

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

**Эффективность когнитивно-поведенческого подхода в лечении зависимостей.
Алкогольная зависимость**

Научный руководитель – Крохин Игорь Павлович

Копаева Юлия Константиновна

Выпускник (магистр)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия
E-mail: julia.xoma.1805@yandex.ru

Актуальность исследования. Алкогольная зависимость представляет собой сложное мультифакториальное расстройство, характеризующееся хроническим течением, высоким уровнем рецидивов и значительным негативным воздействием на физическое, психическое и социальное благополучие индивидуума. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), злоупотребление алкоголем является одной из ведущих причин преждевременной смертности, инвалидности и снижения качества жизни населения во всем мире, а именно 2,6 млн случаев смерти (4,7% общей численности случаев смерти за год). По данным Министерства здравоохранения РФ в России ежегодно диагностируется около 2 млн новых алкоголиков, 80% которых нуждаются в стационарном лечении.

Проблема усугубляется тем, что традиционные методы лечения, включая фармакотерапию и детоксикацию, часто оказываются недостаточно эффективными для обеспечения долгосрочной ремиссии и предотвращения рецидивов. По данным Министерства здравоохранения РФ в России ежегодно диагностируется около 2 млн новых алкоголиков, 80% которых нуждаются в стационарном лечении. Также стоит отметить, что по данным федерального проекта «Трезвая Россия» более 53% трудоспособных граждан употребляют алкоголь систематически раз в неделю и более. По разным оценкам процент мирового населения, страдающего от алкогольной зависимости с каждым годом, только растет, так Всемирная организация здравоохранения считает алкоголизм одной из ведущих причин смертности во всем мире, а именно 2,6 млн случаев смерти (4,7% общей численности случаев смерти за год).

В современной психологии и психиатрии все большее внимание уделяется разработке и внедрению психотерапевтических методов, направленных на коррекцию дезадаптивных когнитивных и поведенческих паттернов, которые лежат в основе формирования и поддержания алкогольной зависимости. Одним из наиболее перспективных подходов является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая основывается на принципах модификации искаженных убеждений, эмоциональных реакций и поведенческих привычек. КПТ рассматривается как структурированная и научно обоснованная методология, способствующая развитию у пациентов навыков саморегуляции, критического мышления и адаптивного поведения.

Во-первых, растущее число эмпирических исследований демонстрирует положительную динамику при применении КПТ в рамках комплексного лечения алкогольной зависимости. Однако остаются не до конца изученными вопросы, связанные с оптимизацией протоколов терапии, учетом индивидуальных особенностей пациентов и длительностью сохранения достигнутых результатов.

Во-вторых, существует необходимость более глубокого понимания механизмов действия КПТ, включая ее влияние на нейропсихологические процессы, такие как контроль импульсов, принятие решений и управление стрессом.

В-третьих, актуальным остается сравнение эффективности КПТ с другими психотерапевтическими подходами и комбинированными методиками с целью выявления наиболее оптимальных стратегий вмешательства.

Социально-экономический аспект проблемы также играет важную роль. Алкогольная зависимость оказывает существенное бремя на системы здравоохранения, увеличивая затраты на лечение сопутствующих заболеваний, снижая производительность труда и способствуя росту социальной напряженности.

Таким образом, исследование эффективности когнитивно-поведенческого подхода в лечении алкогольной зависимости является актуальным направлением современной науки, требующим дальнейшего изучения с целью совершенствования теоретических основ и практических методов психологической помощи данной категории пациентов.

Цель исследования: оценить эффективность когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии алкогольной зависимости.

Задачи исследования:

1) проанализировать научно-методический материал по проблеме когнитивно-поведенческой психотерапии алкогольной зависимости в трудах отечественных и зарубежных психологов;

2) провести эмпирическое изучение симптомов алкогольной зависимости до проведения когнитивно-поведенческой психотерапии;

3) разработать психотерапевтическую программу, основанной на когнитивно-поведенческом подходе, по снижению уровня выраженности симптомов алкогольной зависимости;

4) оценить эффективность разработанной психотерапевтической программы, основанной на когнитивно-поведенческом подходе.

Объект исследования: психотерапия алкогольной зависимости.

Предмет исследования: эффективность когнитивно-поведенческого подхода в снижении симптомов алкогольной зависимости.

Гипотеза исследования: когнитивно-поведенческий подход способствует снижению симптомов алкогольной зависимости.

Методологической основой исследования послужили труды: деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев), клинико-психологический подход (В.М. Блейхер, С.А. Кулаков, В.Д. Менделевич, Р. Меиер), когнитивно-поведенческий подход (А. Эллис, А. Бек, М.Л. Захарова). В качестве теоретико-методологической основы выбраны труды авторов Братусь Б.С., А. Бек, Зеигарник Б.В., А. Эллис, Блейхер В. М., Лурия А. Р., Менделевич В.Д., Бетелева Т.Г., а так же исследования Асмолова А.Г., Боброва А.Е., Короленко Ц.П., об особенностях личности алкогольных зависимых.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы был применен комплекс адекватных объекту и предмету исследования *методов*. В исследовании использовались: теоретический анализ клинико-психологической и психолого-социальной литературы по проблеме исследования; эмпирические и психодиагностические методы; методы математической статистики для обработки эмпирических данных.

Для изучения симптомов алкогольной зависимости были использованы *следующие методики*:

1. Методика «Диагностика иррациональных установок» А. Эллиса
2. Опросник «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича
3. Методика «Сокращенный тест Мини-Смил» Л.Н. Собчик
4. Шкала дисфункциональных отношений» М.Л. Захарова

Для обработки эмпирических данных использовались современные методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: ГКУЗ ВО «Областная психиатрическая больница» №1.

Выборка. В исследовании приняло участие 16 человек с диагнозом «Синдром зависимости от алкоголя» в возрасте 25-45 лет

Теоретическая значимость. Аттестационная работа расширяет имеющиеся знания по заданной проблеме исследования и может послужит отправной точкой для более полного исследования эффективности КПТ в работе с алкогольной зависимостью, что, в свою очередь, может помочь формированию отдельной стройной научной концепции.

Практическая значимость. Опираясь на результаты исследования, психологи, занимающиеся реабилитацией и адаптацией больных с алкогольной зависимостью, смогут эффективнее составлять программы, чтобы обеспечить адекватную социальную реабилитацию. Результаты исследования будут полезны клиническим психологам, психологам-консультантам, психотерапевтам. Суть работы заключается в развитии и дополнении сложившихся теоретических представлений об изучаемых объектах, процессах, явлениях, но в большей степени сводится к прокладыванию мостов между теорией и практикой, повышению качества и эффективности прикладной деятельности на основе творческой интерпретации теоретических положений.

Структура аттестационной работы включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы и приложения. Работа строится по схеме: «теоретические основы исследуемой темы – прикладные аспекты изучаемой проблемы – практическое применение». Структура работы построена логически, от анализа теоретических представлений, подкрепленных практическим исследованием, до апробации программы коррекции когнитивных дисфункциональных установок у респондентов с синдромом алкогольной зависимости.

Коррекция различного рода зависимостей требует комплексного и многоуровневого подхода, и первая глава настоящей выпускной квалификационной работы будет сосредоточена на теоретических основах КПТ и ее истоках, что позволит проанализировать и понять, может ли этот подход быть адаптирован для коррекции алкогольной зависимости. Во второй главе описан процесс и результаты исследования, проведенного в группе из шестнадцати человек (мужчины и женщины), страдающих от алкоголизма. Эмпирическое исследование является важным элементом настоящей работы, так как оно поможет подтвердить или опровергнуть эффективность применения КПТ на практике. Мы проведем тестирование на начальном этапе, затем участники пройдут 15 сессий КПТ, после чего будет проведено повторное тестирование с использованием инструментария, включающего Шкале дисфункциональных убеждений, Опросник личностных убеждений, RBQ и MMPI. Такой подход позволит оценить изменения в когнитивных и эмоциональных структурах участников исследования, выяснить, как терапия изменила их убеждения и поведение, и, в конечном итоге, как она повлияла на степень их алкогольной зависимости. В ходе исследования будет выполнен сбор данных через заполнение анкет, проведение индивидуальных и групповых интервью, а также наблюдение за процессом терапии. Мы встретимся с множеством вопросов: насколько участники смогут применять изученные навыки в реальной жизни, какой эффект оказывает КПТ на их самооценку, мотивацию и общую психологическую устойчивость. Такой подход не только позволит нам оценить эффективность используемых методов, но и выявить возможные ограничения и трудности, с которыми сталкиваются терапевты и их клиенты. Завершая вторую главу, мы сосредоточимся на результатах и выводах, которые мы можем сделать на основании собранных данных. Этот раздел станет основой для обсуждения дальнейших направлений в практическом применении КПТ, учитывая результаты исследования. Важно отметить, что когнитивно-поведенческий подход, хотя и эффективен, не является универсальным решением для всех; необходимо учитывать индивидуальность каждого клиента и другие факторы, касающиеся его жизненной ситуации.

Заключение работы будет обобщать полученные результаты, обсуждать их важность для дальнейшего исследования темы и предлагать рекомендации для практикующих специалистов, работающих в области лечения зависимостей. Мы надеемся, что проведенное исследование не только станет вкладом в научное сообщество, но и окажет практическую помощь тем, кто страдает от этой серьезной проблемы. Когнитивно-поведенческий подход, в силу своей гибкости и опоры на эмпирические данные, может внести значительный вклад в успешное преодоление алкогольной зависимости и снижение её негативных последствий как для индивидуумов, так и для общества в целом.

Источники и литература

- 1) Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. СПб.: Питер; 2002.
- 2) Николаев В. М., Петрова Е. В., Петров О. А. Когнитивно-поведенческая терапия больных с алкогольной зависимостью. Вопросы ментальной медицины и экологии. 2005; 11 (3): 7—9; 109.
- 3) Альтшулер В.Б. Патологическое влечение к алкоголю. М.; 1994.
- 4) МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. - СПб.: Речь, 2001
- 5) Московский психотерапевтический журнал. Специальный выпуск по когнитивной психотерапии, М., 2001, №4
- 6) A. T. Beck, A. C. Butler, G. K. Brown, K. K. Dahlsgaard, C. F. Newman, J. S. Beck. Dysfunctional beliefs discriminate personality disorders // Behavioral Research and Therapy, 2001. 39
- 7) Аарон Бек, Артур Фримен. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2019
- 8) Д. М. Менделевич. Психология девиантного поведения. М.: ИД Городец, 2016
- 9) Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск, Олсиб, 2001.
- 10) Иванец Н.Н., Винникова М.А. Психические и поведенческие расстройства вследствие злоупотребления психоактивными веществами. Рациональная фармакотерапия в психиатрической практике. В кн.: Руководство для практикующих врачей. /под общей редакцией чл-корр. РАМН Ю.А. Александровского, проф. Н.Г.Незванова: М.: «Литттера». 2014; с.582-692.
- 11) Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 288с