

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Ковалева Оксана Александровна

магистрант

Институт психологии и педагогики ФГБОУ ВО

«Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Барнаул, Алтайский край

ПРОГРАММА «ГРУППА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЗАИМОПОМОЩИ»

Аннотация: в статье представлена программа реабилитации эмоционально зависимых людей. Автором актуализируется деятельность, направленная на реабилитацию данной категории клиентов как один из наиболее эффективных способов профилактики развития химической зависимости.

Ключевые слова: зависимость, эмоциональная зависимость, группы психологической взаимопомощи.

В Алтайском крае большое количество общественных организаций и групп взаимопомощи, способствующих избавлению от зависимостей, связанных с употреблением психоактивных веществ (алкоголя, никотина, наркотиков и др.), что актуально в связи с особой социальной ситуацией в регионе [1].

Но, помимо химической зависимости, достаточно распространены зависимости, не связанные с употреблением химических веществ, среди которых особую значимость имеет эмоциональная зависимость, что в свою очередь, является предпосылкой для развития различного рода химических зависимостей. Причины её формирования лежат в неполноценных детско-родительских взаимоотношениях, выражающихся в недостатке любви и поддержки ребенка от родителей, в выборе неэффективных способов наказания и стимулирования поведения ребёнка, в том числе в применении насилия над ребенком (психологического, сексуального, физического и экономического).

Факторы, влияющие на широкое распространение эмоциональных зависимостей – проблемы с самооценкой, неспособность любить себя, трудности в установлении границ между собой и другими и т. д.

Для решения данного круга вопросов была разработана психологическая программа, цель которой – преодоление отрицания зависимого и содействие ему в осознании глубины и тяжести эмоциональной зависимости.

Теоретическая значимость программы заключается в расширении базы знаний по вопросам профилактики нехимических зависимостей (в частности, эмоциональной) и химических зависимостей.

Практическая значимость – в комплексной реабилитации эмоционально зависимых людей посредством формирования у них навыков эффективного взаимодействия с окружающими людьми. Программа может быть использована в работе психологов сферы образования и социального обслуживания на базе стационарных и полустационарных отделений. Программа содержит в себе несколько блоков, различных по целям, задачам и содержанию.

I. Диагностический блок – включает диагностическое обследование клиентов в начале и в течение реабилитации с целью мониторинга изменений.

Цель: комплексная диагностика состояния клиентов с целью выявления степени тяжести эмоциональной зависимости, выявление ожиданий и целей реабилитации участников (чего хотят, что они готовы сделать для достижения определённых результатов, какими ресурсами располагают и т. д.)

II. Арттерапевтический блок. Цель: создание условий для творческого самовыражения участников программы, содействие в осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира.

Задачи:

- повысить самооценку, помочь в самовыражении и самореализации;
- снизить внутреннее психофизиологическое напряжение, создать атмосферу психологической безопасности, базового доверия и взаимопринятия.

III. Группы психологической взаимопомощи. Цель: проработка травмирующего опыта зависимых посредством вербализации переживаний.

Задачи:

- осознать тяжесть эмоциональных переживаний;
- преодолеть тягу к предметам зависимости, формировать навыки контроля эмоциональных состояний;
- найти баланс между патологической привязанностью и самостоятельностью;
- обучить эффективным способам удовлетворения своих актуальных потребностей и обучить предъявлять себя другим людям;
- формировать навыки регулирования своих эмоциональных состояний;
- формировать четкие эмоциональные и интеллектуальные границ.

IV. Информационный блок включает в себя лекции, беседы, просмотр психологических фильмов, соответствующих содержанию программы. Цель: информирование участников посредством развития коммуникативных, рефлексивных навыков, что способствует научению выстраивать эффективные, конструктивные взаимоотношения с окружающими.

Задачи:

- формировать базу знаний у клиентов по вопросам поддержания психологического благополучия;
- информировать об этапах развития эго и о той поддержке, которая необходима для формирования здорового личностного ядра и большого количества внутренних ресурсов.

Реализация программы длится в течение 6 месяцев с дальнейшим сопровождением зависимых посредством их участия в группах психологической взаимопомощи. Результатом реабилитации является разрыв (прекращение) эмоционально зависимых отношений клиентов, и возвращение к полноценной эмоционально здоровой жизни, приносящей радость и удовлетворение.

Список литературы

1. Наркомания в России. Гарант.ру Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/infografika/612443/>