

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Возможности психодрамы и метода биологической обратной связи в коррекции созависимого поведения

Научный руководитель – Соловьев Андрей Горгоньевич

Артемяева Елена Николаевна

Студент (специалист)

Северный государственный медицинский университет, Архангельск, Россия

E-mail: ele31397883@yandex.ru

Актуальность. Созависимое поведение характеризуется привязанностью к зависимому от алкоголя и/или наркотиков человеку, которая проявляется на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях [3]. Проблема созависимого поведения очень распространена в настоящее время, поскольку число лиц, страдающих аддиктивным поведением, растет с каждым годом. Одними из важных навыков, которые недостаточно развиты у созависимых людей, являются следующие: управление своим мышлением, постановка задач и их достижение, использование эффективного контроля и отказ от неэффективного [6]. Поэтому в психокоррекционной работе важным является подобрать такие методы исправления созависимого поведения, которые помогут сформировать вышеуказанные умения и, тем самым, дадут возможность им перейти от созависимых поведенческих моделей к более гармоничным. Одними из таких эффективных и перспективных методов коррекции созависимого поведения являются метод психодрамы и биологической обратной связи (БОС).

Целью исследования явилось обоснование возможностей совместного применения психодрамы и метода БОС в коррекции созависимого поведения.

Результаты и обсуждение. В процессе применения психодрамы созависимый участник (протагонист) выстраивает игровую сцену, в которой становится отчетливо виден конфликтный способ переживания и возможность работы с ситуацией. Конфликты основаны на актуальных в данный момент, самостоятельно сконструированных темах, они проигрываются в ситуации «здесь и сейчас». Протагонист с помощью ведущего и группы сам обнаруживает причину собственных трудностей, затем у него возникает ощущение, что он в силах справиться со своей проблемой, когда обнаруживает ее истоки, - это положительно влияет на результат психотерапии [1]. Психодрама подразумевает также наличие катарсиса - спонтанного высвобождение эмоций, чувств и внутренних переживаний [5]. Достоинство психодрамы состоит в том, что метод может быть использован практически с каждым созависимым участником. Следует отметить и мотив успеха, который присутствует у всех участников психодрамы. В целом, применение психодрамы помогает участнику узнать и отследить свои ошибочные поведенческие действия и способствует изменению психологического состояния созависимости.

БОС представляет собой комплекс занятий, во время которых человеку посредством технических средств обратной связи передается информация о текущем состоянии той или иной его психофизиологической функции [7]. Данные сведения о параметрах психофизиологических процессов, протекающих в организме человека, и, как правило, не осознаваемых им, становятся легко воспринимаемыми и вполне доступными осознанному изменению в заданном направлении [4], следовательно, технология БОС направлена на обучение новым конструктивным способам поведения. Метод БОС способствует также выявлению неосознанных пессимистических установок, когнитивных искажений, создает условия для понимания их связи с негативным эмоциональным фоном [2]. Метод БОС направлен на установление зависимости между мыслительной деятельностью человека и

его поведенческими паттернами, учитывая, что созависимое состояние поддерживает использование созависимых поведенческих шаблонов [6], помогает выработать эффективные поведенческие навыки, посредством которых созависимый человек сможет в дальнейшем выстраивать новые, более конструктивные отношения с окружающими его зависимыми людьми.

До начала применения метода БОС в коррекции созависимого поведения необходимо провести как минимум несколько сеансов психодрамы, поскольку для продуктивного участия в тренингах БОС созависимому человеку нужно помочь отвлечься от своих переживаний, повысить самооценку, что позволяет сделать психодраматическая терапия.

Заключение. Совместное использование психодрамы и метода БОС помогает ослабить и перестроить созависимые шаблоны поведения, при этом делая созависимого человека активным участником процесса собственной реабилитации. Посредством психодрамы акцент в психокоррекционной работе ставится на эмоциональной и поведенческой составляющей созависимого участника, где он в процессе сеансов научается анализировать собственное деструктивное состояние и поведение. Использование БОС как психофизиологического метода воздействия посредством волевых усилий способствует активизации механизмов саморегулируемого поведения, психологической самоадаптации. Таким образом, взаимодополняя друг друга, техники психодрамы и БОС осуществляют психостимулирующую, когнитивную и поведенческую функции, что особенно значимо в коррекции созависимого поведения.

Источники и литература

- 1) Гессман Х.-В., Шеронов Е.А., Севастьянов П.С. Метод гуманистической психодрамы как способ преодоления коммуникативных трудностей // Социально-психологические проблемы ментальности/менталитета. 2014. №. 11. С. 66-74.
- 2) Киворкова А.Ю., Соловьев А.Г., Боев И.В. Применение биологической обратной связи в медико-психологической реабилитации жен военнослужащих // Экология человека. 2015. №. 9. С. 3-6.
- 3) Резевая Т.Н., Самсонов А.С., Куташова Л.А. Психологический анализ феномена созависимости // Центральный научные вестник. 2017. Т. 2. №. 1 (18). С. 26-34.
- 4) Соловьев А.Г., Киворкова А.Ю. Коррекция психоэмоционального состояния жен военнослужащих с применением биологической обратной связи // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2015. №. 4 (89). С. 102-105.
- 5) Сошникова Ю.В., Попова А.А. Психодрама как актуальное направление в современной психологии // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. 2016. №. 3 (9). С. 85-87.
- 6) Юнаковская Н.Г. Преодоление созависимости как завершение психологического взросления (описание опыта работы) // Человек. Искусство. Вселенная. 2017. №. 1. С. 200-207.
- 7) Яковлев О.Г., Стоволкова Т.А., Сухобрус Е.А., Кардашева Г.С. Использование методов компьютерного биоуправления в лечении стресс-зависимых заболеваний // Вестник медицинского института РЕАВИЗ. 2014. №. 4. С. 44-47.