

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПСИХОПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ И ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ЮНОШАМИ И ДЕВУШКАМИ ИЗ АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЕЙ

О.А.Короткевич, Н.Г. Новак

Беларусь, Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины
Olankor@yandex.ru, natalya_novak_80@mail.ru

Аннотация: В статье поднимается актуальная для современной науки и общества проблема психологического сопровождения юношей и девушек из алкогольных семей, описывается категория «взрослые дети алкоголиков». Авторы раскрывают возможности использования информационных технологий при организации психопросвещения молодежи и в психопрофилактической работе с юношами и девушками из алкогольных семей.

Abstract. The article deals with one of the most topical problems of modern science and society connected with the psychological support of young men and girls from alcoholic families, and describes the category of "alcoholics` adult children". The authors speak about the possibility of using information technologies in the organization of youth psychological education and in psychoprophylactic work among young men and girls from alcoholic families.

Ключевые слова: информационные технологии, психологическое просвещение, психологическая профилактика, алкогольная семья, синдром взрослого ребенка алкоголика, опыт переживания, юношеский возраст.

Keywords: information technology, psychological education, psychological prophylaxis, alcoholic backgrounds, alcoholic family, alcoholic`s adult child syndrome, experience of overcoming, adolescence.

На современном этапе развития общества одним из важнейших преимуществ процессов дигитализации и технологизации является возможность информатизации деятельности специалистов, работающих в сфере психологического просвещения и профилактики. Использование информационных технологий обеспечивает широкое внедрение в практику психолого-педагогических разработок, интенсификацию процесса информирования населения, совершенствование форм и методов организации процесса психологического просвещения, способствует формированию у молодых людей умения самостоятельно приобретать и использовать на практике новые знания.

Возрастающий темп развития средств коммуникации ведет к тому, что человек все больше информации получает через Интернет, что обуславливает появление целого спектра возможностей для психологического просвещения и информирования разных возрастных категорий населения. Согласно статистическим данным, в Беларуси 31,8 % населения старше 16 лет используют интернет (около 2,5 миллионов

человек), из них большая часть (66,2 %) – это молодые люди от 16 до 29 лет [9]. Очевидно, что в эту же возрастную категорию наиболее активных потребителей информационных ресурсов входят юноши и девушки, являющиеся объектом нашего исследования, т.е. «взрослые дети алкоголиков». Проблема злоупотребления алкоголем является одной из наиболее актуальных как для стран СНГ, так и для многих европейских государств. По данным Всемирной организации здравоохранения, Беларусь занимает 11-е место по потреблению чистого этилового спирта на человека. По состоянию на 1 июля 2013 года каждый 54-ый житель состоит на учете в диспансере как больной алкоголизмом [1].

Взросление в алкогольной семье приводит к усвоению детьми ролей и моделей поведения, которые в большинстве случаев не соответствуют социально приемлемым вариантам. В результате пережитых в алкогольной семье острых и хронических психологических травм, перманентного игнорирования личностных потребностей, педагогической запущенности, нарушения взаимоотношений со значимыми взрослыми (родителями) у взрослеющих детей формируется синдром взрослого ребенка алкоголика (ВДА). С. Соболевская-Меллибруда определяет синдром ВДА как комплекс устоявшихся личностных (познавательных, эмоциональных, поведенческих и интерперсональных) схем социально-психологического функционирования, сформировавшихся в детстве в алкогольной семье, которые затрудняют адаптацию личности в социуме и развитие новых черт [3, с. 12-13].

Опыт переживания, приобретенный в алкогольной семье, накладывает отпечаток на процесс личностного развития юношей и девушек [7]. Молодые люди с синдромом ВДА испытывают сложности в установлении и развитии близких отношений (дружеских и интимных) с другими людьми, включая сверстников. Для них характерны сложности в определении и реализации собственных потребностей и открытом проявлении эмоциональных переживаний. Наиболее часто у них наблюдаются такие негативные изменения эмоциональной сферы как депрессивность, раздражительность, личностная тревожность. Низкая самооценка и иррациональные убеждения («Меня нельзя полюбить», «Я не достоин внимания других людей») не позволяют молодому человеку развивать длительные близкие взаимоотношения [2].

Все алкогольные семьи являются дисфункциональными, о чем свидетельствуют следующие признаки: члены семьи не уделяют внимания друг другу; их жизнь отличается непостоянством и непредсказуемостью; отношения – ригидны и деспотичны; значительное место в правилах семьи занимают запреты на свободное выражение потребностей и чувств; члены семьи отрицают реальность алкогольной проблемы и тщательно скрывают неприятный «семейный секрет» [4, с. 17]. В алкогольных семьях зачастую

проявляется физическое и психологическое насилие, как в отношении созависимого родителя, так и в отношении детей [5]. Важной характеристикой алкогольных семей является недостаток информации: как сами родители, так и их дети не имеют достаточно полной информации о том, как функционируют здоровые семьи. Обостренное чувство стыда и потребность избежать унижений со стороны окружающих порождает у созависимых гипертрофированное желание сохранить «имидж», иллюзию семейного благополучия [2].

Оказание психологической помощи юношам и девушкам из алкогольных семей представляет собой комплекс социально-психологических и психотерапевтических мероприятий с целью повышения уровня их психологической культуры и качества жизни. Одними из приоритетных направлений в этой области должны стать психологическая профилактика и психологическое просвещение по вопросам алкогольной зависимости, созависимости, проявлений и последствий синдрома взрослого ребенка алкоголика, а также психологическая диагностика и самодиагностика в жизни. Только просвещенный человек, лишенный предрассудков, определяющий себя в общественной культуре, способен на действительно свободные, самостоятельные и ответственные поступки [6].

Поскольку семья закрывается от других, а члены семьи предпочитают «справляться» со своими проблемами самостоятельно, одним из наиболее оптимальных (а иногда – единственным) оказывается вариант взаимодействия с такой семьей посредством информационных ресурсов. Как показывает практика, Интернет-просвещение позволяет решать очень важные задачи психологического сопровождения. Во-первых, членам алкогольной семьи сообщают достоверную информацию о психологии семейных взаимоотношений в функциональных, «здоровых» семьях. Во-вторых, именно Интернет-технологии могут стать для юношей и девушек своеобразным «окном» в социум и могут помочь им разрушить разного рода психологические барьеры, помогая преодолевать сформированную в алкогольных семьях систему табу («Не выноси сор из избы!», «Не говорите никому, или мы будем опозорены» и т.д.), которая делает семью сверхзакрытой системой, сокращая до минимума её внешние коммуникации, отсекая все источники влияния и помощи извне. В-третьих, Интернет может стать для детей их химически зависимых семей единственным источником, где они могут встретить примеры из жизни других ВДА, которым удалось продуктивно пережить последствия взросления в дисфункциональной семье, стать психологически благополучными [8], поскольку известно, что в таких семьях существует семейный миф: «Если ты не позаботишься сам о себе, то никто о тебе не позаботится», на фоне которого у детей формируется негативная установка по отношению к себе и своей дальнейшей жизни, стойкое ощущение

невозможности что-либо изменить (феномен выученной беспомощности) [2]. В-четвертых, Интернет как современное средство коммуникации является оптимальным инструментом для поиска единомышленников для взрослых детей алкоголиков зачастую характеризующихся «ореолом уникальности». Вырастая в атмосфере эмоциональной нестабильности и перманентных стрессов, они начинают верить, что никто не способен их понять и разделить с ними тяжелые воспоминания.

Психологическое просвещение для большинства взрослых детей алкоголиков – стартовая позиция. Так как созависимые и взрослые дети алкоголиков отличаются своеобразной анозогнозией (отрицанием своего болезненного состояния), то значимым представляется момент, когда молодые люди начинают понимать, что алкогольная зависимость родителя/лей имеет прямое отношение к их нынешним проблемам. Поэтому в нашей модели работы первостепенное значение имеет информирование учащейся и студенческой молодежи о проявлениях, последствиях и особенностях преодоления синдрома ВДА [6]. Просвещение помогает разрушить многочисленные запреты, сложившиеся в алкогольных семьях, снимает «ореол уникальности» семейной ситуации взросления в алкогольной семье, открывает реальные возможности преодоления её последствий и перспективы личностного роста.

Важным аспектом психологического просвещения в молодежной среде по вопросам формирования и последствий синдрома ВДА является возможность психологической диагностики и самодиагностики. Психодиагностические мероприятия позволяют выделить наиболее «слабые места» личности, что необходимо для определения основных направлений оказания психологической помощи при реализации индивидуального и/или группового консультирования. Современные электронные ресурсы сети Интернет позволяют осуществлять психологическую диагностику с применением стандартных опросников (с инструкцией по обработке и интерпретации полученных данных) или путем онлайн-тестирования с автоматической системой обработки и интерпретации результатов. Последний подход значительно расширяет возможности психодиагностики и делает её более доступной для той категории пользователей с синдромом ВДА, которые не имеют специального психологического образования и не владеют навыками обработки и интерпретации тестовых методик. Существенным моментом при реализации психологического просвещения взрослых детей алкоголиков является возможность их включения в группы взаимопомощи и взаимоподдержки. При реализации данного направления сложно переоценить ценность Интернет-ресурсов: сайты для переписки, форумы для общения ВДА, скайп-совещания и скайп-консультирование для ВДА и многое другое.

Таким образом, исследуя возможности использования современных Интернет-технологий в реализации психологического просвещения и профилактики синдрома ВДА у юношей и девушек, можно выделить особенности, которые делают Интернет незаменимой ресурсной средой: анонимность, возможность устанавливать «псевдоконтакты» с единомышленниками, право контролировать взаимодействие и большой шанс легко найти себе подобных людей. Кроме того, интернет средства имеют такие уникальные характеристики, как глобальность (доступ к информации со всего мира); децентрализованность; отсутствие контроля, который существует в других электронных СМИ (телевидение и радиовещание); открытость (низкие барьеры к доступу, низкую стоимость создания и распространения информации); безграничность и интерактивность. Следовательно, современные информационные технологии предоставляют многочисленные возможности при организации работы специалистов с юношами и девушками из алкогольных семей. Их применение в практической деятельности позволяет повысить эффективность психологического воздействия, раскрывает перед молодыми людьми более доступные варианты получения психологической поддержки, помогает им осознать собственные проблемы и принять решение о необходимости изменения своей жизни.

Литература

1. *Беларусь – на первом месте в мире по потреблению алкоголя?* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : news.tut.by/society/355764.html. – 2013. – Дата доступа 06.10.2014.
2. *Гатальская Г.В., Короткевич О.А., Новак Н.Г.* Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы. – Минск : Амалфея, 2014. – 196 с.
3. *Как компетентно помогать созависимым. Итоги обмена опытом специалистов из Беларуси, Германии и Польши* / Под ред. А. Бартник. – М.: Варшава. – 2010. – 78 с.
4. *Кибальченко И.А.* Проблемы семьи, отягощенной алкогольной зависимостью. – Ростов на/Д. : Феникс, 2007. – 480 с.
5. *Короткевич О.А., Новак Н.Г.* Последствия насилия в семье: воспоминания взрослых детей алкоголиков // *Fundamente psihopedagogice ale prevenirii și combaterii violenței în sistemul educațional: materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională din 10 oct. 2014* / coord. : Otilia Stamatini ; col. red. : Igor Racu [et al.]. – Chișinău : Garomont-Studio, 2014. – С. 267 – 276.
6. *Короткевич О.А., Новак Н.Г.* Психологическая помощь юношам и девушкам из алкогольных семей // *Сацьяльна-педагагічная работа*. – 2011. – № 6 (124). – С. 48 – 52.
7. *Новак Н.Г.* Структура опыта переживания ненормативного кризиса семьи // *Вестн. МГИРО* – 2013. – № 2 (12). – С. 23 – 27.
8. *Новак Н.Г.* Факторы, определяющие психологическое благополучие юношей и девушек из алкогольных семей // *Психологическое сопровождение*

образовательного процесса: сб. науч. ст. под общ. ред. Е.Л. Касьянчик. – Минск : РИПО, 2014. – Ч. 2. – С. 329 – 334.

9. *Статистика: интернет в Беларуси* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.raskrutka.by>. – Дата доступа : 21.03.2015.