

О.Г. Холодкова, Ю.Д. Закурдаева

СТРАТЕГИИ И ВИДЫ АДАПТАЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

В статье раскрываются проблемы психологической адаптации молодых людей с аддиктивным поведением в социуме. Выделяются виды, стратегии, модели и этапы адаптационного поведения, возможности психологической адаптации аддиктов в условиях центра реабилитации и адаптации.

Ключевые слова: психологическая адаптация, аддиктивное поведение, стратегии адаптации.

O.G. Kholodkova, Y.D. Zakurdaeva

STRATEGIES AND TYPES OF ADAPTIVE BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE WITH ADDICTION

The article reveals the problems of psychological adaptation of young people with addictive behavior in society. The author describes the types, strategies, models and stages of adaptive behavior, the possibilities of psychological adaptation of addicts in the conditions of rehabilitation and adaptation center.

Key words: psychological adaptation, addictive behavior, adaptation strategies.

На рубеже веков и в начале XX века специалисты из различных отраслей гуманитарных исследований (психологи, социологи, педагоги, философы) пытаются осмыслить феномен социально-психологической адаптации личности в контексте радикальных преобразований в российском обществе и культуре.

Особенно актуальным представляется спектр проблем адаптации личности к текущим переменам, обусловленным модернизацией государства и общества. Философско-методологическое осмысление человеческих ресурсов в плане приспособления к современной действительности, по мнению авторитетных педагогов и психологов, актуально как никогда [1, 2].

В то же время вызывает беспокойство пассивность и сознательный отказ от поиска действенных социально и психологически приемлемых стратегий адаптации определенной части населения, в том числе и граждан с различными видами аддиктивного поведения. Это свидетельствует о наличии непродуктивного конфликта между субъективными желаниями этой части россиян и объективными потребностями социально-экономического реформирования страны. Это, естественно, говорит о кризисном состоянии адаптивного потенциала личности, а также о частичной потере привычных стратегий индивидуальной и групповой адаптации к текущим социально-экономическим переменам и информационным изменениям в социуме.

Известно также снисходительное отношение социально ориентированных государственных структур к проблеме адаптации. Это проявляется, в частности, в почти полном отсутствии целевых государственных программ по оптимизации социально-психологической адаптации различных групп населения, в том числе групп граждан с аддиктивными видами поведения, что провоцирует социальную нестабильность, криминализацию и маргинализацию социума [1].

Исходя из сложившихся в научной среде представлений, можно сказать, что психологическая адаптация – это процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение этой личностью соответствующих ролевых функций [1, 2].

Однако далеко не у всех людей, особенно у молодых в возрасте 20–35 лет с различными видами аддиктивного поведения, означенные процессы имеют позитивное содержание. Аддиктивным поведением в психологии называют одну из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу, бегству от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния.

Развитие аддиктивного поведения обуславливается системой факторов и условий, которые определяются внутренними характеристиками личности и внешними воздействиями на челове-

ка. В повседневной жизни человек может сталкиваться со стрессовыми ситуациями, чувствовать себя подавленным, испытывая при этом сильные негативные эмоции. Для изменения своего психического состояния он вырабатывает собственную стратегию поведения, которая способствует избавлению от психологического дискомфорта путем переключения внимания на эмоционально стимулирующие события и активности. Развитие аддиктивного поведения начинается с фиксации, которая происходит при встрече с воздействием того, что произвело на будущего аддикта чрезвычайное, очень сильное впечатление. Особенностью фиксации является то, что она влечет за собой сильное желание повторить пережитое измененное состояние еще раз. Объектом аддикции может стать определенный паттерн поведения, к повторению которого аддикт будет прибегать в случае сильных негативных переживаний и ситуациях стресса. Такими паттернами могут являться патологическое использование Интернета, патологическая любовь, чрезмерные физические нагрузки, покупки и трата денег. В результате реализация аддиктивного поведения заменяет другие способы активности и служит средством ослабления состояний эмоциональной напряженности, тревоги, беспокойства, подавленности, страхов, неуверенности в себе.

Деструктивный (девиантный) характер такого поведения определяется тем, что человек устанавливает эмоциональную связь не с другими личностями, а предметами или явлениями, что особенно характерно для химической зависимости от психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, лекарства – ПАВ), а также нехимической зависимости от пристрастия к карточным и прочим азартным играм, к Интернету и т. д. [3–7].

Уходя от реальности путем употребления психоактивных веществ, использования компьютерных игр и т. д., молодые люди испытывают возбуждающие и яркие эмоции, от которых очень скоро могут стать зависимы. Е.А. Николаева и др. считают, что аддиктивное поведение – это своеобразный сигнал о помощи, требующейся молодому человеку для того, чтобы остаться полноценным членом общества. При этом происходит снижение способности к адаптации в новых изменяющихся условиях социальной среды [8].

В науке существует достаточно широкий спектр классификаций видов адаптивного поведения. Так, в теории моделей адаптивных взаимо-

действий М.В. Ромма выделены следующие виды психологической адаптации личности:

1) принудительная адаптация, когда личность относительно пассивна, что и определяет ее стихийно-реактивный характер адаптации по отношению к социуму, и в этой ситуации активную роль может сыграть центр психологической реабилитации (аддиктивных личностей);

2) встречная адаптация, когда идет встречный процесс коадаптации активной, решительной личности и активных общественных структур, например центров психологической реабилитации;

3) ресурсная адаптация, когда найденные субъектом стратегии и выявленные им индивидуальные ресурсы, которые он задействует в процессе адаптации, способны обеспечить условия для успешной самореализации и самоактуализации личности при консультативной помощи центра психологической реабилитации [1].

Также М.В. Ромм предлагает оригинальную классификационную систему стратегий адаптации личности, актуальных для нашего времени. Из них можно выделить три основные разновидности стратегий психологической адаптации: активную, реактивную и комбинированную.

Доминирование в адаптивной стратегии активных или реактивных компонентов обусловлено характером адаптивной ситуации и конкретными запросами данной личности, которая может применять также комбинированную стратегию – сочетание противоположных стратегий (активной и реактивной). В этом суть достижения эффективности процесса адаптации, в котором наиболее мобильны и пластичны стратегии психологического типа, так как их применение максимально мобилизует собственные психические ресурсы личности [1].

Любой субъект адаптации, в том числе лицо асоциального поведения (девиант, аддикт), часто сталкивается с проблемой выбора одновременно нескольких адаптационных моделей поведения. Иногда процесс адаптации может осуществляться практически одномоментно (адаптивный инсайт), а порой нужны несколько приспособительных этапов, на каждом из которых одна и та же стратегия может последовательно переходить из сугубо актуальных в потенциальные и наоборот.

Предположим, что для практической адаптации аддиктивной личности действительно нужны несколько приспособительных этапов. Содержанием этих этапов может стать использование

психологом-консультантом и его подопечным аддиктом моделей (видов) адаптивных взаимодействий.

На первом этапе, исходя из характера адаптивной ситуации и психического состояния аддикта, может быть использована модель принудительной адаптации, в которой доминируют реактивные (пассивная реакция личности) компоненты при активной позиции психолога, который корректирует реактивную стратегию адаптации.

На следующем этапе возможно успешное вхождение в процесс встречной адаптации, когда активны обе стороны – аддиктивная личность и психолог-консультант, корректирующий активную стратегию адаптации.

Если, пройдя первые этапы адаптации, эта личность обнаружит в своей психике духовно-нравственные и интеллектуальные ресурсы и она решит ими воспользоваться, то этап ресурсной адаптации может стать эффективным.

Таким образом, полный процесс психологической адаптации личности предполагает применение комбинированной (сочетание на разных этапах адаптации реактивных и активных компонентов) адаптивной стратегии.

Конечно, процесс психологической адаптации аддиктивной личности не всегда происходит по приведенной методике. Здесь нужно учитывать многие аспекты адаптивных взаимодействий. Так, по наблюдениям Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, аддиктивная личность не является разносторонней, поскольку она использует лишь аддиктивную логику. Ее прежняя доаддиктивная разносторонность подавляется аддиктивными схемами, аддиктивным мышлением, аддиктивными эмоциями [4].

Поэтому исходная разносторонность аддикта может быть эффективным барьером, препятствующим развитию различных аддикций, поскольку последние будут восприниматься как нечто упрощенное, искусственное, примитивное, мешающее в жизни. Вот эта «исходная разносторонность аддикта» может стать своеобразной интеллектуальной опорой в работе психолога по психокоррекции аддиктивных состояний своих пациентов в Центре реабилитации и адаптации. Отметим

здесь, что, по нашему мнению, психокоррекция является действенным инструментом на всех этапах и в поле эффективных стратегий психологической адаптации аддиктивных личностей.

Практика специалистов-аддиктологов показывает, что наиболее эффективными способами психокоррекции аддиктивных состояний являются те, в рамках которых осуществляется холистический (целостный) подход, включающий в себя теории, модели, гипотезы, существующие в контексте биомедицинской, социологической, психологической и религиозной парадигм. Совокупность данных парадигм является базовой основой холистического подхода, то есть целостного охвата вопросов и проблем психологической адаптации [4, 5].

Мы считаем, учитывая мнение известных аддиктологов, что эффективная психокоррекция аддикций требует выполнения таких решений со стороны аддиктов, как желания измениться, желания полагаться на ценности, значимые для человека вне сферы аддикций (работа, семья, друзья, гордость, религия, здоровье и др.), желания повышать свою самооценку, желания продолжать процесс ресурсной адаптации.

Практика работы реабилитационных и адаптационных центров в нашей стране показывает, что молодые люди аддиктивного образа жизни нуждаются, несмотря на свое нонконформистское отношение к нормативной морали, в позитивных стратегиях приспособления к окружающей их реальности. И здесь на первый план выходит личностное желание каждого аддикта изменить себя, свое мировоззрение и свою жизнь. В интервью молодых людей, прошедших реабилитацию и в дальнейшем вошедших в русло адаптационных мероприятий, постоянно делается акцент на формировании желания. Понятно, что не все молодые люди аддиктивного образа жизни могут это сделать.

Психолог-консультант видит решение проблемы адаптации в том, чтобы помочь аддиктивной личности вынести желание из бессознательной сферы его психики, деформированной той или иной аддикцией, на поверхность осознанного намерения войти в адаптационный процесс.

Библиографический список

1. Ромм, М. В. Философия и психология адаптивных процессов / М. В. Ромм. – Москва ; Воронеж : Изд-во МОДЭК, 2006. – 296 с.
2. Руденский, Е. В. Концептуальные основы психологии адаптирующейся личности / Е. В. Руденский. – Новосибирск : Институт психологии личности, 1997. – 224 с.

3. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
4. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251 с.
5. Короленко, Ц. П. Аддиктология: настольная книга / Ц. П. Короленко. – Москва : Институт консультаций и системных решений, 2012. – 526 с.
6. Мандель, Б. Р. Психология зависимостей (аддиктология) / Б. Р. Мандель. – Москва : Инфра-М, 2013. – 320 с.
7. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психиатрия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – Москва : ЛитРес, 2009. – 550 с.
8. Николаева, Е. А. Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикции / Е. А. Николаева, В. Г. Каменская. – Москва : Форум, 2015. – 208 с.