

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>
Выпуск 6 (25) 2014 ноябрь – декабрь <http://naukovedenie.ru/index.php?p=issue-6-14>
URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/158PVN614.pdf>
DOI: 10.15862/158PVN614 (<http://dx.doi.org/10.15862/158PVN614>)

УДК 159.99

Карпова Наталья Владимировна
ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет»
Филиал в г. Ишиме
Россия, Ишим¹
Кандидат психологических наук
Доцент кафедры педагогики и психологии
E-mail: ntverdohlebova@mail.ru

Современные подходы к психологической коррекции зависимости от слабоалкогольных напитков в период молодости

¹ 627720, Тюменская область, г. Ишим, ул. Суворова д.37. кв. 73.

Аннотация. Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью средств психологического воздействия. В данной работе рассматривается возможность коррекции зависимости от слабоалкогольных напитков на этапе психологической зависимости у молодежи. Для того чтобы помочь личности справиться со сложностями, активироваться и найти опору в имеющихся ресурсах, актуализировать внутренние потенциалы в практической психологической работе используются разнообразные методы. При разработке коррекционной программы мы опирались на работы Н.В. Дмитриевой, Ц.П. Короленко. Авторы предлагают проводить коррекцию в совокупности таких методов как индивидуальное консультирование и групповая работа. Метод индивидуальной психологической беседы был выбран как эффективный способ недирективного установления контакта с клиентом (всего было проведено 230 консультаций). Групповая работа – это способ ускорения психологического развития и самореализации нормально функционирующей личности. Его целью в рамках представленной работы было создание обучающего пространства, в котором формировали новые формы самопознания и саморазвития, влияли на изменение духовных состояний личности, на изменение морально-нравственных качеств личности, формировали систему ценностных ориентаций, и на отношение человека к себе и окружающим людям (всего было проведено 49 встреч).

Ключевые слова: психологическая коррекция; зависимость от слабоалкогольных напитков; тренинг; групповая работа; индивидуальное консультирование; духовно-нравственное самосознание; личность; молодежь; метод; психологическое развитие; средства психологического воздействия; программа.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ №13-06-00318 «Особенности духовно-нравственного самосознания у лиц юношеского возраста зависимых от слабоалкогольных напитков, современные подходы к психологической коррекции».

Ссылка для цитирования этой статьи:

Карпова Н.В. Современные подходы к психологической коррекции зависимости от слабоалкогольных напитков в период молодости // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» 2014. № 6
<http://naukovedenie.ru/PDF/158PVN614.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI:
10.15862/158PVN614

И.В. Дубровина под психологической коррекцией понимает определенную систему мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью средств психологического воздействия [1].

Наиболее глубоко психолого-педагогическую сущность коррекционной деятельности, на наш взгляд, раскрыли психологи и психотерапевты Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс, А.С. Спиваковская и др., которые видят коррекцию как специально организованное психологическое воздействие, осуществляемое по отношению к группам повышенного риска. Коррекционная работа, как правило, направлена на перестройку и реконструкцию тех неблагоприятных психологических новообразований, которые определяются как психологические факторы риска, а также на воссоздание гармоничных отношений человека со средой [2, 3].

Исходя из результатов наших предыдущих исследований, целью коррекции зависимости от слабоалкогольных напитков на этапе психологической зависимости у молодежи будет являться предотвращение возникновения изменений в структуре духовно-нравственного самосознания [4, 5].

Задачи коррекции заключаются в том, что у респондентов с наличием психологической зависимости от слабоалкогольных напитков необходимо формировать веру в духовный потенциал человека, стремление к самопознанию, способность воспринимать себя и других. Развивать саморуководство, самопонимание, самопринятие, саморегуляцию, уверенность в себе. Способствовать выработке индивидуальной системы осознанной саморегуляции, произвольной активности и самоподдержке. Устранить самообвинение и внутреннюю конфликтность.

Для того чтобы помочь личности справиться со сложностями, активироваться и найти опору в имеющихся ресурсах, актуализировать внутренние потенциалы в практической психологической работе используются разнообразные методы и средства.

Работа с зависимой личностью – это трудоемкий, сложный и длительный процесс, который может сопровождаться различными, в том числе и не стандартными ситуациями, например, демонстративно-шантажным поведением, нарушением условий договора и прочее. В этой связи, одним из главных моментов групповой работы является заключение психологического контракта (договора).

Психологический контракт (договор), который использовался в проводимой нами работе, включал следующие разделы:

1. Правила работы – конфиденциальность, не нанесение ущерба себе, имуществу; запрет на межличностные или иные отношения между психологом и клиентом за пределами кабинета, обязательное извещение психолога обо всех кризисных, тяжелых ситуациях, возникших во время работы.

2. Режим работы и место встреч. Нами предлагалась и оговаривалась стандартная схема встреч. Индивидуальные встречи предполагали 3-5 встреч в неделю, длительностью по 1,5-2 часа, групповая работа предполагала 60 встреч.

3. Условия преждевременного прекращения работы: обман и искажение данных, предъявляемых психологом в ходе работы; проявление агрессии или иных деструктивных чувств; систематическое невыполнение заданий и упражнений; использование психологической работы в качестве «мишени» для уклонения от работы или учебы или средства манипуляции другими людьми. Использование информации полученной в групповой работе против другой личности, или как повод сведения личных счетов.

4. Дополнительные условия определялись в ходе диалога и могли быть связаны со специфическими условиями жизни, которые клиент не хотел обсуждать (особенно с другими членами группы).

В ходе своей работы мы опирались на структуру коррекционного процесса, которая была разработана Н.В. Дмитриевой, Ц.П. Короленко [6].

Разработанная программа психологической коррекции была направлена на работу над компонентами духовно-нравственного самосознания (когнитивно-онтологический, мотивационно-ценностный, отношенческо-поведенческий, самооценочный) и выявленными особенностями духовно-нравственного самосознания юношей зависимых от слабоалкогольных напитков (светское, религиозное и эгопрагматическое самосознание). Коррекционная работа проводилась только с респондентами, у которых была выявлена зависимость от слабоалкогольных напитков – 72 человека (для эффективной реализации программы респонденты были поделены на 3 группы).

Программа психологической коррекции предполагала комплексную работу и включала в себя индивидуальное консультирование респондентов, групповую (тренинговую) работу, которая будет включать в себя визуализацию, мышечную релаксацию, рациональную психотерапию и т.д.

Метод индивидуальной психологической беседы был выбран как эффективный способ недирективного установления контакта. Под психологической беседой понимается «процесс установления контакта между людьми, относящимися друг к другу как равные субъекты, личности, т.е. вступающие друг с другом в диалог» [7, с.14]. Психологический словарь определяет диалог как «общение, основывающееся на априорном внутреннем принятии друг друга как ценностей самих по себе. Диалог предполагает ориентацию на индивидуальную неповторимость каждого из субъектов» [7, с.109]. Диалог одновременно и средство, и самоцель, поскольку это всегда проверка и утверждение в общении отношений, ценностей. Диалогическое общение принципиально открыто и предполагает взаимное посвящение партнеров в действительные мотивы их деятельности. Есть и общий мотив деятельности, партнеры – это партнеры в собственном смысле слова, собеседники, объединенные общностью действительного мотива и связанные отношениями соавторства, взаимной поддержки и взаимопомощи.

Индивидуальное консультирование осуществлялось по запросу респондента, во время беседы отсутствовали посторонние, беседа длилась ровно столько времени, сколько было необходимо. Во время беседы не велись никакие записи. Беседа включала четыре этапа: начальный этап, его главная задача установление эмоционального контакта с респондентом, взаимоотношений «сопереживающего партнерства», которые характеризуются высокой степенью доверия. В процессе беседы формировалось более полное представление о личности юноши, его потребностях, интересах, ценностях. Во время беседы обращали внимание не только на слова собеседника, но и на манеру общения и поведения, особенности речи, жестов, мимики, так как они не меньше слов помогают понять установлен ли взаимный контакт, когда можно переходить ко второму этапу беседы. В ходе второго этапа устанавливалась последовательность событий, в результате которых сложилась ситуация частого употребления алкогольных веществ, выяснялось, что повлияло на душевное состояние человека. Главная задача этого этапа: снятие ощущения безвыходности его ситуации, а затем преодоление имеющегося представления о том, что его ситуация возникает и у других людей, что все поправимо и причины могут быть устранены. На этом этапе использовались приемы, поддерживающие и углубляющие содержание беседы. Задавались преимущественно косвенные вопросы, использовали тактику «постепенного» расспроса. Например: как идут дела? Не все хорошо? Грустно? Все кажется безнадежным? Жизнь иногда кажется

бессмысленной? В завершении второго этапа мы совместно четко формулировали ситуацию переживаемую респондентом, что давало возможность понять, какой бы трудной не была проблема, она может быть решена. Цель третьего этапа беседы – совместное планирование деятельности по преодолению сложившейся ситуации. Преодоление психотравмирующей ситуации разбивается на более мелкие, принципиально разрешимые задачи; для решения ближайших задач предполагается несколько предварительных решений. В результате анализа предварительных решений вырабатывается конструктивный план поведения, направленного на преодоление неблагоприятных обстоятельств. Завершающий этап беседы проводился с целью окончательного формирования решения проблемы, активной психологической поддержки и придания индивиду уверенности в своих силах и возможностях. План действий, разработанный совместно с респондентом был предельно ясен, последователен и краток. В некоторых случаях юноша выражал сомнения относительно каких-либо моментов намеченного плана. В таких случаях, на данных пунктах плана останавливались особо и подбирали веские аргументы и доказательства для их реализации.

После беседы тщательно осмыслили ее результат, делали необходимые записи и продумывали направления последующей коррекционной работы уже с учетом личностных особенностей индивида и сложившейся ситуации.

Тренинг можно рассматривать как способ ускорения психологического развития и самореализации нормально функционирующей личности. Его целью является создание обучающего пространства, в котором могут формироваться новые формы самопознания и саморазвития. Тренинговая работа может быть направлена на изменение духовных состояний личности, влиять на изменение морально-нравственных качеств личности, систему ценностных ориентаций, и на отношение человека к себе и окружающим людям.

Участие в тренинговой группе развивает когнитивные, эмоционально-чувственные, поведенческие, самооценочные способности личности, путем создания благоприятных условий для формирования новых форм поведения. Занятия, осуществляемые в группе, часто являются более экономичными и эффективными, чем индивидуальные. Групповые занятия способствуют формированию коммуникативных умений, в том числе, и получению участниками разнообразной обратной связи. Молодые люди получают возможность вступать в более искренние и открытые взаимоотношения, по сравнению с теми, которые они имеют в социуме. Каждому группа предоставляет возможность высказываться, слушать и быть выслушанным. Через раскрытие своей индивидуальности в диалогах и размышлении вслух, через ожидания, периоды пауз, молчания, и, наоборот, активного общения, смеха, групповых действий, создается особая психологическая ситуация. В процессе такого группового общения, проживания в пространстве «здесь-и-сейчас» у участников начинают меняться, расширяться представления о себе, своих возможностях, границах принятия и непринятия своего и чужого поведения, чувств, представлений и ожиданий.

Форма проведения тренинга – групповая. На данных групповых занятиях работа шла по четырем основным направлениям, которые были выделены Т.А. Данилиной, Т.А. Зедгенидзе, В.Я. Степиной [8].

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавать свои достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования у респондента умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т.е. формирование личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление заключается в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

В процессе работы особый акцент делается на создании климата доверия, позволяющего реализовать большую по сравнению с повседневным общением интенсивность открытой обратной связи. Создание климата доверия в существенной степени определяется особой формой проведения тренинговых занятий, когда ведущий, не являясь педагогом-психологом в традиционном смысле. Его ролевая позиция направлена не на противопоставления себя группе, а на интеграцию с ней: он выступает одним из участников групповой работы, хотя и задает на первых этапах групповые нормы и модели поведения. Для достижения цели тренинга ведущий создает условия для формирования группы высокого уровня развития. Здесь необходимо опираться на ряд принципов, сформулированных В.Б. Шапарем в организации тренинговых занятий [9]:

1. Принцип активности участников – в ходе занятий участники вовлекаются в различные действия;
2. Принцип исследовательской позиции – в ходе работы в группах тренинга создаются такие ситуации, когда участникам нужно самим найти решение проблемы;
3. Принцип партнерского общения – предполагает признание ценности другой личности, ее мнений, интересов, а так же принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников тренинговых занятий.

Предварительно обговаривали правила работы в группе.

1. Субъект – субъектных отношений. В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия можно предложить принять единую форму обращения на «ты», психологически уравновешивающую всех членов группы.
2. Правило активности. Все члены групп должны активно участвовать в работе (принимать участие в упражнениях, обсуждениях, отвечать на вопросы).
3. Правило взаимного уважения. Это своего рода кодекс правил взаимодействия: каждый имеет право высказывать свои мысли и предложения, каждый имеет право быть выслушанным, каждый имеет право выбора.
4. Правило рефлексии. В конце упражнения совместно с участниками подводить итоги: что больше всего понравилось, что меньше всего понравилось, какой опыт приобрели.

Каждое тренинговое занятие имело следующую структуру:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Упражнения.
4. Рефлексия.

Групповой тренинг состоял из трех этапов [10]:

- I. Подготовительный этап, его цель – эмоциональное сближение для дальнейшей работы, формирование мотивации и активного настроения на работу.

II. Основной этап, его цель – работа с духовно-нравственным самосознанием, его компонентами.

III. Заключительный этап, его цель – организация рефлексии занятий и завершение тренинговой работы.

Далее мы проверили эффективность разработанной и апробированной нами программы психологической коррекции зависимости от слабоалкогольных напитков, с помощью проведения методики И.В. Ежова «Методика изучения духовно-нравственного самосознания» [11]. Все данные получили статистически значимую достоверность результатов, что свидетельствует об эффективности разработанной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровина И.В. Практическая психология образования [Текст]: учебное пособие 4-е изд. / И. В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
2. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей [Текст] / Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательство Московского университета, 1990. – 136 с.
3. Спиваковская А.С. Психопрофилактика детских неврозов. Комплексная психологическая коррекция [Текст] / А.С. Спиваковская. – М.: МГУ, 1988. – 200 с.
4. Твердохлебова Н.В., Бохан Т.Г. Структурно-содержательные характеристики самосознания у лиц юношеского возраста с разной выраженностью пивной аддикции / Н.В. Твердохлебова, Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2011. - №41. – С.64-75.
5. Карпова Н.В. Особенности функциональных характеристик идентичности у лиц юношеского возраста в зависимости от степени выраженности пивной аддикции / Н.В. Карпова // Педагогическое образование в России. – 2013. - №1. – С.81-85.
6. Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология [Текст] / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251с.
7. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – М.: ООО Астрель: ООО АСТ: ООО Транзиткнига, 2004. – 479 с.
8. Данилина Т.А., Зедгенидзе Т.А., Степина В.Я. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ [Текст] / Т.А. Данилина, Т.А. Зедгенидзе, В.Я. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.
9. Шапарь, В.Б., Россоха, В.Е., Шапарь, О.В., Новейший психологический словарь [Текст] / В.Б.Шапарь, В.Е.Россоха, О.В.Шапарь - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. – 816 с.
10. Карпова Н.В., Бархатова А.Ю. Коррекция суицидальных намерений у подростков / Н.В. Карпова, А.Ю. Бархатова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2014. - №2 (34). С. 22 (режим доступа: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues.html>).
11. Ежов И.В. Методика исследования духовно-нравственного самосознания личности в педагогической сфере [Текст] / И. В. Ежов // Мир психологии. – 2008. - №2. – С.156-167.

Рецензент: Кунгурова Ирина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры русской и зарубежной филологии, культурологи и методики их преподавания филиала ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет» в г. Ишиме.

Karpova Natalia Vladimirovna
Branch of Tyumen State University in Ishim
Russia, Ishim
E-mail: ntverdohlebova@mail.ru

Modern approaches to psychological correction of addiction to low alcohol drinks in the youth

Abstract: Psychological correction is a system of activities, directed to the correction of shortcomings of psychology or person's behavior by means of psychological influence. The given article considers the possibility of correction of dependence on low alcohol drinks at the stage of psychological dependence of the youth. To help the personality to cope with the difficulties, to be activated and find the support in the available resources, to actualize the internal potentials in practical psychological work various methods are used. When developing the correctional program we relied on N.V. Dmitriyeva and Ts.P. Korolenko's works. The authors suggest to carry out the correction in the aggregate with such methods as individual consultation and group work. The method of individual psychological conversation was chosen as an effective way of not directive establishment of contact with the client (about 230 consultations were held). Group work is a way of acceleration of psychological development and self-realization of normally functioning personality. The purpose within the presented work was creation of the training space in which we formed new forms of self-knowledge and self-development, influenced the changes of spiritual conditions and moral qualities of the personality, formed a system of valuable orientations, the person's attitude towards themselves and surrounding people (about 49 meetings were held).

Keywords: psychological correction; dependence on low alcohol drinks; training; group work; individual consultation; spiritual and moral consciousness; personality; the youth; method; psychological development; means of psychological influence; program.

REFERENCES

1. Dubrovina I.V. Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya [Tekst]: uchebnoe posobie 4-e izd. / I. V. Dubrovina. – SPb.: Piter, 2004. – 592 s.
2. Burmenskaya G.V., Karabanova O.A., Liders A.G. Vozrastno-psikhologicheskoe konsul'tirovanie. Problemy psikhicheskogo razvitiya detey [Tekst] / G.V. Burmenskaya, O.A. Karabanova, A.G. Liders. – M.: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 1990. – 136 s.
3. Spivakovskaya A.S. Psifilaktika detskikh nevrozov. Kompleksnaya psikhologicheskaya korrektsiya [Tekst] / A.S. Spivakovskaya. – M.: MGU, 1988. – 200 s.
4. Tverdokhlebova N.V., Bokhan T.G. Strukturno-soderzhatel'nye kharakteristiki samosoznaniya u lits yunosheskogo vozrasta s raznoy vyrazhennost'yu pivnoy addiksii / N.V. Tverdokhlebova, T.G. Bokhan // Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal. – 2011. - №41. – S.64-75.
5. Karpova N.V. Osobennosti funktsional'nykh kharakteristik identichnosti u lits yunosheskogo vozrasta v zavisimosti ot stepeni vyrazhennosti pivnoy addiksii / N.V. Karpova // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2013. - №1. – S.81-85.
6. Dmitrieva N.V., Korolenko Ts.P. Psikhosotsial'naya addiktologiya [Tekst] / Ts.P. Korolenko, N.V. Dmitrieva. – Novosibirsk: Olsib, 2001. – 251s.
7. Psikhologicheskii slovar' [Tekst] / Pod red. V.P.Zinchenko, B.G.Meshcheryakova. – M.: OOO Astrel': OOO AST: OOO Tranzitkniga, 2004. – 479 s.
8. Danilina T.A., Zedgenidze T.A., Stepina V.Ya. V mire detskikh emotsiy: posobie dlya prakticheskikh rabotnikov DOU [Tekst] / T.A. Danilina, T.A. Zedgenidze, V.Ya. Stepina. – M.:Ayris-press, 2004. – 160 s.
9. Shapar', V.B., Rossokha, V.E., Shapar', O.V., Noveyshiy psikhologicheskii slovar' [Tekst] / V.B.Shapar', V.E.Rossokha, O.V.Shapar' - Rostov-na-Donu, «Feniks», 2005. – 816 s.
10. Karpova N.V., Barkhatova A.Yu. Korrektsiya suitsidal'nykh namereniy u podrostkov / N.V. Karpova, A.Yu. Barkhatova // Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem (elektronnyy nauchnyy zhurnal). – 2014. - №2 (34). S. 22 (rezhim dostupa: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues.html>).
11. Ezhov I.V. Metodika issledovaniya dukhovno-nravstvennogo samosoznaniya lichnosti v pedagogicheskoy sfere [Tekst] / I. V. Ezhov // Mir psikhologii. – 2008. - №2. – S.156-167.