

САЛЮТОГЕНЕЗ И САЛЮТОГЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА

**ПРАКТИКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Салютогенез

- **Салютогенез** - исследовательское направление, которое занимается изучением источников физического, душевного и духовного здоровья человека. Слово "салютогенез" имеет две составляющие: латинскую - "salutis" (здоровье), и греческую - "genesis" (происхождение).
- Главный вопрос салютогенеза, таким образом, - о происхождении здоровья.

Салютогенная перспектива

- Аарон Антоновский, сформулировавший понятие салютогенеза был израильским профессором медицинской социологии (1923-1994).
- В 1970 г. Антоновский изучал приспособляемость к климактерию израильских женщин из разных этнических групп. В одну из этих групп входили еврейские женщины, пережившие нацистские концентрационные лагеря. Антоновский констатировал, что некоторые из этих женщин смогли сохранить здоровье вопреки тому, что им пришлось пережить ужасы концентрационных лагерей. Обнаружив это, Антоновский с позиций салютогенеза сформулировал следующий вопрос: почему некоторые люди остаются здоровыми, несмотря на тяжелый стресс?

Чувство когерентности – Sense of Coherence (SoC)

- По мнению Антоновского, именно степень выраженности у индивидуума чувства когерентности определяет его позицию на шкале «здоровье-болезнь».
- По Антоновскому, чувство когерентности включает в себя три компонента:
 - ❖ Постижимость (comprehensibility): когда всё происходящее понятно и воспринимается индивидом как нечто четкое, продуманное и упорядоченное.
 - ❖ Управляемость (manageability): когда индивид ощущает, что у него достаточно ресурсов, чтобы справиться с разными жизненными ситуациями.
 - ❖ Осмысленность (meaningfulness): когда индивид ощущает собственную причастность к тому, что происходит.

Салютогенные факторы

- Исследования, посвященные так называемым «детям улицы» и выяснявшие причины того, что жизнь некоторых из этих детей несмотря ни на что складывается благополучно, обнаружили целый ряд салютогенных факторов.
- Часть этих защитных факторов была обнаружена на уровне личности, остальные – на уровне семейного и социального окружения, но и те, и другие оказались весьма эффективными для поддержания и укрепления чувства когерентности.

Поддерживающие факторы на уровне личности

- *Социальная компетентность*
- *Уверенность в себе*
- *Самостоятельность*
- *Эффективный коупинг*
- *Интеллект и креативность*
- *Интересы и хобби*
- *Внутренний локус контроля (intern locus of control)*
- *Эффективный контроль за импульсами*
- *Деятельность и энергичность*
- *Оптимизм и вера в будущее*

Поддерживающие факторы на уровне семьи и социального окружения

- *Помощь другим, когда они в ней нуждаются*
- *Присутствие значимой для ребенка фигуры*
- *Близкие, доверительные отношения*
- *Четко определенные границы и subsystemы*
- *Позитивные взаимоотношения родителей и детей*
- *Четко определенные правила поведения в семье*
- *Общность ценностей*

Сетевая карта

- Понятие «сеть социальных контактов» было введено в обиход еще в середине 1950-х годов английским антропологом Дж. А. Барнсом. Он описывал сетевую карту как «набор точек, соединенных линиями. Точки символизируют людей, взаимодействующих друг с другом».
-
- В своей книге «Сетевая терапия» Сведхем и его соавторы описывают разработку так называемой «четырёхсекторной карты».

Сетевая карта Сведхема -

- инструмент общения между терапевтом и клиентом
- ??? –
- кто из упомянутых людей знаком друг с другом, а также об эмоциональной близости или, наоборот, дистанции между клиентом и этими людьми.
- каков тип взаимоотношений клиента с его социальным окружением
- как в деталях выглядит окружающая клиента социальная среда

Сетевая карта Сведхема

- карта должна давать представление о возможных альтернативных вариантах поддержки
- сама работа по созданию сетевой карты может помочь клиенту обнаружить те ресурсы, которые уже имеются в его естественном окружении
- следует провести анализ сетевой карты клиента с целью определения, какие изменения социального окружения следует произвести в интересах клиента

Вариант сетевой карты Самуэльсона и Тернлунда

- Четырехсекторная карта была переработана Самуэльсоном и Тернлундом, которые разделили ее на 5 секторов вместо четырех.
- В пятый сектор были включены формальные контакты. Карта была к тому же разделена на 5 концентрических кругов

Шестисекторная карта

- Модель разработана прежде всего для диагностики в условиях стационара, но вполне применима и при открытых формах терапевтической работы.
- ! – включение салютогенного фактора

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

6-факторной модели сетевой

карты

- сформировать общее представление о сети социальных контактов клиента.
- установить контакт между персоналом и клиентом с целью найти отправную точку для дальнейшего диалога, что может быстро дать нам важную информацию для более глубокого понимания ситуации, в которой находится подросток.
- прояснить взаимоотношения подростка с его социальным окружением как для самого клиента, так и для персонала, работающего с ним.
- произвести оценку салютогенных факторов на уровне семьи и социального окружения, а в некоторых случаях и на уровне личности.
- **заставить** подростка задуматься и осознанно поразмышлять о салютогенных, поддерживающих факторах, имеющих место в его жизни и социальном окружении.
- получить более подробную информацию о значимых для подростка фигурах из его социального окружения.

7 ЭТАПОВ РАБОТЫ С СЕТЕВОЙ КАРТОЙ

Вводный этап, акцент на взаимосвязях - 1

- На данном этапе работа направлена на определение взаимосвязей, а также на то чтобы объяснить подростку, что такое сетевая карта и сеть социальных контактов . Этот этап – очень важный и основополагающий для дальнейшей работы.
- На этом этапе мы объясняем подростку:
- что у каждого человека есть своя сеть социальных контактов
- что сам подросток имеет социальные связи с другими людьми
- что сетевая карта разделена на 6 секторов
- что сеть социальных контактов не является статичной и постоянно находится в движении
- что все «важные» для подростка люди из его контактной сети должны быть изображены на сетевой карте
- что все, кто выполняет какие-то определенные функции по отношению к подростку, должны быть отмечены на карте, как бы подросток к ним не относился
- что иногда важную роль играют животные, и в этом случае их также следует нанести на сетевую карту
- что люди, которых уже нет в живых, но которые много значили для

Определение контактной сети -

2

- На этом этапе мы пытаемся выявить всех значимых для подростка людей. При этом речь идет не только о позитивных взаимоотношениях, но и о людях контактной сети подростка, оказывающих на него негативное влияние.
- В ходе работы выясняется отношение подростка к его социальному окружению, качество и количество его социальных контактов.
- Опыт показывает, что ощущение социальной поддержки, т.е. **качество контактов**, в большей степени влияет на состояние физического здоровья и способность справляться со стрессовыми ситуациями, нежели количество контактов.

Рисование карты - 3

- Лица, выявленные нами на предыдущем этапе, распределяются подростком по шести секторам карты.
- Мы просим подростка поместить в центр карты самого себя и затем поместить на карту всех остальных в зависимости от степени их важности и значимости для клиента и с учетом эмоциональной дистанции между ними и клиентом.
- При этом важно объяснить подростку, что следует сравнивать дистанцию между собой и окружающими в разных секторах. Например, если подросток помещает мать в ближайшее к центру «кольцо», а работающий с ним представитель социальной службы оказывается на том же расстоянии от центра в своем секторе, это означает, что отношения с ними одинаково важны для подростка.

Оценка влияния салютогенных факторов - 4

- На данном этапе задаются вопросы, имеющие отношение к различным салютогенным факторам. Они направлены на выявление салютогенных факторов внутри контактной сети и, в частности, позволяют подростку более осознанно поразмышлять над позитивными, салютогенными элементами своей контактной сети.
- Задавая вопросы, непременно следует активно помогать подростку в поиске ответов.

Примеры вопросов, которые можно задавать клиенту:

- ❖ Кому из твоих родственников небезразлично, как складывается твоя жизнь и как ты себя ощущаешь?
- ❖ Кто из членов твоей семьи, по твоему мнению, оказывает на тебя положительное влияние?
- ❖ Кто из твоих приятелей готов помочь тебе и выслушать тебя, если ты окажешься в трудном положении?
- ❖ Кого из твоих приятелей ты выбираешь в качестве компании для позитивных, развивающих занятий?
- ❖ Как ты поступишь, если кто-то из твоих приятелей окажется в трудной ситуации?
- ❖ Ты считаешь нормальным тот факт, что в дело вмешалась социальная служба, и что ты думаешь о ее действиях?
- ❖ Что ты сам(а) мог(ла) бы сделать для прекращения нежелательных официальных контактов?

Позитивные изменения -5

- По завершении четырех первых этапов мы переходим к потенциальным изменениям в контактной сети.
- Мы изучаем готовую карту вместе с подростком и выясняем, какие изменения ему хотелось бы увидеть в своей контактной сети, если бы мы примерно через год начертили новую карту. Эти пожелания мы отмечаем стрелками на карте.
- Цель этой работы – заставить подростка задуматься над возможностью позитивных изменений в своей сети социальных контактов, поскольку опыт показывает, что оптимизм и вера в будущее являются салютогенными факторами.
- Кроме того, это дает нам возможность проследить за изменениями, происходящими в контактной сети, и подтвердить эти изменения, если мы по окончании курса терапии планируем поддерживать контакт с подростком и продолжать работу с сетевой картой. В таком случае нам будет легче конкретно и доходчиво объяснить подростку суть происходящих изменений.

Подведение итогов анализа социальных контактов и взаимосвязей - 6

- По завершении работы с сетевой картой у вас должны появиться ответы на следующие вопросы:
- Как выглядит семья подростка (семья, в которой он живет сейчас, и семья, в которой он жил раньше)?
- Как подросток воспринимает отношения с членами семьи?
- Какие значимые для подростка фигуры имеются в его контактной сети? В чем заключается их значимость и влияние?
- Кто из окружения подростка является для него, являлся когда-то или может стать в будущем поддерживающим ресурсом?
- Как подросток воспринимает своих друзей?
- Считает ли подросток свой круг общения большим/маленьким?
- Доволен ли он общением с друзьями и знакомыми?
- Какие изменения хотел бы увидеть подросток в своей контактной сети?
- Досуг? Значимые взрослые?

Заключительный этап, акцент на взаимосвязях -7

- На заключительном седьмом этапе мы подчеркиваем взаимосвязь обсуждавшихся аспектов. При этом важно, чтобы подросток был в состоянии видеть весь процесс, всю проделанную нами работу, и представлял себе, что именно нами было сделано, почему это было сделано и к каким выводам мы пришли в результате.
 - Работа с сетевыми картами в салютогенной перспективе
 - Описание сетевой карты как инструмента диагностики в амбулаторной и стационарной терапии
 - Стефан Хульт, Томми Ваад

Позитивный подход в консультировании и психотерапии

По мнению многих исследователей, среди которых достаточно упомянуть Дмитрия Алексеевича Леонтьева, Мартина Селигмана, Михай Чиксентмихайи, Носсрата Пезешкиана, позитивный подход является главным направлением в развитии психотерапии начала XXI века. Во многом это вызвано новыми открытиями психологической науки — появлению концепции «адаптационной энергии» Селье — Голдстоуна, транзактной теории стресса Кокса — Маккея, концепций копинг-стратегий: дихотомической Лазаруса — Фолкмана и триадной: Мооса — Шеффера и Перлина — Шулера, и, конечно же, благодаря появлению концепции салютогенеза Аарона Антоновски, в русле которой не только

С.Л. Франк

- «Любовь есть попытка воспитать внимание и зоркость души к истинной реальности всего конкретно-сущего, научить ее воспринимать в нём его ценность и притягательную силу, благодаря чему любовь как субъективное чувство, любовь-предпочтение, прикованная к одному или немногим избранным существам, превращается в универсальную любовь, — в любовь как общую жизненную установку»