveals the psycho-hygienic approach for minimizing the risk of dependence on psychoactive substances in children and adolescents. The efficiency of using the method of “Prophylactic psychodrama” has been shown. A total of 300 students of the 8th, 9th and 10th classes in the main (experimental) and control groups were studied. Students from the main group have passed a program of training by the method of “Preventive psychodrama”. Statistically significant differences were obtained in the main group of schoolchildren in dynamically reduced scores of motivation in psychoactive substances intake such as

“communication”, “hedonism”, “boredom”, “change of state of consciousness”, in contrast to the control group, where these data did not change.

Key words: mental hygiene, the method of “Prophylactic psychodrama”, prevention of addictive behavior, values and beliefs of a healthy lifestyle among schoolchildren.

Формирование здорового образа жизни, как концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью рационального режима дня и питания, психофизической подготовки, отказа от вредных привычек и др., приобрела в последнее время особую актуальность в России. Несмотря на некоторую стабилизацию алкогольной и наркотической ситуации в стране, методологическая задача разработки новых мер профилактики аддиктивного поведения школьников сохраняет свою актуальность [4, 6, 10]. Установлено, что отказ от употребления психоактивных веществ происходит в тех случаях, когда меняется аддиктивная мотивация на убеждения и ценности здорового образа жизни [10, 11, 12]. Виктор Франкл подчеркивал, что для достижения такого результата имеет особую важность процесс осознания смысла своего бытия в мире [13]. Во время кризиса подросткового возраста завершается формирование ряда значимых личностных качеств. Проведение личностно-ориентированной программы профилактики в форме тренингов «Профилактической психодрамы» позволяет соответствующей идентифицирующей информации закрепить эффективные антиаддиктивные паттерны социально-личностной компетентности

путем психодраматических механизмов когнитивного усвоения, эмоционального научения и ролевого отыгрыша.

*Материал и методы исследования.* Обследовано по 300 школьников 8, 9 и 10-х классов основной и контрольной групп. Группы были идентичны по гендерно-возрастным признакам, отобраны методом случайной выборки из школ Куйбышевского района г. Новокузнецка Кемеровской области, Россия. С основной группой проведена программа тренингов по методу «Профилактической психодрамы», в контрольной группе школьников велась традиционная антинаркотическая работа методами лекций специалистов, бесед, санитарной пропаганды и наглядной агитации.

Психогигиенический подход в формировании здорового образа жизни и профилактики зависимости от психоактивных веществ опирается на положения, изложенные в работах Р. Дилтса [2]: о том, что мозг, как в сущности и любая биологическая и социальная система, имеет многоуровневую организацию и несколько уровней обработки информации. При проведении групповых психогигиенических тренингов для изменения аддиктивного поведения детей и подростков, мы исходили из гипотезы, что если человек в процессе жизнедеятельности испытывает какое-либо затруднение в разрешении неизбежных жизненных конфликтов, то следует определить, приходит ли данное затруднение из внешнего контекста (например, непреодолимости обстоятельства) или причина в том, что данный человек не обладает надлежащей когнитивно-поведенческой компетентностью, необходимой для того чтобы справиться с личностным конфликтом. В каждом конкретном случае причиной аддиктивного поведения школьника может являться отсутствие антиаддиктивного убеждения или имеется конфликтное убеждение, оказывающее влияние на его жизнь в целом или на достижение конкретного результата, тем самым формируя запрос на употребление психоактивных веществ. И, продолжая системно-логический анализ убеждений и ценностей с методологических позиций психогигиены, можно заключить, что причина аддиктивного поведения школьников может быть напрямую связана с неадекватностью уровня антиаддиктивной идентичности, влияющим на всю систему мышления и организации бытия. Это реализуется в так называемых системных предикатах идентифицирующих убеждений – «трезвенник», «экспериментатор» или «зависимый от

психоактивного вещества» (алкоголя, наркотика и др.), что в экзистенциальной психологии и психотерапии называется термином «субличность» [1].

Подростковый возраст уже сам по себе характеризуется кризисом личностного развития, когда человек особенно нуждается в признании себя, в уважении, популярности и просто внимании, где важны ценности референтной группы («значимых других») [10–12]. Этим целям в тренинге «Профилактической психодрамы» во многом служит творческая психопрофилактическая игра, предлагаемая как «сценарий не случившейся жизненной драмы». Во время психодраматического отыгрыша у участников тренинга, с одной стороны, проявляется своеобразная проективная матрица «внутреннего негатива», а, с другой, во время тренинга «Профилактической психодрамы» у них формируется позитивная мировоззренческая позиция, что соответствует аналогичным методологическим принципам других методов экзистенциально-гуманистической психотерапии и психологии [7]. Ведущий в «Профилактической психодраме» сопровождает процесс личностной трансформации участников, заданный динамикой творческой игры в группе, что по завершению каждого тренинга позволяет получить образцы социальной компетентности. Сочетание, с одной стороны, неких заданных социально-психологических ситуаций и типичных конфликтов, возникающих во время общения в подростковой среде – и, с другой стороны, их совместное обсуждение в ситуации психопрофилактической дискуссии и принятие наиболее эффективных конструктов в наработке устойчивых когнитивно-поведенческих реакций на неизбежные конфликты подросткового возраста создают преимущество методу «Профилактической психодрамы». Как указывает И. Ялом и другие авторы [2, 13, 14], межличностные отношения в группе имеют ключевой характер для процесса мотивационно-поведенческих изменений. Таким образом, групповая динамика развивает новые способности у школьников, вследствие чего расширяется диапазон адаптивных поведенческих реакций. Творческое отыгрывание обеспечивает процесс достижения социальных целей, формирует позитивные убеждения на базе конструктивного взаимодействия в определенных «рамочных» условиях. Далее намечается процесс «позитивной идентификации», где условные «субличности» образуют новую личностную мозаику. Тем самым завершается подготовка к процессу личностной рекон-

струкции, осуществляемой в дальнейшем в ходе взаимодействия подростка с существующей социальной средой. Наиболее важными ценностными ориентирами являются ключевые факторы «поиска смысла», формируя глобальные поведенческие стратегии «психогигиенического саногенеза», обеспечивающие гармоничное развитие школьников и формирование навыков здорового образа жизни в постпубертате. Подводя краткое резюме, отметим, что уникальное сочетание трех составляющих – творческой деятельности, самоорганизации и спонтанности (конгруэнтности) является наиболее важным отличием разработанного нами метода «Профилактическая психодрама» от других методов и приемов первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ. [7].

на употребления психоактивных веществ у подростков приведены в таблице.

Из данных, представленных в таблице, следует, что 4% обучающихся 8-х классов основной группы до тренингов выявляли мотивировку на употребление психоактивных веществ, обозначенную как «Коммуникация». К концу года их число сократилось до нуля. Это означает, что если до тренингов возможность употребления психоактивных веществ они мотивировали тем, что не хотят портить отношения со сверстниками или не хотят выглядеть «белой вороной», боятся насмешек со стороны друзей, то после занятий они опираются на внутренние убеждения и аргументы, а поэтому не поддаются микросредовому социально-негативному давлению аддиктивного характера. Мотивировку «Гедонизм» до занятий

Таблица

Изменение мотивировки на употребления психоактивных веществ у школьников (%)

Группы	Число человек	Коммуникация	Гедонизм	Аттракция	От скуки	Псевдокультурная	Изменение состояния сознания	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
Основная группа 8 классов: до тренингов	100	4,0	6,0	29,0	13,0	47,0	19,0	0,986
после тренингов	100	0,0	0,0	24,0	9,0	47,0	10,0	$p \leq 0,02$
Контрольная группа 8 классов: в начале года	100	1,0	6,0	21,0	23,0	48,0	11,0	0,7
в конце года	100	10,0	12,0	15,0	12,0	63,0	5,0	$p > 0,05$
Основная группа 9 классов: до тренингов	100	6,0	12,0	11,0	28,0	66,0	11,0	0,900
после тренингов	100	3,0	7,0	5,0	18,0	66,0	9,0	$p \leq 0,05$
Контрольная группа 9 классов: в начале года	100	3,0	10,0	30,0	14,0	50,0	18,0	0,643
в конце года	100	5,0	6,0	26,0	6,0	59,0	3,0	$p > 0,05$
Основная группа 10 классов: до тренингов	100	15,0	5,0	23,0	15,0	88,0	13,0	0,843
после тренингов	100	6,0	3,0	9,0	13,0	71,0	2,0	$p \leq 0,05$
Контрольная группа 10 классов: в начале года	100	7,0	11,0	23,0	22,0	41,0	7,0	0,757
в конце года	100	4,0	8,0	17,0	21,0	53,0	17,0	$p > 0,05$

*Результаты исследования и их обсуждение.* Изучение трансформации мотивировки на употребления психоактивных веществ было проведено путем анонимного анкетирования в начале учебного года, затем реализована годовая программа тренингов по методу «Профилактическая психодрама», после чего проведено повторное анкетирование. Результаты изменения мотивировки

выявили 6% обучающихся этой же группы. К концу года их число тоже сократилось до нуля. У таких подростков ранее отсутствовали альтернативные способы получать удовольствие и расслабление, приём психоактивных веществ предполагает быстрое получение ощущения душевного и физического комфорта, благополучия, состояния удовлетворения и др. Мотивировку «Аттракция»

до тренингов обнаруживали 29% обучающихся 8-х классов экспериментальной группы. Это означает, что прием психоактивных веществ ими предполагался с целью помочь себе избавиться от комплекса неприятия значимым лицом, что вызывает чувство страха, внутреннего напряжения, чувство вины, стремление заглушить в себе неприятные воспоминания отвержения значимого лица и др. К концу года их число сократилось до 24%. Мотивировку «От скуки» до занятий выявили 13% обучающихся 8-х классов экспериментальной группы. Такие подростки отмечали, что не знают чем заняться в свободное время, им трудно развлекаться без возбуждающих средств. К концу года их число сократилось до 9%. По мотивировке «Псевдокультурная» до занятий было выявлено 47% обучающихся 8-х классов экспериментальной группы. Эти подростки считают, что употребление наркотиков является одним из признаков материального и морального благополучия и внутренней свободы, в аргументации своей позиции они ориентируются на мнение кумиров молодежи, знаменитых людей, что употребление психоактивных веществ способствует творчеству, свободному и раскрепощенному образу жизни. К концу года их число не изменилось. К мотивации «Изменение состояния осознания» до занятий относились 19% школьников. Такие школьники предполагают, что будут чувствовать себя более комфортно, будут более бодрыми, активными, получают новые ощущения, а психоактивные вещества могут являться средством коррекции неприятных переживаний, позволяя реагировать не так болезненно на неприятности и неудачи. К концу года число этих подростков сократилось до 10%. Для изучения статистической достоверности выявленных изменений в мотивировки употребления психоактивных веществ школьниками применялся расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена, который выявил статистическую достоверность динамики по наблюдаемым парам признаков при значении 0,986 ( $p \leq 0,02$ ).

В контрольной группе 8-х классов по мотивации «Коммуникация» и «Гедонизм» и «Псевдокультурная» к концу года число школьников увеличилось. По мотивации «Аттракция», «От скуки» и «Изменение состояния сознания» число школьников сократилось соответственно до 15%, 12% и 5%. Различия в динамике мотивировки в контрольной группе статистически недостоверно (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,7;  $p > 0,05$ )

В основной группе 9-х классов число школьников по мотивации «Коммуникация», «Гедонизм», «Аттракция», «От скуки» и «Изменение состояния сознания» после тренингов достоверно уменьшилось соответственно до 3%, 7%, 5%, 18%, 9% (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,9;  $P \leq 0,05$ ).

В контрольной группе 9-х классов число обучающихся с аналогичными мотивировками «Коммуникация», «Псевдокультурная», «Гедонизм», «Аттракция», «От скуки» и «Изменение состояния сознания» изменилось статистически недостоверно (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,643;  $p > 0,05$ ).

В основной группе 10-х классов по мотивировке «Коммуникация», число школьников уменьшилось на 9% и составило 6% на конец года; по мотивировке «Гедонизм» – уменьшилось до 3%; по мотивировке «Аттракция» – сократилось с 23% до 9%; по мотивировке «От скуки» – с 15% до 13%; по мотивировке «Псевдокультурная» – с 88% до 71%; по мотивировке «Изменение состояния сознания» – с 13% до 2% (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,843;  $p \leq 0,05$ ).

В контрольной группе 10-х классов в изменениях по аналогичным видам мотивировки достоверных статистических признаков не выявлено (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,757;  $p > 0,05$ ).

Таким образом, метод «Профилактической психодрамы» способствует формированию позитивной идентичности в подростковом возрасте, изменяя личностную мотивировку на «антиаддиктивную». Внутрличностный «психогигиенический саногенез» в программе тренингов «Профилактической психодрамы» представляет собой процесс наработки навыков проактивного мышления и поиска позитивных ценностей и смыслов, направленных на рост, духовное развитие и гармонизацию личности, сохранение её психического здоровья. Психогигиеническая направленность метода позволяет формировать навыки здорового образа жизни путем интериоризации и усвоения экзистенциальных ценностей и смыслов, позволяющих снизить мотивировку употребления и «спроса на психоактивные вещества» среди школьников. Это позволяет участникам программы психопрофилактических тренингов (родителям и детям) повышать коммуникативную и социальную компетентность, уровень знаний социокультурных норм, правил и культурных ограничений в общении, умение конструктивно решать конфликтные ситуации; развивать позитивные отношения в семье.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез [пер. с англ.]. М.: Рефл Букс, 1997.
2. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП [пер. с англ.]. М.: Класс, 1997.
3. Ковалев В.В. Детская психиатрия. М.: Медицина, 1977.
4. Менделевич В.Д. Этика современной наркологии. Казань: Медицина. 2010. 218 с.
5. Морено Я.Л. Психодрама [пер. с англ.]. М.: Апрель Пресс, ЭКСПО-пресс, 2001.
6. Москвитин П.Н. Патент РФ на изобретение № 2466752 «Способ проведения группового психологического тренинга по методу «профилактическая психодрама», заявка № 2011136339, приоритет изобретения от 31 августа 2011 года, зарегистрирован в Государственном реестре изобретений Российской Федерации 20 ноября 2012 г.
7. Москвитин П.Н., Цыганков Б.Д., Сирота Н.А. Метод «профилактической психодрамы» в предупреждении зависимости от психоактивных веществ у детей и подростков. М.: ОАО «Издательство Медицина», 2011.
8. Мясисhev В.Н. Психология отношений. М., Воронеж, 1995.
9. Психотерапевтическая энциклопедия [под ред. Б.Д. Карвасарского]. СПб: Питерком, 1998.
10. Рерке В.И. Особенности мотивационно-потребностной сферы личности подростков с наркозависимым поведением: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Иркутск: Иркутский государственный педагогический университет, 2003.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Формирование мотивации на изменение поведения в отношении употребления психоактивных веществ и коррекция других проблемных форм психосоциальной адаптации у детей и подростков группы риска: пособие для врачей. М., 2004.
12. Худяков В.А. Клинические и социально-психологические основы профилактики зависимости от психоактивных веществ у несовершеннолетних. изд-е 2-е, доп. Иваново, 2008.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
14. Yalom I.D. The theory and Practice of Group Psychotherapy (2-nd rev.ed.). New York: Basic Book, 1995.

## REFERENCES

1. Assadzhioli R. *Psikhosintez* [per. s angl.]. Moscow: Refl Buks, 1997. (in Russian)
2. Dilts R. *Izmenenie ubezhdenii s pomoshch'yu NLP* [per. s angl.]. Moscow: Klass, 1997. (in Russian)
3. Kovalev V.V. *Detskaya psikhiatriya*. Moscow: Meditsina, 1977. (in Russian)
4. Mendelevich V.D. *Etika sovremennoi narkologii*. Kazan: Meditsina. 2010. 218 p. (in Russian)
5. Moreno Ya.L. *Psikhodrama* [per. s angl.] Moscow: Aprel' Press, EKSPo-press; 2001. (in Russian)
6. Moskvitin P.N. *Patent RF na izobretenie № 2466752 «Sposob provedeniya gruppovogo psikhologicheskogo treninga po metodu «profilakticheskaya psikhodrama», zayavka № 2011136339, prioritet izobreteniya ot 31 avgusta 2011 goda, zaregistrirovano v Gosudarstvennom reestre izobretenii Rossiiskoi Federatsii 20 noyabrya 2012 g.* (in Russian)
7. Moskvitin P.N., Tsygankov B.D., Sirota N.A. *Metod «profilakticheskoi psikhodramy» v preduprezhdenii zavisimosti ot psikhoaktivnykh veshchestv u detei i podrostkov*. Moscow: ОАО «Izdatel'stvo Meditsina», 2011. (in Russian)
8. Myasishchev V.N. *Psikhologiya otnoshenii*. Moscow, Voronezh, 1995. (in Russian)
9. *Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya* [ed. B.D. Karvasarsky]. St.Petersburg: Piterkom, 1998. (in Russian)
10. Rerke V.I. *Extended abstract of PhD dissertation (Pedagogy)*. Irkutsk: Irkutskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet, 2003. (in Russian)
11. Sirota N.A., Yaltonskii V.M. *Formirovanie motivatsii na izmenenie povedeniya v otnoshenii upotrebleniya psikhoaktivnykh veshchestv i korrektsiya drugikh problemnykh form psikhosotsial'noi adaptatsii u detei i podrostkov gruppy riska: posobie dlya vrachei*. Moscow, 2004. (in Russian)
12. Khudyakov V.A. *Klinicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie osnovy profilaktiki zavisimosti ot psikhoaktivnykh veshchestv u nesovershennoletnikh*. izd-e 2-e, dop. Ivanovo, 2008. (in Russian)
13. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla*. Moscow, 1990. (in Russian)
14. Yalom I.D. *The theory and Practice of Group Psychotherapy* (2-nd rev. ed.). New York: Basic Book, 1995.

Поступила 30.03.16.