



УДК 159.99

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ



Леонова Ксения Михайловна – психолог реабилитационного центра «Навигатор», г. Москва. E-mail: info@kleonova.ru

В статье представлены данные исследования, целью которого являлся анализ копинг-стратегий лиц, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, с различным уровнем жизнестойкости. Исследование проводилось на базе реабилитационного центра для лиц, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, в нём приняли участие 37 испытуемых, страдающих алкогольной и (или) наркотической зависимостью, из них 27 мужчин и 10 женщин в возрасте от 16 до 47 лет. Все испытуемые на момент проведения исследования находились в ремиссии длительностью от нескольких дней до нескольких лет. Обнаружено, что чем выше уровень жизнестойкости, тем реже ими используются копинг-стратегии – мысленный уход от проблемы, отрицание, поведенческий уход от проблемы, прием успокоительных – и тем чаще – копинг-стратегия «активное совладание». Таким образом, чем выше уровень жизнестойкости, тем более эффективные стратегии задействуют испытуемые. Жизнестойкость – мощный ресурс противостояния зависимости и сопряженным с ней отчаянию, неуверенности, потере смысла. Полученные результаты могут быть использованы в работе по профилактике зависимости, при выстраивании психологической работы с зависимыми от психоактивных веществ.

Ключевые слова: жизнестойкость, зависимость, копинг-стратегии, реабилитация, алкоголизм, наркомания.

DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-2-203-206

В 2013 г. в Российской Федерации зарегистрировано 2 822 176 больных наркологическими расстройствами, что составляет 1969 на 100 000 населения. Лишь 11 человек из 100, состоящих на учете, достигают ремиссии от 1 до 2 лет, 9 человек находятся в ремиссии более 2 лет, и лишь 3 снимаются с учета в связи с длительным воздержанием (более 5 лет) [1]. Вовлеченными в проблемы, связанные с зависимостью от алкоголя и наркотиков, оказываются не только лица, непосредственно употребляющие психоактивные вещества, но и члены их семей. Вслед за Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским мы считаем, что развитое копинг-поведение снижает риск наркотизации и способствует выздоровлению [2]. Использование эффективных копинг-стратегий становится возможным благодаря ресурсам личности, одним из них является жизнестойкость [3].

Жизнестойкость (*hardiness*) – личностная переменная, характеризующая меру способности личности выдержать стрессовую ситуацию, сохра-

няя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Жизнестойкость – термин экзистенциальной психологии (С. Мадди, С. Кобаса и др.), основанный на представлении о том, что психические процессы и действия человека обусловлены личностным ощущением смысла. Личностный смысл опосредован культурными, социальными и семейными нормами. Принимая решения, человек способен выйти за рамки указанных норм, формируя таким образом индивидуализированный или субъективный смысл, принимаемые им решения могут быть направлены в будущее или прошлое. Регулярно выбирая прошлое, человек использует привычные способы действия, накапливая «онтологическую вину» за нереализованные возможности. Выбор прошлого способствует стагнации, пассивной жизненной позиции, при которой человек жалуется, выражает недовольство сложившимися обстоятельствами, не решаясь подступить к их преобразованию. Выбор будущего, т.е. выбор неизвестности в противовес неизменности способствует глубокому осмыслению опыта, осознанности, психологическому росту и выработке индивидуального жизненного стиля. Направленность в будущее обеспечивает формирование иерархии целей, каждая из которых способствует реализации собственного предназначения. Но принятию решений в пользу будущего противостоит присущая человеку «онтологическая тревога», в основе которой лежит страх неизвестности. Успешно балансировать между «онтологической виной» и «онтологической тревогой» позволяет жизнестойкость – это целостная система представлений о себе, о мире, об отношениях с миром. Жизнестойкость – это «трансформационное совладание, включающее в себя процесс творческого преобразования стрессовых обстоятельств через вовлеченность, контроль, вызов» [4, с. 192].

Вовлеченность проявляется в представлении о том, что самое ценное и интересное в жизни можно обрести с помощью активного участия в происходящем, в переживании человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных. Человек, обладающий высоким уровнем вовлеченности, чувствует себя



значимым, чтобы включиться в решение жизненных задач, несмотря на стресс и препятствия. Низкие показатели вовлеченности свидетельствуют об отчужденности, ощущении себя за пределами жизни, воспринимаемой как бесполезная трата времени. Контроль – это убежденность в том, что борьба может повлиять на ход событий, несмотря на отсутствие гарантий успеха. Высокие показатели контроля говорят о самостоятельности выбора жизненного пути, в то время как низкие свидетельствуют о беспомощности и пассивности. Знаменитой фразой Фридриха Ницше: «Что не убивает меня, то делает меня сильнее» [5] можно проиллюстрировать такой компонент жизнестойкости, как принятие риска. Его сущность состоит в том, что из любого события человек извлекает бесценный опыт и знания, поэтому как негативные, так и позитивные последствия действий имеют ценность. На противоположном полюсе находится всепоглощающее стремление к комфорту и безопасности, избегание неприятностей любым способом [6]. Какие копинг-стратегии выбирают зависимые с разным уровнем жизнестойкости – вопрос, на который мы попытаемся ответить в данной статье.

В исследовании, проведенном в декабре 2015 г. среди лиц, страдающих алкогольной и (или) наркотической зависимостью, приняли участие 37 человек: 27 мужчин и 10 женщин, 6 участников исследования – выздоравливающие наркозависимые – консультанты и психологи реабилитацион-

ных центров, остальные – резиденты, проходящие стационарную программу реабилитации, находящиеся на различных этапах выздоровления. Возраст участников исследования от 16 до 47 лет.

В исследовании были использованы следующие методики: 1) опросник COPE (версия Е. И. Рассказовой, Т. В. Гордеевой, Е. Н. Осина) – русскоязычная адаптация опросника COPE Дж. Вейтрауба, К. Кавера, М. Шейера 2013 г., позволил выявить 15 ведущих копинг-стратегий, используемых участниками исследования [7]; 2) тест жизнестойкости (версия Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) – русскоязычная адаптация опросника С. Мадди Hardiness Survey. Опросник направлен на выявление уровня жизнестойкости, а также составляющих ее компонентов: вовлеченности, принятия риска, контроля [8]; 3) проективная методика А. Эбрамса «Человек под дождем» в адаптации М. А. Одинцовой, позволяющая выявить и проанализировать характерные особенности поведения в стрессовой ситуации [3].

Результаты исследования

Чтобы выявить различия в использовании копинг-стратегий группами зависимых от психоактивных веществ (в соответствии с нормативными значениями опросника жизнестойкости), были получены данные о количестве участников исследования, входящих в эти группы, с различным уровнем жизнестойкости, вовлеченности, контроля, принятия риска (таблица).

Группы зависимых от психоактивных веществ с различным уровнем жизнестойкости, вовлеченности, контроля, принятия риска

Группа участников исследования	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Высокий уровень	2	4	1	7
Средний уровень	24	22	25	20
Низкий уровень	11	11	11	10

Таким образом, по каждому показателю нами сформированы три независимые выборки. Группы участников исследования с различным уровнем жизнестойкости, вовлеченности, контроля, принятия риска с применением критерия Краскелла-Уолиса имеют значимые различия в использовании следующих копинг-стратегий: мысленный уход от проблемы ($\alpha = 0,023; 0,035; 0,017; 0,019$), поведенческий уход от проблемы ($\alpha = 0,012; 0,029; 0,021; 0,006$). Частота применения такой копинг-стратегии как отрицание различается у участников исследования с различным уровнем жизнестойкости ($\alpha = 0,033$), принятия риска ($\alpha = 0,043$). У групп участников исследования с различным уровнем вовлеченности выявлены значимые различия в использовании копинг-

стратегии – принятие ($\alpha = 0,020$). Участники исследования с разным уровнем принятия риска различаются по применению таких копингов, как позитивное переформулирование и личностный рост ($\alpha = 0,045$); активное совладание ($\alpha = 0,001$).

Дополнительно проведенный анализ с использованием критерия Джонкхиера выявил определенные тенденции применения копинг-стратегий. Чем выше *уровень жизнестойкости* участников исследования, тем реже ими используются копинг-стратегии – мысленный уход от проблемы ($\alpha = 0,006$), отрицание ($\alpha = 0,011$), поведенческий уход от проблемы ($\alpha = 0,003$), прием успокоительных ($\alpha = 0,047$) и чаще используется копинг-стратегия активное совладание ($\alpha = 0,015$). Чем выше *уровень вовлеченности* участников, тем



реже ими используются копинг-стратегии – мысленный уход от проблемы ($\alpha = 0,006$), отрицание ($\alpha = 0,018$), поведенческий уход от проблемы ($\alpha = 0,007$) и чаще используются копинг-стратегии активное совладание ($\alpha = 0,017$), принятие ($\alpha = 0,022$). Чем выше *уровень контроля*, тем реже используются копинг-стратегии – мысленный уход от проблемы ($\alpha = 0,004$), концентрация на эмоциях и их активное выражение ($\alpha = 0,032$), отрицание ($\alpha = 0,030$), поведенческий уход от проблемы ($\alpha = 0,007$) и чаще используется копинг-стратегия активное совладание ($\alpha = 0,020$). Чем выше *уровень принятия риска* участников исследования, тем реже ими используются такие копинг-стратегии, как мысленный уход от проблемы ($\alpha = 0,004$), отрицание ($\alpha = 0,016$), поведенческий уход от проблемы ($\alpha = 0,001$) и чаще используются копинг-стратегии позитивное переформулирование и личностный рост ($\alpha = 0,031$), активное совладание ($\alpha = 0,000$).

Таким образом, нами выявлена значимая тенденция увеличения частоты использования такой эффективной копинг-стратегии, как активное совладание с увеличением уровня жизнестойкости. По мнению Н. А. Сирота и В. М. Ялтонского, готовность к активному совладанию, а при необходимости и противостоянию среде является важнейшей составляющей адаптивного высоко функционального поведения, способствующего выздоровлению [3]. Выявлена значимая тенденция снижения частоты применения копинг-стратегий отрицание, мысленный уход от проблемы, поведенческий уход от проблемы с увеличением уровня жизнестойкости и всех ее компонентов. Указанные стратегии представляют собой различные формы избегания столкновения с действительностью, в связи с чем не могут быть признаны эффективными в контексте зависимости. Кроме того, чем выше уровень жизнестойкости, тем реже используется копинг употребление успокоительных (алкоголя, наркотиков, лекарств) для борьбы со стрессом, что также свидетельствует о важности развития жизнестойкости у лиц, зависимых от психоактивных веществ.

Как видим, высокая представленность каждого компонента жизнестойкости способствует выбору конструктивных копинг-стратегий и эффективному преодолению стрессов, в то время как низкая – напротив, порождает неэффективные стратегии совладания.

Использование стандартизированных опросников – не единственный способ выявления особенностей копинг-поведения. Тестирование затрудняется существенными сложностями в осознании собственных чувств и эмоций, высоким стремлением к социальной желательности, свойственным людям, страдающим зависимостью

от психоактивных веществ. В этой связи представляется целесообразным для диагностики особенностей копинг-поведения использовать проективные методы, которые позволяют заглянуть в уникальный внутренний мир личности, увидеть окружающую действительность глазами другого человека на основе его субъективных переживаний, чувств, мыслей, ожиданий. В частности, для изучения поведения в ситуации стресса можно использовать проективный тест «Человек под дождем». Испытуемому предлагается нарисовать два рисунка – человека и человека под дождем, после чего рассказать о чувствах, мыслях и действиях изображенных персонажей. Особенности изображения и описания человека под дождем характеризуют особенности поведения испытуемого в ситуации стресса. Ход и содержание обсуждения варьируются в зависимости от содержания рисунков и пояснений. В качестве примера можно привести случай, когда испытуемый изобразил вместо человека под дождем испуганное съездившее существо, смотрящее в окно, за которым идет ливень. В ходе обсуждения выяснилось, что человек не выходит под дождь, поскольку боится, что «из него могут выплутиться злые персонажи», он испытывает страх, беспокойство, озадаченность, неуверенность. Работа с помощью опосредования помогла участнику осознать страх собственной агрессии. Последующее обсуждение способствовало выявлению актуальных способов преодоления стресса, выработке более эффективных копинг-стратегий, обнаружению ресурсов.

В перспективе представляется возможным разработать комплексную программу по повышению жизнестойкости лиц, зависимых от психоактивных веществ, с использованием проективных техник.

Список литературы

1. Волков С. Р. Статистика здравоохранения : показатели деятельности специализированных служб и организаций здравоохранения и методика их расчета. Статистика наркологических диспансеров // Главная медицинская сестра : эл. журн. Ноябрь 2015. № 11. URL: <http://e.glmedsestra.ru/article.aspx?aid=415374> (дата обращения: 31.07.2016).
2. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии. // Медицинская психология в России : эл. науч. журн. 2012. № 2. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 03.08.2016).
3. Одинова М. А. Психология жизнестойкости. М., 2015. 402 с.
4. Одинова М. А. Стресспреодолевающее поведение старшеклассников с различным уровнем жизнестой-



- кости // Изв. Сарат. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 16, вып. 2. С. 191–198.
5. Ницше Ф. Сумерки идолов, или Как философствуют молотом. М., 2013. 222 с.
 6. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
 7. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции : психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
 8. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости : психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

Образец для цитирования:

Леонова К. М. Копинг-стратегии лиц, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, с различным уровнем жизнестойкости // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17, вып. 2. С. 203–206. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-2-203-206.

Coping Strategies of People, Suffering from Drug and Alcohol Addiction, with Different Levels of Hardiness

K. M. Leonova

Rehab center «Navigator»

21-1, Novyy Arbat str., 119019, Moscow, Russia

E-mail: info@kleonova.ru

This article presents results of an empirical study intended to analyze coping strategies of people suffering from drug and alcohol addiction with different levels of hardiness. First theoretical approaches to hardiness and its components: commitment, control, challenge, have been analyzed. The study was conducted in a rehab center for people suffering from drug and (or) alcohol addiction. The study involved 37 people suffering from drug and (or) alcohol addiction – 27 men and 10 women aged 16 to 47 years old. All the people were in remission lasting from several days to several years. We have discovered: the higher the hardiness level of study participants, the less they used coping strategies – self-distraction, denial, behavioral disengagement, substance use; the more often used active coping. In that way we can conclude that the higher the hardiness level of study participants, the more effective coping strategies they involve. We also provided an example of a study of the coping strategies using projective technique «Man in the rain». Hardiness is a powerful resource to confront addiction as well as despair, uncertainty, and loss of meaning associated with it. The obtained results can be used can be used in the prevention of addiction and in psychological work with people suffering from drug and alcohol addiction.

Key words: hardiness, coping strategies, drug and alcohol addiction, art therapy.

References

1. Volkov S. R. Statistika zdavookhraneniia: pokazateli deyatelnosti spetsializirovannykh sluzhb i organizatsiy zdavookhraneniia i metodika ikh rascheta. Statistika narkologicheskikh dispanserov (Public health statistics: special services and medical organizations performance and calculation method. Narcological clinics statistics). *Glavnaya meditsinskaya sestra* (Nurse supervisor). November 2015, no. 11. Available at: <http://e.glmедsestra.ru/article.aspx?aid=415374> (accessed 31 July 2016) (in Russian).
2. Sirota N. A., Yaltonskii V. M. Primenenie i vnedrenie programm reabilitatsii i profilaktiki zavisimogo povedeniia kak aktualnaia zadacha rossiiskoi klinicheskoy psikhologii (Application and implementation of rehabilitation and prevention programs of addictive behavior as an important task of the Russian Clinical Psychology). *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* (Clinical Psychology in Russia: E-journal), 2012, no. 2. Available at: <http://medpsy.ru> (accessed 3 August 2016) (in Russian).
3. Odintsova M. A. *Psikhologiya zhiznesteikosti* (Hardiness Psychology). Moscow, 2015. 402 p. (in Russian).
4. Odintsova M. A. Stresspreodolevaiushchee povedenie starsheklassnikov s razlichnym urovnem zhiznesteikosti (Overcoming stress students with different levels of hardiness). *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2016, vol. 16, iss. 2, pp. 191–198 (in Russian).
5. Nietzsche F. *Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert*. Stuttgart; Weimar, 2000. 130 S. (Russ. ed.: Nietzsche F. *Sumerki idolov, ili Kak filosofstvuyut molotom*. Moscow, 2013. 222 p.).
6. Maddi S. R. Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya resheniy (Creating Meaning Through Making Decisions). *Psikhol. zhurn.* (Psychological journal), 2005, vol. 26, no. 6, pp. 87–101 (in Russian).
7. Rasskazova E. I., Gordееva T. O., Osin E. N. Koping-strategii v strukture deyatelnosti i samoregulatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniia metodiki COPE (Coping strategies in activity structure and self-regulation: psychometric characteristics and possibility of using COPE test). *Psikhologiya. Zhurn. Vyssh. shk. ekonomiki* (Psychology. Journal of Higher School of Economics), 2013, vol. 10, no. 1, pp. 82–118 (in Russian).
8. Osin E. N., Rasskazova E. I. Kratkaya versiya testa zhiznesteikosti: psikhometricheskie kharakteristiki i primeneniye v organizatsionnom kontekste (Abridged version of Hardiness test: psychometric characteristics and use in organization context). *Vestn. Moskovskogo un-ta. Ser. 14. Psikhologiya* (Moscow University Psychology Bulletin. Ser. Psychology), 2013, no. 2, pp. 147–165 (in Russian).

Cite this article as:

Leonova K. M. Coping Strategies of People, Suffering from Drug and Alcohol Addiction, with Different Levels of Hardiness. *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2017, vol. 17, iss. 2, pp. 203–206. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-2-203-206.