

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З НАРКОЗАЛЕЖНИМИ

Литвинчук Л.М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Стаття розкриває особливості групової психотерапії у психологічній роботі з наркозалежними. Наголошується на тому, що групова допомога є одним з кращих засобів вирішення особистісних проблем на перших етапах становлення тверезості. Група допомагає формувати адекватну самосвідомість, руйнувати механізм самообману, створювати нову самоідентифікацію і підкріплювати мотивацію тверезості. Зазначається, що більшості залежних цього виявляється цілком достатньо, щоб вийти на досить адекватний рівень самооцінки. В статті зазначається, що групові методики особливо корисні для комплексного впливу на особистість пацієнта, розкриття тих рис, які заважають адаптації і служать джерелом психосоматичних страждань.

Ключові слова: група, психотерапія, самодослідження, інтроспекція, самосвідомість, міжособистісна взаємодія, адаптація, психологічна реабілітація.

Постановка проблеми. Одним з основних секторів розвитку інноваційних підходів в наркології є теоретичне і практичне поле психотерапії. Використовуються як класичні, так і модифіковані варіанти групової психотерапії. У груповій психотерапії беруть участь особи соціально дезорганізовані, або такі, що втратили зв'язок з певним соціальним середовищем. Психотерапевт, в даному випадку, сприяє відновленню втрачених зв'язків, повернення людини до соціуму. Досвід, набутий у спеціально організованих групах, здійснює протидію відчуженню, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії. Група може полегшити процес самодослідження та інтроспекції. Часто люди знають, чого вони хочуть, але потрібна співучасть і прийняття їх групою, для можливості саморозкриття. Якщо така спроба саморозкриття заохочується іншими, відповідно, посилюється впевненість у собі. Найбільш доцільно використовувати групову роботу в так званих відкритих групах. У лікувальних закладах з лікування хворих різними видами залежності, використовуються психотерапевтичні методики, а саме психотерапія в малих групах. Проте, недостатньо розкриті питання особливостей, які є безперечною перевагою відкритих груп, в порівнянні з закритими, перевагами та можливими недоліками психотерапевтичних груп у психологічній роботі з наркозалежними особами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження причин рецидивів наркозалежних пацієнтів Короленко Ц.П., Шпике Т.А., Ross С.А., підтвердило той факт, що поновлення наркотизації відбувається через неможливість впоратися з афектами та інтерперсональними конфліктами. Пацієнти виявляють тенденцію до вживання наркотиків переважно в періодах імпульсивності, негативних коливальних настрою і в ситуаціях розриву інтимних стосунків. Як зазначають дослідники, такі як Бехтерев В.М., Цетлін М.Г., Іванець Н.Н., Віннікова М.А., Карвасарський Б.Д., Hser Y.L., Florentine R., Anglin D., Kirby K.C., Crits-Christoph P., Stephens R.S., Roffman R.A., Curtin L., Copeland J., поряд з медикаментозними та обмежувальними методами лікування патологічних залежностей широко застосовується психотерапевтичний вплив.

Вибір та тривалість психотерапевтичних методик визначається рівнем реабілітаційного потенціалу, особливостями клініки основного захворювання, особистісним та соціальним статусом хворого. Такі дослідники як Валентик Ю.В., Геріш А.А., Зарецький В.В., Іванець Н.Н., Сирота Н.А., Ялтонський В.М., Карвасарський Б.Д., Чехлатий Е.І., підкреслюють на важливості і пріоритетності психотерапії в реабілітації залежних від психоактивних речовин. Як вказують Валентик Ю.В., Сирота Н. в групі психотерапевтичних методів, що використовуються в наркологічній практиці, безумовно, виділяється групова психотерапія як найбільш економічна та ефективна практика.

Однак, як зазначають Вагнер Е., Дайтлер В., Фельт, Притц А., Тойфельхарт Х., Макаров В.В., на сьогоднішній день немає загальноприйнятого розуміння механізмів корегуючого впливу психотерапії. Групова робота у роботі з наркозалежними, за думкою Кабанова М.М., Белокрилова В.В., Даренського І.Д., та інших дослідників виступає в якості головного компонента програм медико-соціальної реабілітації залежних від ПАР, теоретичного і практичного базису профілактичних програм наркологічного профілю. Як зазначають Інсурина Р.Л., Пак Т. В., Sorce V., використовуються як класичні, так і модифіковані варіанти групової психотерапії. Групові методики особливо корисні для комплексного впливу на особистість пацієнта, розкриття тих рис, які заважають адаптації і служать джерелом психосоматичних страждань.

Формулювання мети статті (постановка завдання). Дана стаття покликана розкрити питання особливостей групової психотерапії в психологічній роботі з наркозалежними.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з основних секторів розвитку інноваційних підходів в наркології є теоретичне і практичне поле психотерапії. Психотерапія (від грецького *psyche* – душа і *therapeia* – догляд; лікування) – комплексне лікування та невербальний вплив на емоції, судження, самосвідомість людини при багатьох психічних, нервових і психосоматичних захворюваннях. Даний напрямок визнається такими дослідниками як Кабанов М. М., Белокрилов В. В., Даренський І. Д., в якості головного компонента програм медико-соціальної реабілітації залежних

від ПАР, теоретичного і практичного базису профілактичних програм наркологічного профілю.

Як зазначають Валентик Ю. В., Сирота Н. А., в групі психотерапевтичних методів, що використовуються в наркологічній практиці, безумовно, виділяється групова психотерапія як найбільш економічна та ефективна практика.

Умовно розрізняють клінічно орієнтовану психотерапію, спрямовану переважно на пом'якшення та ліквідацію наявної симптоматики та особистісно орієнтовану психотерапію, що сприяє зміні ставлення пацієнта до соціального оточення і власної особистості. Особистісно-орієнтована психотерапія використовує різноманітні варіанти аналізу конфліктних переживань хворого.

В якості методів, що активують терапевтичний вплив використовують:

- трудотерапію;
- групову і сімейну психотерапію, що сприяє підвищенню компетентності хворого у міжособистісних відносинах і вдосконалює здатність до самопізнання та саморегуляції.

Особливе місце серед психотерапевтичних методів лікування патологічних потягів займають економічні і водночас ефективні методи короткострокової психотерапії: сугестивної, поведінкової, позитивної, гуманістичної спрямованості [3], в тому числі метод емоційно-естетичної стресової психотерапії та метод духовно орієнтованої стресової психотерапії.

Групова психотерапія – це метод, заснований на закономірності міжособистісної взаємодії в групі для лікування і досягнення фізичного та психологічного благополуччя людини. В процесі групової роботи лікар-психотерапевт роз'яснює пацієнтам сутність патологічного процесу, обґрунтовує прогнози, проводить аутогенне тренування, релаксацію. Групова психотерапія передбачає організацію психологічного тренінгу і сприяє формуванню ефективного спілкування.

Як зазначають Інсуріна Р. Л., Пак Т. В., Sorce V., використовуються як класичні, так і модифіковані варіанти **групової психотерапії** [2]. Групові методики особливо корисні для комплексного впливу на особистість пацієнта, розкриття тих рис, які заважають адаптації і служать джерелом психосоматичних страждань.

Так, у групі яскраво виявляються незрілість, егоцентризм, страх взяти відповідальність на себе. Прихильники групової психотерапії стверджують, що «група завжди здоровіше, ніж кожен з її членів окремо». Створюються малі психотерапевтичні групи, групи за завданнями. Головними напрямками роботи групи може бути: самопізнання, саморозкриття, робота з почуттями і їх проявами, тренінг міжособистісного спілкування, усвідомлення глибинних емоційних травм, тренінг поведінки в екстремальних ситуаціях, груповий аналіз самостійної роботи за завданнями. На думку таких дослідників як Булатова Р. А., П'ятницька І. Н., Яковлев А. Н., Юсопов О. Р., метою підвищення антинаркотичної стійкості є розвиток адаптаційних здібностей, креативності та інших властивостей [1]. В останні роки, на думку Пак Т. В., Nyland J. E., Grigson P. S., при здійсненні реабілітації наркозалежних осіб психологи активніше почали застосовувати групову

психотерапію, що має клінічні, соціальними та економічними параметрами ефективності [7].

У груповій психотерапії беруть участь особи соціально дезорганізовані, або такі, що втратили зв'язок з певним соціальним середовищем. Психотерапевт, в даному випадку, сприяє відновленню втрачених зв'язків, повернення людини до соціуму. Отже, досвід, набутий у спеціально організованих групах, здійснює протидію відчуженню, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії. Група, виконує функції, начебто, суспільства в мініатюрі, відображає зовнішній світ і додає реалізм в штучно створену взаємодію. Потенційна перевага умов групи – це можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки людей, що мають спільні проблеми чи переживання.

В процесі групової взаємодії приходять поняття цінностей і потреб інших. У групі людина відчуває себе прийнятою, вчиться довіряти, оточена турботою, отримує допомогу і допомагає. Реакції інших на неї і на інших в групі можуть полегшити розв'язання міжособистісних конфліктів поза групою. В підтримуючому та контрольованому середовищі особа може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів. Поступово виникає певне відчуття комфортності від перебування з рівними партнерами, а не з терапевтом. Саме на даному етапі наркозалежні особи, не помічаючи того, допомагають один одному знайти порушені міжособистісні контакти, замінюючи терапевта як соціального працівника. Спостерігаючи за подіями в групі, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими і використовувати створений емоційний зв'язок при оцінці власних почуттів та поведінки. Такий цінний зворотній зв'язок впливає на оцінку власних установок та поведінки, формування «Я-концепції».

Введення одного або кількох осіб в терапевтичну діаду створює, як правило, у взаєминах двох осіб напругу, допомагає прояснити проблеми кожного члена групи.

Група може також полегшити процес самодослідження та інтроспекції. Часто люди знають, чого вони хочуть, але потрібна співучасть і прийняття їх групою, для можливості саморозкриття. Якщо така спроба саморозкриття заохочується іншими, відповідно, посилюється впевненість у собі.

Нарешті, у груповій формі реабілітації є і економічні переваги. Зазвичай одночасна зустріч шести, десяти чи більше осіб обходиться менш дорого терапевту і пацієнтам, ніж контакти один на один.

Найбільш доцільно використовувати групову роботу в так званих відкритих групах. У лікувальних закладах з лікування хворих різними видами залежності, використовуються психотерапевтичні методики, а саме психотерапія в малих групах.

Основні принципи терапії наркологічних захворювань полягають у добровільності лікування, максимальній індивідуалізації терапевтичного процесу, комплексності та відмові від вживання психоактивних речовин [5].

В умовах «відкритої психотерапевтичної групи» групова динаміка має свої особливості. Відкрити групу характеризує особливий порядок

включення пацієнтів до групового лікувального процесу. Пацієнти даної системи психотерапевтичної роботи включаються в групу по мірі надходження їх у психокорекційну програму, часто незалежно від того, наскільки в даній групі працюють динамічні показники на даний момент.

Головною перевагою відкритої системи групи, є те, що введення нового пацієнта у вже працюючу групу, що має певну стадію динамічних змін, дозволяє хворому більш швидко пройти особистісні фази психологічної реакції на психотерапевтичне втручання і в більш короткі терміни відповідати, наявним на даний момент в групі, етапним психологічним тенденціям. Наприклад, у разі досягнення пацієнтами позитивного процесу зміни установок щодо відновлення і подальшого лікування від залежності, новий пацієнт максимально швидко досягне такого ж рівня психологічної опрацьованості.

Психологам для побудови повноцінної роботи слід враховувати певні особливості, які характеризуються наступними положеннями:

- вимоги до пацієнта повинні відповідати тій фазі, на якій знаходиться він особисто, а не група. Знання цієї особливості необхідно психотерапевту (психологу), для того, щоб не перевищити свої вимоги до учасника групи, який відстає за своїм динамічним показниками від інших пацієнтів, оскільки проходить психокорекцію пізніше за інших. Зазвичай невідповідність між вимогами до пацієнта і його можливостями може знизити психотерапевтичну результативність від групової роботи навіть для всіх учасників групи;

- межі протікаючих фаз всієї групи розмиті через наявність в ній підгруп, які перебувають на різних динамічних етапах, відповідно, необхідно ефективно працювати одночасно з різними підгрупами пацієнтів, які перебувають на різних етапах розвитку групи.

Дослідники виділяють особливості, які є безперечною перевагою відкритих груп, в порівнянні з закритими:

- немає необхідності активно формувати групову роботу на перших фазах динаміки;

- немає необхідності витрачати досить багато часу і енергії для просування пацієнтів за фазами розвитку групи;

- часто просунуті в лікуванні учасники групового процесу швидко підтягують до свого рівня хворих, які відстають від них через недостатній термін знаходження у програмі;

- немає малопродуктивних для психотерапевтичної роботи фаз розвитку групи стагнації і розпаду;

- при рівномірному надходженні пацієнтів у групу робота йде, зазвичай, на рівні 2-4-ї фази групової динаміки.

Одужання починається з прояву турботи про себе, розвитку відносин всередині свого «Я» і з іншими людьми. В основі поведінки хворого лежать відносини між «Я» та наркотичною особистістю. Специфіка даних відносин полягає в різній мірі інтимності і чесності. Залежна особа не здатна на щирість, яка в свою чергу підтримує здорове існування «Я». Прояв чесності по відношенню до себе сприяє розвитку тривалих відносин не тільки з власним «Я», але і з іншими людьми. Щирість у стосунках забезпечує довіру, впевне-

ність, безпеку, на чому і ґрунтується одужання. Для того щоб подолати якийсь проблемний бар'єр, необхідне безпечне зовнішнє середовище.

З метою одужання необхідне створення зони безпеки. Щирість полягає в тому, що наркозалежна особа діагностує наявність в собі залежності. Таким чином, формуються нові стосунки з собою та іншими особами, які визнають їх як залежних. У разі приховування особою наявності залежності, дана залежність має стрімку тенденцію до поширення та укорінення.

Важливим етапом корекції наркотичної залежності є розвиток природних відносин з собою та оточуючими. Основою будь-яких відносин є довіра. Однак, потрібно розуміти, що в структурі довіри присутній не тільки особистий досвід і раціональні докази, але і невербалізоване підсвідоме інтуїтивне відчуття. Довіра розвиває здатність людини до самооцінки, надає їй можливість вільно контактувати з іншими.

Наркозалежна особа може прагнути до отримання допомоги від сім'ї, але, найчастіше, там вже сформувалися складні співзалежні стосунки, які перешкоджають одужанню. Учасники групової психологічної роботи, як правило, дуже спостережливі, вони звертають увагу навіть на дрібниці в поведінці своїх сп. Поступово співучасників, так розвивається бачення один в одному осіб, з їх реальним внутрішнім світом.

Якщо залежність ґрунтується на деструкції та самообмані, то одужання – на чесності, турботі про себе та інших. Поступово на групових заняттях, групах самопомоги, учасники навчаються інтимному, формальному спілкуванню, знаходять собі подібних, тобто тих, кого турбують такі ж проблеми, спільні переживання, страхи та невпевненість. Так виникає взаєморозуміння, але вже на рівні розуміння внутрішнього світу людини, а не на рівні суспільного прийняття наркотику.

Особливого значення має набуття інтимних стосунків, до яких особа починає прагнути в силу того, що вони її захоплюють.

Відверта розмову про свої проблеми сприяє виникненню почуття сорому, оскільки поведінка суперечить прийнятним в суспільстві нормам. Згодом, під час участі в групі особа виявляє, що, незважаючи на те, що й інші відкрито говорять про дуже неприємні речі, теплота міжособистісних відносин залишається. Це призводить до поступового нівелювання почуття сорому. У одужуючих наркозалежних осіб формується потреба надавати допомогу, замість того, щоб односторонньо користуватися допомогою інших. Поява прагнення до підтримки оточуючих та відхід від маніпулювання іншими відіграють важливе значення в процесі одужання. Значення такої підтримки важко переоцінити, так як нові члени групи вже відчувають себе не ізольованими, а входять в певну спільноту:

- з'являється відчуття власної значущості;

- починає підвищуватися самооцінка;

- приходиться розуміння того, що у них є те, що вони можуть не тільки визнати в собі, але і поділитися своїми міркуваннями, і це виявляється корисним для інших.

Люди, які беруть участь у групових заняттях, відзначають появу відчуття оновлення. Вони починають розширювати свій світогляд, своє сприй-

няття світу, активно використовують самоаналіз, якого уникали раніше через психологічний захист заперечення. Починають виникати нові різноманітні інтереси, з'являється необхідність навчатися, встановлювати глибокі контакти з людьми.

На групових психотерапевтичних заняттях особа може знайти відповіді на проблемні питання, що виникають у неї з оточуючими, має можливість здобути нові навички спілкування, випробувати нові стилі поведінки серед рівних партнерів. Все це дає можливість відчуття психологічний комфорт та спокій. Так, слухаючи розповіді інших учасників групи, як заведено в системі АА/АН, хворі можуть «впізнавати себе в інших» та бачити «зі сторони» свої проблеми, використовувати даний досвід для ідентифікації та оцінки своїх власних почуттів та форм поведінки. Група може значно полегшити процес самодослідження.

Існує ряд загальних принципів, характерних для психокорекційних груп, які виділив Lakin T. [4]:

- полегшення вираження емоцій;
- поява почуття приналежності до групи;
- можливість, а іноді і обов'язковість само-розкриття;
- випробування нових видів поведінки, як у групі, так і за її межами.

Більшість фахівців з групової терапії схиляються до того, що найбільша ефективність роботи в групах досягається у об'єднанні осіб, що мають схожі проблеми, а включення в групу людей з різними проблемами може викликати напруженість і конфронтацію.

Yalom, I. D. виділив десять лікувальних факторів, характерних для більшості груп [8]: 1. Згуртованість. 2. Навіювання надії. 3. Узагальнення. 4. Альтруїзм. 5. Надання інформації/міркування. 6. Перенесення. 7. Міжособистісне навчання. 8. Розвиток міжособистісних вміннь. 9. Імітуюча поведінка. 10. Катарсис.

Участь у групових заняттях наглядно демонструє, що вони не здатні усвідомлювати, терпіти і виражати свої почуття та наочно показує ха-

рактерну реакцію наркозалежних: замість того щоб визнати власну нездатність керувати своїми вчинками і доглядати за собою, вони заперечують небезпеку, виявляють агресивність та контрфобічні дії. З іншого боку, приходить усвідомлення власної слабкості і необхідність визнати свою хворобу, а також залежність від інших людей як необхідна умова зрілого життя.

Цікавий спосіб аналізу групового процесу запропонував J. Kelman [6]. В плані соціального розвитку членів групи вирішальними для досягнення позитивного результату групової терапії є три фактори:

- Податливість.
- Ідентифікація.
- Привласнення.

Зокрема, податливість полягає в тому, що нові члени групових занять починають «відчувати» нові способи поведінки, що одержують в процесі роботи в групах від більш досвідчених людей.

З початку і до кінця циклу кожен окремий учасник має справу з питаннями ідентичності, влади та впливу, цілей та потреб, прийняття та близькості. У кінцевому результаті успіх групового досвіду залежить від здатності учасників вирішувати ці питання.

Висновок. У психологічній реабілітації наркозалежних осіб велика увага приділяється «дефектам характеру», які покликані приховати брак самоповаги і пов'язані з цим міжособистісні проблеми. Через самопрезентацію на групових заняттях, історії про себе, проте, як особа стала жертвою своєї згубної пристрасті і як повертається до нормального життя, активно розвивається і емоційна сфера та певним чином корегується нездатність піклуватися про себе. Головною перевагою відкритої системи групи, є те, що введення нового пацієнта у вже працюючу групу, що має певну стадію динамічних змін, дозволяє хворому більш швидко пройти особистісні фази психологічної реакції на психотерапевтичне втручання і в більш короткі терміни відповідати, наявним на даний момент в групі, етапним психологічним тенденціям.

Список літератури:

1. Булатова Р.А. Психотерапия больных с зависимостью от ПАВ методом АРТ-терапии (предварительное исследование) / Р.А. Булатова // Материалы I Российского национального конгресса по наркологии с международным участием. – М., Пиза, 2009. – С. 139-140.
2. Инсурина Г.Л. Групповая личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия: механизмы лечебного воздействия в краткосрочной модели / Г.Л. Инсурина // Сб. тезисов докл. конф. с международным участием: Психотерапия в системе медицинских наук в период становления доказательной медицины. – СПб., 2006. – С. 28-29.
3. Карвасарский Б.Д. Учебник психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М.: Питер, 2000. – 536 с.
4. Къелл Р. Групповая психотерапия / Р. Къелл. – М.: Просвещение, 1993. – 375 с.
5. Ткаченко І.М. Поняття і кримінологічна характеристика наркоманії в Україні / І.Н. Ткаченко // Молодий вчений. – Херсон: Гельветика, 2014. – №. 10 (13). – 196 с.
6. Шевырин В.А. Структура, действие и классификация каннабиноидов / В.А. Шевырин, Ю.Ю. Моржерин. – М.: Просвещение, 2015. – 476 с.
7. Nyland J.E. A drug-paired taste cue elicits withdrawal and predicts cocaine self-administration / J.E. Nyland, P.S. Grigson // Behav. Brain Res. – 2013. – Vol. 240. – P. 87-90.
8. Yalom I.D. The practice of group psychotherapy / I.D. Yalom. – Behsy, 1975. – P. 65-104.

Литвинчук Л.М.

Институт психологии имени Г.С. Костюка
Национальной академии педагогических наук Украины

ОСОБЕННОСТИ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С НАРКОЗАВИСИМЫМИ

Аннотация

Статья раскрывает особенности групповой психотерапии в психологической работе с наркозависимыми. Отмечается, что групповая помощь является одним из лучших средств решения личностных проблем на первых этапах становления трезвости. Группа помогает формировать адекватное самосознание, разрушать механизм самообмана, создавать новую самоидентификацию и подкреплять мотивацию трезвости. Отмечается, что большинству зависимых этого оказывается вполне достаточно, чтобы выйти на достаточно адекватный уровень самооценки. В статье отмечается, что групповые методики особенно полезны для комплексного воздействия на личность пациента, раскрытие тех черт, которые мешают адаптации и служат источником психосоматических страданий.

Ключевые слова: группа, психотерапия, самоисследование, интроспекция, самосознание, межличностное взаимодействие, адаптация, психологическая реабилитация.

Litvinchuk L.M.

H.S. Kostyuk Institute of Psychology
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

FEATURES OF GROUP PSYCHOTHERAPY IN THE PSYCHOLOGICAL WORK WITH DRUG ADDICTS

Summary

The article reveals the peculiarities of group psychotherapy in the psychological work with drug addicts. One of the main sectors of developing innovative approaches in Addiction is a theoretical and practical field of psychotherapy. The article notes that the aid group is one of the best means of resolving personal problems in the early stages of sobriety. Group helps to shape an adequate self-awareness, self-destroying mechanism, create a new identity and motivation to reinforce sobriety. It is noted that most dependent on this is quite enough to go out on a fairly adequate self-esteem. It is noted that the group techniques are particularly useful for complex effects on the individual patient, the disclosure of those features that hinder adaptation and are a source of psychosomatic suffering.

Keywords: group therapy, self-exploration, introspection, self-awareness, interpersonal interaction, adaptation, psychological rehabilitation.