

О. А. КОРОТКЕВИЧ

Факультет психологии и педагогики,
кафедра социальной и педагогической психологии

ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Одним из основных факторов неблагоприятных демографических и социальных тенденций в Беларуси является злоупотребление алкоголем. По данным Н. А. Барановского (2008), только 15 % граждан нашей страны полностью воздерживаются от употребления алкоголя, 43 % употребляют алкоголь редко и в небольшом количестве, 31 %

эпизодически злоупотребляет спиртными напитками, а 11 % злоупотребляют алкоголем систематически, т. е. более трети населения республики злоупотребляют спиртными напитками [1]. Значительная часть разводов в Беларуси связана с проблемой алкоголизма: по статистике 2012 года – около 70–75 % распадающихся семей указывают данную причину развода [2].

Злоупотребление алкоголем разрушительно для здоровья злоупотребляющих, приводит к сокращению продолжительности жизни, росту асоциальных проявлений и преступности, создаёт многочисленные проблемы проживающим вместе со злоупотребляющими. Однако самые тяжелые последствия эта ситуация имеет для детей. Результатом длительного проживания и взросления в условиях перманентного стрессового воздействия, связанного с алкоголизмом одного или обоих родителей, становится формирование синдрома взрослого ребенка алкоголиков (ВРА). Данный синдром определяется, как комплекс личностно закреплённых схем социально-психологического функционирования, который был закреплён в детстве в ситуации проживания в алкогольной семье, затрудняющий адаптацию в обществе и развитие новых черт [3]. Психологические исследования доказали, что ВДА отличает неуверенность в себе, низкий уровень самооценки, отсутствие веры в собственные силы, беспомощность, необоснованные страхи, тревожность, склонность к депрессии, частая раздражительность, позиция «мученика», недоверчивость, скрытность, переживание чувства одиночества, никчемности, и ненужности, низкий уровень личностной автономии и трудности в выстраивании межличностных отношений. Опыт преодоления сильнейшего стресса в детстве, часто способствует формированию не только защитных стратегий, помогающих перенести страдания, но и личностных резервов, способствующих в дальнейшем максимально безболезненному преодолению кризиса. В качестве таких ресурсов выступают: устойчивость к стрессу, исполнительность, ответственность, эмпатийность, развитые навыки оказания поддержки и разрешения конфликтов. Всё вышеперечисленное, а также другие факторы (например, принятая в детстве роль «героя семьи», «спасателя» и др.) приводят к тому, что ВДА часто делают свой выбор в пользу профессий, связанных с оказанием помощи (врач, педагог, социальный работник, психолог и др.).

На ранних этапах профессионального становления студенты-ВДА сами нуждаются в оказании им психологической поддержки, которая включает комплекс социально-психологических и психотерапевтических мероприятий. В общем виде он может включать следующие направления психологической деятельности: просвещение по вопросам

алкогольной зависимости, созависимости и синдрома взрослого ребенка алкоголика; индивидуальное консультирование; групповую психотерапию; работу групп самопомощи.

Психологическое просвещение студенческой молодежи о проявлениях, последствиях и особенностях преодоления синдрома ВДА имеет первостепенное значение. Оно помогает разрушить многочисленные запреты, сложившиеся в алкогольных семьях, снимает ореол «уникальности» семейной ситуации взросления ВДА, открывает реальные возможности преодоления её последствий и перспективы личностного роста.

Основными средствами просвещения студентов являются: вербальные (беседа, лекция, диспут, проблемная дискуссия); наглядные (плакат, буклет, памятка); публицистические (печатные и электронные СМИ); интерактивные и т. п.

Информационный материал, предоставляемый ВДА, может включать следующие темы: алкогольная зависимость и созависимость: признаки и симптомы, осложнения, развитие и исход, если не воспользоваться помощью; психологические и социальные проблемы взрослых детей алкоголиков и пути их преодоления; эмоции и чувства ВДА: приемлемые формы выражения чувств, способы защиты, применяемые для сокрытия своих переживаний; дисфункциональная алкогольная семья: проблемы дисфункциональной алкогольной семьи (ограничения, роли, влияния, семейные правила, мифы и т. д.); другие виды зависимостей: увлечение азартными играми, нарушение пищевого, сексуального поведения, компьютерная зависимость и другие. Наиболее эффективным в работе со ВДА является психологическое просвещение в форме беседы или диалога. Такие молодые люди зачастую находят самоанализ исключительно неприятным, поэтому в качестве отправной точки для обмена мнениями можно использовать один из многочисленных вариантов: обсуждение официальных статистических данных и фактов о зависимости / созависимости и их последствиях; обсуждение реальной истории взрослого ребенка алкоголика, биографии или автобиографии известной личности, столкнувшейся в детстве с проблемой алкогольной зависимости родителя/ей; обсуждение журнальной или газетной статьи по проблеме злоупотребления алкоголем, и связанного с ним домашнего насилия, и, как следствие, сложной семейной ситуации; театрализация или просмотр видеофрагмента, демонстрирующих наиболее типичные ситуации, возникающие в алкогольных семьях (например, возвращение домой родителя/лей в состоянии алкогольного опьянения; ситуация агрессии и насилия со стороны злоупотребляющего алкоголем родителя/лей и другие) и последующее обсуждение.

Дифференцированный подход в оказании помощи ВДА реализуется на основе проведения психодиагностики, позволяющей выделить наиболее «слабые места» в личности ВДА. На основе проведенной психодиагностики составляется индивидуальная программа коррекционно-развивающей работы с использованием следующих направлений и форм психологической помощи: индивидуальное консультирование; групповая психотерапия (модель У. Глассера – психотерапия реальностью); группы самопомощи, психологический театр и другие.

Молодые люди с синдромом ВДА, успешно преодолевшие последствия взросления в алкогольной семье благодаря индивидуальному консультированию и групповой психотерапии, могут создавать группы самопомощи. Многие группы самопомощи организуются первоначально профессионалами (психологами, социальными работниками, психотерапевтами), которые затем передают руководство членам группы. Ф. Р. Сильверман полагает, что взаимная помощь становится реальностью, когда люди, перед которыми стоят общие проблемы или задачи, объединяются для оказания взаимной поддержки и поиска конструктивных действий в их разрешении. В группах самопомощи ВДА получают возможность обмениваться жизненным опытом.

Можно выделить несколько ведущих терапевтических факторов, действующих в группах самопомощи ВДА: общий опыт (схожесть пережитой ситуации взросления в семье с алкогольной проблемой); помощь другим (чем больше члены группы помогают другим, тем больше они помогают самим себе); постоянная система поддержки; психологическое просвещение; оптимизм; получение обратной связи и другие. Участники группы самопомощи взрослых детей алкоголиков, помимо регулярных встреч, для оказания поддержки, предоставления информации, могут включаться в более широкое социальное взаимодействие, подключаясь к общественным организациям, проводящим антиалкогольную политику.

В университете эффективными лидерами групп самопомощи могут становиться студенты-психологи. Во-первых, к старшим курсам они овладевают на достаточно высоком уровне умениями и навыками установления доверительного контакта, развития терапевтических отношений, организации групповой работы. Руководство группами самопомощи становится реальной возможностью их профессионального совершенствования. Во-вторых, студенты-психологи обладают высокой мотивацией оказания помощи другим людям, тем более, если сами столкнулись непосредственно или косвенно (наблюдая взаимоотношения в алкогольной семье соседей, друзей и т. п.) с проблемой злоупотребления алкоголем и созависимостью.

Таким образом, контингент факультетов психологии предоставляет, с одной стороны, будущих участников групп встреч ВДА, желающих справиться с этой проблемой, с другой – лидеров этих групп среди студентов, успешно преодолевших её.

Литература

1 Игумнов, С. А. Социально-экономические последствия потребления алкоголя в Республике Беларусь / С. А. Игумнов, М. В. Петрович, С. И. Осипчик // Проблемы управления. Серия А (экономические науки, социологические науки, психологические науки). – № 3 (40). – 2011. – С. 104–115.

2 Беларусь – на первом месте в мире по потреблению алкоголя? Бесплатное лечение алкоголизма как альтернатива кодированию / <http://news.tut.by/society/355764.html>. (Дата доступа 04.12.2013 г.).

3 Гатальская, Г. В. Психологическая помощь взрослым детям алкоголиков / Г. В. Гатальская, О. А. Короткевич, // Психотерапия, 2011. – № 5 (101). – С. 59–63.