

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет им.
В.П. Астафьева»**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Никишина Надежда Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Формирование надежного типа привязанности к близким людям у
взрослых, страдающих наркозависимостью**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Обучающийся

Никишина Н.А.

(фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	8
1.1. Проблема изучения феномена привязанности детско-родительских отношений в психологии.....	8
1.2. Основные теоретические подходы к исследованию и диагностике привязанности взрослых.....	18
1.3. Современное состояние изучения проблемы формирования надежного типа привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых	26
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗРОСЛЫХ НАРКОЗАВИСИМЫХ	32
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	32
2.2. Анализ результатов исследования	35
Выводы по второй главе.....	46
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ У ВЗРОСЛЫХ НАРКОЗАВИСИМЫХ...	48
3.1. Научно – методологические основы формирующего эксперимента....	48
3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента.....	55
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	71
Выводы по третьей главе.....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
БИБЛИОГРАФИЯ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	92

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной науке психология привязанности привлекает все большее количество исследователей (О.В. Алмазова, Дж. Боулби, М.А. Василенко, М.В. Матушевская, Е.С. Калмыкова, У. Крейн, Т.Н. Разуваева и др.).

Под привязанностью понимается поиск и установление степени эмоциональной близости со значимым близким (чаще всего с матерью). Привязанность находится в тесной связи с уровнем психического развития, поведения и благополучного развития, а также с формированием отношения детей к окружающему миру, к себе.

Привязанность необходима ребенку для успешной адаптации и обеспечивает субъективное переживание безопасности и эмоциональной поддержки. Современные исследования показывают, что, чем надежнее привязанность ребенка к матери, тем успешнее проходит процесс отделения от родителей - сепарация. Привязанность также играет важную роль при развитии личностных качеств человека и особенностей его характера (Л.В. Андреева, Л.А. Котова, М.В. Назарова, Т.С. Плужникова и др.).

Сформированная базовая привязанность к матери имеет большое влияние на привязанность к близким людям, которую человек формирует и транслирует во взрослом возрасте. Тип привязанности детско-родительских отношений всегда напрямую соотносится с взрослой привязанностью, несет в себе те же черты и направленности.

Нарушенная детская привязанность, особенно тревожно-амбивалентная, во многом, согласно исследованиям Ц.П. Короленко, определяет склонность человека формировать зависимые отношения, и часто – склонность к развитию аддиктивного поведения [42]. Потому, у всех лиц с аддикцией наблюдается именно такой тип нарушенной детской привязанности.

Аддиктивная (зависимая) личность благодаря особенностям нарушения

детской базовой привязанности определенным образом формирует вокруг себя целый комплекс неадекватных отношений, которые приводят к проблемам психологического плана у всех членов семьи зависимого человека и его близких людей. Нарушения в семейном функционировании зависимого человека формируются в течение определенного периода времени, тогда как психологическое содержание его указывает на характер и тип нарушения физического и психического здоровья.

Во многом именно эти причины определяют возрастающий интерес к исследованию ненадежной привязанности к близким у взрослых людей и попыткам разработки психологического инструментария по ее коррекции в сторону надежной [41].

Проблема исследования состоит в противоречии, которое связано с высокой актуальностью психологии привязанности к близким во взрослом возрасте, при ее очевидной связи и привязанностью детско-родительских отношений, и недостаточной изученностью возможностей ее коррекции, особенно для взрослых наркозависимых.

Цель исследования: изучить особенности нарушений привязанности детско-родительских отношений у взрослых наркозависимых, особенности их сформированной ненадежной привязанности к близким людям и разработать психологическую программу, направленную на формирование надежной привязанности к близким.

Объект исследования: детско-родительские отношения и привязанность к близким у взрослых.

Предмет исследования: влияние нарушений привязанности детско-родительских отношений на привязанность к близким у взрослых наркозависимых людей.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что: нарушения привязанности детско-родительских отношений влияют на привязанность в отношениях с близкими во взрослом возрасте, а также на формирование определенных личностных характеристик, присущих тому

или иному типу привязанности.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи исследования**:

1. На основании анализа психологической и медицинской литературы определить степень разработанности проблемы исследования, ее современное состояние.

2. Изучить особенности нарушений привязанности детско-родительских отношений на формирование привязанности в отношениях с близкими во взрослом возрасте, а также на формирование определенных личностных характеристик.

3. Разработать и апробировать психологическую программу коррекции нарушений привязанности в отношениях с близкими у взрослых наркозависимых.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили: Концепция привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт, концепция генезиса общения матери и ребенка М.И. Лисиной, работы Н.Н. Авдеевой и Н.А. Хаймовской. Зарубежными учеными С. Фишером, А. Голдбергом, российскими учеными А.О. Бухановским, Н.В. Дмитриевой, Е.В. Змановской, С.А. Кулаковым, Ц.П. Короленко, Н.С. Курек, А.Е. Личко, В.Д. Менделевич, И.Н. Пятницкой, О.С. Петровой, В.И. Шабалиной и другими авторами рассматривались проблемы зависимого.

Для проверки выдвигаемой гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретические методы: анализ психологической, научно-методической и медицинской литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

В психологическое исследование нами были включены следующие психодиагностические методики:

1. Опросник привязанности детско-родительских отношений (М.В. Яремчук).
2. Опросник привязанности к близким людям (Сабельникова Н.В., Каширский Д.В.).
3. 5–ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста).

Организация исследования. Базой исследования явился «Реабилитационный центр лечения и социализации алко-и наркозависимых «Восход», г.Красноярск.

В эксперименте участвовало 34 наркозависимых мужчины, проходящих реабилитацию в Центре. Возраст испытуемых 18-22 года.

Исследование проводилось в период с февраля по октябрь 2021 г. и осуществлялось в пять этапов:

Первый этап – изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования.

Второй этап – формулирование проблемы и гипотезы исследования, определение ее теоретических основ, целей и задач; уточнение объекта и предмета исследования; разработка экспериментальных планов.

Третий этап – подбор диагностического инструментария, выявление особенностей нарушений привязанности детско-родительских отношений и привязанности к близким, а также определение личностных характеристик испытуемых на основании отобранных методов и методик. Анализ результатов исследования.

Четвертый этап – разработка и реализация программы психологической коррекции нарушений привязанности к близким у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений.

Пятый этап – обработка и анализ результатов формирующего и контрольного экспериментов. Формулирование выводов и заключения.

Теоретическая значимость заключается в систематизации научных

представлений о формировании нарушений привязанности детско-родительских отношений и нарушений привязанности к близким у взрослых наркозависимых.

Практическая значимость определяется тем, что данные, полученные в ходе экспериментального исследования и их качественная интерпретация, позволяют определить содержание программы коррекции нарушений привязанности с целью построения эмоционально-ориентированных и стабильных отношений с близкими. Представленные в магистерской диссертации материалы, могут быть использованы психологами и другими специалистами, работающими с данной категорией людей.

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством написания и публикации научной статьи. По теме исследования опубликована статья, представленная в сборнике материалов IV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов Красноярск, 15 апреля 2021 г.

Тема статьи «К проблеме влияния нарушения привязанности в детско-родительских отношениях на развитие наркотической зависимости у взрослых».

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии в количестве 101 источника, включает 9 таблиц, 7 гистограмм.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Проблема изучения феномена привязанности детско-родительских отношений в психологии

С момента возникновения теории психоанализа учеными уделяется усиленное внимание влиянию близких отношений, складывающихся в раннем возрасте, на личность и ее развитие.

Несмотря на накопленный в психологической науке объемный эмпирический материал, посвященный изучению множества особенностей психического развития ребенка, его этапов и кризисов, движущих сил, основных принципов и закономерностей, природа возникновения ранних близких отношений и их функции долго оставались не раскрытыми и не изученными.

Интерес психоаналитиков в начале XX века к самому раннему периоду детства и явлениям, происходящим на этом периоде, связан с восприятием периода как наиболее уязвимого для Эго, по сравнению с другими возрастными жизненными циклами каждого человека. В частности, данное понимание детства отражено и в концепции З. Фрейда о природе травмы, согласно которой, источник невротизации и травматизации личности взрослого с большой вероятностью кроется в детстве, когда его Эго еще не имело достаточной силы и сформированности защитных механизмов для сопротивления раздражению, вызванному теми или иными психотравмирующими событиями [82].

Тем не менее, до середины XX века, и в психоанализе не уделялось достаточного внимания проблемам возникновения и разрыва близких отношений в раннем детстве, в том числе, изучению качества связи ребенка с матерью как основного фактора его будущего психического благополучия.

Теория привязанности как идея возникла в 50-60 годах XX века, но в 40-х годах ей предшествовало открытие такого явления, как детский

госпитализм. Автором этого термина является американский психолог Рене Спиц, работавший в больницах с детьми, которые находились там продолжительное время, в разлуке со своими родителями.

Спиц заметил, что дети, особенно раннего возраста, до двух лет, в условиях отрыва от своих близких начинали со временем отставать в психофизическом развитии от своих сверстников, невзирая на то, что содержались в хороших, а иногда даже лучших условиях, чем дома. Невзирая на то, что детей хорошо кормили, удовлетворяли все их физические нужды, содержали в чистоте, у таких детей, разлученных с матерями, замедлялось развитие мышления, речи, движений – дети начинали позднее ходить, плохо росли и недостаточно набирали вес. Все эти проблемы, по мнению Спица, возникали у детей в условиях длительного пребывания в стационаре, вследствие прерывания тесной эмоциональной базовой связи между матерью и ее ребенком.

Хоть разлука с матерью в ранние годы жизни ребенка и подпадает под определение травматического события по З. Фрейду, тем не менее, нельзя сказать, что это явление им подробно изучалось как особая категория травматических событий [10].

Психоаналитики того времени всегда трактовали отношения ребенка с матерью как биологическое единство, основанное только на его зависимости от удовлетворения ею его основных физиологических потребностей. Такое понимание природы подобных отношений в целом отражало популярную в то время теорию «вторичных влечений», согласно которой, любовь к объекту возникает у ребенка только в процессе кормления [10].

Но в 1957 году на ежегодном заседании Британского психоаналитического общества английский психолог Джон Боулби предпринял первую попытку предложить научному сообществу другой взгляд на природу отношений «мать-ребенок», выделяя их независимый от удовлетворения физических нужд ребенка характер. Джон Боулби утверждал, что «человеческие существа появляются на свет с врожденной

психобиологической системой (поведенческой системой привязанности), побуждающей их в трудные моменты жизни искать близости со значимыми другими (объектами привязанности) людьми» [11 с.203].

Одним из основных понятий теории привязанности является «объект привязанности» (англ. attachment figure) – это тот человек, к которому возникает привязанность у ребенка. Так, первичной фигурой привязанности для большинства людей становится мать, а при ее отсутствии данной фигурой может выступить любой другой человек, выстроив отношения привязанности с ребенком [70].

Джон Боулби подчеркивал свои наблюдения: отношения привязанности всегда несут в себе две противоположные друг другу тенденции: стремление к новому и поиск поддержки (безопасности). Поэтому поведение привязанности актуализируется преимущественно в угрожающих ситуациях, а не в привычной, безопасной для ребенка обстановке. Именно по этой причине, с увеличением опасности ситуации - обостряется и потребность в контакте с объектом привязанности ребенка и защите, а в безопасной ситуации часто наблюдается физическое отдаление от объекта привязанности.

Отсюда следует вывод: объект безопасности выполняет свою основную функцию – а именно обеспечивает защиту и безопасность, что является основным и необходимым условием для познавательного развития ребенка [70].

Возникновение основных механизмов привязанности первично обусловлено гормональными изменениями в послеродовом периоде у матери, которые выступают как биологическая основа формирования привязанности между матерью и ребенком [63]. Однако, несмотря на то, что тенденция к образованию привязанности всегда является первично генетически заданной - ее тип и качество преимущественно зависит как от условий воспитания, так и от отношений с матерью, ее собственной чувствительностью, нежностью и заботой ко всем потребностям ребенка [69].

Вопросом качественных характеристик феномена детской привязанности занимались и ассистентка Д. Боулби – М. Эйнсворт совместно с коллегами (M.C. Blehar, E. Waters, S. Wall). Она исследовала поведение ребенка в ситуации его короткого разлучения с матерью которое воспринимается им как ситуация небезопасности.

Исходя из реакции ребенка на разлуку и встречу с собственной матерью М. Эйнсворт было выделено три основных стиля привязанности в детском возрасте:

- тип А - «избегающая, небезопасная привязанность» (англ. avoidant-unsecure attachment);
- тип В - надёжная безопасная привязанность (securely attached);
- тип С - небезопасная привязанность тревожно-сопротивляющегося, амбивалентного типа (insecure-ambivalent) [10].

По отношению к объекту привязанности у ребенка формируются определенные модели поведения привязанности (англ. attachment behaviors) – это жесты и сигналы, которые определяют их близость к объектам привязанности, и являются инстинктивными по своей природе. Они также представляют собой эволюционную модель выживания человечества в целом как вида. Поэтому, ребёнок всегда испытывает инстинктивную потребность в близости к матери [63]. И к концу первого года у ребенка появляется рабочая модель его объекта привязанности – сложившееся представление о доступности, либо недоступности.

К трем годам ребенок имеет возможность при временном физическом отсутствии своего объекта привязанности представить себе его поведение, что дает объекту привязанности большую свободу. Тем самым, ребенок начинает действовать в отношениях с ним как партнер [70].

Данная рабочая модель и является центральным понятием теории привязанности. В центре такой рабочей модели находятся связанные между собой модель Себя (ребенок) и объекта привязанности (значимый взрослый). Наиболее благополучная рабочая модель складывается у тех детей, чьи

родители проявляют заботу, оказывают эмоциональную поддержку, но в то же время - поддерживают самостоятельность, активность и автономию ребенка. С возрастом же рабочие модели становятся все более устойчивыми, привычными, и практически не поддаются сознательному контролю ребенка. Изменение такой рабочей модели возможно только в тех случаях, когда она открыто противоречит реальности [69].

Трилогия Боулби "Привязанность" оказала более медленное влияние на область психологии развития, чем первый том, отчасти потому, что соответствующие эмпирические исследования отставали.

В этой книге Боулби [10] пересматривает теорию сигнальной тревоги Фрейда, излагает новый подход к мотивационным теориям Фрейда (1923/1961, 1940/1964) и представляет эпигенетическая модель развития личности, вдохновленная теорией путей развития Уоддингтона (1957).

Развивая свою основополагающую статью 1959 года, Боулби отмечает, что два различных набора стимулов вызывают страх у детей: наличие неученых, а затем культурно приобретенных подсказок об опасности и/или отсутствие фигуры привязанности. Хотя бегство от опасности и бегство к фигуре привязанности обычно происходят вместе, два класса поведения регулируются отдельными системами контроля (наблюдаемыми, когда свирепая собака встает между матерью и ее маленьким ребенком).

Хотя Боулби рассматривал системы, контролирующие побег и привязанность, как концептуально различные, он рассматривает их как членов более широкого семейства поведенческих систем, снижающих стресс и способствующих безопасности, более общей функцией которых является поддержание организма в определенных отношениях с его или ее средой. Вместо того, чтобы стремиться к отсутствию стимулов, как предполагал Фрейд, Боулби утверждает, что люди мотивированы поддерживать динамический баланс между поведением, сохраняющим знакомство, снижающим стресс (привязанность к защищающим людям и к знакомые домашние сайты, отступление от странного и нового) и противоположное

исследовательское и поисковое поведение.

После пересмотра теорий Фрейда о страхе и мотивации Боулби пересмотрел концепцию Фрейда о “внутреннем мире” в свете современной когнитивной теории. В "Разлуке" он расширяет идеи, предложенные в "Привязанности", предполагая, что в рамках внутренней рабочей модели мира индивида особенно важны рабочие модели личности и фигуры привязанности. Эти рабочие модели, приобретенные с помощью моделей межличностного взаимодействия, дополняют друг друга. Если вложение рисунок признал потребности младенца в комфорте и защите, одновременно уважая потребность младенца в самостоятельном исследовании окружающей среды, ребенок, скорее всего, разовьет внутреннюю рабочую модель самооценки как ценную и надежную. И наоборот, если родитель часто отвергал просьбы ребенка об утешении или исследовании, ребенок, скорее всего, построит внутреннюю рабочую модель себя как недостойного или некомпетентного. С помощью рабочих моделей дети предсказывают вероятное поведение фигуры привязанности и планируют свои собственные реакции. Какого типа поэтому модель, которую они строят, имеет большое значение.

В книге "Разлука" Боулби также разъясняет роль внутренних рабочих моделей в передаче моделей привязанности между поколениями. Он утверждает, что у людей, которые вырастают, чтобы стать относительно стабильными и самостоятельными, обычно есть родители, которые поддерживают, когда к ним обращаются, но которые также разрешают и поощряют автономию. Такие родители склонны не только довольно откровенно рассказывать о своих собственных рабочих моделях себя, своего ребенка и других, но также указывать ребенку, что эти рабочие модели открыты для вопросов и пересмотра. По этой причине, говорит Боулби, наследование психического здоровья и плохого здоровья через семейную микрокультуру не менее важно, и вполне может быть гораздо важнее, чем генетическое наследование [10].

В настоящее время именно зарубежные исследования являются ключевыми в изучении психологии привязанности. Все отечественные исследования основывают свои концепции именно на их анализе.

В третьем томе трилогии "Привязанность" Боулби [10] использует теории обработки информации для объяснения растущей стабильности внутренних рабочих моделей, а также их защитных искажений. Стабильность внутренних рабочих моделей проистекает из двух источников: (а) модели взаимодействия становятся менее доступными для осознания, поскольку они становятся привычными и автоматическими, и (б) диадические модели взаимоотношений более устойчивы к изменениям, чем индивидуальные модели, из-за взаимных ожиданий.

Учитывая, что старые модели действий и мышления направляют избирательное внимание и информацию обработка в новых ситуациях некоторое искажение поступающей информации является нормальным и неизбежным.

Однако адекватность внутренних рабочих моделей может быть серьезно подорвана, когда защитное исключение информации из сферы осведомленности мешает их обновлению в ответ на изменения в области развития и окружающей среды.

Чтобы объяснить работу защитных процессов, Боулби приводит доказательства, показывающие, что входящая информация обычно проходит много этапов обработки, прежде чем достигнет осознания [74]. На каждом этапе некоторая информация сохраняется для дальнейшего обработка, а остальное выбрасывается. То, что это может произойти даже после того, как информация уже прошла очень продвинутое уровни кодирования, показывают исследования дихотического прослушивания, в этих исследованиях люди, которым через наушники передаются разные сообщения в каждое ухо, могут выборочно прослушивать одно из них. То, что автоматическое сообщение, тем не менее, получает обработку высокого уровня, становится очевидным, когда пользователь получает

предупреждение о слове личного значения (например, имени человека), которое было вставлено в автоматическое сообщение.

Боулби предполагает, что защитное исключение информации из сферы осведомленности происходит из тех же процессов, что и избирательное исключение, хотя мотивация для двух типов исключения различна. Три ситуации считают дети особенно склонны вступать в оборонительные исключения: ситуации, что родители не хотят, чтобы их дети знали о том, что дети были свидетелями их, ситуации, в которых дети находят поведение родителей тоже невыносимо думать об этом, и ситуаций, в которых дети выполняли или делали то, чего они глубоко стыдятся.

Хотя защитное исключение защищает индивида от невыносимой душевной боли, замешательства или конфликта, недопустимо вмешиваться в приспособление внутренних рабочих моделей к внешней реальности. Действительно, ряд клинических исследований, рассмотренных отдельно [96] предполагают, что защитное исключение приводит к расколу во внутренних рабочих моделях. Один набор рабочих моделей - доступных для понимания и обсуждения и основанных на том, каким был ребенок рассказанный - представляет родителя как хорошего, а отвергающее поведение родителя вызвано "плохостью" ребенка, Другая модель, основанная на том, что ребенок пережил, но защитно исключен из осознания, представляет ненавистную или разочаровывающую сторону родителя.

В "Потере" Боулби пытается пролить дополнительный свет на эти репрессивные и диссоциативные явления с помощью проведенного Тулвингом (1972) различия между эпизодической и семантической памятью.

Согласно Тулвингу, автобиографический опыт закодирован в эпизодической памяти, тогда как общие предложения хранятся в семантической памяти, причем каждая система памяти, возможно, использует различные механизмы хранения. Общие знания могут быть получены из информации, предоставленной другими, и из фактического опыта. Боулби предполагает, что серьезный психический конфликт,

вероятно, возникнет, когда два источника хранимой информации (обобщения, основанные на реальном опыте и на сообщениях от других) сильно противоречат друг другу. В таких случаях защитное исключение может быть применено к эпизодическим воспоминаниям о реальном опыте. По словам Боулби, такие процессы особенно вероятны у детей, потерявших близких в возрасте до 3 лет.

Наконец, в «Брошенные» Боулби также рассматривает более сложную связанную проблему, а именно контроль одновременно активных поведенческих систем. В Привязанности и разделении взаимодействие между поведенческими системами неявно рассматривалось как конкуренция, а не регулирование более высокого уровня [94]. В "Потере" Боулби постулирует исполнительную структуру, которая заменяет концепцию эго Фрейда [86]. Центральная нервная система, Боулби предполагает, организован слабо иерархическим образом, с огромной сетью двухсторонних коммуникаций между подсистемами. На вершине иерархии он помещает одного или, возможно, нескольких главных оценщиков или контролеров, тесно связанных с долговременной памятью. Их задача – сканировать поступающую информацию на предмет актуальности. Если он оценивается как соответствующий, он может быть сохранен в кратковременной памяти для выбора его аспектов для дальнейшей обработки.

Сознательная обработка, вероятно, облегчит действия высокого уровня, такие как категоризация, извлечение, сравнение, составление планов и проверка обученных автоматизированных систем действий. В единой личности, утверждает Боулби, основная система или системы могут получить доступ ко всем воспоминаниям, в каком бы хранилище они ни хранились. Однако в некоторых случаях основная система или системы не могут быть унифицированы или способны к беспрепятственному взаимодействию со всеми подсистемами. В этом случае определенные поведенческие системы могут быть не активированы, когда это необходимо, или сигналы от этих поведенческих систем могут не осознаваться, хотя иногда могут

просачиваться фрагменты защищенно исключенной информации.

Некоторые из диссоциативных или репрессивных явлений, связанных с деактивацией системы привязанности, происходят во время патологического траура. Например, частым является полное или частичное отключение эмоциональной реакции от ее причины. Когда разъединение является лишь частичным, эмоциональные реакции могут быть направлены от человека, который вызвал их, к третьим лицам или к самому себе. Я думаю, что человек, переживший тяжелую утрату, может стать болезненно озабоченным личными реакциями и страданиями, а не приписывание своих чувств потере близких отношений. Точно так же при неупорядоченном трауре склонность человека, пережившего тяжелую утрату, к навязчивой заботе может проистекать из переориентации поведения привязанности. Индивид может взять на себя роль фигуры привязанности вместо того, чтобы искать помощи.

Привязанность и терапия. Это обсуждение защитных процессов приводит к теме, которая занимала Боулби в течение последних 10 лет его жизни: использование теории привязанности в психотерапии [10],

Согласно теории привязанности, главной целью психотерапии является переоценка неадекватных, устаревших рабочих моделей "я" по отношению к фигурам привязанности, что является особенно трудной задачей, если важные другие, особенно родители, запретили их пересматривать. Как неоднократно отмечали психоаналитики, человек с неадекватными, жесткими рабочими моделями отношений привязанности, скорее всего, будет ненадлежащим образом навязывать эти модели взаимодействия с терапевтом (явление, известное как перенос). Совместная задача терапевта и клиента состоит в том, чтобы понять истоки болезни клиента, дисфункциональные внутренние рабочие модели самости и фигуры привязанности, с этой целью терапевт может быть наиболее полезен, служа надежной, надежной базой, с которой индивид может начать трудную задачу изучения и переработки своих внутренних рабочих моделей.

С помощью привязанности реализуются основные эволюционно-

биологические задачи человека как представителя своего вида — рождение здорового потомства, адекватной социальной реализации, а также задачи личностного развития, преодоления детской травматизации и др. [63].

1.2. Основные теоретические подходы к исследованию и диагностике привязанности взрослых

В начале 80-х годов XX века, в связи с появлением и развитием такого направления как психотерапия привязанности, сама теория привязанности была распространена на клиническую и социальную психологию. Также впервые возникает идея о том, что романтические отношения взрослых и вообще любовные отношения по сути и есть отношения привязанности [96].

Еще Дж. Боулби утверждал, что человеку с рождения присуща поведенческая система привязанности, побуждающая их в трудные моменты жизни искать близости со значимыми другими [10]. Он также выделил основные индивидуальные различия и в функционировании самой системы привязанности: если объекты привязанности всегда доступны в период нужды в них, они эмоционально чувствительны и отзывчивы к сигналам о потребности в близости с ними и поддержке, то это формирует у субъекта привязанности стабильное чувство безопасности и безопасной привязанности, что способствует позитивному психическому образу себя и других; если же объекты привязанности не являются надежными, стабильно доступными и поддерживающими, то поиск близости не приводит к ослаблению дистресса, а чувство собственной безопасности оказывается подорванным, формируются негативные модели себя и других, и любая вероятность появления в будущем эмоциональных проблем и дезадаптации в целом возрастает [94].

В исследованиях привязанности взрослых людей у зарубежных авторов, внимание большинства исследователей преимущественно было сосредоточено на том, что С. Хазан и Ф. Шейвер назвали стилем

привязанности – устойчивым паттерном ожиданий, эмоций и поведения, связанного с отношениями с другими людьми.

Основные положения их подхода можно определить следующим образом:

1) И эмоциональная, и поведенческая динамика отношений в диадах «ребенок-мать» и «ребенок-взрослый» первично регулируются биологической системой, основанной на принципе естественного отбора, содействующего безопасности и выживанию ребенка. Объект привязанности во взрослом уже возрасте всегда выступает для субъекта «базой безопасности» для изучения окружающей среды, источником его комфорта и поддержки в различных ситуациях стресса. В этих двух видах отношений характерно использование «baby talk» - «детского лепета», «воркования», обмена впечатлениями.

2) Индивидуальные различия, изначально выявленные в младенческих отношениях, присутствуют также и в романтических отношениях взрослых. Все паттерны привязанности, описанные М. Эйнсворт (надежная, тревожно-амбивалентная и избегающая), контекстно похожи на стили любви, описанные Дж. Ли.

3) Авторы в своем первоначальном исследовании разработали основные описания трех определенных ими типов привязанности (в литературе о близких отношениях их также называют «стили привязанности»):

1. Надежная (secure);
2. Тревожно-амбивалентная (anxious-ambivalent);
3. Избегающая (avoidant).

По мнению Боулби, сказать, что ребенок "привязан" к кому-то, означает, что он (или она) "сильно расположен стремиться к близости и контакту с определенной фигурой и делать это в определенных ситуациях, особенно когда он напуган, устал или болен" (Ссылка Боулби, 1969: стр.371). В нормальных обстоятельствах первыми отношениями привязанности будут

узы, сформированные младенцем с ее основным опекуном. Обеспечивая "надежную базу", воспитатель позволяет растущему ребенку исследовать внешний мир; таким образом, ранние привязанности оказывают значительное влияние на социально-эмоциональное и когнитивное развитие ребенка.

В настоящее время считается, что привязанность активна на протяжении всей человеческой жизни, поскольку важные отношения между людьми (например, отношения между романтическими партнерами) могут приобретать качество отношений привязанности [11]. Однако поведение, которое поддерживает привязанность к значимым другим, будет меняться по мере того, как индивид проходит различные жизненные этапы. Физическая близость к фигуре (фигурам) привязанности важна в раннем детстве. По мере роста ребенка доступность и надежность его фигур привязанности психологически усваиваются как чувство безопасности привязанности. Основываясь на отзывчивости воспитателей раннего возраста, развиваются "внутренние рабочие модели" или когнитивно-эмоциональные представления о себе и значимых других, так что индивид может считать себя заслуживающим/не заслуживающим привязанности и рассматривать других как более или менее способных удовлетворить ее потребности в привязанности. Внутренние рабочие модели важны для понимания того, как может развиваться психопатология [86].

Отношения привязанности во взрослом возрасте обеспечивают чувство безопасности и принадлежности [86]. Измерение привязанности во взрослом возрасте, которое в большей степени зависит от того, как концептуализируется привязанность взрослого, само по себе породило значительную литературу [86], которую я могу только коснуться здесь. Согласно справочнику Bartholomew, Shaver, Simpson и Rholes Bartholomew & Shaver [86], в целом можно выделить два направления, которые я назвал традициями "воспитания" и "романтической привязанности". Эти две традиции происходят из разных дисциплинарных субкультур.

Это различие важно, поскольку то, как концептуализируется и измеряется привязанность, повлияет на результаты исследований привязанности и психопатологии взрослых.

Традиция воспитания детей возникла в результате исследования того, как привязанность взрослых может влиять на родительское поведение и модели привязанности маленьких детей родителей [86]. Наиболее изученной мерой здесь является Интервью с привязанностью взрослых [86], которое измеряет душевное состояние взрослого в отношении привязанности, т. Е. их текущие представления о своих детских отношениях с родителями.

Инструмент представляет собой полуструктурированное интервью об истории ранней привязанности с вопросами, предназначенными для того, чтобы "удивить бессознательное" и, следовательно, дать представление о преобладающих базовых стратегиях привязанности индивида, которые влияют на текущие отношения привязанности. Интервьюируемых спрашивают о прошлом опыте привязанности и их нынешнем влиянии, а также просят привести конкретные примеры в подтверждение своих утверждений. Интервью дает как категориальные, так и непрерывные данные. В системе подсчета очков Main & Goldwyn процедура оценки зависит как от того, как интервьюируемые отвечают на вопросы (стиль беседы), так и от того, что они на самом деле говорят [86].

Интервьюируемые помещаются в одну из четырех широких категорий привязанности взрослых, которые аналогичны категориям младенцев, полученным в процедуре странной ситуации Эйнсворта [86]. Действительно, интервью о привязанности взрослых основывается на высоком соответствии между классификацией привязанности родителей и классификацией их детей в Странной ситуации [86]. Таким образом, "безопасные", "амбивалентные", "избегающие" и "неорганизованные" младенцы, как правило, имели основных воспитателей, которые были соответственно "автономными", "озабоченными", "отстраненными" и "нерешенными" в отношении привязанности. Многие из ведущих исследователей традиции исследования

родительской привязанности были учениками Мэри Эйнсворт.

У младенцев, как говорят, организованы избегающие и амбивалентные паттерны, так как даже эти "небезопасные" паттерны могут быть адаптивными для максимизации ухода со стороны широко отвергающих и непоследовательных воспитателей соответственно. Однако неорганизованная привязанность может представлять собой более фундаментальный сбой в стратегии привязанности. Неразрешенная потеря и травма у воспитателя предсказывают дезорганизацию привязанности ребенка. При обсуждении прошлых травм или потерь на собеседовании о привязанности взрослых такой воспитатель продемонстрирует поразительные ошибки "метакогнитивного мышления" и возможную диссоциацию; соответственно, она получит неразрешенную/неорганизованную классификацию. Дезорганизация детской привязанности, более чем "организованные" модели ненадежной привязанности (т. е. избегающие или амбивалентные), является предиктором как внешних, так и внутренних проблем в детстве [86]. Аналогичным образом, категория неразрешенной привязанности у взрослых может быть особенно связана с психопатологией.

В последние два десятилетия независимая линия измерения привязанности возникла в результате исследований романтических отношений [86]. Это было основано на предпосылке, что романтическую любовь можно было бы концептуализировать как процесс привязанности [86] и что то, как человек рассматривает и подходит к романтическим отношениям, может быть результатом предыдущего опыта привязанности.

Многие представители традиции романтической привязанности были личностными или социальными психологами. Это направление исследования привязанности, которое было сосредоточено в качестве отправной точки на взрослой жизни, характеризуется использованием показателей привязанности по самоотчетам, хотя также может использоваться повествовательное интервью.

Использование вопросников для самоотчета было поставлено под

сомнение из-за их (теоретически) ограниченной способности использовать стратегии бессознательной привязанности и их уязвимости к защитной отчетности. Интервью с привязанностью взрослых, по своей конструкции, не будет страдать от этих недостатков. Однако в поддержку мер самоотчета можно возразить, что взрослые способны предоставить ценную информацию о своих эмоциональных переживаниях, что большинство взрослых обладают достаточным опытом в близких отношениях, чтобы рассказать, как они ведут себя в них, и что сознательные и бессознательные процессы обычно работают вместе для достижения цели.

Конструктивная обоснованность показателей романтической привязанности по самоотчету проистекает из их предсказания трех областей: различное поведение в отношениях, согласующееся с теорией привязанности (например, использование партнера в качестве надежной базы); различные приписывания, сделанные защищенными и неуверенными людьми в рамках конфликтов отношений; и общая адаптация и, как мы увидим, психопатология [86]. В то же время показатели романтической привязанности в самоотчетах показывают лишь умеренную корреляцию с показателями удовлетворенности личностью и отношениями, что свидетельствует о достаточной дискриминантной валидности [86].

Видно, что данные параметры представляют собой внутреннюю модель «Другого» (первый параметр) и внутреннюю модель «Себя» (второй параметр). Модели «Себя» и «Другого», будучи или позитивными, или негативными, лежат в основе формирования одного из четырех стилей привязанности:

- Надежный стиль привязанности (secure). Всегда основывается на чувстве собственной ценности субъекта привязанности и его восприятии других людей, как преимущественно отзывчивых и доступных.
- Тревожный стиль (preoccupied). Он основывается на позитивной оценке других людей в сочетании с чувством внутренней неуверенности субъекта в себе как в человеке, достойном любви, заботы и внимания, что

провоцирует его попытки заслужить одобрение и принятие от других.

– Боязливый, или робкий стиль (fearful). Этот стиль определяется чувством низкой самооценки человека, сочетающимся с ожиданием негативного отношения со стороны других людей, недоверием. Отвергающий (dismissing) стиль взрослой привязанности[92].

Согласно результатов исследований К. Бартольмью и Л. Горовиц, стили взрослой привязанности всегда могут быть охарактеризованы посредством двух независимых параметров: тревоги по поводу привязанности и избегания близости [92]. Ось тревоги и расположение на этой оси человека позволяет определить, как сильно он будет испытывать чувство беспокойства при недостатке доступности и отзывчивости партнера в сложной ситуации. А расположение на оси избегания показывает, в какой степени человек старается поддерживать независимость своего поведения, самодостаточность и эмоциональную дистанцию от партнера.

На сегодняшний день можно назвать следующие существующие методы изучения именно взрослой привязанности:

- Опросник привязанности в детско-родительских отношениях для старших подростков (используется до 22 лет) (Яремчук М.В.),
- Опросник привязанности к близким людям (Сабельникова Н.В., Каширский Д.В.),
- Шкала привязанности взрослых (AAS) [Hazan, Shaver, 1987],
- Интервью о привязанности взрослых (AAI) [Main, Goldwyn, 1982],
- Опросник "К кому обратитесь..." (WHOTO) [Fraley, Davis, 1997],
- Опросник привязанности к родителям и ровесникам (IPPA) [Amsden, Greenberg, 1998].

В таблице 1 представлены типы детской и взрослой привязанности с основными характеристиками, объективными чертами и личностными особенностями типов привязанности у взрослых.

Таблица 1- Основные характеристики, объектные черты и личностные особенности типов привязанности у взрослых

Детская привязанность	Надёжная безопасная привязанность	Небезопасная привязанность тревожносопротивляющегося, амбивалентного типа	Избегающая, небезопасная привязанность
Характеристика	спокойный, доброжелательный ребенок, хорошо контактирует с другими детьми и взрослыми. Основной мотив взаимодействия - доверие.	ребенок постоянно ищет внимания от родителей, провоцируя наказания или пытаясь как-то их раздражать. Основной мотив - нужно, чтобы его любили и доказывали это.	ребенок замкнутый, хмурый, не допускает доверительных отношений с взрослыми и детьми. Основной мотив его поведения - никому нельзя доверять.
Привязанность взрослых	Надежная	Тревожно-амбивалентная	Избегающая
Классификации стилей привязанности взрослых по К. Бартольмью и Л. Горовиц	основывается на чувстве собственной ценности человека и на восприятии им других людей, всегда как отзывчивых и доступных.	основывается на позитивной оценке других людей в сочетании с чувством неуверенности человека в себе как достойном любви, заботы и поддержки	Основывается на чувстве низкой самооценки, в сочетании с ожиданием негативного отношения со стороны других людей и недоверия им
Объектные черты отношений привязанности взрослых	объект привязанности способствует возникновению у субъекта чувства безопасности и уверенности	субъект привязанности остается в тесном контакте с объектом привязанности; временная разлука с ним вызывает стресс	объект привязанности используется в качестве защитной фигуры при опасности, представляет собой «островок безопасности»
Личностные особенности типа привязанности взрослого	<ul style="list-style-type: none"> - общительны, имеют большой круг друзей и знакомых, ощущают потребность общения с людьми; - хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к их недостаткам; - умеют сопереживать, всегда поддерживают коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело; - проявляют добросовестность, ответственность, обязательность, точность и аккуратность в делах; - любят порядок и комфорт, они настойчивы в деятельности и обычно достигают в ней высоких результатов; - высокая добросовестность и сознательность обычно сочетаются с хорошим самоконтролем; - самодостаточны, уверенные в своих силах, эмоционально зрелые, смело смотрящие в лицо фактам, спокойные, постоянны в своих планах и привязанностях, не поддающиеся случайным колебаниям настроения. - эмоционально устойчивые люди сохраняют хладнокровие и спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимание к происходящим вокруг событиям; - бояться перемен и изменений, ригидны; - озабочены своими личными проблемами и переживаниями. Такие люди обычно сдержанны, замкнуты, избегают рассказывать о себе или вовсе не интересуются проблемами других людей, или интересуются ими в большей степени, чем своими; - не способны контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. В поведении это проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность. - чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией; - с тревогой ожидают неприятностей, в случае неудачи легко впадают в отчаяние и депрессию; - хуже работают в стрессовых ситуациях, в которых испытывают психологическое напряжение. У них, как правило, занижена самооценка, они обидчивы и в неудачах. 	<ul style="list-style-type: none"> - предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими. Они избегают общественных поручений, небрежны в выполнении своих обязанностей и обещаний; - холодно относятся к другим людям, часто не понимают тех, с кем общаются. Их больше волнуют собственные проблемы, чем проблемы окружающих их людей; - свои интересы они ставят выше интересов других людей и всегда готовы их отстаивать в конкурентной борьбе; - часто озабочены своими материальными проблемами, упорно работают и проявляют завидную настойчивость, воплощая в жизнь свои планы; - негибкие и неартистичные, часто простые и лишённые чувства юмора в обычной жизни, проявляют постоянство своих привычек и интересов; - такие люди не любят резких перемен в своей жизни, предпочитают постоянство и надежность во всем, что их окружает. Несентиментальны, их трудно вывести из равновесия, повлиять на сделанный выбор.

1.3. Современное состояние изучения проблемы формирования надежного типа привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых

Во многих современных отечественных и зарубежных источниках зависимое поведение называют аддиктивным (от англ. addiction – пагубная привычка). Под самим термином «аддиктивное поведение» понимается одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении уйти от реальности через изменение своего психического состояния посредством приема каких-либо веществ или чрезмерной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, всегда сопровождающаяся развитием сильных эмоций [40].

К области аддикции современная медицина относит не только психические расстройства, но и навязчивое поведение, злоупотребление веществами, вызывающими, расстройство привычек и влечений и многое другое. Таким образом, современные исследователи аддиктивного поведения исходят из возможности развития зависимости (аддикции) не только от вводимых в организм веществ, но и от действий, производимых субъектом и эмоций, которые его сопровождают [41].

В этом исследовании исследуется, как клиницисты в области психического здоровья используют теорию привязанности при лечении расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ (ПАВ). Это качественное исследование с использованием полуструктурированных интервью как с открытыми, так и с закрытыми вопросами. Качественное исследование благоприятно, поскольку исследование отражает небольшое обсуждение этой темы. Хотя существуют исследования, которые показывают корреляцию между стилем привязанности и мыльной пеной, а также предметные дискуссии о мыльной пене как расстройствах привязанности, исследования показывают, как и используют ли клиницисты психического здоровья теорию привязанности в лечение пены отсутствует. Качественное

исследование также позволит получить более подробное описание исследуемой темы исследования, а также позволит сделать неожиданные выводы. Полуструктурированное интервью благоприятно, поскольку в этом исследовании используется дедуктивный подход, исследующий конкретные темы в связи с теорией привязанности. Однако этот исследователь также считал, что важно проявлять гибкость во время собеседований, чтобы исследовать дополнительные темы и темы по мере их возникновения. В вопросах интервью рассматривались темы привязанности, присутствующие в диалоге о психическом здоровье клиницисты, пока они обсуждали свой опыт лечения клиентов с помощью пены. Эти темы в стоимость входят: создание терапевтического альянса, концептуализации Югов, ссылки на сбои в системе крепления, скорость обработки зеркального отображения формирования безопасной привязанность в отношениях, соблюдение абстиненции-ориентированного подхода лечения и лечения целей, относящиеся к эмоциям-регулирование, изменение внутренней рабочей модели (СРС) и другие [10], а также развитие связей с другими людьми.

Проблема развития любой привязанности происходит первично всегда из-за нарушения во взаимоотношениях в семье или психотравмирующих событиях прошлого, которые напрямую сказываются на умении человека развивать отношения с окружающими.

Параллельно развитию базовой привязанности к близкому взрослому, которая всегда основывается на удовлетворении его потребностей, у ребенка также формируются поведенческие реакции на то, как откликается сам объект привязанности на его возникшие желания. Именно эти поведенческие реакции рассматривал Дж. Янг и назвал их ранними дезадаптивными схемами.

Общепринято считать, что сами ранние дезадаптивные схемы формируются в детстве. В дальнейшем они могут обнаруживаться с разной степенью интенсивности в зависимости от различных жизненных ситуаций. Все дезадаптивные схемы возникают, когда по каким-либо причинам не удовлетворяются все основные потребности ребенка. «Это предположение подтверждается растущим числом исследований, выявляющих высокую степень

корреляции между травматическим или эмоционально формирующим детским опытом и психологическими проблемами в более позднем возрасте» [1]. Таким образом, можно сделать основной вывод: для формирования дезадаптивных схем необходима определенная неблагополучная почва.

Описание употребления психоактивных веществ как способа самоуспокоения относится к теории привязанности в том смысле, что теория привязанности утверждает, что люди с неуверенными привязанностями не изучают функции саморегуляции и поэтому обращаются к употреблению психоактивных веществ как к способу саморегуляции. Однако участники подробно остановились на этом, выходящем за рамки того, что предлагает теория привязанности, например, теория привязанности не обсуждает мыльные пузыри, связанные с травмой или другими проблемами психического здоровья. Это пример того, как теория может быть полезна с точки зрения ее способности предлагать способы концептуализации клиентские дела и в то же время также могут быть ограничивающими.

Другим распространенным способом, которым участники описывали пену, было то, что она каким-то образом связана с отношениями, которые описывались по-разному. Один участник описал пену в контексте социальной тревожности, которая также связана с вышеупомянутой темой, как способ успокоения себя или как сопутствующее расстройство. Этот участник заявил: “Большинство наркоманов не могут хорошо общаться с людьми, большинство наркоманов изолируются, большинство наркоманов становятся очень тревожными в социальном плане...”

Участники также говорили о употреблении психоактивных веществ в контексте трудного детства в смысле отсутствия необходимой поддержки или безопасности, или, как выразился один участник, употребление психоактивных веществ заменяет отсутствующую привязанность: “Со временем трудно привязываться к другим вещам в жизни, когда вы привязаны к употреблению психоактивных веществ...это как бы стало заменой отсутствию этого в вашей жизни другими способами”. Об употреблении психоактивных веществ участники также говорили как о клиентах с пеной, имеющих “привязанность” или “отношения” с веществом. Один участник заявил: “...если у них нет действительно хорошие отношения, тогда их основные отношения связаны с сущностью...Тогда

это становится их другом, их поддержкой...”

Концептуализация темы как таковой, относящейся к отношениям, особенно с точки зрения развития, показывает связь с теорией привязанности в том смысле, что теория привязанности предполагает, что без надежных отношений привязанности с воспитателем необходимые задачи развития, такие как самоуспокоение и развитие чувства собственного достоинства, не будет достигнуто, и поэтому это может привести к расстройствам психического здоровья, таким как зависимость.

Зависимость имеет первичную связь с веществом и поэтому не может формировать отношения с другими. Тем не менее, участники напрямую не говорили о том, что зависимость связаны со стилем привязанности, что является основным направлением теории привязанности, поэтому участники напрямую не концептуализировали зависимость как расстройство привязанности [86].

Был один участник, который чувствовал, что зависимость конкретно не связана напрямую с привязанностью, а скорее более непосредственно с расстройствами личности, заявив: показатели зависимости у людей с расстройствами личности выше среднего, и поэтому привязанность будет больше связана с уменьшением признаков расстройства личности и симптомы, которые в конечном итоге уменьшат употребление психоактивных веществ.

Опять же, привязанность напрямую не связана с лечением от злоупотребления психоактивными веществами, это больше похоже на расстройство личности, которое может быть связано со злоупотреблением психоактивными веществами.

Ответ этого участника демонстрирует сложность связи между сопутствующими психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, и предполагает, что, говоря об одном, невозможно не говорить о другом из-за тесной и взаимосвязанной природы пены и других психических расстройств, расстройства здоровья. В оригинальной литературе по пене и прикреплению эта концепция не демонстрируется.

Важным фактором развития зависимого поведения всегда первоначально является семья. Главной же целью семьи является удовлетворение базовых потребностей ребенка. «Родительско-детские отношения — это система

разнообразных чувств родителей по отношению к ребенку, а также ребенка по отношению к родителям, особенностей восприятия, понимания характера личности и поступков друг друга» [2].

Детско-родительские отношения всегда выражаются особой аффективной значимостью. «Важнейшими проявлениями родительского отношения являются нежность, забота, чувствительность к потребностям ребенка, надежность, обеспечение безопасности, предсказуемость, последовательность» [2]. Необходимо принять во внимание все эти сферы функционирования семьи, и если они развиваются неправильно – то возникает риск формирования зависимого поведения. Даже если в самом начале человеком движет простое любопытство, как кажется именно ему, факт развития наркомании кроется гораздо глубже [3].

Для людей с любой зависимостью предмет зависимости является суррогатом близкого значимого человека, с которым могли бы сформироваться базовые отношения привязанности. Суррогат значимого человека в виде нездоровой страсти, например ПАВ, может быть и будет заменой объекта привязанности, который бы мог выверять его эмоциональное напряжение, может изменяться в течении жизни зависимого, развивая при этом новые аддикции.

Основной приоритет объекта аддикции в том, что он чаще всего доступен и его можно свободно найти. Если же есть трудности в доступе к объекту зависимости, то у человека развивается синдром отмены (абстиненция).

Развивающиеся дезадаптивные схемы всегда включают в себя иррациональные мысли, которые и обуславливают определенный паттерн поведения для того, чтобы справиться с острой негативной ситуацией.

Когда же возникает стрессовое событие, то человек хочет избавиться от него и от негативных переживаний, всегда связанных с этим стрессом, прибегая к различным способам ухода от реальности, в том числе - и употребление ПАВ.

Происходит данное действие всегда бессознательно, а человек вполне может рационализировать для себя и других свое поведение, не подозревая, что им движут иррациональные убеждения. В данном случае рационализация – скорее психологическая защита, нежели способ мышления.

Выводы по первой главе

В процессе анализа научной литературы по теме работы нами были сделаны следующие выводы:

1. Привязанность детско-родительских отношений, особенно в диаде мать-ребенок, изучается с середины прошлого века. Современные исследования показывают, система привязанности это первичная генетически закреплённая мотивационная система, которая активируется сразу после рождения, при первом контакте новорожденного с матерью и выполняет функцию обеспечения ребенку материнской заботы, гарантирующей выживание.

2. С 70-х годов началось изучение привязанности взрослых, на которую материнская привязанность имеет самое непосредственное, даже формирующее влияние. Материнская привязанность в младенчестве и раннем детстве оказывают глубокое влияние на формирование эмоциональной сферы личности и стиля ее взаимоотношений с окружающим миром во взрослой жизни. Наилучшими способами изучения привязанности как детской, так и взрослой, является эксперимент.

3. Одним из важных факторов способствующих формированию наркомании являются детско-родительские отношения. Этот аспект представляет особый интерес, так как на данный момент времени, в отечественной психологии эта область знаний является недостаточно изученной.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗРОСЛЫХ НАРКОЗАВИСИМЫХ

2.1. Организация, методы и методики исследования

Целью констатирующего этапа исследования является изучение типов привязанности в детско-родительских отношениях и в отношениях с близкими людьми, а также определение личностных особенностей у взрослых наркозависимых.

Базой исследования явилось «Реабилитационный центр лечения и социализации алко-и наркозависимых «Восход», г.Красноярск.

В эксперименте участвовало 34 наркозависимых, проходящих реабилитацию в Центре. Возраст испытуемых 18-22 года. 24 человека входят в состав экспериментальной группы 10 – не планируют проходить программу коррекции привязанности к близким.

Исследование было организовано в соответствии с этическими принципами, принятыми в психодиагностике:

- ответственности;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;
- информирования клиента о целях обследования.

Для изучения типов привязанности в детско-родительских отношениях и в отношениях с близкими людьми, а также определения личностных особенностей у взрослых наркозависимых нами было принято решение провести констатирующий эксперимент, который проходил в три основных этапа: подготовительный, экспериментальный и заключительный.

Во время **подготовительного этапа** нами была подобрана и проанализирована психологическая литература по проблеме привязанности, подобраны и изучены методики исследования типов привязанности,

определена экспериментальная группа испытуемых. Методики для обследования отбирались с учетом информативности, возможности группового проведения, простоты и быстроты обработки. Все отобранные нами методики являются валидными и надёжными.

На экспериментальном этапе с целью изучения типов привязанности в детско-родительских отношениях и в отношениях с близкими людьми, а также определение личностных особенностей у взрослых наркозависимых были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Опросник привязанности детско-родительских отношений (М.В. Яремчук).
2. Опросник привязанности к близким людям (Н.В. Сабельникова, Каширский Д.В.).
3. 5-ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста).

Далее дадим краткое описание методик, используемых в работе.

1. Опросник привязанности М.В. Яремчук.

Направлен на изучение стиля привязанности к родителям. В опроснике выделены три стиля привязанности к каждому из родителей: надежная, тревожно – амбивалентная, избегающая. Для диагностики опросник использован только в диаде ребенок-мать, т.к. она является основополагающей в определении типа привязанности, к тому же, 70% испытуемых росли в неполной семье.

Четвертый тип привязанности, дезорганизованный, не оценивается в опроснике и не используется в исследовании, т.к. процент таких людей мал (3-5%), и он характерен только для детей, в детстве подвергавшиеся сильному систематическому насилию и во взрослом возрасте страдающих от ряда психических и психотических расстройств.

2. Опросник привязанности к близким людям (Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский).

Данный опросник позволяет определить особенности выраженности различных аспектов привязанности личности. Основой методики выступают

теоретические концепции Дж. Боулби, М. Эйнсворт и др. В качестве базы для диагностического средства выступает опросник «Опыт близких отношений» К. Бреннан, С. Кларк и Ф. Шайвера. Стимульным материалом методики выступает 30 утверждений.

Результаты диагностики позволяют говорить о степени выраженности таких аспектов привязанности, как «Избегание» и «Беспокойство». Данный опросник имеет высокий уровень надежности и валидности, имеет предсказуемые взаимосвязи с другими диагностическими методиками.

Данный метод исследования основан на результатах исследования К. Бартольмью и Л. Горовиц. Согласно которому, стили привязанности могут быть охарактеризованы посредством двух независимых параметров – тревоги по поводу привязанности и избегания близости (см. Brennan, Clark, Shaver, 1998).

3. 5–ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста). Направлен на изучение личностных особенностей. Состоит из 75 парных, противоположных по своему значению высказываний, с помощью которых можно выявить свойства личности, проявляющиеся в тех или иных житейских ситуациях.

На основе факторного анализа авторы выделили пять двухполюсных независимых переменных:

– экстраверсия – интроверсия предполагает направленность психики на экстравертированные качества (общительность, любовь к развлечениям, тяга к острым впечатлениям, импульсивны, не любят утруждать себя работой, оптимизм, любовь к переменам, вспыльчивость, склонность к агрессии, чувствительность к поощрениям, улучшение работоспособности во второй половине дня и т.д.) или интровертированные качества (отсутствие уверенности в поступках, склонность к абстрагированию, опора на собственные силы, сниженный фон настроения, озабоченность своими проблемами и переживаниями, замкнутость, контроль, планирование, работоспособность в первой половине дня, легко переносят однообразие);

- привязанность (позитивное отношение к людям, доброта, отзывчивость, ответственность, терпимость к недостаткам людей, умение сопереживать и поддерживать, неприятие конкуренции, пользуются уважением) – обособленность (стремление к самостоятельности и независимости, отсутствие взаимопонимания, холодное отношение к другим людям, стремление к совершенству);
- самоконтроль, предполагающий волевою регуляцию поведения, ответственность, добросовестность, хороший самоконтроль; импульсивность, предполагающая беспечность, склонность к необдуманным поступкам, недобросовестность в деле;
- эмоциональная устойчивость (неспособность контролировать эмоции и влечения, депрессивность, наличие напряжения) - эмоциональная неустойчивость (самодостаточность, эмоциональная зрелость, уверенность, выдержанность, спокойствие);
- экспрессивность (легкое отношение к жизни, беззаботность, легко обучается, не отличает вымысел от реалий, развитая интуиция) – практичность (трезвый взгляд на жизнь, реализм, отсутствие чувства юмора, отсутствие гибкости, постоянство, развитая логика).

На заключительном этапе экспериментального исследования нами были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах, и определены типы привязанности в детско-родительских отношениях и в отношениях с близкими людьми, а также определены личностные особенности у взрослых наркозависимых.

Результаты исследования представлены в параграфе 2.2. Результаты диагностики были проанализированы, сведены в таблицы и гистограммы.

2.2. Анализ результатов исследования

После сбора первичных данных, все бланки ответов были обработаны, результаты внесены в общую таблицу. Каждому испытуемому экспериментальной и контрольной групп присвоен свой номер. Так как

целью данного экспериментального исследования было изучение типов привязанности в детско-родительских отношениях и в отношениях с близкими людьми, а также определение личностных особенностей у взрослых наркозависимых, нами было принято решение представить лишь наиболее важные полученные данные и оформить их в виде гистограмм, для большей наглядности.

Первичные данные можно увидеть в приложении. Так же, к каждой гистограмме дается интерпретация для наиболее полного понимания результатов. Полученные данные были проверены на нормальность распределения, и все шкалы соответствуют закону нормального распределения.

Первая методика, результаты которой мы решили представить, это методика, направленная на определение преобладающих у испытуемых типов привязанности детско-родительских отношений в диаде мать-ребенок – на основании анализа и интерпретации опросника типов привязанности М.В. Яремчук.

Из рисунка 1 на констатирующем этапе эксперимента, видно, что в экспериментальной группе 85,6% компонентов сформированной детско-родительской привязанности – тревожно-амбивалентна. 8,23% в общей структуре привязанности компонентов избегания, и лишь 6,17% надежной и устойчивой привязанности значимого взрослого (мать в диаде мать-ребенок).

В контрольной группе результаты исследования материнской привязанности имеют схожие показатели: 87,06% компонентов сформированной детско-родительской привязанности – тревожно-амбивалентна. 7,91% в общей структуре привязанности компонентов избегания, и лишь 5,03% надежной и устойчивой привязанности значимого взрослого (мать в диаде мать-ребенок).

По результатам очевидно, что большинство компонентов материнской привязанности у испытуемых имеют тревожно – амбивалентный тип. Такие отношения строятся на непостоянстве чувств.

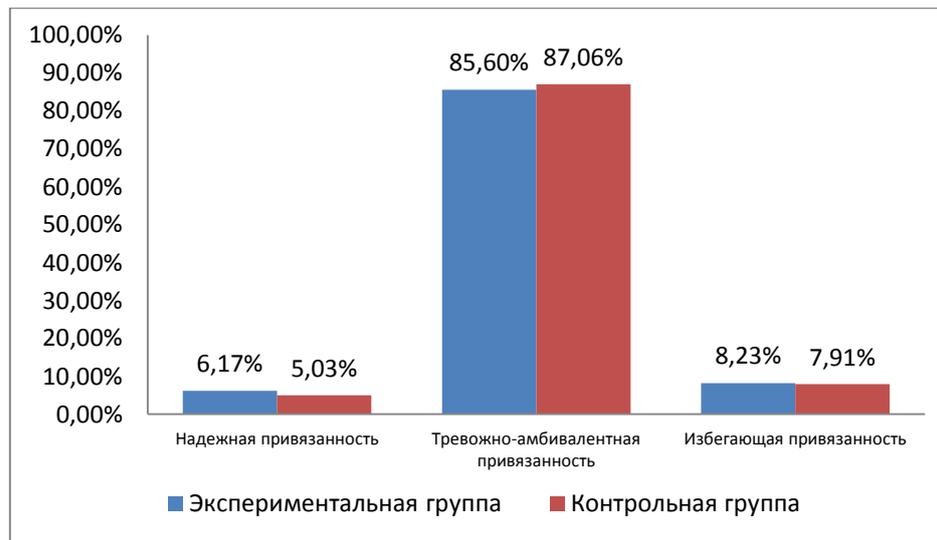


Рисунок 1 - Компоненты привязанности детско-родительских отношений у испытуемых в экспериментальной и контрольной группах

Подобный тип привязанности очень часто формируется у детей, выросших в деструктивных семьях (например, в семьях алкоголиков). Родители такого ребёнка не всегда доступны и заботливы. В какие-то моменты родители могут быть чуткими и отзывчивым, а в другие – полностью игнорировать потребности ребенка.

Из-за такой непоследовательности ее поведения, у ребенка нет уверенности, что, когда ему будет необходима забота и помощь родителей, он их получит. Поэтому он не слишком доверчив к миру и старается держаться поближе к матери, боится её отпускать даже на непродолжительное время. Он всегда с тревогой ищет внимания родителей. Тревножно-амбивалентная привязанность детских отношений соответствует тревожному типу привязанности к близким взрослым (Ц.П. Короленко).

Ребёнка и взрослого с тревожным типом привязанности часто преследует страх одиночества и поэтому он всегда будет искать возможность к кому-то присоединиться, слиться, привязаться. Он чувствует себя комфортно и в безопасности, только будучи к кому-то привязанным, чувствуя свою принадлежность и связь с другим человеком. Он не ощущает себя ценным и достойным любви, а других людей оценивает положительно, поэтому очень часто пытается «заслужить» любовь, быть удобным и

угождать всем вокруг. Он старается формировать очень близкие отношения с другими, чтобы почувствовать, что другие его принимают. Также, такие дети очень боятся быть отвергнутыми, поэтому обиду или недовольство матери воспринимают как катастрофу.

В меньшей степени у испытуемых на экспериментальном этапе исследования наблюдаются компоненты материнской привязанности избегающий и надежный. Избегающая привязанность характеризуется отвержением родителями ребенка. Надежный тип отличается сбалансированностью, искренностью, свободой отношений между родителями и ребенком.

Эти выводы подтверждаются результатами количественного подсчета стилей привязанности респондентов.

При подсчетах количественных результатов по данной методике мы выявили, что в экспериментальной группе у 23 испытуемых тревожно – амбивалентный тип привязанности к матери, и у 1 испытуемого – избегающая привязанность, надежной нет ни у одного. В контрольной группе показатели схожи: у 9 испытуемых тревожно – амбивалентный тип привязанности к матери, и у 1 испытуемого – избегающая привязанность, надежной нет ни у одного также.

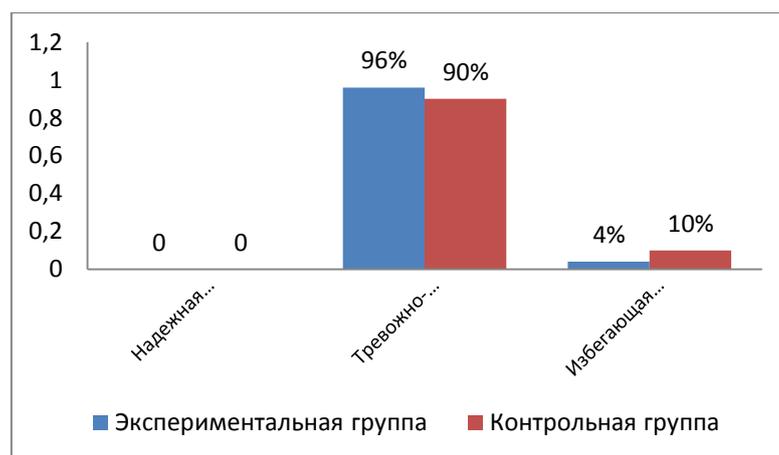


Рисунок 2 - Количество респондентов с разными типами привязанности у испытуемых в экспериментальной и контрольной группах

Обратимся к описанию результатов исследования особенностей привязанности к близким людям. Результаты диагностики привязанности к

близким людям, полученные с использованием опросника Н.В. Сабельникова и Д.В. Каширского представлены на рисунке 3.

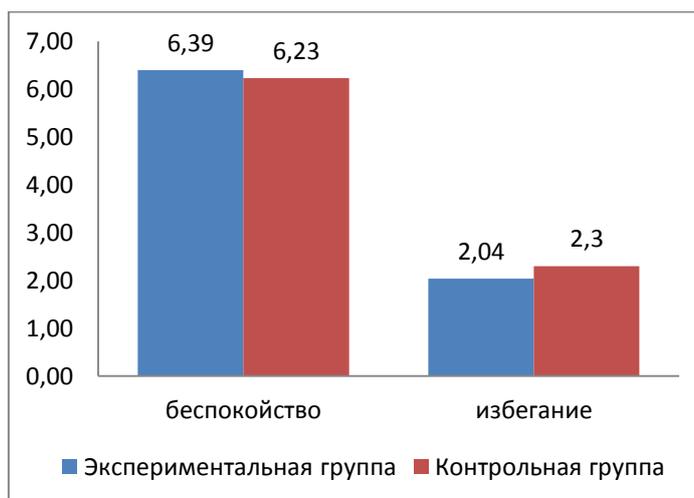


Рисунок 3- Результаты диагностики привязанности к близким людям у испытуемых в экспериментальной и контрольной группах

Полученные в ходе исследования респондентов экспериментальной группы данные позволяют говорить о том, что в выборке преобладающими являются тенденции к проявлению беспокойного (тревожного) типа привязанности (среднее значение 6,39) по сравнению с избегающим типом привязанности (среднее значение 2,04).

Данные, полученные в ходе исследования контрольной группы аналогичны данным экспериментальной: в выборке также преобладающими являются тенденции к проявлению беспокойного (тревожного) типа привязанности (среднее значение 6,23 по сравнению с избегающим типом привязанности (среднее значение 2,3).

Взрослые люди с тревожным типом привязанности с преобладанием беспокойства характеризуются:

- Желанием высокой степени эмоциональной близости с партнёром, вплоть до слияния и растворения в нем. И одновременно с этим – перманентно испытывают внутреннее недоверие и страх отвержения, то является прямым следствием сформированной тревожно-амбивалентной привязанностью детско-родительских отношений.
- Партнерские близкие отношения у таких людей часто выходят на первый план, исключая остальные сферы жизни. Партнер становится

центром и смыслом жизни.

– Из-за страха отвержения и неуверенности в себе, готовы прощать партнеру многое, потому часто становятся жертвами домашнего насилия.

Этот тип привязанности часто встречается у людей с зависимым расстройством личности. В крайнем своем проявлении такие люди могут иметь пограничное расстройство личности.

5–ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста) позволил нам оценить личностные качества испытуемых экспериментальной и контрольной групп по пяти «координатам индивидуальности: открытость, эмоциональность, экстраверсия, добросовестность и доброжелательность.

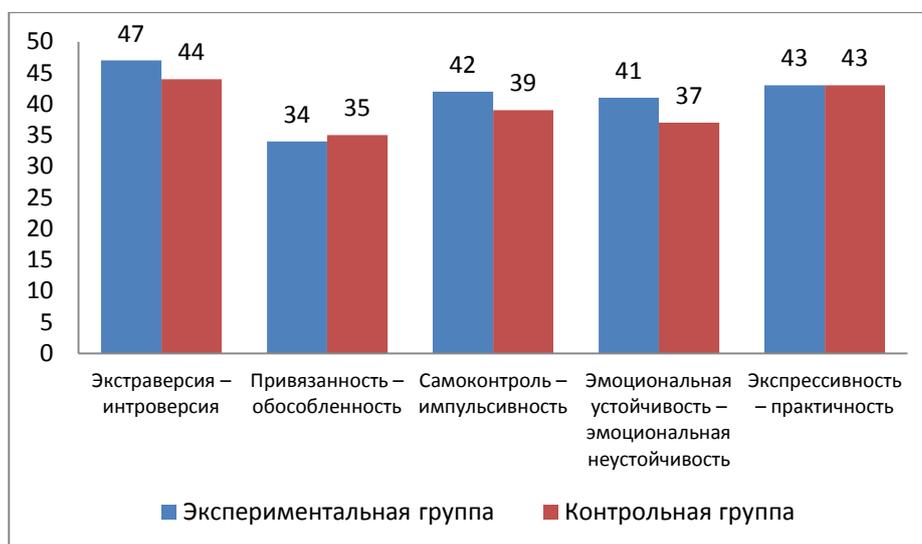


Рисунок 4 - Средние показатели по 5- факторному опроснику личности у испытуемых в экспериментальной и контрольной группах

Средние значения респондентов в выборке по результатам проведенного исследования следующие:

Анализ показателей экспериментальной и контрольной групп выявляет их тождественность. Отклонения варьируются в рамках 1-3%.

При рассмотрении обобщенных показателей боксплота в экспериментальной и контрольных группах очевидно, что испытуемые наркозависимые достаточно интровертированы.

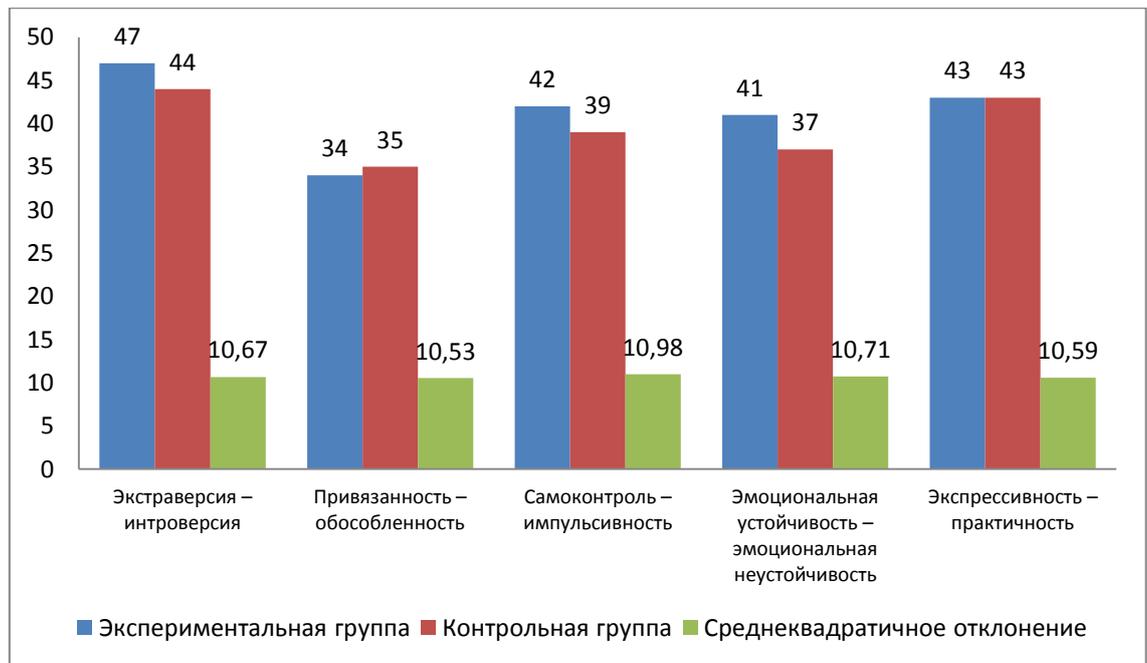


Рисунок 5 - Средние показатели и среднееквадратичное отклонение по 5- факторному опроснику личности у испытуемых в экспериментальной и контрольной группах

У них наблюдается отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимание к происходящим вокруг событиям; большая опора на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей; предпочтение абстрактных идей конкретным явлениям действительности.

Чаще всего обладают ровным, несколько сниженным фоном настроения. Они озабочены своими личными проблемами и переживаниями. Такие люди обычно сдержанны, замкнуты, избегают рассказывать о себе, не интересуются проблемами других людей.

По шкале привязанности-обособленности испытуемые показывают низкий показатель склонности к привязанности, причем, достаточно тревожной. Они испытывают потребность быть рядом с другими людьми. Умеют договариваться, слышать и понимать других, принимать решения с учётом мнения лиц, в которых заинтересованы. Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренции, больше предпочитают сотрудничать с людьми, чем соперничать.

Более информативно «разброс» значений используемых методик представлен на боксплоте опросника экспериментальной и контрольной

групп в таблицах 1-2.

По шкале самоконтроль – импульсивность испытуемые показали себя как умеренно аккуратные, настойчивые, но не склонные к настойчивости люди. Они не стремятся и даже всячески избегают ответственности за свои поступки, поведение и принятые решения. При этом они, как и все аддикты, очень предусмотрительны в поступках и словах, а также имеют высокую склонность к самоконтролю.

По шкале эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость испытуемые в среднем показали средний уровень устойчивости и эмоциональной регуляции. Это связано в первую очередь с низким уровнем эмоционального интеллекта наркозависимых и аддиктов в целом. Они находятся в состоянии перманентной тревоги и напряжения, склонны к контролю в первую очередь близких людей – что тоже является прямым следствием сформированной тревожно-амбивалентной привязанностью детско-родительских отношений. Они склонны к жесткой самокритике на грани самоунижения, и при этом неэластично эмоционально лабильны.

По шкале экспрессивность – практичность испытуемые в среднем также показали средний уровень открытости и практичности. Испытуемые наркозависимые во многом консерваторы и реалисты, не умеют стремиться и ставить цели, не умеют мечтать реально. Не чувствительны к другим, не склонны к эмпатии и не владеют навыками ассертивного поведения.

Таблица 2 - Общий профиль выборки респондентов по используемым методикам в экспериментальной группе

	НИЗКИЙ					УМЕРЕННЫЙ					ВЫСОКИЙ						
1. Экстраверсия – интроверсия																47	СРЕДНИЙ
1.1. Активность – пассивность																	
1.2. Доминирование – подчиненность																	
1.3. Общительность – замкнутость																	
1.4. Поиск впечатлений – избегание впечатлений,																	
1.5. Проявление – избегание чувства вины																	
2. Привязанность – обособленность																34	НИЗКИЙ
2.1. Теплоота – равнодушие																	
2.2. Сотрудничество – соперничество																	
2.3. Доверчивость – подозрительность																	
2.4. Понимание – непонимание																	
2.5. Уважение других – самоуважение																	
3. Самоконтроль – импульсивность																42	СРЕДНИЙ
3.1. Аккуратность – неаккуратность (отсутствие аккуратности)																	
3.2. Настойчивость – отсутствие настойчивости																	
3.3. Ответственность – безответственность																	
3.4. Самоконтроль поведения – импульсивность (отсутствие самоконтроля)																	
3.5. Предусмотрительность – беспечность																	
4. Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость																41	СРЕДНИЙ
4.1. Тревожность – беззаботность																	
4.2. Напряженность – расслабленность																	
4.3. Депрессивность – эмоциональная комфортность																	
4.4. Самокритика – самодостаточность																	
4.5. Эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность																	
5. Экспрессивность – практичность																43	СРЕДНИЙ
5.1. Любопытство – консерватизм																	
5.2. Любознательность – реалистичность																	
5.3. Артистичность – отсутствие артистичности																	
5.4. Сенситивность – нечувствительность																	
5.5. Пластичность – ригидность																	

Таблица 3 - Общий профиль выборки респондентов по используемым методикам в контрольной группе

	НИЗКИЙ					УМЕРЕННЫЙ					ВЫСОКИЙ						
1. Экстраверсия – интроверсия																	
1.1. Активность – пассивность																	
1.2. Доминирование – подчиненность																	
1.3. Общительность – замкнутость																	
1.4. Поиск впечатлений – избегание впечатлений,																	
1.5. Проявление – избегание чувства вины																	
2. Привязанность – обособленность																	
2.1. Тепло – равнодушие																	
2.2. Сотрудничество – соперничество																	
2.3. Доверчивость – подозрительность																	
2.4. Понимание – непонимание																	
2.5. Уважение других – самоуважение																	
3. Самоконтроль – импульсивность																	
3.1. Аккуратность – неаккуратность (отсутствие аккуратности)																	
3.2. Настойчивость – отсутствие настойчивости																	
3.3. Ответственность – безответственность																	
3.4. Самоконтроль поведения – импульсивность (отсутствие самоконтроля)																	
3.5. Предусмотрительность – беспечность																	
4. Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость																	
4.1. Тревожность – беззаботность																	
4.2. Напряженность – расслабленность																	
4.3. Депрессивность – эмоциональная комфортность																	
4.4. Самокритика – самодостаточность																	
4.5 Эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность																	
5. Экспрессивность – практичность																	
5.1. Любопытство – консерватизм																	
5.2. Любознательность – реалистичность																	
5.3. Артистичность – отсутствие артистичности																	
5.4. Сенситивность – нечувствительность																	
5.5. Пластичность – ригидность																	
																44	СРЕДНИЙ
																35	НИЗКИЙ
																39	НИЗКИЙ
																37	НИЗКИЙ
																43	СРЕДНИЙ

Общение и поведение основано преимущественно на манипулятивных схемах, что во многом также является прямым следствием сформированной тревожно-амбивалентной привязанностью детско-родительских отношений – очень страшно что-то не получить, потому, лучше использовать известные нездоровые поведенческие схемы отношений.

Таким образом, в экспериментальной и контрольной группах не обнаружено аномально низких или высоких значений по проведенным методикам.

Также следует отметить, что выявленные в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента характеристики личностных качеств испытуемых и экспериментальной, и контрольной групп в соответствии с данными Таблицы 1 (Глава 1, п.1.2.) соответствуют тревожно-амбивалентному (тревожному) типу привязанности.

В целом, результаты эксперимента выявили, что показатели по шкалам очень близки друг к другу и не имеют статистических различий. Близость значений позволяет утверждать, что обе группы: экспериментальная и контрольная имеют схожий тип привязанности детско-родительских отношений, отношений с близкими и личностные характеристики. А так же то, что экспериментальная группа является репрезентативной, то есть ее результаты можно с уверенностью перенести на генеральную совокупность.

Выводы по второй главе

В ходе планирования, проведения и анализа результатов констатирующего эксперимента получено несколько выводов:

1. В основе комплектования выборки испытуемых нами были определены несколько следующих критериев:

- Наркозависимость (респонденты на момент проведения эксперимента находятся на реабилитации в Центре);
- Схожесть показателей возраста (18-22года).

2. Для изучения интересующих нас познавательных процессов, были выбраны следующие методики:

- Опросник привязанности детско-родительских отношений (М.В. Яремчук).
- Опросник привязанности к близким людям (Сабельникова Н.В., Каширский Д.В.).
- 5–ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста).

3. Результаты констатирующего эксперимента следующие:

– По методике «Опросник привязанности детско-родительских отношений» нами обнаружено, что в обеих группах в диаде мать-ребенок преобладает тревожно-амбивалентный тип привязанности.

– По методике «Опросник привязанности к близким людям» было обнаружено, что в обеих группах преобладающими являются тенденции к проявлению беспокойного (тревожного) типа привязанности (средний показатель 6,39 в экспериментальной и 6,23 в контрольной по шкале беспокойство) по сравнению с избегающим типом привязанности (средний показатель 2,04 в экспериментальной и 2,3 в контрольной по шкале избегание).

– По «5–ти факторному опроснику личности» было обнаружено, что результаты в обеих группах практически идентичны. Так по шкале экстраверсия – интроверсия показатели экспериментальной группы – 47,

контрольной – 44; по шкале привязанность – обособленность показатели экспериментальной группы – 34, контрольной – 35; по шкале самоконтроль – импульсивность показатели экспериментальной группы – 42, контрольной – 39; по шкале эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость показатели экспериментальной группы – 41, контрольной – 37; по шкале экспрессивность – практичность показатели экспериментальной группы – 42, контрольной – 42.

4. Полученные, практически идентичные показатели по методикам, позволяют с уверенностью утверждать о равновесности контрольной и экспериментальной групп в рамках данной работы.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ У ВЗРОСЛЫХ НАРКОЗАВИСИМЫХ

3.1. Научно – методологические основы формирующего эксперимента

Констатирующий этап исследования позволил изучить типы привязанности детско-родительских отношений, привязанности к близким и выявить основные личностные характеристики взрослых наркозависимых испытуемых. Полученные данные, безусловно, важны, но для действительно научной работы их недостаточно. На данном этапе – формирующем, нами принято решение разработать и реализовать психологическую коррекционную программу формирования надежной привязанности к близким людям. Разрабатываемая программа будет реализована только в экспериментальной группе, что на этапе повторного тестирования, позволит сравнить полученные результаты с контрольной группой, в которой такого воздействия не происходило, для увеличения объективности.

Перед тем как приступить непосредственно к формирующему этапу исследования, необходимо разобраться, что есть формирующий эксперимент, его этапы, принципы, а также цели. Считается, что формирующий эксперимент, как метод работы, был предложен в отечественной школе психологии П.Я. Гальпериным. Но предпосылками к формированию данного метода послужили работы А.Ф. Лазурского и Л.С. Выготского.

В ответ на строго научные методы изучения психики, А.Ф. Лазурский предложил метод естественного эксперимента, который позволил бы изучать объект не в искусственно созданных условиях, а в привычной для него среде. Данный подход с одной стороны позволяет избежать влияния некоторых возникающих в процессе лабораторного эксперимента артефактов, но с другой увеличивает количество неконтролируемых переменных. Так, когда исследуемый знает, что его исследуют, находится в непривычных,

искусственных условиях, его поведение обычно не соответствует тому поведению, которое характерно для него в повседневной жизни. Испытуемый может специально или непреднамеренно стараться повлиять на свои собственные результаты. Естественный эксперимент позволяет этого избежать, даже если испытуемый знает о том, что с ним проводится работа, он относится к этому более спокойно и в большинстве случаев демонстрирует естественное для себя поведение. С другой стороны, при проведении естественного эксперимента, необходимо тщательно контролировать случайные переменные, которые могут оказать влияние на испытуемого или его результаты.

Основываясь на работах Лазурского, Л.С. Выготский предложил свой метод – генетический эксперимент. Данный метод позволяет определить не только результат того или иного воздействия, но и проследить процесс, в ходе которого происходит получение того или иного результата. Иными словами, в процессе исследования, возможно проследить не только «что», но и «как» делает респондент. Идея перемещения локуса внимания только с результата на сам процесс прохождения эксперимента надолго укоренилась в отечественной школе психологии.

Основываясь на идею Выготского о генетическом эксперименте, а также на свою теорию поэтапно-планомерного формирования умственных действий, П.Я. Гальперин предложил метод формирующего эксперимента, который используется, и по сей день. По мнению Гальперина, формирующий эксперимент есть ни что иное как «метод, вскрывающий закономерности работы психики человека в процессе формирования у него новых психических функций и умственных действий». Иными словами, формирующий эксперимент позволяет, в процессе его реализации, создать или укрепить (сформировать) какое-либо понятие, качество, проявление или действие. Процесс формирования находится под чётким контролем исследователя, что, во-первых, позволяет ему контролировать процесс работы, анализировать, делать на его основе выводы на каждом этапе; во-вторых,

корректировать работу, если она не соответствует плану. По мнению В.Б. Хозиева, формирующий эксперимент, в отличие от, обезличивающего испытуемого, классического эксперимента, позволяет испытуемому проявить себя, раскрыть его внутренний потенциал, тем самым достигнув именно той цели, которую ставит перед собой педагогика и психология – развитие личности.

Формирующий эксперимент строиться по определённом алгоритму. Для начала, каждый исследователь формулирует гипотезу, в зависимости от тех целей и задач, которые он имеет. Далее необходимо определить, имеется ли исследуемое проявление у конкретного респондента – данный этап называется констатирующим. Именно на нем определяется наличие или отсутствие интересующего исследователя феномена у респондента. Далее проводится непосредственно формирующий этап, включающий в себя планомерную работу с респондентом, направленную на формирование того феномена, который был запланирован.

После реализации формирующей программы проводится контрольный эксперимент, целью которого является повторное измерение проявлений феномена. После контрольного измерения сравниваются результаты констатирующего и контрольного замеров, и уже на их основе делается вывод об успешности программы. В целях избегания влияния случайных переменных, помимо основной группы, на которую оказывается формирующее воздействие, замеры проводятся в еще одной группе, называемой – контрольной. Данная группа так же формируется по всем правилам, в ней так же проводятся два замера, но с ней не проводится формирующий этап эксперимента, непосредственно влияние программы. Данный способ позволяет исключить влияние большинства случайных переменных на результаты исследования.

Далее, хотелось бы рассмотреть неотъемлемые плюсы формирующего эксперимента. В основном, можно сказать трех основных преимуществ данного метода:

1. Возможность проведения исследования на малом количестве испытуемых. Формирующий эксперимент является одним из методов, позволяющих проводить научные идеографические исследования. Результаты индивидуального случая имеет высокий доверительный порог, так как на конкретном испытуемом влияние оказало именно такой эффект.

2. Возможность повышения внешней и внутренней валидности, конечно в сравнении с более регламентированными видами эксперимента, например – лабораторным. Если испытуемый будет чувствовать себя в привычной среде, это, безусловно, положительно скажется на объективности его результатов.

3. Возможность практического применения полученных научных результатов. Так формирующий эксперимент основывается на той или иной конкретной процедуре (программе), с помощью которой и происходит формирование, то она может сразу после проведения эксперимента использоваться другими исследователями в схожих ситуации при возникновении таких же целей. С другой стороны, полученные в ходе работы данные позволяют на их основе скорректировать ход дальнейшей работы, с использованием уже имеющихся данных.

В данном исследовании реализуется подход экспериментального обучения, который является одним из современных методов исследования психолого-дидактических проблем. Так как нашей целью является изучение особенностей привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых, их возможно экспериментально изучить как раз только с помощью экспериментального обучения. То есть создать программу, провести её, и проверить, насколько она оказалась эффективной в рамках конкретной работы. Различают два вида экспериментального обучения:

– Индивидуальный обучающий эксперимент. Данный вид подразумевает работу с конкретным случаем. Плюсом данного метода является: ориентация на конкретного исследуемого, его особенности и возможности.

– Коллективное экспериментальное обучение. Данный вид эксперимента проводится на группе исследуемых, с целью развития того или иного феномена. Плюсом является возможность сравнения результативности реализации программы на нескольких исследуемых.

В зависимости от целей и задач, каждый исследователь использует тот или иной вид работы.

Проведение экспериментального обучения в группах увеличивает показатели регулярности, систематичности и преемственности необходимых обучающих воздействий, а также дает разнообразный массовый материал для дальнейшей статистической обработки. Собственно экспериментальное обучение должно удовлетворять некоторым специфическим требованиям, вытекающим из необходимости соблюдать основные жизненные интересы испытуемых. Эти исследования не должны вредить духовному и нравственному здоровью участвующих в них людей. В экспериментальных группах, классах и школах создаются и поддерживаются наиболее благоприятные условия для учебной деятельности.

Методика экспериментального обучения имеет следующие основные черты:

- его содержание и способы проведения тщательно планируются заранее;
- подробно и своевременно фиксируются особенности процесса и результаты обучения;
- с помощью особых систем заданий регулярно определяется как уровень усвоения материала, так и уровень психического развития испытуемых на разных этапах экспериментального обучения;
- эти данные сопоставляются с полученными при обследовании контрольной группы.

В сочетании с индивидуальным обучающим экспериментом коллективное экспериментальное обучение все шире используется в психологии и дидактике как особый метод исследования сложных процессов психического развития человека.

Большой вклад в популяризацию и разработку формирующего эксперимента внёс Б.Ф. Ломов. Который утверждал, что формирующий эксперимент: «для понимания детерминаций психических явлений может дать больше, чем эксперимент, просто фиксирующий состояния, как бы протекающие вне зависимости от него». Так же за использование формирующего эксперимента, как в психологии, так и в педагогике выступал Е.А. Климов, который рассматривал его как основу любого социально-психологического исследования. Но под социальным экспериментом автор понимал не эксперимент, в традиционном его значении, а «внедрение в социальную среду новых форм социальной организации и совершенствования управления обществом.

Цель формирующего эксперимента: разработать и реализовать программу, направленную на формирование надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений.

Задачи формирующего эксперимента:

- выявить тип нарушенной привязанности детско-родительских отношений у взрослых наркозависимых;
- разработать и реализовать комплексную программу, направленную на формирование надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений;
- провести оценку эффективности реализации программы.

Содержание программы определяют следующие принципы:

Системности - деятельность осуществляется в единстве и в взаимосвязи компонентов психолого- психотерапевтического процесса.

Единства - диагностики и формирующих воздействий — на основании проведенной диагностики строятся цели и задачи формирующей деятельности.

Культуросообразности - на основе общечеловеческих норм и

ценностей.

Деятельностный принцип - предполагает получение знаний и навыков путем участия в непосредственной деятельности.

Поэтапное содержание работы

I этап. Подготовительный - изучение психологической, научной и психолого-педагогической литературы по проблеме; подбор методик диагностики типа привязанности детско-родительских, привязанности к близким людям, особенностей личности испытуемых.

II этап. Диагностический - определение типа привязанности детско-родительских, типа и качеств привязанности к близким людям, психологических особенностей личности испытуемых.

III этап. Деятельностный - организация и проведение групповых, индивидуальных, семейных психологических консультаций, психологических консультаций с членами семей испытуемых; реализация психологической работы с использованием техник арт-терапии, психодрамы, сказкотерапии, психогимнастики и поддерживающих психологических тренингов.

IV этап. Оценочный - анализ успешности программы психологической коррекции нарушенной привязанности детско-родительских отношений у взрослых наркозависимых и формирования надежной привязанности в отношениях с близкими людьми.

Формы и методы воздействия в рамках программы

Психологическая программа реализуется на базе «Реабилитационного центра лечения и социальной адаптации алко-и наркозависимых «Восход», г.Красноярск.

Критериями оценки результативности реализации программы послужат достоверно значимые положительные сдвиги в соотношении результатов первичной и повторной (по окончании реализации программы) диагностики по трем методикам.

Для определения критериев оценки результативности реализации

программы сопоставляются показатели типа и качеств привязанности к близким людям (Сабельникова Н.В., Каширский Д.В. Опросник привязанности к близким людям), а также психологических особенностей личности испытуемых (5–ти факторный опросник личности Р. МакКрае, П. Коста).

3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента

Программа формирования надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений разработана на основании теоретических исследований и практической работы с наркозависимыми и их семьями.

Растущие личностные проблемы, связанные с болезнью наркомании близкого человека, семейные разрушения, разрушающие семью и отношения, приводящие к отчуждению и эмоциональной отстраненности каждого в семье, часто приводят к кризисным психологическим состояниям.

В этих случаях данная программа становится возможностью получить психологические знания о проблемах, вызванных нарушениями привязанности в детстве, и осознании этих проблем, приобрести навыки понимания себя и других для улучшения психологического климата семьи и отношений с близкими посредством личностных изменений и реконструкции семейных отношений.

В качестве принципов психологической помощи в программе применены

- комплексность, опосредованность и индивидуализация содействия человеку;
- необходимость применения системного и деятельностного подхода, предполагающего выбор средств и путей, постановку целей и проявление активности;
- многообразие форм и методов, экологичность, ориентацию на

развитие, преемственность и самоактивизацию, оказывающую психологическую поддержку и сопровождение;

- добровольность, ответственность и конфиденциальность.

В качестве условий эффективности программы были определены:

- комплексность, системность и целенаправленность психологической поддержки и сопровождения;

- личностная ориентированность;

- направленность на персонализацию всех субъектов процесса;

- степень изученности личности со стороны лиц, оказывающих помощь;

- учет социального контекста и культурной специфики.

Экспериментальная программа строилась с учетом следующих теоретических концепций:

- социально-когнитивной теории А. Бандуры и Р. Лазаруса;

- теории осмысленных действий и теории протекции мотивации;

- теории жизненных навыков Д. Ботвина;

- теории альтернативной деятельности ;

- концепции социальной поддержки Moos R. H., Wills T. A.

- транстеоретической модели изменения поведения Д.О. Прочаска и К. Ди Клементе.

Главными теоретическими подходами нашей программы являются:

- стратегический (Д. Хейли, К. Маданес, М. Сельвани-Палаццоли, П. Пэпп);

- структурный (С. Минухин, Б. Монтальво, Б. Герни, Б. Розман, Г. Апонте, М. Вальтерс, С. Гринштейн);

- подходы семейного консультирования и коррекционной психологической работы.

Цель программы – сформировать надежную привязанность к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-

родительских отношений.

Задачи программы.

1. Сформировать представление о сути испытываемых чувств и эмоций. Развивайте индивидуальные навыки преодоления негативных эмоций.

2. Корректировать эмоциональную сферу через осознание и адекватное выражение собственных чувств, понимание влияния эмоционального состояния на отношения с близкими.

3. Изучить влияние индивидуальных установок, травм и комплексов, а также последствий нарушенной привязанности детско-родительских отношений на особенности формирования отношений с близкими людьми.

4. Сформировать новые поведенческие модели построения отношений с мотивом партнерства.

5. Получить знания о состоянии вашей самооценки и самоуважения, понять состояние внутреннего "Я", самовосприятия и самосознания; определить свои собственные ценности и основные потребности, изучить приемы позитивного мышления, развитие собственного принятия и уважения.

6. Овладейте приемами безопасного общения. Выработать эффективные модели поведения в различных ситуациях с близкими людьми и семьей.

Стратегии программы:

– Формирование мотивации к изменению поведения, включение в работу по программе.

– Изменение неадаптивного поведения на адаптивное.

– Осознание личных ценностей.

– Изменение образа жизни.

– Развитие коммуникативной социальной компетентности, личностных ресурсов и адаптивных навыков совладания.

Психологические технологии:

- Осознание личностных, экзистенциальных, духовно-нравственных ценностей.
- Осознание личных целей и путей их достижения.
- Осознание деструктивного поведения.
- Изменение жизненного стиля в целом.
- Развитие коммуникативной и социальной компетентности.
- Развитие когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер.
- Развитие личностных ресурсов.

Одним из принципов положенных в основу программы является ее последовательность. Каждый этап подготавливает следующий, расширяется содержание и способы оказания психологической помощи, обеспечивая формирование реабилитационного пространства в виде сети доступных возможностей получения психологической поддержки и сопровождения.

Организационные аспекты проведения программы.

Формы проведения:

- групповое психологическое консультирование;
- индивидуальное психологическое консультирование;
- семейное психологическое консультирование;
- психологическое консультирование родных и близких испытуемых наркозависимых;
- проведение лекционных занятий;
- психологические занятия с использованием дополнительных психологических методов: арт-терапия, психодрама, сказкотерапия, психогимнастика; психологические тренинги и игры.

Психолог-консультант программы в своей деятельности опирается на Этический Кодекс (свод правил и приемов, который регламентирует отношение в системе психолог – клиент и защищает клиента). В соответствии с Кодексом в программе реализуются следующие принципы психологического консультирования.

В процессе консультирования ведется работа с примитивными защитами (изоляция, идеализация (и обесценивание), проекция, интроекция и проективная идентификация) и исследование вторичных защит (репрессия (вытеснение, регрессия, изоляция, интеллектуализация, рационализация, морализация, поворот против себя, смещение, реактивное образование, реверсия, идентификация, отреагирование, сексуализация, сублимация).

Согласно принципам психоаналитической работы по М. Вильямс, невозможно построить консультативную работу без представлений о структуре личности клиента. Важная роль уделяется диагностической формулировке, принципиально важному выбору общения, тону интерпретаций, фокусу первоначальных бесед, установлению эмпатии, предотвращению уклонения от участия в работе.

Групповое психологическое консультирование.

Программой предусмотрено проведение группового психологического консультирования 4-6 раз в неделю длительностью 2 часа каждое занятие в соответствии с общим графиком или 60 часов групповой терапии всего для всех участников.

Групповое консультирование - тип эмоционального консультирования, если врач функционирует никак не персонально, но со командой покупателей.

Задача массового консультирования - увеличение самоуважения; усиление религии во собственные мощи также вероятность поменяться; разрешение вопросов, сопряженных со непередаваемыми эмоциями; результат психологического катарсиса, линией когнитивной работы; перемена элементов компульсивности, неконтролируемости чувств; распределение общественных обстановок; перемена стратегий действия; приобретение копинговых способностей взаимодействия со иными народами.

Категория предоставляет вероятность «репетиции поведения» во этих либо других моментах, со этим, для того чтобы во последующем переместить наилучшие с обнаруженных альтернатив во собственную настоящую

жизнедеятельность. Во команде члены имеют все шансы распознать себе со иными, «сыграть» значимость иного с целью наилучшего осмысления его также себе также с целью связи со новейшими результативными методами действия. Во следствии идентификации, в таком случае имеется отождествления себе со иным народом, осознанного сравнения себе ему, появляются чувственная взаимосвязь, сопереживание, отзывчивость. Никак не порождает колебания значимость данных волнению во проекте содействия индивидуальному увеличению также формированию самосознания.

Категория может помочь действиям самораскрытия, самоисследования также самопознания. С целью этого, для того чтобы индивид очутился гораздо выявить себе иным, сперва некто обязан раскрыть себе для себя — подобным, каковым некто считается во собственной экзистенциальной сути. Связь со иными дает возможность проясниться облик собственного «Я».

Особенности группового консультирования касаются 3-х основных моментов:

- поведения психолога;
- поведения участников;
- самого консультационного процесса, оформления его пространства и времени, используемых техник и контент-анализа результатов консультационного взаимодействия.

Поведение психолога строится в соответствии с выполняемыми им функциями:

1) организация группы (подбор участников, определение графика работы и временных рамок деятельности группы);

2) обслуживание группы связано с обеспечением групповой работы техническими средствами (раздача канцелярских товаров, ведение общегрупповых записей и прочее);

3) регуляция хода и протяжённости каждой консультационной встречи, всего процесса - в соответствии с этой целью руководитель выступает как

катализатор обсуждения прорабатываемых вопросов.

Индивидуальное психологическое консультирование.

Программой предусмотрено прохождение индивидуального психологического консультирования каждым исследуемым 1 раз в неделю. Итого: 12 индивидуальных консультаций по итогу программы продолжительностью 1 час у каждого или 288 часов индивидуальной терапии всего для всех участников.

3. Фрейд утверждал: «Первичная мотивирующая сила изменений — это страдание человека и проистекающее из этого страдания желание измениться». С точки зрения теории изменений, достижение целей является результатом взаимодействия нескольких факторов: работы по достижению целей, способности к изменениям, а также адекватности применения двух основных методов оказания психологической помощи — поддержки и сопровождения. Поддерживающие отношения с психологом являются основной движущей силой изменений.

Психолог-консультант ставит цели, а также объясняет клиенту, в чем сущность процесса психологического консультирования.

Затем, по мере того как сущность проблем клиента становится более понятной, они могут вместе начать работать над преодолением факторов, мешающих клиенту достичь поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуального психологического консультирования в соответствии с 5-ти шаговой моделью консультативного интервью. А.Е. и М.Б. Айви:

1й этап – установление психологического контакта с клиентом , авторы называют этот этап «взаимопонимание/структурирование».

2й этап консультирования, названный «выделение проблемы».

3й этап консультирования , обозначаемый А. Е. и М. Б. Айви как «определение желаемого результата».

4й этап психологического консультирования - «выработка альтернативных решений».

5й этап психологического консультирования, называется «обобщение».

«Вы можете проделать огромную работу по сбору фактов, – пишут А. Е. и М. Б. Айви, – определению целей, выработке и сортировке альтернатив, но, если не сделаны выводы относительно изменения поведения, ваши усилия могут быть напрасны».

Таблица 4 - Сущность и механизмы изменений в процессе индивидуального консультирования на всех этапах работы программы

Этап	Содержание изменений	Клиент	Психолог
1	Расширение осознания клиентом собственных состояний, а также их взаимосвязи с ранее неосознаваемыми проблемами центральной темы конфликтных отношений. Осознание ведет к изменениям в симптомах и овладению эмоциями, а также к некоторым изменениям в личностных особенностях	Через способность клиента осознать проблемы центральной темы конфликтных отношений, настойчиво работать над ними в отношениях с психологом, и, таким образом, вывести на сознательный уровень роль значимых прошлых отношений	Через способность психолога поощрить клиента к выражению своих чувств, достичь осознания проблем клиентом и усиленно проработать их. Понимание психологом тех прошлых взаимоотношений клиента, которые оказывают влияние на актуальные отношения
2	Усиление у клиента чувства единения с психологом в борьбе за преодоление постоянно возникающих саморазрушительных проблем	Через способность клиента формировать помогающий альянс с психологом	Через способность психолога стимулировать переживание клиентом помогающего альянса путем установления поддерживающих отношений
3	Повышение внутреннего контроля в соответствии с тем, чтобы обеспечить устойчивость положительных результатов психологической помощи	Через способность клиента переносить положительные результаты работы в отношения в семье, которая достигается с помощью проработки проблемы	Через способность психолога помочь клиенту переносить положительные результаты психологической помощи в семейные отношения

Семейное психологическое консультирование.

Программой предусмотрено прохождение семейного психологического консультирования каждым исследуемым 1 раз в 2 недели. Итого: 6 семейных консультаций продолжительностью 2 часа по итогу программы у каждого или 144 часов семейной терапии всего для всех участников.

Семейная психологическая коррекция в рамках программы направлена на определение четких стратегий эффективного поведения у каждого в семье. В силу неспособности самостоятельного выбора членами такой семьи

стратегий поведения, нормализующих отношения из-за сложившихся семейных стереотипов, наиболее эффективной является помощь психолога в выборе новых стилей общения и взаимоотношений.

Выработка эффективных стратегий поведения путем открытого выражения чувств и обучения строить границы в межличностных отношениях осуществляется методами разработанными Дж. Хейли, Уйхолдом,. В данном случае клиент не только снабжается чистой информацией, а получает возможность добиваться адекватного поведения в семье, формировать нужные тенденции и установки.

Психологическая работа с семьей предполагает:

- диагностику и коррекцию супружеских отношений;
- профилактику супружеских конфликтов;
- диагностику и коррекцию детско-родительских отношений.

Семейная психокоррекция содержит в себе изучение эмоционального атмосферного климата семьи, преобладающих психологических действий также потребует познания этого, которые непосредственно чувственные, умственные также стеничные взаимодействия также взаимовлияния имеются среди членами семьи, но таким образом ведь понимание спектра эмоций, питаемых выделиться товарищ ко товарищу, цветов, аспектов данных эмоций. Значимыми считаются понятия, во тот или иной грани в отношениях имеется отзывчивость, интерес, мягкость почтение, дружелюбность. Следует принимать во внимание никак не только лишь непредвзятую вид отношений, однако также конфигурацию, во каковой они реализуются.

Общепсихологический атмосфера семьи находится в зависимости с этого, кто именно считается фаворитом, организатором, инициатором психологических состояний, расположений также равно как ко данному лидерству принадлежат прочие. Значим подсчет необходимости также удовлетворение психологического общения; ущемления элитных функций любого; удовлетворение эмоций важности также значимости; нрава взаимосвязей со средой, со окружением; приспособления членов семьи

ко высококлассным также социальным группам также полиадельфит. буква. Изучение домашних отношений содержит во себе:

- Диагностику эмоционального вокабуляра каждого члена семьи, то есть какие чувства, чувственные переживания, привычность в проявлениях наличествует в репертуаре каждого (эмоциональные ресурсные состояния);
- Диагностику волевых процессов в семье, кто их источник, какой характер носят эти инициативы;
- Наличие тенденций, которые идут вразрез с желанием других членов семьи и носят деструктивный характер;
- Диагностику агрессивных тенденций в семье, их механизм возникновения – фрустрационное состояние членов семьи;
- Диагностику механизмов индукции, заражения, подражания в формировании деструктивных тенденций в семье.

На основании этого проводится анализ причин семейного конфликтного состояния деструктивной семьи и разработка новых здоровых сценариев.

Психологическое консультирование членов семьи и близких.

Программой предусмотрено проведение открытых групп для психологического консультирования членов семьи 1 раз в 1 неделю. Итого: 12 консультаций продолжительностью 1,5 часа по итогу программы или 18 часов терапии всего по итогу программы у каждого участника или 18 часов терапии всего для всех участников.

В консультировании членов семьи наркозависимых с нарушенной привязанностью важно понимание факторов, ведущих к улучшению состояния, среди которых: достижение осознания наличия проблем в семье, достижения поддерживающих, помогающих отношений психолога и клиента и усвоение положительных результатов с применением их в семейном взаимодействии.

Прочие методы психологической работы, предусмотренные программой.

Психодрама.

Продолжительность 1 занятия – 2 часа. Форма проведения – групповая.

Программой предусмотрено проведение 6 часов психодрамы для всех участников.

Психодрама создана Я.Л. Морено и развивалась его женой З.Т. Мореной. Клиент разыгрывает свое прошлое, настоящее или не принятые им жизненные ситуации и роли в действии, пытаясь достигнуть более глубокого понимания и катарсиса, а также развивая поведенческие навыки, новые возможности решения конфликтов.

Психодрама использует ряд особых приемов, предназначенных для усиления чувств, прояснения замешательств и скрытых мнений, усиления инсайта и самосознания, а также практики нового поведения.

Важный этап в работе заключается в поддержке и научению новым способам взаимодействия и общения с другими людьми, новому поведению в конфликтных ситуациях. С помощью психодрамы испытуемый может прямо на группе, реально, физически ощутить ту поддержку и принятие, которые ему сейчас нужны. Или попробовать новые способы взаимодействия в привычной ситуации. Группа и метод позволяют это сделать.

Арт-терапия.

Продолжительность 1 занятия – 2 часа. Форма проведения – групповая.

Программой предусмотрено проведение 6 часов арт-терапии для всех участников.

В отличие от классической групповой или индивидуальной психотерапии, которая работает с сознательным человеческого «Я», арт-терапия направлена на работу с бессознательным. В процессе творчества, создания нового, активизируется правое полушарие, отвечающее за интуицию и эмоциональный интеллект

Главными целями арт-терапевтического подхода в лечении зависимых является проявление и освобождение от старых непрожитых психологических травм, которые влияют на теперешнее эмоциональное

состояние человека. В рамках данной цели решаются такие задачи, как: путём творчества высвободить бессознательные страхи, блоки, проблемы; путём диссоциации от продукта творчества увидишь, осознать и проанализировать их; провести коррекцию; избавиться от накопления негативной энергии, стресса, эмоций; достичь эмоционального катарсиса (освобождения), скорректировав таким образом модель мышления и поведения человека, изменив его эмоциональное состояние.

Психогимнастика.

Продолжительность 1 занятия – 2 часа. Форма проведения – групповая.

Программой предусмотрено проведение 20 часов психогимнастики для всех участников.

Понятием "психогимнастика" в программе обозначен широкий круг упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных. Они могут выполняться в небольших группах по 2--3 человека или всеми членами группы вместе, быть специализированными и воздействовать преимущественно на ту или иную психическую характеристику, например память или внимание, могут носить более универсальный характер, оказывать более генерализованное воздействие. Они позволяют подключать для осознания одного и того же переживания, одной и той же проблемы разные уровни психического отражения.

Психологические тренинги.

Продолжительность 1 занятия – 2 часа. Форма проведения – групповая.

Программой предусмотрено проведение 8 часов психологических тренингов для всех участников.

Программа рассчитана на 3 месяца, разбита на 6 модулей, каждый модуль длится 2 недели.

Количество испытуемых – 34 человека, из которых 24 – экспериментальная группа, 10 – контрольная.

Общее количество часов программы – 576 часов.

Таблица 5 - Программа формирования надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений. Модули 1-3

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3
	Чувства и эмоции. Разум. Поведение	Детство. Сепарация. Ранние травмы привязанности. Родительские установки	Отношения. Мотивы отношений. Виды. Принципы построения. Нерабочие схемы. Манипуляции. Эмпатия
лекционный материал (тема)	<ul style="list-style-type: none"> - Чувства и эмоции: различия и сходства. - Стресс. Управление стрессом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Как формируются привычки, основные реакции и поведенческие паттерны. - Привязанность: как формируется, как выражается, какая бывает. 	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие отношений. Виды. Основные мотивы построения. - Любовь. Близость. Этапы отношений в паре.
групповая терапия (тема)	<ul style="list-style-type: none"> - 7 базовых эмоций. Где ощущаются в теле. - Гнев и страх. Какие функции выполняют, как научиться проживать экологично. Конструктивное выражение агрессии. - Стыд и вина. Различия и сходства. Терапия проживания стыда. - Трансформация чувства обиды. Вторичная выгода обиды. 	<ul style="list-style-type: none"> - Какой опыт взаимодействия с эмоциями и чувствами получаем в детстве. Контейнирование. - Что из детского поведения, эмоций, реакций сохраняется во взрослой жизни. - Комплексы и страхи. Родительские установки. - Психотерапия детской травмы, ранней травмы привязанности. - Знакомство с внутренним ребенком. - Сепарация с родителями. Необходимость и следствия. 	<ul style="list-style-type: none"> - Принципы построения отношений. Здоровые и нездоровые схемы. - Манипуляции: виды, устойчивые схемы, формирование новых устойчивых копинг-стратегий. - Привязанность к близким людям: типы, проблемы, формирование новых поведенческих паттернов надежной привязанности. - Зависимые, созависимые и контр-зависимые отношения. - Эмпатия в отношениях.
психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение "Мои виноватые мысли" - Упражнение «Конверты радости и огорчений». - Написание сказки на тему "Моя обида". 	<ul style="list-style-type: none"> - Ролевая игра "трансформация негативного семейного сценария в позитивный". - Написание сказки про своего "внутреннего ребенка" 	<ul style="list-style-type: none"> - Проигрывание типов привязанности к близким по методике ролевых игр. - Упражнение "Маски" для развития эмпатии. - Написание сказки на тему "Где живет любовь".
арт-терапия	Рисунок "Рисуем эмоции"		
психодрама		Психодрама "родительский сценарий"	

Продолжение таблицы 5

психологические тренинги	Психологический тренинг для понимания стресса и получения навыков им управлять.		
психодиагностика		- Тест на определение типа привязанности в детско-родительских отношениях с самостоятельной интерпретацией. - Самодиагностика пройденной сепарации.	Тест на со-контрзависимость с самостоятельной интерпретацией результатов.
индивидуальная терапия	в контексте темы модуля	- Работа с внутренним ребенком - Терапия детской травмы	в контексте темы модуля
семейная терапия	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля	
работа с близкими	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля

Таблица 6 - Программа формирования надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений. Модули 4-6

	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6
	Я. Эго. Самооценка и самооценность. Комплексы и установки. Отношение к себе: понимание, принятие, уважение и любовь	Личность: ценности и ориентиры, ведущие мотивы. Потребности и желания. Уважение. Границы: мои и чужие. Ассертивное поведение. Модель изменения поведения (Прохаска и Ди Клементе)	Формирование навыков ценностно-ориентированного общения. Научение построению близких и доверительных отношений. Семья как ценность. Формирование и развитие навыков построения гармоничных семейных отношений.
лекционный материал (тема)	<ul style="list-style-type: none"> - Структура личности по З.Фрейдю. Роль и место Я. Как формируется фрагментарное Эго. - Самооценка и самооценность: оценка меня другими оценка меня собой, безоценочное принятие себя. Уверенность в себе. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ценности личности: фундаментальные и остальные. Понимание своих ценностей. Градация ценностей. - Границы: как формируются, где проходят мои и чужие границы. Как отстаивать свои и соблюдать чужие. - Модель изменения поведения (Прохаска и Ди Клементе) 	<ul style="list-style-type: none"> - Разграничение ответственности за чувства и эмоции в диаде Я-другой. - Роли партнеров: содержание, принципы взаимодействия.
групповая терапия (тема)	<ul style="list-style-type: none"> - 4 базовые установки Эго: Я есть, Я хороший, Я могу, Я любимый. - Я есть: самоощущение, самоосознанность. Понимание себя, своих качеств и ценностей. - Нездоровые установки и комплексы. Искаженное восприятие себя. - Ощущение внутренней пустоты. Я=другие. Слияние и присоединение. - Узнать, понять и принять себя. Осознанность. - Любовь к себе или эгоизм. Учимся любить себя. 	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие личности. Все ли мы личности и всегда ли? - Ориентиры и ведущие мотивы. Смысл жизни. - Потребности и желания: различия и сходства. Почему потребность всегда будет удовлетворена. Связь с базовыми установками. Повтор неманипуляционных схем удовлетворения потребностей. - Уважение: как это - уважать просто так?! Как научиться уважать себя и других. - Ассертивное поведение: понятие, правила, развитие навыков нового поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Близость в отношениях. Доверие. Ответственность за себя. - Доверительные отношения с близкими как ценность. Схемы здорового взаимодействия, структуры диалогов. - Развитие навыков безоценочного принятия партнера. - Формирование новых поведенческих паттернов в контексте развития близких доверительных отношений.
психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение "Квадрат самооценки". - Упражнение «Ценности и самооценка». - Упражнение "Три Я". - Написание сказки, тема "Жил был Я". 	<ul style="list-style-type: none"> - Сочинение на тему «Взгляд из глубокой старости» для понимания смысла жизни. - Ролевая игра "Жетоны" для определения важных жизненных ценностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Написание сочинений на тему «Как все начиналось?» и «История семейной жизни». - Ролевая игра в парах на проработку новых моделей поведения в отношениях.

Продолжение таблицы 6

арт-терапия		Рисунок "Я и мой мир".	Рисунок "Я и мои близкие/семья".
психодрама			- "Скульптура семьи" - «Мои чувства/твои чувства».
психологические тренинги	Групповой психологический тренинг "Повышение самооценки"	- Групповой тренинг на личные и чужие границы. - Тренинг на развитие навыков ассертивного поведения.	
психодиагностика	Тест на определение уровня общей самооценки с самостоятельной интерпретацией результатов.		Проективная методика "Рисунок семьи"
индивидуальная терапия	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля
семейная терапия	в контексте темы модуля		в контексте темы модуля
работа с близкими	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля	в контексте темы модуля

Таблица 7 - Программа формирования надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений, часы

направление психологической работы	1 модуль 1-2 недели	2 модуль 3-4 недели	3 модуль 5-6 недели	4 модуль 7-8 недели	5 модуль 9-10 недели	6 модуль 11-12 недели	итого часов
лекционный материал, час	4	4	4	4	6	4	26
групповая терапия, час	8	12	10	12	10	8	60
индивидуальная терапия, час	48	48	48	48	48	48	288
арт-терапия, час	2				2	2	6
психодрама, час		2				4	6
психогимнастика, час	4	4	4	4	2	2	20
психологические тренинги, час	2			2	4		8
семейная терапия, час	24	24	24	24	24	24	144
работа психолога с близкими, час	3	3	3	3	3	3	18
итого часов	95	97	93	97	99	95	576

3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

Следующим этапом после реализации программы в формирующем эксперименте является контрольный этап. Это проведение повторного тестирования в экспериментальной группе и в контрольной.

Контрольная группа – это группа, не получавшая экспериментального воздействия. Выборка контрольной группы аналогична выборке исследуемой: наркозависимые взрослые, возраст 18-22, проходящие реабилитацию в Центре не менее 3 месяцев. Количество респондентов - 10 человек. Контрольная группа начала участие в исследовании на тапе констатирующего эксперимента.

Полученные на данном этапе данные позволят нам сравнить результаты в группах после реализации программы между собой и тем самым позволят подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования о положительном влиянии программы на формирование надежной привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений.

На контрольном этапе эксперимента нами были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе, а именно:

1. Опросник привязанности детско-родительских отношений (М.В. Яремчук).
2. Опросник привязанности к близким людям (Сабельникова Н.В., Каширский Д.В.).
3. 5–ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста).

Контрольного исследования типов привязанности детско-родительских отношений в диаде мать-ребенок в экспериментальной и контрольной группах группе не проводится ввиду невозможности ее изменения. Данное исследование было проведено для реализации следующих задач:

- Определения типа нарушенной привязанности детско-родительских отношений в диаде мать-ребенок у взрослых наркозависимых;

– Определение тождественности экспериментальной и контрольной групп.

В результате исследования были сделаны выводы, что преобладающий тип привязанности детско-родительских отношений в диаде мать-ребенок у взрослых наркозависимых – тревожно амбивалентный.

Следующим этапом контрольного эксперимента является проведение контрольного исследования особенностей привязанности к близким людям в испытуемой и контрольной группах. Результаты диагностики привязанности к близким людям, полученные с использованием опросника Н.В. Сабельникова и Д.В. Каширского представлены на рисунке 6.

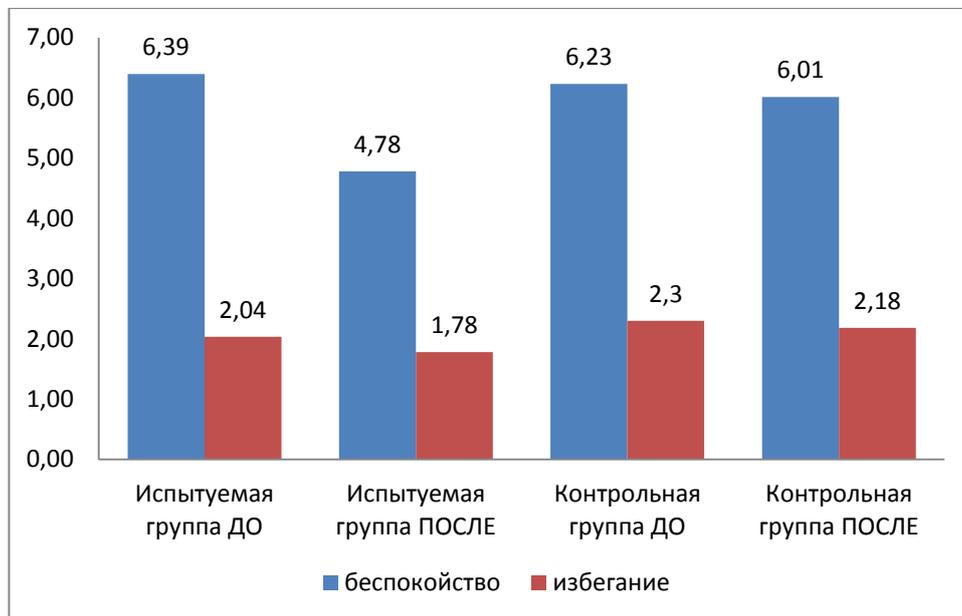


Рисунок 6 - Результаты диагностики привязанности к близким людям в испытуемой и контрольной группах до и после проведения формирующего эксперимента

Полученные в ходе контрольного исследования данные позволяют говорить о том, что в результате реализации формирующего эксперимента у испытуемой группы наблюдается тенденция коррекции беспокойного (тревожного) типа привязанности, а также избегающего типа привязанности в сторону надежного и устойчивого.

Также из рисунка видно, что программа, реализуемая в рамках формирующего эксперимента, оказала положительное влияние на общий тип привязанности к близким: средний показатель по шкале «беспокойство»

снижился средний показатель на 1,61п., тогда как у контрольной группы такой показатель снижен всего на 0,21п.

По шкале «избегание» также наблюдается положительная динамика: средний показатель у экспериментальной группы снижился на 0,26п., тогда как у контрольной группы снижение на 0,12п. в сторону надежного и устойчивого типа привязанности к близким.

Следующим этапом контрольного эксперимента является проведение контрольного исследования по 5–ти факторному опроснику личности (Р. МакКрае, П. Коста) у экспериментальной и контрольной групп.

Средние значения респондентов в выборке по результатам проведенного исследования следующие:

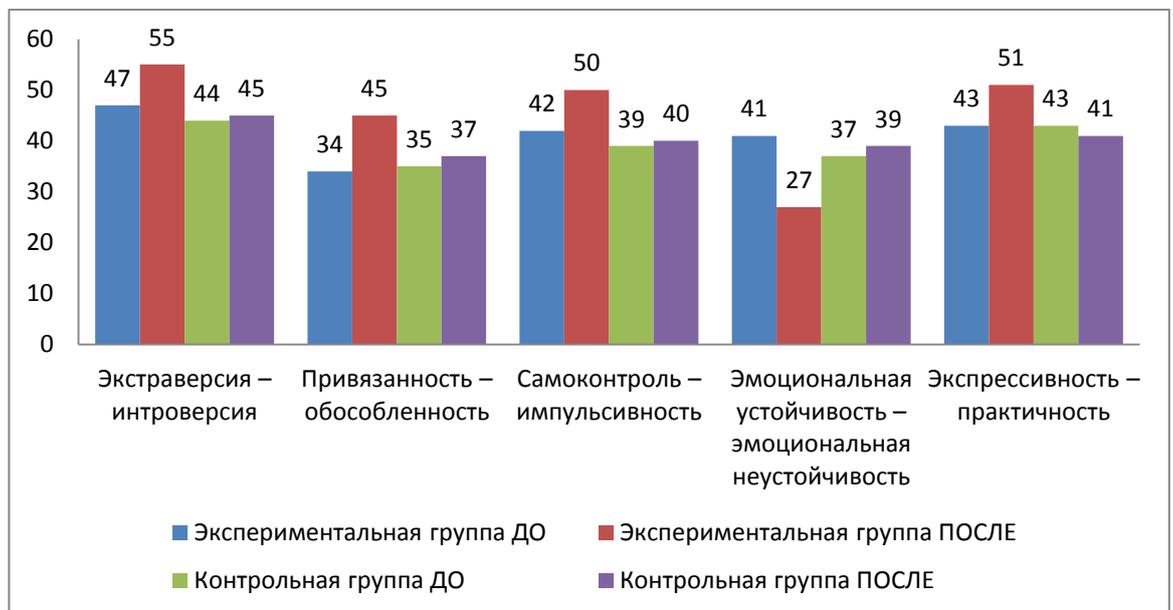


Рисунок 7 - Средние показатели по 5- факторному опроснику личности людям в испытуемой и контрольной группах до и после проведения формирующего эксперимента

Результаты контрольного исследования по 5–ти факторному опроснику личности (Р. МакКрае, П. Коста) у испытуемой и контрольной групп показали что в целом у респондентов экспериментальной группы по итогу реализации формирующего эксперимента наблюдается положительная динамика по пяти «координатам индивидуальности: открытость, эмоциональность, экстраверсия, добросовестность и доброжелательность.

При рассмотрении контрольных показателей боксплота (Таблицы 6-7)

очевидно, что испытуемые наркозависимые демонстрируют меньшую склонность к экстравертности, локус контроля становится экстернальным.

Средние показатели по шкале экстраверсия-интроверсия у экспериментальной группы выросли на 8 пунктов, что говорит о появлении открытости, желания идти на контакт и сближение с другими людьми. Показатели контрольной группы практически не изменились: рост среднего показателя экстраверсия—интроверсия вырос всего на 1 пункт.

По шкале привязанности-обособленности в контрольном эксперименте испытуемые экспериментальной группы показывают средний показатель склонности к привязанности. Этот показатель показал максимальный рост – 11 пунктов. Это говорит о том, что испытуемые наркозависимые проявляют готовность идти на контакт, формировать близкие и доверительные отношения, развили в себе новые навыки эмоционально теплого межличностного взаимодействия и эмпатии. Показатели контрольной группы практически не изменились: рост среднего показателя привязанности-обособленности вырос всего на 2 пункта.

По шкале самоконтроль – импульсивность контрольный эксперимент также показал результативность проведенной программы – средний показатель экспериментальной группы вырос на 8 пунктов. Это говорит о появлении новых навыков и стремлений брать на себя ответственность за свое поведение, поступки и решения. Также рост показателя свидетельствует о появлении смелости принимать решения, быть лидером, об умении контролировать свое эмоциональное состояние, принимая и уважая чувства и решения других людей. Показатели контрольной группы практически не изменились: рост среднего показателя по шкале самоконтроль – импульсивность вырос всего на 1 пункт.

Таблица 8 - Общий профиль выборки респондентов по используемым методикам у испытуемой группы ПОСЛЕ реализации программы у экспериментальной группы

	НИЗКИЙ					УМЕРЕННЫЙ					ВЫСОКИЙ						
1. Экстраверсия – интроверсия																	
1.1. Активность – пассивность																	
1.2. Доминирование – подчиненность																	
1.3. Общительность – замкнутость																	
1.4. Поиск впечатлений – избегание впечатлений,																	
1.5. Проявление – избегание чувства вины																	
2. Привязанность – обособленность																	
2.1. Теплота – равнодушие																	
2.2. Сотрудничество – соперничество																	
2.3. Доверчивость – подозрительность																	
2.4. Понимание – непонимание																	
2.5. Уважение других – самоуважение																	
3. Самоконтроль – импульсивность																	
3.1. Аккуратность – неаккуратность (отсутствие аккуратности)																	
3.2. Настойчивость – отсутствие настойчивости																	
3.3. Ответственность – безответственность																	
3.4. Самоконтроль поведения – импульсивность (отсутствие самоконтроля)																	
3.5. Предусмотрительность – беспечность																	
4. Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость																	
4.1. Тревожность – беззаботность																	
4.2. Напряженность – расслабленность																	
4.3. Депрессивность – эмоциональная комфортность																	
4.4. Самокритика – самодостаточность																	
4.5 Эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность																	
5. Экспрессивность – практичность																	
5.1. Любопытство – консерватизм																	
5.2. Любознательность – реалистичность																	
5.3. Артистичность – отсутствие артистичности																	
5.4. Сенситивность – нечувствительность																	
5.5. Пластичность – ригидность																	
																55	ВЫСОКИЙ
																45	СРЕДНИЙ
																50	ВЫСОКИЙ
																27	НИЗКИЙ
																51	ВЫСОКИЙ

Таблица 9 - Общий профиль выборки респондентов по используемым методикам ПОСЛЕ реализации программы у контрольной группы

	НИЗКИЙ					УМЕРЕННЫЙ					ВЫСОКИЙ						
1. Экстраверсия – интроверсия																45	СРЕДНИЙ
1.1. Активность – пассивность																	
1.2. Доминирование – подчиненность																	
1.3. Общительность – замкнутость																	
1.4. Поиск впечатлений – избегание впечатлений,																	
1.5. Проявление – избегание чувства вины																	
2. Привязанность – обособленность																37	НИЗКИЙ
2.1. Теплота – равнодушие																	
2.2. Сотрудничество – соперничество																	
2.3. Доверчивость – подозрительность																	
2.4. Понимание – непонимание																	
2.5. Уважение других – самоуважение																	
3. Самоконтроль – импульсивность																40	НИЗКИЙ
3.1. Аккуратность – неаккуратность (отсутствие аккуратности)																	
3.2. Настойчивость – отсутствие настойчивости																	
3.3. Ответственность – безответственность																	
3.4. Самоконтроль поведения – импульсивность (отсутствие самоконтроля)																	
3.5. Предусмотрительность – беспечность																	
4. Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость																39	НИЗКИЙ
4.1. Тревожность – беззаботность																	
4.2. Напряженность – расслабленность																	
4.3. Депрессивность – эмоциональная комфортность																	
4.4. Самокритика – самодостаточность																	
4.5. Эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность																	
5. Экспрессивность – практичность																41	СРЕДНИЙ
5.1. Любопытство – консерватизм																	
5.2. Любознательность – реалистичность																	
5.3. Артистичность – отсутствие артистичности																	
5.4. Сенситивность – нечувствительность																	
5.5. Пластичность – ригидность																	

По шкале эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость в результате контрольного эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали низкий уровень, демонстрируя снижение показателя эмоциональной неустойчивости на 14 пунктов. Низкие значения по этому фактору свойственны лицам самодостаточным, уверенным в своих силах, эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения. Показатели контрольной группы изменились в обратную сторону: рост среднего показателя по шкале эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость вырос на 1 пункт, что говорит о незначительном, но росте эмоциональной неустойчивости.

Снижение показателя для респондентов экспериментальной группы означает, что они начинают смотреть на жизнь более серьезно и реалистично, хорошо осознавать требования действительности, не скрывать от себя собственных недостатков, не расстраиваться из-за пустяков, чувствовать себя хорошо приспособленными к жизни. Респонденты учатся быть эмоционально более устойчивыми, сохранять хладнокровие и спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях.

По шкале экспрессивность – практичность испытуемые экспериментальной группы также показали высокий уровень открытости и практичности. Средний показатель вырос на 8 пунктов. Испытуемые наркозависимые демонстрируют новые устойчивые навыки адаптации в обыденной жизни, более трезвого и реалистичного взгляда на жизнь, веры в материальные ценности больше, чем в отвлеченные идеи. Респонденты учатся удовлетворять свое любопытство, проявляя интерес к различным сторонам жизни. Показатели контрольной группы изменились в обратную сторону: рост среднего показателя по шкале экспрессивность – практичность снизился на 2 пункта, что говорит о незначительном, но росте ригидности и эмоциональной нечувствительности испытуемых контрольной группы.

Также следует отметить, что выявленные в ходе исследования на контрольном этапе эксперимента характеристики личностных качеств испытуемых экспериментальной группы в соответствии с данными Таблицы 1 (Глава 1, п.1.2.) во многом соответствуют надежному типу привязанности. Характеристики же личностных качеств испытуемых контрольной группы - тревожно-амбивалентному (тревожному) типу привязанности, т.е. их тип привязанности к близким людям не изменился.

Обобщая все полученные данные можно сделать вывод о положительном влиянии программы формирующего эксперимента на тип привязанности к близким и личностные характеристики взрослых наркозависимых.

Данная программа успешно реализуется в Центре с февраля 2021года. Она является ядром программы психологической коррекции в рамках общей программы реабилитации и социализации Центра.

Успешность и результативность программы подтверждается и положительными отзывами всех ее участников (а комплексный подход предполагает участие в программе не только наркозависимых, но членов их семей), а также положительной динамикой близких и межличностных отношений, создаваемых и поддерживаемых наркозависимыми, прошедшими программу.

Выводы по третьей главе

1. Нами была разработана и апробирована программа формирования надежной привязанности к близким людям у наркозависимых взрослых с нарушением привязанности детско-родительских отношений.
2. Цель программы – сформировать надежную привязанность к близким людям у наркозависимых взрослых с нарушением привязанности детско-родительских отношений
3. После завершения работы надежной привязанности к близким людям у наркозависимых взрослых с нарушением привязанности детско-родительских отношений проводилось повторное исследование привязанности к близким и личностных характеристик респондентов при помощи методик, применявшихся в ходе констатирующего эксперимента.
4. Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что после проведения психологической работы по формированию стрессоустойчивости у испытуемых результаты стали значимо выше в сравнении с исходными данными. Полученные данные контрольного эксперимента показали эффективность разработанной нами программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опыт работы с взрослыми наркозависимыми с нарушенной привязанностью детско-родительских отношений показал, что ненадежная привязанность к близким, сформированная на основе нарушенной детской привязанности, помимо особенностей личностных характеристик имеет ряд последствий и для самого наркозависимого, и для отношений, которые он формирует с близкими, и для его микросоциума в целом.

Такие люди чаще всего не способны создавать и сохранять длительные личностно-ориентированные отношения, имеют экстернальный локус контроля, низкую степень личной ответственности и хорошо развитые манипулятивные схемы общения и взаимодействия с другими. А именно эти личностные черты развиваются во многом благодаря сформированной ненадежной привязанности детско-родительских отношений.

На основании этих наблюдений было принято решение разработать и реализовать психологическую программу формирования надежного типа привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушением привязанности детско-родительских отношений, предполагающую комплексный подход.

Комплексный подход подразумевает психологическое воздействие и коррекцию не только самих наркозависимых, но и их близких людей и членов семьи. Выбор именно такого подхода обусловлен важностью микросоциума, в котором пребывает зависимый человек: измениться должен не только он, но и его среда. Иначе, после реабилитации и при попадании в исходную среду велика вероятность рецидива зависимости, и минимальна вероятность построения надежных устойчивых отношений с близкими людьми.

Целью данной работы являлось изучение особенностей нарушений привязанности детско-родительских отношений у взрослых наркозависимых и особенностей их сформированной ненадежной привязанности к близким

людям а также разработка и апробация программы, направленной на формирование надежной привязанности к близким. В основу программы развития нами были вложены положения существующих программ коррекции привязанности, частично реализуемые в реабилитационных центрах подобного типа на территории России.

Приступая к реализации программы, мы определили наиболее подходящий возраст наркозависимых для проведения исследования 18-22 года. Выбор возраста обусловлен небольшим сроком употребления ПАВ, менее ригидной психикой и желанием наркозависимого измениться самому и изменить свою жизнь.

Гипотезой нашей работы стало предположение о том, что: нарушения привязанности детско-родительских отношений влияют на привязанность в отношениях с близкими во взрослом возрасте, а также на формирование определенных личностных характеристик, присущих тому или иному типу привязанности.

Основными методами исследования стали:

1. Опросник привязанности детско-родительских отношений (М.В. Яремчук).
2. Опросник привязанности к близким людям (Сабельникова Н.В., Каширский Д.В.).
3. 5–ти факторный опросник личности (Р. МакКрае, П. Коста).

Приведенные методики позволяют измерить интересующие нас процессы, а используемые статистические методы провести необходимые в работе анализы.

После проведения первого измерения в экспериментальной группе была реализована психологическая программа формирования надежного типа привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых с нарушение привязанности детско-родительских отношений. Программа включает в себя шесть модулей, каждый модуль длится 2 недели, общая продолжительность программы – 3 месяца. После завершения программы в

обеих группах было проведено повторное тестирование. По результатам обоих измерений были проведены основные анализы исследуемых данных в программе SPSS, полученные данные соответствуют закону нормального распределения и могут быть использованы для анализа.

В результате нами обнаружены статистически значимые различия в показателях экспериментальной группы до и после проведения формирующего этапа по шкалам «беспокойство»/«избегание» при оценке типа привязанности к близким; значимые различия в показателях экспериментальной группы до и после по шкалам «Экстраверсия – интроверсия», «Привязанность – обособленность», «Самоконтроль – импульсивность», «Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» и «Экспрессивность – практичность» при оценке личностных характеристик - все с явной положительной динамикой.

Так же по этим шкалам были обнаружены положительные изменения в данных, то есть с полной уверенностью можно утверждать о том, что программа формирования надежного типа привязанности к близким людям у взрослых наркозависимых положительно повлияла на развитие устойчивой привязанности к близким и развитие позитивных личностных черт.

В контрольной группе не обнаружено статистически значимых различий, но есть незначительный сдвиг в положительную сторону, который, скорее всего, связан с прохождением контрольной группы общей программы реабилитации.

В процессе реализации программы и по ее завершению подтвердилась положительная динамика в показателях привязанности взрослых наркозависимых к близким, что нашло отражение в первую очередь в позитивной динамике таких личностных характеристик, как общительность, активность, теплота, настойчивость, ответственность, эмоциональная устойчивость и других.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Авдеева Н.Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы / Современная зарубежная психология. - 2017. Том 6. № 2. С. 7—14.
2. Авдеева Н.Н., Н. А. Хаймовская. Развитие образа себя и привязанностей у детей от рождения до трех лет в семье и доме ребенка. М.: Смысл, 2018, 152с.
3. Авдеева Н.Н., Хохлачёва И.В. Особенности привязанности ребенка к матери, стиль детско-родительских отношений. М.: Смысл, 2013, 135с.
4. Айзенк Г. Ю. Структура личности.- СПб: Ювента. М.: КСП+, 2014, 280с.
5. Алмазова О. В., Бурменская Г. В. Взаимоотношения братьев и сестер и их связь с привязанностью к матери / Вопросы психологии, 2015. № 4. С. 15-25.
6. Алмазова О.В. Привязанность к матери как фактор взаимоотношений взрослых сиблингов: Дисс. ... канд. психол. Наук. М, 2019, 265с.
7. Арчакова Т.О. Современные теории привязанности / Сборник статей PsyJournals, 2014. №1. С. 20-25.
8. Асанова, Н.К. Интервью для взрослых о привязанностях: методическое пособие / Н.К. Асанова. – Москва: Институт детской психотерапии и психоанализа, 1997.1. – 6с.
9. Бороздина Л. В. Новая концепция личности и характера на основе теории деятельности А. Н. Леонтьева / Вестник Московского университета, 2013. Серия 14. С. 25-29.
10. Боулби Дж, Эйнсворт М., Бенедек Т. Психология привязанности ERGO, 2017, 235с.
11. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – Москва.: Гардарики, 2003, 477с.
12. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей/ Дж.

Боулби. – Москва: Академический Проект, 2004, 513с.

13. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. М.: Когито-Центр, 2014, 319с.
14. Бурменская, Г. В. Привязанность ребёнка к матери как основание типологии развития / Вестн. Моск. ун-та, 2009. № 4. С. 17-31.
15. Василенко М. А. Влияние типа привязанности в диаде «мать-ребенок» на уровень психического развития детей двух-трех лет / Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2010. №2. С.12-17.
16. Василенко М. А. Привязанность ребенка к матери как фактор ранней социализации // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2019. №3.С.18-22.
17. Волкова Е. Е. Типы привязанности студентов и их успешность обучения в вузе / Вестник Кемеровского государственного университета, 2017. №2. С. 23-27.
18. Гальтон Ф., статья «Наследственный талант и характер» , 1865, 213с.
19. Гилева Н. С. Влияние эмоциональной привязанности ребёнка к матери на становление самооценки старших дошкольников / Наука о человеке: гуманитарные исследования, 2019. №2. С.8-12.
20. Григорова Т. П., Т. Л. Крюкова Особенности отношений привязанности между детьми и родителями в замещающих семьях и их совладающее поведение / Вестник Костромского государственного университета, 2016. №1. С.25-30.
21. Григорова,Т.П. Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте, Москва.: Гардарики, 2013, 317с.
22. Григорьева,Т.П. Психология совладающего поведения. Москва.: Гардарики, 2019. 308с.
23. Духновский, С.В. Особенности дисгармонии в разных формах межличностных отношений и стадиях их развития / Духновский С.В. /

- Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. В 5-ти т. – Т.3. – Санкт-Петербург, 2018.-С.41-47.
24. Задорова Ю. А. Исследование привязанности матери и ребенка дошкольного возраста / Вестник Костромского государственного университета, 2017. №1. С.35-39.
25. Задорова Ю.А. Влияние привязанности близких взрослых на привязанность ребенка / Психологические новообразования личности в эпоху социальных трансформаций / отв. ред. Н.П. Фетискин. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2015. -С. 126-129.
26. Зиганшина Г. Х. Концепт «характер человека» через призму сегодняшнего дня // Вестник Башкирского университета, 2013. № 4. С. 18-24.
27. Иванова, И.С. Детский жизненный опыт, тип привязанности и самоотношение у женщин, имеющих детей младшего подросткового возраста/ Иванова И.С. //Журн. Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. – №6 . – С. 63-66.
28. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018, 412с.
29. Искольдский Н.В. Исследование привязанности ребёнка к матери (в зарубежной психологии) // Вопросы психологии, 1985. №6.С. 46-151.
30. Казанцева Т.В, Куницына В.Н. Воспроизведение типов привязанности в отношениях с близкими людьми. Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. Вып. 1. Ч. II. С. 3-8. - СПб.: Издательство С.-Петербургского университета.
31. Казанцева Т.В. Исследование психологической близости в теории привязанности. / Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2010. Вып. 4. С.94-98.
32. Казанцева Т.В. Факторы формирования привязанности: эволюционные, нейробиологические, ситуационные, личностные // Психология системного функционирования личности: Материалы международной научной конференции. Саратов: Изд-во Саратов. Ун-та, 2018. С.143-146

33. Казанцева, Т.В. Адаптация модифицированной методики «Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности»: Дис. ... канд. психол. наук. – СПб, 2011, 199с.
34. Казанцева, Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: Дис. ... канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2011, 205с.
35. Казьмин С. А. Идеи с. Л. Рубинштейна: деятельностный подход к изучению характера / Вестник славянских культур, 2015. №3. С. 12-16.
36. Калмыкова Е.С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме Москва.: Гардарики, 2018, 411с.
37. Калмыкова Е.С., Гагарина М.А., Падун М.А. Роль типа привязанности :в генезе и динамике аддиктивного поведения / Психологический журнал, 2016. №2. С. 39-45.
38. Кант И. О темпераменте. Психология индивидуальных различий. Тексты. М, 2016, 480с.
39. Коньшина Т. М., Садовникова Т. Ю. Привязанность к матери и идентичность старших подростков в сфере профессионального самоопределения / Педагогическое образование в России, 2016. №4. С. 30-35.
40. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.П., Шпикс Т.И., Психодинамические механизмы аддикций в постсовременной культуре, М., Нск., Ламберт, 2013, 303с.
41. Короленко Ц.П., Психосоциальная аддиктология, М., Просвещение, 2011, 251с.
42. Котова Л.А. Проблема становления личности ребенка в свете теории привязанности. М.: Пресс, 2015, 155с.
43. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. - 9-е изд. -СПб.: Питер, 2005, 940с.
44. Крейн У. Боулби и Эйнсуорт о человеческой привязанности Москва: Гардарики, 2013, 677с.

45. Криттенден П. Трансформация отношений привязанности в юности. М.: Пресс, 2017, 280с.
46. Кроник, А.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. – Москва: Мысль, 1989. – 204с.
47. Крэйн У. Теории развития. М.:Пресс, 2005, 300с.
48. Кувшинова, О.А. Стиль привязанности и удовлетворенность отношениями у супружеских пар с различным стажем семейной жизни / Кувшинова О.А., Сычев О.А. / Психолого-педагогическое сопровождение семьи в реалиях современного социокультурного пространства: материалы Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: – Урал. гос. пед. ун-т., 2012. – С. 206-210.(22)
49. Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: ЭКС-МО-Пресс, 2012, 448с.
50. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. Санкт-Петербург: Питер, 2009, 318с.
51. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков (ПДО). - СПб.: Речь, 2009, 256с.
52. Матушевская Н.В. Теория привязанности: история и современное состояние исследований / Перинатальная психология и психология репродуктивной сферы, 2017. №3. С. 20-23.
53. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента/ Пермь, 2013, 264с.
54. Мещерякова С.Ю. Значение привязанности к взрослому для развития ребенка / Дошкольное воспитание, 2004. №7. С. 38-42.
55. Монтезериния А.Ф. Влияние поведения матери на привязанность ребенка / Сборник конференций Ниц Социосфера, 2014. № 3. С. 16-19.
56. Небылицин В. Д. Основные свойства нервной системы человека. М.: Пресс, 2011, 89с.
57. Николевна П.О. Теория привязанности, стили привязанности и

особенности ее нарушения. Москва.: Гардарики, 2013, 377с.

58. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства- 2010», 2017 г. С. К. Нартова-Бочавер, 144с.

59. Носкова Н. В. История и современное состояние исследований привязанности в отечественной психологии / Вестник Православного СвятоТихоновского гуманитарного университета, 2014. №2. С. 25-30.

60. Павлов И.П. Полное собрание сочинений, том III, Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека. М.: Л.: Издательство Академии Наук, 2015, 323с.

61. Павлов И.П. Полное собрание сочинений, том III, Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах. М.: Л.: Издательство Академии Наук, 2015, 302с.

62. Павлова, О.Н. Теория привязанности, стили привязанности и особенности её нарушения / О.Н. Павлова // Журн. Семейная психология и семейная терапия. – 2001. – №2. – С.19 – 27

63. Пилягина Г. Я., Дубровская Е. В. Нарушения привязанности как основа формирования психопатологических расстройств в детском и подростковом возрасте // Мистецтво лікування. -2007. № 6.

64. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии: уч. пособие для студентов вузов / Е.С. Романова. – Москва: Аспект пресс, 2011, 400с.

65. Румянцева, Т.В. Психологическое консультирование. Диагностика отношений в паре / Т.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2006, 176с.

66. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 2018, 108с.

67. Сабельникова Н.В. Методы исследования привязанности в процессе возрастного развития в современной зарубежной психологии //Вестник Санкт-Петербургского университета, 2014. №12. С. 12-17.

68. Сабельникова, Н.В. Опросник привязанности к близким людям / Сабельникова Н.В, Каширский Д.В //Психологический журнал. – 2015. – Т.

36. – С. 84–97.

69. Смирнова Е. О. Теория привязанности: концепция и эксперимент / Вопросы психологии, 2018. № 3. С. 139-151.

70. Смирнова Р. А. Формирование избирательных привязанностей у детей дошкольного возраста. М: Пресс – Эксмо, 2012, 70с.

71. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностического исследования. - М.: ИПП, 2009, 512с.

72. Собчик Л.Н. Теория ведущих тенденций как основа методологии психодиагностического исследования / Московский психологический журнал, 2006. №3. С. 82 – 90.

73. Сороков, Д.Г. Работа с научной информацией. Написание и защита квалификационных работ по психологии: учеб. пособие. Гриф УМО по классическому университетскому образованию/ Д.Г. Сороков. – Москва: Форум, 2014, 544с.

74. Сорокова, М.Г. Математические методы в психологии: непараметрическая статистика: учебное пособие / М.Г. Сорокова. – Москва: МГППУ, 2011, 281с.

75. Суворова О. В., Черемисова Е. В., Мамонова Е. Б. Привязанность к матери как фактор Я-концепции подростка / Вестник Мининского университета, 2016. №5.С. 22-27.

76. Сыроева Л. В., Луговский В. А. Изучение взаимосвязи ведущего типа сепарации от родителей с типом привязанности к ним в юношеском возрасте / Вестник Костромского государственного университета, 2017. №2. С. 12-16.

77. Сытько М. В. Эмоциональная привязанность в структуре значимых отношений личности / М. В. Сытько // Журнал «Молодой ученый». – 2019. – №11. – Т.2. – С. 119-122.

78. Сычев, О.А. Адаптация методики «Переживания в межличностных отношениях» / О.А. Сычев, М.А. Никитина // Второй Краевой съезд педагогов-психологов образования Алтайского края. Материалы II Краевого съезда педагогов-психологов образования Алтайского края / Бийский пед.

гос. ун-т им. В.М. Шукшина – Барнаул; Бийск: ГОУВПО «БПГУ», 2009. – С. 163-166с.

79. Федотов И. А., Рудакова Д. А. Психологические защиты и копинг у людей с различными типами привязанности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2016. №2. С. 15-20.

80. Фонаги, П. Точки соприкосновения и расхождения между психоанализом и теорией привязанности [Электронный ресурс] – Москва.: Гардарики, 2003, 277с.

81. Фрейд З., Три очерка по теории сексуальности, М., Просвещение, 2011, 122с.

82. Фромм Э. Гуманистический психоанализ. - М.: Ювента, 2015, 245с.

83. Хаймовская, Н.А. Зависимость типа привязанности ребенка ко взрослому от особенностей их взаимодействия (в семье и доме ребенка) [Текст] /Хаймовская Н.А. Авдеева Н.Н. / Психологический журнал. – 2019. – №1. – С.39-49.

84. Цуркин В. А. Привязанность к матери во взрослости / Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки, 2015. №3. С.40 - 43.

85. Цуркин В. А., Разуваева Т. Н. Когнитивный компонент образа физического я испытуемых с разными типами привязанности к матери / Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки, 2014. №2. С.18-24.

86. Ширяева О. А. Влияние типов привязанности часто болеющих детей раннего возраста к родителям на особенности общения со сверстниками в младшем дошкольном возрасте / Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2015. №2. С. 25-29.

87. Шляпкинова, И.А. Проективные методы психодиагностики. Учебное пособие, М.: Ювента, 2017, 145с.

88. Юнг К. Г. Психология индивидуальных различий. - М., Просвещение, 2009, 380с.

89. Ягнюк, К. В. Роль привязанности в человеческой жизни М., Просвещение, 2019, 410с.
90. Яремчук М.В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и в отношениях любви у старших подростков / Психологическая наука и образование, 2005. № 3. С. 86—94.
91. Brennan K., Shaver P. Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. // Journal of Personality, 66:5, October 1998, 835-877.
92. Carlson et all, глава «Классификация типов привязанности ребенка» I часть; 1989 г.
93. Clinical and Diagnostic Interviewing, Greenspan & Lieberman, 1995
94. Clinical Implications of Attachment , Jay Belsky & Isabella Russell, 1988 77
95. Davila J., Burge D., Hammen C. Why Does Attachment Style Change? Journal of Personality and Social Psychology, October 1997 Vol. 73, No. 4, 826-832.
96. Dworkin G. The theory and practice of autonomy. Cambridge, 1988, 411.
97. Fahlberg V. A Child's Journey Through Placement - London: BAAF, 1995.
98. Fraley R, C., Shaver P. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 2000, Vol.4.No.2, 132-154.
99. Insel Th.R. Toward a neurobiology of attachment. Review of General Psychology, 2000, Vol.4.No.2, 176-185.
100. Pietromonaco P.R., Barret L.F. Attachment theory as an organizing framework: A view from different levels of analysis. Review of General Psychology, 2000, Vol.4.No.2, 107-110.
101. Waters E., Hamilton C., Weinfield N. The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood. Child Development, May/June 2000, V. 71, No. 3, 678-706.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Описание вспомогательных психологических методик и упражнений, используемых в программе.

1 модуль. Чувства и эмоции. Разум. Поведение

Психогимнастика: работа с эмоциями: "Рисуем эмоции", "Мои виноватые мысли".

1. Техника «Рисуем эмоции» Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний (печали, злости, страха, радости, грусти и др.) В начале работы необходимо выбрать цвет, который соответствует настроению испытуемого и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д.

Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину

2. Упражнение «Мои «виноватые» мысли». Нужно вспомнить ситуацию — текущую, из прошлого, из детства, — которая вызвала осязаемое и длительное чувство вины. Коротко описать, что тогда произошло. Вспомнить свои чувства по поводу этой истории и позволить себе погрузиться в переживание вины. Когда оно поглотит полностью, придумать одну-единственную — любую! — причину не чувствовать себя настолько виноватым. Может быть, человека давно уже простили за то, что он тогда сделал? Или он предпринял какие-то шаги, чтобы исправить ситуацию? Годится любая причина!

Теперь, когда придумана одна причина, нужно придумать еще две. Теперь, когда уже есть три причины чувствовать себя не таким виноватым, нужно придумать последнюю, четвертую, причину не испытывать чувство вины за эту историю вовсе. Вопросы: Удалось вам ограничить переживание

чувства вины? Как вы это ощущаете? Отметьте, каким образом рациональное мышление позволяет вам преодолеть вину. Разрешите себе себя простить.

3. Упражнение «Конверты радости и огорчений».

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Описание упражнения: «За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давайте сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения». Нужно взять небольшие бумажки и написать на них, или нарисовать то, что обрадовало, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем с помощью рук нужно изобразить весы. Положить один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Что перевешивает? Радость? Отлично, скажем, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажем, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в нас – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над нами.

Психологический тренинг: стресс и навыки им управлять.

1. Упражнение «Я и стресс» Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Инструкция группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень

искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут.

Затем нужно задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого участнику дается от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок. Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

Вопросы, которые задаются:

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке —

дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

2. Игра «Разорви цепь» Цель. Выявление индивидуального стиля выхода из стрессовой ситуации, формирование партнерских отношений, расширение поведенческого репертуара каждого участника.

Содержание. Участники делятся на две команды и встают, держась за руки, двумя цепями друг напротив друга (на расстоянии 10-12 м). Одна команда зовет участника из команды противников. Он должен разбежаться и прорвать цепь. Если ему это удалось, то он возвращается в свою команду вместе с любым игроком-противником. Следующего игрока вызывает другая команда. Обсуждение. Группа обсуждает использованные в процессе старинной русской игры стратегии и тактики участников. Желающие могут сказать о том, помогает им или мешает в реальной жизни привычная для них стратегия.

2 Модуль. Детство. Сепарация. Ранние травмы привязанности. Родительские установки

Сказкотерапия: написать сказку про своего "внутреннего ребенка".

Испытуемые должны за 30 минут написать сказку про своего внутреннего ребенка. В сказке ответить на вопросы: сколько лет, как зовут, где находится, то сейчас делает, как себя чувствует, какой ребенок – нужный, любимый, добрый и пр. Сказки зачитывают вслух, интерпретируют в группе.

Психодрама "родительский сценарий".

Испытуемые реализуют существующий сценарий отношений с родителями в детстве. Интроецируют. Проверяют и делятся чувствами и эмоциями.

Ролевая игра "трансформация негативного сценария в позитивный".

В парах или тройках испытуемые проигрывают негативный жизненный сценарий каждого по очереди: первый кругом реальный, негативный опыт.

Вторым кругом тут же опыт, но трансформированный в позитивный.

3 Модуль. Отношения. Мотивы отношений. Виды. Принципы построения. Нерабочие схемы. Манипуляции. Эмпатия

Проигрывание типов привязанности к близким по методике ролевых игр.

Испытуемые в парах по очереди проигрывают сценарии отношений, где у каждого из партнеров какой-либо тип нарушенной привязанности к близким.

Психогимнастика: упражнение "Маски" для развития эмпатии.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок.

4 Модуль. Я. Эго. Самооценка и самооценность. Комплексы и установки. Отношение к себе: понимание, принятие, уважение и любовь

Психогимнастика: упражнение 1. "Квадрат самооценки"

Цель:

- помогает найти то, чем недоволен в себе (тогда можно изменить то, что хочешь изменить в себе и принять то, что не можешь или не хочешь менять в себе).

Начертите квадрат и разделите его на 4 части. Подпишите каждую часть квадрата: внешность, мысли, чувства, действия. И обозначьте в каждой части, насколько вы принимаете свои мысли, чувства, внешность и действия от 0 до 100%. Конечно, важно себя принимать полностью, таким как есть... но небольшая неудовлетворенность собой (где-то 15 %) - считается нормой.

Внешность, тело +70 %	Мысли +50 %
Чувства, эмоции +60 %	Действия +40 %

Далее опишите уже подробно:

1) Внешность. Допустим, 30% вы НЕ принимаете. Перечислите все, что входит в эти 30 %. Это будет именно то, что вы хотели бы изменить в себе.

Например: поменять стиль в одежде, изменить питание, режим дня.

2) Мысли. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Анализируем.

Бывает так, что люди боятся своих мыслей. Но это, я думаю потому, что не принимают природу человека. Мы наполовину духовные существа, наполовину животные. Наши инстинкты могут порождать разного рода мысли и чувства, даже не совсем социально приемлемые. Эти мысли, конечно, не стоит брать за источник своих действий. Но всеми способами "избавляться" от них тоже не стоит. Лучше держать их в поле своего внимания и не давать им силу. А осуждать себя за то, что в голове появились какие-то не очень красивые мысли - вообще не стоит...

3) Чувства, эмоции. Так же выписываем все мысли, которые не нравятся и анализируем.

Нет плохих эмоций! Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним важно проявлять внимание. Научитесь "расшифровывать" те послания, которые передают вам ваши чувства. Вы можете выписать все эмоции, которыми вы недовольны и разобрать каждую из них: про что она вам говорит? что вы можете с ней сделать? Как только вы найдете истинные потребности, о которых говорят вам ваши чувства - вы сможете найти приемлемые способы удовлетворения этих потребностей и сможете сделать себя чуть более удовлетворенным и счастливым

4) Действия. Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. И делаем выводы. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время.

Теперь вы знаете, что именно вам не нравится в себе. Начертите таблицу, где будут два столбика: то, что я принимаю в себе и больше не осуждаю себя за это ни при каких обстоятельствах и то, что я меняю в своей жизни. В том столбике, где находится список того, что вы хотите поменять, подчеркните самое важное для вас, чем бы вы хотели заняться прямо сегодня.

Составьте план на месяц, учитывая те моменты, которые хотите изменить.

Например, вы заметили, что чрезмерная обидчивость вам очень мешает в жизни. Сначала напишите, на кого и за что вы обижены. Потом впишите в план на месяц, в какой день вы будете анализировать свои обиды и отпускать их. Возможно вам для этого понадобится встретиться с обидчиком и прояснить ситуацию. А может, просто написать гневное письмо и выкинуть его (или использовать другие техники проработки обид).

Психогимнастика: упражнение «Ценности и самооценка»

Ценности - играют огромную роль в нашей жизни. При любом выборе, при любом планировании. С кем общаться, как проводить время, где работать, с кем работать и тд.

Определить свои ценности не просто. А потом еще и закрепить в своем сознании. И осознанно на них опираться. Задача не из простых.

К примеру, у меня ценность семья, любовь в семье, теплые отношения. Если эту ценность закрепить в своем сознании, удерживать какое-то время, можно осознанно организовывать свою жизнь в соответствии с этой ценностью. Отметать лишнее. Например, забирает какое-то дело много энергии, много сил. А это дело не ценное для меня... просто погрузился в него бессознательно. И тут включается такая лампочка в голове "да у меня же есть куда вкладываться!!!" и ты начинаешь понимать, что больше не

хочешь вкладываться в то, что тебя не греет, что не дает тебе того, что дает твоя семья. И быстро принимаешь решение. Легко отказываешься от неважных вещей.

Составьте список своих ценностей. Пишите все, что для вас важно.

Поставьте от 0 до 100 % насколько вы реализуете эту ценность в своей жизни.

А так же запишите, насколько вы бы хотели реализовывать эту ценность? Так же в процентах.

Например, для вас является ценностью забота. Насколько вы способны давать это людям? Проявлять это качество в жизни? Насколько вы способны принимать заботу от других? Допустим, в вашей жизни это проявляется на 30 % , записываем.

А насколько хотели бы? ...%

Следующая ценность – финансовая свобода. Реализация на ... %. Рядом ставим тоже % насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни.

И так все ваши ценности. Все что для вас важно в жизни вообще.

Далее расшифровываем каждый пункт: забота для меня это... (например, прислушиваться к потребностям своим и другого человека, согреть, когда холодно, вместе погрустить, когда грустно...) все подробно прописываем до полного понимая сути! Опишите, как это выглядит в вашей жизни, какие действия и кому надо совершить, чтобы вы почувствовали заботу других.

Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – именно в этом месте основные провалы в самооценке. Именно в этом месте мы более всего не удовлетворены и уязвимы.

Психогимнастика: упражнение для понимания себя "Три Я".

Необходимо написать за 30 минут три списка про себя: что я люблю, что я хочу, что я знаю. Работа в парах: каждый читает свои списки, а партнер – дополняет их своими наблюдениями.

Групповой психологический тренинг "Повышение самооценки"

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

-Закончили? Спасибо.

-А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

-Сложно ли вам было говорить о себе?

-Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

-Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

5 Модуль. Личность: ценности и ориентиры, ведущие мотивы. Потребности и желания. Уважение. Границы: мои и чужие. Ассертивное поведение

Психогимнастика: ролевая игра "Жетоны" для определения важных жизненных ценностей.

Инструкция: Я раздаю вам по 10 жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, физических и душевных сил, интересов и т.д. На время этой игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность и соответственно ваша жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетон или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбирать любую из них или никакую вообще, но только не обе сразу.

Приобрести каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставляется на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, то вы уже ничего не сможете приобрести. Готовы? Итак, начнем «торги».

Пары ценностей:

1. А. Хорошая просторная квартира или дом (1 жетон)
- Б. Новый спортивный автомобиль (1 жетон)
2. А. Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона)
- Б. Полая гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона)
3. А. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон)
- Б. Один настоящий друг (2 жетона)
4. А. Хорошее образование (2 жетона)
- Б. Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона)
5. А. Здоровая семья (3 жетона)
- Б. Всемирная слава (3 жетона)

После того, как все участники приняли решение купить одну из этих вещей или не покупать ни одной, объявите, что выбравшие здоровую семью получают назад в награду два жетона.

6. А. Изменить любую черту своей внешности (1 жетон)
- Б. Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)
7. А. Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (1 жетон)
- Б. Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)

Те, кто выбрал пять лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон (если у них остались жетоны). Объясните, что есть вещи, за

которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

8. А. Чистая совесть (2 жетона)

Б. Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы не пожелали (2 жетона)

9. А. Чудо, совершенное ради любимого человека (2 жетона)

Б. Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого (2 жетона)

10. А. Семь дополнительных лет жизни (3 жетона)

Б. Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона)

Торги закончены, больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры: ответьте на следующие вопросы:

- Какой покупкой вы больше всего довольны?
- Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Возможные предложения: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Хотелось бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов».

- Считаете ли вы, что игра от этого станет более интересной?

Психолог: Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как не возможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы. Деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше. Чем вы предполагали. Выбор решения в каждой ситуации зависит именно от нас. И именно нам нести ответственность за те решения, которые нами приняты.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свое время, силы, возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Возможно, вы увидите связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, вы отдали жетон за изменение внешности – значит, придаете большое значение тому, что думают о вас окружающие. Если предпочли быть довольной собой – значит, больше цените свое мнение о себе.

Вспомните, какие ценные вещи вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное. Может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь не даром; я сделал правильный выбор и приобрел то. Что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать все, другой, наоборот, что слишком долго ждал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-то сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор – и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда вы вновь будете находиться перед выбором, задумайтесь на что потратить свою жизнь, не растрачивая ее попусту. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

Групповой тренинг на личные и чужие границы.

Ведущий просит поделится участников ситуациями. Когда они испытывали дискомфорт в общении с другими, когда нарушались их границы. Если такого понимания нет у участников, предлагается второй вариант проведения упражнения.

Инструкция: Люди могут взламывать границы других. Мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, печаль, гнев и т.д.). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем поведении, но самое основное, во что мы начинаем верить – что границы нет,

что мы – есть часть другого человека, мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека.

Вариант 1. Как нарушаются наши границы? Кто-нибудь может привести пример и личной жизни, когда он испытывал подобное?

Вариант 2. Мы сейчас поделимся на команды, каждая из которых получит реплики, которые могут указывать на нарушение психологических границ. А на доске будут обозначены четыре категории, по которым можно разделить данные реплики. Задача команды правильно определить категорию своей реплики.

- обвиняют человека в своих проблемах:

ты испортил мне жизнь;

это все из-за тебя;

если бы не ты, все было бы нормально;

я так и знал, что не стоило тебя просить;

- контролируют поведение:

ты больше не должен (на) поступать так;

сделай так, так и так;

не делай так больше никогда;

я тебе говорю, что так надо сделать;

- дают непрошенные советы о том каким следует быть:

я бы на твоём месте сделал по-другому;

надо было уже давно сделать;

лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;

- дают установки, какие события как расценивать:

это полный бред;

ведь ты же не собираешься его прощать?!;

если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;

ничего, более убогого, я не видела;

- дают оценки вашей внешности и личности:

ты бездельник(ца);
ты далеко не красавиц(а);
я думал(а), ты оденешься симпатичнее;
твой вкус в одежде – просто ужасен.

1 команда

ты бездельник(ца);
если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;
не делай так больше никогда;
если бы не ты, все было бы нормально;
это полный бред;

2 команда

ты далеко не красавиц(а);
лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;
я тебе говорю, что так надо сделать;
ты испортил мне жизнь;
я так и знал, что не стоило тебя просить;

3 команда

твой вкус в одежде – просто ужасен;
ведь ты же не собираешься его прощать?!;
ты больше не должен(на) поступать так;
это все из-за тебя;
я бы на твоём месте сделал по-другому;

4 команда

надо было уже давно сделать;
ничего, более убогого, я не видела;
сделай так, так и так;
я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;
я думал(а), ты оденешься симпатичнее;

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не

отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, страх, гнев, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые – в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

Упражнение «Соотнеси».

Цель: разграничить проявления личностью нарушения психологических границ.

Ведущий делит участников на команды, каждой команде выдаются признаки двух типов личности – с нарушенными психологическими границами и с устойчивыми психологическими границами. Задача команд – верно распределить признаки.

Инструкция: Для понимания, какими внешними признаками может проявляться нарушение границ, сейчас в командах вы будете пытаться определить – реальные проявления от ложных.

Признаки нарушения слабости границ.

Такие люди:

- С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим.
- Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные

работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.

- Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.
 - С трудом говорят другим нет.
 - Полагают, что их счастье и другие чувства зависит от других.
 - Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.
 - Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.
 - Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
 - Им трудно просить о чем-то, в чем они нуждаются.
 - Чувствуют себя ответственными за чувства других.
 - Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
 - Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.
 - Подчиняются желанию друзей/коллег.
 - Застенчивы.
 - Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
 - Им трудно быть с самим собой наедине.
 - Чувствительны к критике.
 - Не могут хранить секреты.
 - Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.
 - Часто испытывают гнев.
 - Не могут определить свои истинные желания.
- Ложные:
- С легкостью пускают домашних животных к себе.
 - Делятся личными предметами.

- Часто просят советы у окружающих.
- Часто забывают свои вещи в разных местах.
- Не доверяют незнакомым людям.
- Испытывают удивление при неожиданных моментах.
- Часто круг их друзей постоянно меняется.

Тренинг на развитие навыков ассертивного поведения.

Психолог раздает карточки с ситуациями, в которых испытуемый должен проявить себя в контексте прав ассертивного человека:

1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.
2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение.
3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей.
4. Я имею право изменить своё мнение.
5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки.
6. Я имею право сказать: "я не знаю".
7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне.
8. Я имею право принимать нелогичные решения
9. Я имею право сказать: "я тебя не понимаю"
10. Я имею право сказать: "меня это не интересует"

6 Модуль. Формирование навыков ценностно-ориентированного общения. Научение построению близких и доверительных отношений. Семья как ценность. Формирование и развитие навыков построения гармоничных семейных отношений.

Психодрама «Скульптура семьи»

Инструкция: «Данная методика позволяет почувствовать, что значит быть членом семьи. И это бывает легче показать, чем рассказать. Сейчас один из вас, самый смелый «покажет» внутрисемейные отношения СВОЕЙ семьи. Членами семьи будете выступать вы сами». Выбирается первый

участник – скульптор, который выберет из вас своих членов семьи.

«Расстановку» членов семьи может сделать и психолог или ведущий, но более эффективен вариант, когда в активной позиции «скульптора» выступает сам человек, у которого обнаружилась проблема.

Теперь вам, скульптор, я предлагаю обращаться с другими членами семьи, так как будто они сделаны из глины. То есть вы должны поставить их в такую позицию, которая бы отражала отношение в данной семье. Ваяние продолжается до тех пор, пока скульптор не будет удовлетворен своим результатом. Затем для каждого члена семьи нужно придумать слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы поведение этого человека. Члены семьи должны последовательно произнести эти фразы.

«Скульптура семьи» включает в себя три основных шага

Шаг 1. Принятие игровых ролей

Скульптор лепит из участников группы определенных членов семьи, придает им те или иные позы, ставит на определенное расстояние друг от друга. Участники остаются в этих позах одну – две минуты. Мы делаем кадр этой семьи. За это время они должны почувствовать, какие у них возникли ощущения, чувства и эмоции: что они видят, находясь в данной позиции; какие фигуры близки или далеки

Затем я спрошу у участников, комфортно ли им быть в такой роли, которую они играют. Если нет я предлагаю что-либо изменить, до тех пор, пока результат не устроит всех если это возможно. Затем делаем повторное фото.

Главные вопросы, которые нужно обсудить:

- каждому члену семьи: "Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников?";
- всей семье: "Удивила ли вас данная скульптура?";
- каждому члену семьи: "Знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас так, как он это изобразил?";
- всей семье: "Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует

именно так, как изображено в скульптуре?"

– скульптору или семье: "Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть?"

Эта техника используется для работы с любой семьей, члены которой могут вербально общаться. Применяется для изучения структуры семьи, ролей, коммуникаций и внутрисемейных взаимоотношений. На основе данной техники можно проанализировать влияние прошлого семьи на ее настоящее. Эта техника поощряет членов семьи подвергать сомнению семейные мифы, правила, системы верований и роли, которые они играют. Методика используется для диагностики и коррекции семейных взаимоотношений.

Психодрама «Мои чувства/твои чувства».

Выбранный участник воспроизводит психоэмоциональную ситуацию из жизни, при этом, стараясь оставаться в рамках своих чувств, эмоций и ответственности за них.