

а также:

А. Достижение поставленных целей:

- Начало и продолжение профессиональной психологической помощи (терапия) лицам, подрастающим в домах с алкогольной проблемой
- Углубление процесса осознания источника эмоциональных кризисов и механизмов функционирования во взаимоотношениях совместной зависимости как с одним из синдромов ВДА. Подготовка почвы для более глубокой терапевтической работы над собой (I-й этап терапии)
- Переработка обид из детства – освобождение от багажа обиды. Закрепление процесса выздоровления. (II-й этап терапии)
- Прививание психологических и социальных навыков, служащих конструктивному и творческому развитию и, таким образом, позволяющим предупредить зависимость, психические расстройства, социальную и психическую деградацию, безработицу.

Б. Избрание конструктивного функционирования в контактах с людьми в различных общественных ситуациях.

В. Возрастание и адекватность чувства собственного достоинства и навыка установления личных границ.

Г. Приобретение и закрепление навыков решения личных проблем без „помощников” типа: алкоголь, наркотики, лекарства.

Д. Возрастание навыка создания благоприятных эмоциональных союзов.

Е. Возрастание и закрепление навыка использования собственного творческого потенциала в развитии личной, социальной и профессиональной активности.

Ж. Укрепление конструктивного стиля жизни.

З. Предложение иных, в отличие от применения насилия, стратегий поведения в трудных бытовых и общественных ситуациях.

МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ РЕАЛЬНОСТЬЮ У. ГЛАССЕРА В ПРАКТИКЕ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ АЛКОГОЛИКОВ

Гатальская Г. В. Короткевич О. А. (Минск-Гомель, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние проблемы злоупотребления алкоголем в Беларуси, ее социальные и демографические последствия, одним из которых является формирование синдро-

ма взрослого ребенка алкоголика у детей, чье взросление проходило в семьях с алкогольной зависимостью. Авторами описывается одна из моделей оказания психотерапевтической помощи взрослым детям алкоголиков – модель психотерапии реальностью У. Глассера.

Ключевые слова: злоупотребление алкоголем, созависимость, синдром взрослого ребенка алкоголика, психотерапии реальностью, система контроля.

THE MODEL OF REALITY THERAPY WILLIAM GLASSER IN THE PRACTICE OF GROUP WORK WITH ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS

Gatalskaya G. V. Korotkevich, O. A

(Minsk- Gomel, the Republic of Belarus)

The article discusses the current state of the problem of alcohol abuse in Belarus, its social and demographic consequences, one of which is the formation of the syndrome of the adult child of an alcoholic in children, whose maturing passed in families with alcohol dependence. The authors described one of the models of psychotherapy for adult children of alcoholics the model of a reality therapy William Glasser.

Key words: alcohol abuse, co-dependency, syndrome adult child of an alcoholic, psychotherapy reality control system.

Злоупотребление алкоголем в последние годы становится основной причиной обострения демографических и социальных проблем в Беларуси и России. Не смотря на то, что потребление алкоголя в Беларуси снижается довольно быстрыми темпами (с 15 л алкоголя в год на душу населения в 2011 году до 9,05 л – на начало 2016 года), она по-прежнему принадлежит к группе стран с высоким риском алкоголизации населения. По данным ВОЗ, потребление человеком более 8 л несет угрозу не только его здоровью, но и ведет к деградации общества, снижению трудовой продуктивности и влияет на последующие поколения. Злоупотребление алкоголем приводит к глубокому кризису института семьи: неудовлетворенности в интимных отношениях, конфликтным ситуациям (в связи с растущими финансовыми затруднениями, безответственным отношением к детям, неверностью супруга(-и) или другими стресс-факторами в семье), что повышает риск насилия между партнерами. Самые тяжелые последствия это имеет для детей, которые по сути дела оказываются лишенными детства, а

порой должны сами заботиться о своих неблагополучных родителях. Как следствие реагирования детей на стрессовые ситуации сосуществования с алкоголиком становится формирование у них синдрома взрослого ребенка алкоголика (ВРА), который определяется как комплекс личностно закреплённых схем социально-психологического функционирования, сформированных в ситуации проживания в алкогольной семье. Им присущи такие общие характерные черты как: низкая самооценка; неверие в собственные силы; неумение дифференцировать и понимать свои чувства; недоверие к себе и к миру; неумение строить отношения с другими; склонность к переживанию одиночества и депрессии, что значительно затрудняет социальную адаптацию.

Одной из эффективных форм работы с данной категорией молодых людей является групповая работа, направленная на проработку травматического опыта личности, обусловленного взрослением в алкогольной семье. Цель групповой работы – повышение уровня социально-психологической адаптированности и социальной компетентности лиц, взрослых в алкогольных семьях. В ходе групповой работы решаются следующие задачи: проработка детских впечатлений, реакций и чувств, связанных с семейными проблемами, обусловленными алкогольной зависимостью родителя(ей); формирование у участников группы понимания сущности пережитых в семье психотравматических событий, осмысление опыта; уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями; мобилизация внутренних ресурсов, формирование навыков принятия индивидуальной и групповой поддержки; снижение индивидуального напряжения; подготовка к переживанию тех симптомов и реакций, которые могут возникнуть в последующем.

Для достижения поставленных целей и задач групповая работа должна иметь стабильный и долгосрочный характер, поскольку многие участники по-прежнему продолжают испытывать страдания, обусловленные алкогольной зависимостью в родительской или уже в собственной семье. В рамках групповой работы нами рекомендуется применять модель психотерапии реальностью У. Глассера, которая разработана на основе теории контроля, представляющей собой теоретический фундамент так называемой терапии реальностью. У. Глассер определил сущность теории контроля следующим образом: «...наше поведение всегда представляет собой проявление попытки контролировать мир и самих себя как часть

этого мира с целью наиболее полного удовлетворения наших потребностей» (Glasser W., 1989). В концепции У. Глассера человек рассматривается, как некоторая система контроля, цель которой – подчинить своему влиянию окружающих и подчеркивается, что психосоматические проблемы являются активным процессом и результатом собственного выбора людей (в основном неосознаваемого) – это неадаптивное поведение (неэффективный способ контроля), которое человек предпочитает для управления окружающей реальностью. Алкогольная семья не позволяет ребенку в должной мере удовлетворить потребность в любви, потребность участвовать и разделять с близкими важнейшие события жизни, сотrudничать с ними.

В течение жизни люди создают личные «картинные альбомы», состоящие из детальных картин того, что им требуется для удовлетворения потребности в любви, ценности, успехе, развлечении и свободе прямо сейчас. Для каждой потребности должна быть, по крайней мере, одна картина. Люди могут изменять картины, если они не удовлетворяют потребности, меняя тем самым свою жизнь. Однако созависимые обычно имеют в своих «альбомах» картины, которые не могут быть удовлетворены в реальном мире, в их репертуар включены иррациональные и/или несовместимые друг с другом картины. Таким образом, они выбирают пожизненное страдание, потому что не могут заменять картины. Изменение собственных картин и картин других людей может быть достигнуто только через переговоры и компромисс, что является достаточно сложным процессом. Причины, по которым люди предпочитают сохранять свои страдания, таковы: стремление удерживать раздражение под контролем (созависимые достаточно быстро понимают, что гневление не помогает удовлетворять потребности и заменяют его демонстрацией тревоги, например депрессированием, встревоживанием, виновативанием или головоболением); привлечение помощи (например, депрессирование – безотказный способ получения помощи), оправдание отсутствия более эффективных действий (так, выбор оставаться страдающим, несмотря на боль, защищает созависимых от осознания потребности работать над существующими проблемами); управление другими.

Согласно теории У. Глассера, не «защитные механизмы» и «неосознаваемые мотивы» созависимых ослабляют у них чувство реальности, а, напротив, ослабление последнего, что и приводит к возникновению указанных психических явлений. Результатом ослабления у созависимых чув-

ства реальности является, прежде всего, понижение у них чувства ответственности перед самим собой за результаты своего поведения, в результате чего нарушается отношение к будущему, планированию своего действий.

В модели групповой работы психотерапии реальностью не имеется никаких твердых правил, однако консультанты должны всегда иметь ясную причину с точки зрения теории контроля для всего, что они делают. Всеобъемлющей целью консультирования реальностью созависимых и взрослых детей алкоголиков, согласно У. Глассеру, является научение клиентов брать на себя эффективный контроль над своей жизнью. Позиция психолога в групповой работе психотерапии реальностью определяется как близкая к позиции учителя, что предполагает проявление следующих профессиональных качеств: сензитивность, эмпатийность, требовательность, последовательность и возможность служить моделью для подражания.

Первый шаг в работе заключается в том, чтобы создать доброжелательную, безоценочную и конфиденциальную атмосферу, «подружиться» с клиентами. Консультанты реальностью могут выражать сочувствие и сопереживать тому, что испытали ВДА и созависимые, но не должны позволять им останавливаться на прошлых обидах и страданиях – все это уже не может быть изменено – и, следовательно, вне их власти.

На начальном этапе психоконсультативной практики, проводится обучение теории контроля, которое заключается в стремлении консультантов реальностью вселить надежду во взрослых детей алкоголиков и созависимых, давая им понять, что в ходе групповой работы они будут учиться делать оптимальный выбор, добиваясь лучшего контроля над своей жизнью.

На следующем этапе осуществляется психотерапевтическая работа по определению желаний и потребностей. Задача консультанта – переориентировать клиента, если тот пытается достичь желаемого посредством изменения не самого себя, а кого-то другого.

Третий этап заключается в оценке полного поведения, которая состоит из двух частей: прояснения текущего поведения и оценки его адекватности. Задача консультанта – найти эффективные способы поведения, имеющиеся в репертуаре клиента, или, что бывает легче, помочь клиентам оценить свои сильные стороны и развить новые варианты поведения.

Последующий этап – планирования и изменения полного поведения включает следующие компоненты: поиск альтернативных видов поведе-

ния, обсуждение планов, выработка обязательств по планам, развитие соответствующего поведения и оценка прогресса в осуществлении планов. Консультанты реальностью помогают созависимым и ВДА не только развивать собственные планы, поощряя их уверенность в самих себе, но и добиваются от клиентов формирования внутренних обязательств по осуществлению плана. На последнем этапе осуществляется оценка прогресса по осуществлению планов клиентов. При этом консультант не принимает никаких оправданий, предполагая, что обязательства по реальным планам всегда могут быть выполнены.

Обращает на себя внимание явно выраженный эклектический характер концепции, сочетающий экзистенциалистские понятия и принципы (ответственность, достоинство) и собственно когнитивистские идеи о структуре и способах субъективного конструирования представлений о мире, а также бихевиоральные средства обуславливания поведения. Тем не менее, модель психотерапии реальностью высокоэффективна в условиях краткосрочного вмешательства, консультирования и групповой работы с взрослыми детьми алкоголиков и созависимыми.

ЗНАЧЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ ИДЕАЛА ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКЦИЙ У МОЛОДЕЖИ

Гвоздева Д. И. (Ростов-на-Дону, Россия)

Аннотация. В статье раскрывается значение осознанности идеала образа жизни личности для профилактики возникновения аддикций в молодежной среде. Обсуждаются внешние и внутренние факторы возникновения аддикций, а также роль идеала образа жизни личности в их предотвращении. Раскрываются особенности осознанности разных видов идеалов образа жизни личности у юношей и девушек. Делается вывод о необходимости включения мероприятий по осознанию идеалов в программу профилактики возникновения аддикций.

Ключевые слова: идеал образа жизни личности, осознанность идеала, внутренняя согласованность идеала, аддикция.

ROLE OF PERSONALITY'S WAY OF LIFE AWARENESS IN PREVENTION OF ADDICTION FORMING AT YOUTH

Gvozdeva Darya I. (Rostov-on-Deon, Russia)