

Приложение 14

Проекты индивидуальной коррекции возможных детско-родительских проблем

ПРОЕКТ 1. «ИЗБАВИМСЯ ОТ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ»

Термин «синдром хронической усталости» был введен в 1984 г. американскими медиками. В 80-х годах в США появилось множество людей, страдающих чрезмерной, нездоровой усталостью, которые не чувствовали себя отдохнувшими даже после достаточно продолжительного сна, находились в состоянии постоянной сонливости, повышенной раздражительности, которая часто переходила в агрессивность. Комплекс перечисленных симптомов и назвали синдромом хронической усталости. Причина возникновения подобного состояния окончательно не определена, однако считается, что появлению синдрома способствуют частые стрессы, экологическое неблагополучие, социальные проблемы и т. п.

В России в качестве медицинского диагноза синдром хронической усталости не выделяется и является предметом рассмотрения и коррекции психологов. Эффективных методов, применяемых в случаях синдрома хронической усталости, мало, работа по коррекции этого недуга долговремена и сложна. Мы в качестве одного из коррекционных методов предлагаем разработанный нами на основе американской методики, применяемой в семейной психотерапии и апробированный более чем на 90 человек метод клинической психотерапии.

Цель проекта: через применение метода клинической терапии разработать систему психологической помощи людям, страдающим синдромом хронической усталости.

Методы: метод клинической психотерапии, наблюдение, беседа, автобиографический метод, анализ различных независимых характеристик и т. п.

Коррекция дает наибольший результат при работе с возрастной категорией 35–60 лет. Работа происходит в ходе индивидуального взаимодействия психолога и клиента. Наиболее оптимальный вариант – 42 часа коррекционной работы (6 часов – беседа, наблюдение, автобиографический метод; 30 часов – коррекционная работа; 6 часов – разработка программы перспектив развития личности и системы жизнедеятельности).

ПРОЕКТ 2. «ИЗБАВИМСЯ ОТ ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА»

Тревогу Б.И. Кочубей определяет как «страх неизвестно чего». В отличие от тревоги как состояния, тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. Но чтобы она сформировалась, че-

ловек должен накопить «достаточный» багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Люди с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованныго психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности человека, результативность его деятельности. А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.

Тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения со стороны окружающих и т. д.

В последние годы за рубежом и в нашей стране много говорят и пишут о психических перенапряжениях, фрустрациях, стрессах, тревогах, неврозах и других эмоциональных состояниях человека. Многие западные ученые считают подобные психические напряжения продуктом цивилизации, данью, которой человек оплачивает прогресс. В целом причиной тревоги может быть все, что нарушает чувство уверенности, надежности в его взаимоотношениях с миром. Тревогу рассматривают как начальный этап психических заболеваний.

В понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода:

- понимание тревожности как изначально присущего человеку свойства;
- тревожность как реакция на чуждый, враждебный человеку внешний мир.

Однако, несмотря на казалось бы принципиальное различие между пониманием природы тревожности как биологической или социальной, эти две точки зрения постоянно смешиваются у большинства зарубежных ученых. Кроме того, никто из них не делает различия между объективно обоснованной тревожностью и тревожностью неадекватной.

В отечественной литературе почти нет работ, специально посвященных изучению тревожности, однако целый ряд ученых, разрабатывая другие проблемы, касается состояния тревожности.

Цель проекта: наметить пути индивидуальной коррекции тревожности.

Методы: методика К. Кондаша «Шкала тревожности», разработанная по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги», метод индивидуальной коррекции тревожности, тренинг и видеотренинг, наблюдение, беседа, автобиографический метод, анализ независимых характеристик.

Условия проведения определяются в индивидуальном порядке.

Приемы коррекции тревожности. Можно применить следующие приемы коррекционной работы с людьми, отличающимися тревожностью как устойчивым личностным образованием:

«Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто людей с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным объяснить им, что это признаки готовности человека действовать (признаки активации), их испытывает большинство людей, и они помогают справиться с предстоящим делом. При определенной тренировке этот прием может помочь человеку «выбраться из чертова колеса».

«Настройка на определенное эмоциональное состояние». Человеку предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

«Приятное воспоминание». Человеку предлагается как можно ярче представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, стараясь вспомнить все ощущения.

«Использование роли». В трудной ситуации человеку предлагается ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.

«Контроль голоса и жестов». Человеку объясняют, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние людей. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например при подготовке к важной встрече.

«Улыбка». Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Человеку дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.

«Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например: делать выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае очень сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд.

«Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах. Тщательно, детально продумывается собственное поведение.

«Репетиция». Психолог проигрывает с людьми ситуации, вызывающие у них тревогу, и рассматривает различные пути выхода из них.

«Доведение до абсурда». В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других априорно «спокойных» ситуациях, человеку предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачясь.

«Переформулировка задачи». Известно, что одним из моментов, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. В этом плане эффективным оказывается такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Эти и другие приемы являются достаточно эффективными прежде всего для людей, испытывающих так называемую «открытую тревогу». В работе с людьми, тревожность которых проявляется как бы в скрытой форме (часто такие люди говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей), необходимо обратить внимание на развитие у них умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). Для этого можно предложить им сначала обсудить переживания или поступки по схеме: что произошло? Что он переживает и думает? Какова причина? Успешно или неуспешно он действовал в этой ситуации? Что он должен делать? Затем можно предложить применить эту схему по отношению к себе, ведя дневник или записывая ответы на магнитофон. Часть этих записей в последующем можно обсудить совместно с психологом.

Важным этапом в работе со «скрытыми» проблемами людей является выработка у них критериев собственного успеха. Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие довольно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные. Продуктивным в таких случаях оказывается совместное обсуждение объективных показателей успеха в той или иной ситуации. При этом стороны договариваются, какой результат считать успешным, и затем записывают эти критерии применительно к различным ситуациям, после чего постоянно в беседах обращаются к этим критериям, побуждая людей оценивать свои результаты.