

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ, СКЛОННЫМИ К ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЕМ

*Гамова Анастасия Викторовна,
педагог- психолог учреждения
«Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь»*

Одним из основных направлений защиты прав и законных интересов несовершеннолетних является работа с семьями, по устранению причин и условий, повлекших создание неблагоприятной для детей обстановки. Злоупотребление законных представителей алкогольными напитками – один из показателей социально опасного положения детей в семье [1]. Такие семьи являются дисфункциональными и характеризуются нарушениями в реализации супружеских, родительских, материальных и бытовых функций. Дети в таких семьях не чувствуют себя в безопасности физически либо эмоционально, воспринимают опыт аморального, асоциального, агрессивного поведения, что оказывает влияние на формирование их личностных качеств, поведения, мировоззрения. Зависимые от алкоголя родители, как правило, отрицают имеющиеся проблемы, тема злоупотребления алкоголем является закрытой для обсуждения вовне, а зачастую и внутри самой семьи.

В связи с этим имеет важное значение раннее выявление и организация работы по преодолению семейной нестабильности в таких семьях [2]. При планировании и реализации мероприятий необходимо межведомственное взаимодействие всех субъектов профилактики социального сиротства. Большое значение имеет психологическая работа с такими семьями.

В статье представлен опыт психокоррекционной работы с законными представителями, склонными к злоупотреблению алкоголем. Работа осуществлялась в рамках разработанной программы, в которую включены образовательный, диагностический и коррекционный блоки. Программа реализуется через модули, каждый из которых имеет свою структуру

и последовательность, на информационном уровне и уровне переструктурирования.

Информационный уровень предполагает ознакомление и обсуждение теоретического материала по каждому модулю, уровень переструктурирования – практическую работу с материалом в ходе выполнения заданий и заполнения чек-листов.

Основными направлениями психокоррекционной работы являются:

- преодоление психологических защит, отрицания склонности к злоупотреблению алкоголем;
- осознание личностных жизненных установок и системы ценностей;
- исследование мотивации, триггеров употребления алкоголя;
- создание мотивации изменения и принятия решения построения новой жизненной концепции отказа от употребления алкоголя;
- формирование навыков распознавания своих эмоциональных состояний и обучение конструктивным способам их выражения (рассмотрение механизма формирования деструктивных эмоций и реакций, проработка чувств обиды, вины и стыда, агрессии и аутоагрессии);
- обучение техникам саморегуляции и релаксации;
- моделирование позитивного мышления и альтернативного поведения по образцу стандартов трезвости;
- восстановление ресурсного состояния и поиск новых внутренних и внешних ресурсов;
- формирование навыков противостояния давлению референтной группы, навыков взаимодействия с оптимизированными ресурсными социальными контактами.

Диагностический блок направлен на выявление, осознание факта и исследование особенностей зависимого поведения. Выбор диагностических методик зависит от индивидуальных особенностей, актуальных потребностей и проблематики родителя, включенного в психокоррекционную работу.

В частности, для раннего выявления лиц из групп риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем используется тест AUDIT (Alcohol Use Disorders

Identification Test), разработанный 1989 году рабочей группой ВОЗ. Скрининг-тест позволяет определить группу лиц с чрезмерным, вредным и опасным, зависимым характером потребления алкоголя [3]. Результаты диагностики с применением данного психометрического инструментария позволяют родителю осознать свое проблемное (зависимое) употребление, а специалисту – определить вид психологической интервенции.

Опросник «Мотивация потребления алкоголя» В. Ю. Завьялова используется для изучения структуры и общего уровня напряженности алкогольной мотивации у мужчин. Опора на результаты диагностики в ходе психокоррекции позволяет проработать индивидуальные доминирующие мотивы употребления алкоголя и выработать альтернативные пути удовлетворения актуальных потребностей [4].

Образовательный подход используется на протяжении всей коррекционной работы. Содержание теоретического материала может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей, динамики коррекционного процесса.

Одним из важных направлений в психокоррекционной работе с лицами, склонными к злоупотреблению алкоголем и их семьями (далее – зависимыми семьями), является гармонизация эмоциональной сферы. Проживание в зависимой семье – это постоянное переживание чувства нестабильности и неопределенности, ожидание катастрофы, к которой невозможно подготовиться. В семье, пораженной зависимыми отношениями, эмоции подавляются и искажаются. Чаще всего они просто не осознаются. Когда же их все-таки выражают, то это делается в осуждающей манере, с перекладыванием вины друг на друга. Эмоциональной основой отношений являются стыд, вина и страх. Правила в таких семьях не устанавливаются, действует только одно негласное правило: сохранение «семейной тайны». Дети замыкаются на ролях, основанных на том, что им необходимо делать для «выживания» и привнесения стабильности в свою жизнь. Когда дети растут в среде, где прием алкоголя обычное дело, основными родительскими посылками для них будут: «Не выделяйся, будь таким как все, не говори, не

чувствуй, делай все сам». Все члены зависимой семьи испытывают сложности в коммуникации, эмоциональном восприятии других людей, для них характерна сниженная регулятивная функция эмоций.

В связи с этим, в ходе психокоррекционной работы с законными представителями, склонными к злоупотреблению алкоголем, одним из важных направлений является формирование эмоциональной компетентности: способность распознавать собственные эмоции, понимать свои чувственные намерения, мотивацию и желания; способность управлять своими эмоциями в целях решения практических задач; способность принимать и понимать сообщения от других людей.

Одним из способов, закрепляющих любое зависимое поведение является уход от ответственности, от чувств вины и стыда. Употребление алкоголя впоследствии нередко сопровождается появлением чувства вины, которое может использоваться для запуска дальнейшего употребления. Зависимый человек все реже обращается к реальным причинам возникновения этих чувств и теряет связь с реальностью. Чувства вины и стыда не трансформируются в ответственность. Происходит обратная трансформация: ответственности в чувство вины. Нет понимания того, что можно облегчить свою эмоциональную боль без алкоголя [5]. Исцеление от терзающих чувств посредством употребления алкоголя – путь ежедневного «цементирования» этих чувств внутри себя. Работа же со своими чувствами позволяет двигаться в сторону принятия ответственности за свое состояние. Благодаря принятию и преобразованию этих чувств появляется мощный ресурс для дальнейших изменений.

Для ознакомления и использования в работе предлагаем сокращенный модуль занятия по преодолению чувств вины и стыда представлен (приложение).

Список использованных источников.

1. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 15 января 2019^о г. № 22 «О признании детей в социально опасном положении».
2. Логачева, Л. Р. Ранняя профилактика семейного неблагополучия: теоретические и практические аспекты / Л. Р. Логачева, А. Б. Закирова, Р.°М. Минязтдинова. // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 2. – С. 31-34.
3. Babor, T. F. World Health Organization. The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for use in primary health care. / T. F. Babor [et al.] // Geneva, Switzerland: World Health Organization. – 2001. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67205/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf;jsessionid=3AE5BA0F95426705EE46D247B589F934?sequence=1
4. Завьялов, В. Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов. – Новосибирск : Наука, 1988. – 197 с.
5. Поттер-Эфрон, Р. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р. Поттер-Эфрон. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.

Преодоление вины и стыда

I. Информационный уровень.

Существуют различные варианты защиты своего зависимого от алкоголя поведения. К наиболее используемым вариантам относятся четыре механизма.

1. «Перевод стрелок». Возложить ответственность за прием алкоголя на внешние факторы: болезнь (например, «Я – зависимый человек, у меня тяга»); обстоятельства (например, «Жена меня довела, вот я и сорвался»); традиции (например, «Нельзя же отрываться от коллектива»).
2. «Чувственный запой». Раствориться в самобичевании, слиться с чувством вины (например, «Я – плохой муж, отец!», «Я опять не оправдала ожидания моих близких!»).
3. «Выключение реальности». Продолжить употребление алкоголя (например, «Напился и забылся»), уничтожая и память, и чувство вины.
4. «Работоголизм и позерство». Жертвенное отношение к работе, к семье с гипертрофированным чувством вины (например, «Я не могу содержать семью на должном уровне») и отсутствием удовлетворения собственных потребностей (в отдыхе, досуге и прочее).

Стыд и вина – близкие, но не одинаковые чувства. Одни люди испытывают чувство вины, другие – стыда, а третьим достается разрушительная смесь обоих чувств.

Вина – это переживание человека по поводу несоответствия нормам и правилам, принятым в собственной картине мира. Именно вина перечеркивает собственную систему ценностей. Она напоминает о прежних принципах, которые были преданы. Стыд – это переживание человека по поводу осознания нарушения общих норм, принятых в обществе. Стыд вскрывает все, что тщательно прячется от посторонних глаз. Это состояние оголенности, незащитности и беспомощности перед внешней цензурой. Вина – это ответственность за проступок перед собой. Стыд – ответственность перед другими людьми.

Употребление алкоголя с целью уменьшить болезненность чувств, приводит к их нарастанию и формированию цикла «вина/стыд - выпивка».

Признаки различия между чувством вины и чувством стыда представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Признаки различия между чувством вины и чувством стыда

Признаки	Чувство ВИНЫ	Чувство СТЫДА
Основная	Вина – неприятие своего	Стыд – неприятие

мысль	<p>поступка: «Как я мог совершить ЭТО?».</p> <p>Фокус на <i>внешнем</i>: что сделал неправильно и как это отразится на самом человеке и других людях.</p> <p>Восприятие определенных качеств себя: «Я грубый», «Я злой»</p>	<p>собственной личности: «Как Я мог такое сделать?»</p> <p>Фокус на <i>внутреннем</i>: событие ощущается как жизненный провал. Тотальное обесценивание себя: «Я никто и ничто», «Я ничтожество»</p>
<p>Мотивация поступка, вызвавшего это чувство.</p> <p>Переживания, эмоции</p>	<p>Вина появляется тогда, когда человек удовлетворяет свои потребности и это противоречит его обязательствам перед другими, нарушает важные семейные и социальные правила. Переживания ограничены конкретным поступком</p>	<p>Человек удовлетворяет потребности, которые осуждаются социальным окружением. Разрыв между реальностью и ожиданиями вызывает ощущение «провала», переживания того, что все всё видят и его за это презирают. Переживания затрагивают всю личность, сопровождаются чувством унижения, некомпетентности, незащитности.</p>
Реакции тела	<p>Редко вызывает реакции всего тела. Отмечается только напряжение мышц и учащенное сердцебиение</p>	<p>Стыд парализует, кровь приливает к лицу, движения затруднены, сложно сделать шаг, несмотря на отчаянное желание убежать.</p> <p>Жертва стыда теряет контроль над собственным телом</p>
Способы преодоления	<p>Покаяться. Попросить прощения. Принять наказание. Возместить причиненный ущерб</p>	<p>Осознать свое право на ошибки, осознать свою ценность как личности, простить себя от имени других</p>

Важно понимать, какое чувство в данный момент является *доминирующим* в Вашем состоянии и начать работу по формированию *корректирующего эмоционального состояния* (чек-лист, табл. 2).

Выход из КОРИДОРА **ВИНЫ** представлен на рисунке 1.

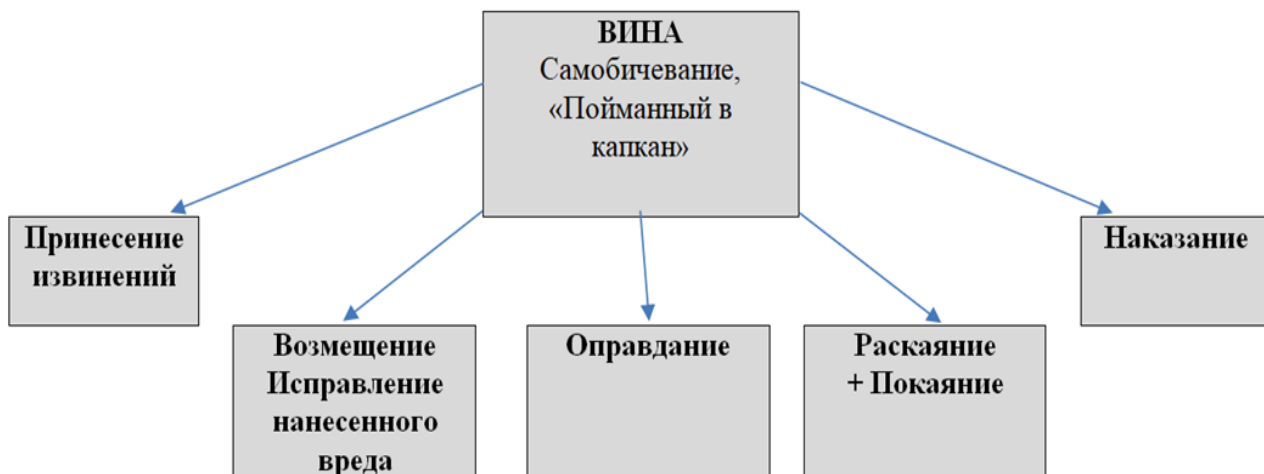


Рисунок 1 – Способы избавления от вины.

Приведенные способы затрагивают определенные уровни, часто для окончательной проработки чувства вины необходимо задействовать все уровни (таблица 2).

Таблица 2 – Уровни проявления и освобождения от вины.

Уровни проявления	Содержание
Поведенческий	Извинение – признание своей вины, принятие решения об исправлении своих ошибок, изменении поведения. Извинение и прощение трансформирует вину в ответственность. Важно, чтобы извинения соотносились с конкретным поступком и сопровождалось планом конструктивных изменений
	Возмещение заключается в приведении ситуации в компенсированное состояние
Когнитивный	Оправдание – означает возможность признания своего проступка извинительным, целесообразным и сопровождается поиском доводов в собственную защиту. Оправдание может быть перед самим собой или другими людьми
Эмоциональный	Раскаяние – размышление и сожаление по поводу своего поступка
Духовный	Покаяние – осознание своей ошибки и переосмысление существующих взглядов и ценностей, изменение взгляда на самого себя и других людей
Поведенческий	Наказание (самонаказание) – включает

и когнитивный	в себя как аутоагрессию (наказание самого себя), так и наказание со стороны других людей (социальной среды). Временно смягчает чувство вины, однако способствует формированию зависимого и разрушительного поведения
---------------	--

СТЫД затрагивает целостное «Я», ощущается как внутренний дефект личности (например, «Я никто и ничто»), сопровождается психологическим и физическим дискомфортом. Стыд подпитывается собственной проекцией на «мнение других людей о себе», сопровождается страхом отвержения. Однако именно стыд может стать «Точкой Роста» и дать толчок к переосмыслению своего «Я», поиску самооценности и уходу от зависимости к автономии [4].

ПРИНЦИПЫ, помогающие принимать свой стыд:

1. Принцип человечности: любой человек принадлежит к человеческому роду и этой Вселенной.
2. Принцип скромности: каждый человек не хуже и не лучше других. Оставьте иллюзию о собственном совершенстве. Высокомерие приведет в конце концов к глубочайшему стыду.
3. Принцип автономии: человек может контролировать только свое собственное поведение, и никак не чужое.
4. Принцип компетентности: можно быть «достаточно хорошим», без того, чтобы быть совершенным.

II. Уровень переструктурирования.

Чек-лист

Выполните задания, используя теоретический материал модуля.

1. Определите механизм защиты своего зависимого от алкоголя поведения
-
2. Вспомните любую ситуацию из Вашей жизни, когда Вы испытывали ЧУВСТВО ВИНЫ. Заполните соответствующие строчки (1.1-1.3) таблицы 1. Вспомните ситуацию, когда Вы испытывали ЧУВСТВО СТЫДА. Заполните соответствующие строчки (2.1-2.3) таблицы 1.

Таблица 1 – Чувство вины и стыда

1. Чувство ВИНЫ	
1.1. Опишите ситуацию	
1.2. Что Вы чувствовали в этой ситуации (в том числе на	

телесном уровне)?	
1.3. Какие у Вас были мысли в этой ситуации?	
2. Чувство СТЫДА	
2.1. Опишите ситуацию	
2.2. Что Вы чувствовали в этой ситуации (в том числе на телесном уровне)?	
2.3. Какие у Вас были мысли в этой ситуации?	

Ответьте на вопросы:

Чем были похожи проявления чувства вины и стыда?

Чем отличались проявления чувства вины и стыда?

Чем были похожи мысли, сопровождающие чувство вины и стыда? _____

Чем отличались мысли, сопровождающие чувство вины и стыда?

3. Какие фразы, Вы бы сказали своему другу, чтобы поддержать его в ситуации, сопровождающейся чувством вины и стыда?

Адресуйте их себе самому _____

4. Выберите способы преодоления чувства вины, которые применимы в Вашей ситуации. Опишите возможные действия

5. Ознакомьтесь с таблицей 2. Заполните соответствующие строчки таблицы.

Таблица 2 – Основные эмоции и их проявления.

Доминирующее эмоциональное состояние	Производные эмоциональные состояния и проявления	Сопровождающие мысли
1.1 Вина	Самобичевание Разобщенность Отчаяние Сожаление	<i>Как я смог совершить ЭТО? Мне за всю жизнь это не исправить! Я поступил отвратительно!</i> _____ _____ _____
Корректирующее вину состояние		
1.2 Оправдание Это переход в состояние понимания причины поступка, принятия его последствий и выбор конструктивных решений по устранению	Здравомыслие Уравновешенность Толерантность Взвешенность	<i>Я проявил слабость, ведь в тот момент мне был доступен только один способ решения вопроса. Я не выполнил данное мной обещание. Теперь я готов принести свои извинения и заняться решением этого вопроса.</i> _____ _____ _____ _____
Доминирующее эмоциональное состояние	Производные эмоциональные состояния и проявления	Сопровождающие мысли
2.1 Стыд	Страх отвержения Смущение Несостоятельность Беззащитность Унижение Некомпетентность	<i>Как Я мог такое сделать? Я ни на что не способен! Все меня презирают! Я недостойн любви!</i> _____ _____
Корректирующее стыд состояние		
2.2 Самоценность принятие себя, важности своей	Самодостаточность Уникальность Гармония Удовлетворение	<i>Когда принимаешь ошибки, понимаешь и путь их исправления. Главное – сделать правильный вывод из неудачного опыта!</i>

жизненной роли, нахождение себя в единстве с окружающим миром	Компетентность Автономность	<i>Я сам являюсь Автором, Режиссером, Критиком и Главным Зрителем в «фильме своей жизни».</i> <hr/> <hr/>
---	--------------------------------	--