

Журналу «Псіхалогія» — 15 лет!

Псіхалагічная служба

<i>Емельяненко Ю. В.</i>	Актуальные проблемы и задачи психологической работы в общеобразовательных учреждениях.	3
<i>З афіцыйных крыніц</i>	7
	Психологическая служба высшего учебного заведения: профессионально, анонимно, бесплатно	8

Метадычныя рэкамендацыі

	Деятельность педагогов-психологов общеобразовательных учреждений в 2010/11 учебном году: методические рекомендации	9
--	--	---

Навуковае супрацоўніцтва

<i>Гатальская Г. В., Заулина Г. В.</i>	Новые грани сотрудничества	12
--	----------------------------------	----

Псіхалогія залежнасці

<i>Гатальская Г. В.</i>	Психологическое консультирование студентов — взрослых детей алкоголиков	14
<i>Новак Н. Г.</i>	Ретроспективный анализ переживания ситуации алкоголизма родителя	19
<i>Чернявская И. Ю.</i>	Механизмы психологической защиты у лиц с алкогольной аддикцией.	24
<i>Кривенко Д. Г.</i>	Патологический цикл при табакокурении	28

Навуковыя публікацыі

<i>Терехов А. А.</i>	Структурное моделирование при изучении самоактуализации и свойств личности немецких и белорусских студентов.	33
<i>Санцевич Д. В.</i>	Выявление психологических особенностей ребёнка в ходе наблюдения за его игрой	38
<i>Ильчик О. А., Мельгуй С. Л.</i>	Психотерапевтическое вмешательство при нарушении пищевого поведения	47
<i>Пузыревич Н. Л.</i>	Паркур: средство самоутверждения или источник саморазрушения подростков	51
<i>Трафимчик Ж. И.</i>	Интегративный подход к проблеме Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью	55

Псіхалагічнае ўздзеянне

<i>Шейнов В. П.</i>	Как защититься от манипуляций	58
---------------------	-------------------------------------	----

Уважаемые подписчики!

В этом номере журнала вас ждёт новогодний подарок — бесплатное электронное приложение к журналу.

Пераносы некаторых слоў зроблены не па правілах граматыкі, а ў адпаведнасці з магчымасцямі камп'ютара.

Рэдактар, карэктар *Н. В. Упатава*

Камп'ютарны набор, камп'ютарная вёрстка *Г. В. Дашкевіч*

Паштовы адрас:

Вул. Будзённая, 21, 220070, г. Мінск.

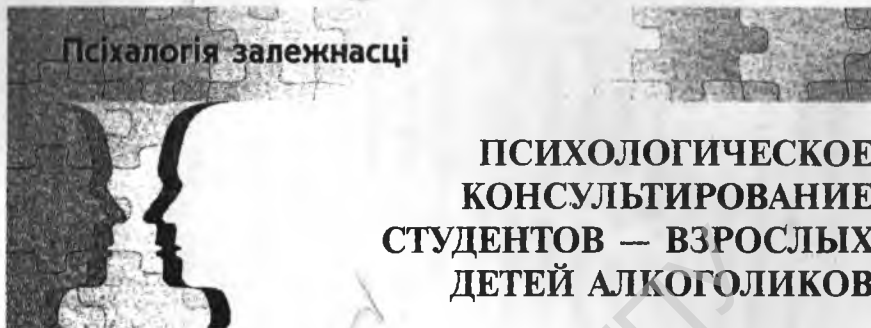
Выхад у свет 29.12.2010. Папера афсетная. Друк афсетны. Фармат 60 × 84^{1/8}.
Ум. друк. арк. 7,44. Ул.-выд. арк. 7,5. Тыраж 1470 экз. Заказ № 226. Цана свабодная.

Надрукавана ў друкарні

РУП «Выдавецтва «Адукацыя і выхаванне»».

ЛП № 02330/0150009 ад 12.03.2007.

Вул. Захарава, 59, 220088, г. Мінск.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ — ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ

Г. В. Гатальская,
заведующая кафедрой
социальной и педагогической
психологии
Гомельского государственного
университета им. Ф. Скорины

В статье представлен анализ влияния алкоголизации родителей на здоровье, самооценку, отношения с окружающими, стратегии совладающего поведения студентов — взрослых детей алкоголиков, а также описана модель их психологического консультирования, выстроенная на основе многолетнего опыта.

This article analyses the impact of parents alcoholization on health, self-esteem and relationship with others, coping strategies of the students who are adult children of alcoholics, it also describes the model of psychological counseling of these students, elaborated on the basis of the experience of many years.

Психологическое консультирование в белорусских университетах развивается с середины 90-х годов. Оно направлено на решение следующих задач: улучшение социальной адаптации в вузе, решение сформированных и личностных проблем и затруднений и т. д.

Осуществляя индивидуальное и групповое психологическое консультирование студентов на протяжении десяти лет, мы обратили внимание на то, что у большей части обращающихся за психологической помощью в анамнезе — проблема алкоголизма родителей. Нами были выделены проблемы, с которыми часто сталкиваются такие студенты. Они сложнее адаптируются в вузе, испытывают большие трудности в установлении и развитии межличностных отношений в группе, общении, испытывают неуверенность, страхи, связанные с публичными выступлениями, хуже справляются с напряжением во время сессий и т. д.

Проблема алкогольной зависимости / созависимости очень актуальна для нашей страны. Наблюдается рост хронического алкоголизма населения. Так, в настоящее время по данным статистики в Беларуси 180 тысяч хронических алкоголиков, из них 33 тысячи — женщины. В течение 2009 г. в Беларуси взято на учёт с алкоголизмом и алкогольным психозом 34 578 человек, в то время как в 2008 г. — 30 869.

По данным Минздрава Республики Беларусь объём потребления спиртных напитков на душу населения с 1995 г. по 2007 г. увеличился с 6,7 до 11,6 л абсолютного

ного алкоголя. Фактически же население страны потребляет спиртных напитков ещё больше, так как статистикой не учитывается потребление самогона и спиртного, ввозимого из-за границы частными лицами. ВОЗ считает, что показатель потребления выше 5 л алкоголя на душу населения в год уже является проблемой для государства.

Однако статистика не даёт нам ясной картины того, сколько молодых людей в целом и обучающихся в университетах в частности взрослеют в ситуации дисфункциональной алкогольной семьи и соответственно нуждаются в психологической помощи. С этой целью нами было проведено пилотажное исследование среди студентов университета. Выборочную совокупность составили юноши и девушки, обучающиеся на экономическом и психологическом факультетах университета в количестве 100 человек. В качестве инструментария использовалось полуструктурированное интервью.

Исследование позволило установить, что практически каждый второй студент университета может быть отнесен к категории взрослых детей алкоголиков (ВДА).

При этом статистика выглядит так:

- у 38 % опрошенных студентов в алкоголизм страдают отцы;
- у 6 % — матери;
- у 5 % — и отцы, и матери;
- у 1 % — отчима.

Вследствие алкоголизма родителей в 12 % случаев алкогольной зависимостью страдают и их дети (братья/сёстры опрошенных).

Каждый десятый из опрошенных нами студентов — ВДА в подростковом возрасте пробовал пить, таким образом демонстрируя протестное поведение по отношению к родителям; 2 % совершали суицидальные попытки; 2 % убежали из дому.

Нами была проанализирована ситуация не только родительского алкоголизма, но и алкоголизма большой семьи, включающей бабушку, дедушку, тётю, дядю и других родственников. В результате 23 % респондентов отметили алкоголизм дяди, 5 % — тётю, 14 % — дедушки, 2 % — бабушки. Многие студенты выделили семейные цепочки: мама — папа — бабушка;

папа — дядя — дедушка; мама — брат; мама — сестра и др.

В 78 % семей респондентов, в которых родители страдают алкоголизмом, семейный кризис сопровождается туннельным пьющего, осложняющим экономическую ситуацию в семье. В ситуации алкоголизма отца почти всегда проявляется психологическое и физическое насилие по отношению к членам семьи. Несколько респондентов отмечают особую жестокость отцов в состоянии алкогольного опьянения, проявляющаяся в осуществлении попыток удушения, повешения матерей на их глазах, использовании режущего и огнестрельного оружия. Побои большинством студентов — ВДА рассматриваются как заурядное явление в семейных отношениях.

Более половины респондентов — ВДА испытывают стыд за своих пьющих родителей, а также чувство собственной неполноценности из-за этого («Идешь по улице, а женщины-соседки кивают вслед: «Какая хорошая девочка, да только отец у неё алкоголик». Я очень стесняюсь этого... Ведь, как известно, о детях судят по родителям: яблоко от яблони далеко не падает...»).

Третья часть студентов — ВДА отмечает, что алкоголизм родителей повлиял на их взаимоотношения с другими («У меня нет друзей, так как я никого не могу пригласить к себе домой. Моя хорошая знакомая по университету прекратила общение со мной после того, как пару раз встретилась у нас дома с моим отцом», «Отец в состоянии опьянения нецензурно обругал моего молодого человека. В результате наши отношения прервались...»).

Многие студенты — ВДА отмечают такие черты своего характера, как:

- повышенный уровень тревожности;
- неуверенность в себе, низкая самооценка;
- чувство вины, стыда и страха;
- замкнутость и скрытность;
- сложность в выстраивании отношений с другими (в том числе с лицами противоположного пола);
- пессимизм;
- неуравновешенность, раздражительность, истеричность и т. д.

Однако 8 % студентов — ВДА указывают, что в результате переживания опыта алкоголизма родителя приобрели умения и навыки постоять за себя и за своих близких, давая отпор алкоголику. 2 % научились бороться с внутренними страхами, заботиться о себе самостоятельно, поддерживать оптимизм, не возвращаться к прошлому.

По причине алкоголизма родителей 6 % студентов — ВДА осиротели в несовершеннолетнем возрасте, потеряв и отца, и мать.

Почти все респонденты отмечают, что сознательно выбрали для себя жизненный путь без злоупотребления алкоголем, при этом каждый шестой — без алкоголя вообще. А в качестве основного критерия выбора друзей, спутника (спутницы) жизни называют незлоупотребление алкоголем. В этом есть как плюсы, так и минусы. Выстраивание отношений с партнёром (партнёршей) по принципу «потому что он (она) не пьёт» однобоко, поскольку в выборе важно учитывать множество критериев, собственные чувства.

Каждый четвёртый респондент отметил, что нуждается в психологической помощи, но не обращался к психологу из-за чувства стыда за свою семью.

На вопрос «Что помогло Вам выжить в ситуации семейного кризиса, обусловленного алкоголизмом родителей?» респонденты ответили так:

- поддержка нельющего родителя, брата/сестры, бабушки, дедушки;
- стремление вырваться из алкогольного круга и выстроить более здоровое окружение;
- осознание того, что единственный человек, на которого могу опереться, — это я сам/а;
- стремление изолировать себя от родителей-алкоголиков, дистанцироваться от них;
- культивирование положительных эмоций («улыбаться вопреки трудностям»);
- стремление отвлекаться от происходящего в семье, занимаясь различными видами деятельности за её пределами (музыка, спорт и т. д.).

Таким образом, результаты пилотажного исследования на основе студенческой выборочной совокупности показывают важность организации психологической помощи студентам — ВДА. Необходимо использование не только индивидуальных, но и групповых форм работы: психологическое просвещение, коррекционные и психотерапевтические группы и группы психологического консультирования.

Как уже отмечалось, нами много лет проводится консультативная работа со студентами — ВДА на базе кабинета психологической помощи при кафедре социальной и педагогической психологии университета. Её целью является оказание психологической помощи студентам — ВДА в осознании проблем, сформировавшихся в процессе взросления в условиях дисфункциональной алкогольной семьи, а также в изменении отношения к зависимому родителю, к себе и своей жизни.

Необходимо отметить, что студенты — ВДА относятся к особой группе созависимых клиентов, поскольку в отличие от других взрослых созависимых членов семьи они в детстве не имели возможности прекратить отношения зависимости. Взросление в таких условиях приводит к сосредоточенности на управлении поведением зависимого родителя, при этом в меньшей степени удовлетворяются собственные потребности. Порой это выражается даже в непонимании и неосознании потребностей («Когда у тебя отец — алкоголик, а мать — истеричка, приходится забыть о себе, своей учёбе, своих достижениях...»).

Алкоголизация родителей является причиной долговременного семейного кризиса, приводящего к состоянию дистресса у детей. А это, в свою очередь, приводит к формированию неэффективных копинг-стратегий, представляющих собой набор негативных, неконструктивных стереотипов поведения и реагирования. На это указывают многие студенты — ВДА во время консультаций: «Когда я вижу мою маму пьяной, я не контролирую себя, могу её ударить...», «В моем характере сформировались истеричность, противоречивость, и я не могу с этим справиться». «Из тебя ничего не выйдет, ты ничего в

жизни не добьёшься, — говорил мне отец. Я сейчас осознаю, что своей жизнью доказываю самой себе обратное...».

В алкогольной семье формируется нездоровый жизненный сценарий, в котором фигурируют три основные роли: жертва, преследователь и спасатель. Эти деструктивные роли становятся составляющими личности. В результате во взрослом возрасте человек сталкивается со множеством проблем во всех жизненных сферах, в том числе в личных взаимоотношениях, в любви («В моих отношениях с молодыми людьми я остаюсь заложницей отношений, которые были у моей матери с пьяным отцом, завершившихся в конце концов, разводом. После многочисленных конфликтных ситуаций, спровоцированных мной, с последующими звонками, извинениями мой молодой человек сказал, что нам лучше расстаться. И это в моей жизни не в первый раз»).

На основе многолетнего опыта у нас сложилась модель консультативной работы со студентами — ВДА. Она предполагает:

- работу по запросу;
- составление программы личностного развития;
- формирование новых, конструктивных, установок;
- развитие умений и навыков релаксации.

Как правило, студенты, обращаясь за психологической помощью к вузовскому консультанту, при формулировании запроса крайне редко говорят об алкоголизме в своей семье. Чаще всего в начале консультативного взаимодействия они склонны скрывать это. Типичные запросы, с которыми обращаются студенты — ВДА, следующие:

- неуверенность в себе, низкая самооценка, обуславливающие трудности в обучении, самореализации;
- тревожность, мнительность, навязчивые страхи;
- сложности адаптации в вузе, связанные с переездом, изменением сферы общения, характером обучения;
- неготовность к преодолению трудностей, связанных с учёбой, работой из-за отсутствия веры в себя;

- психозомоциональные и психосоматические расстройства;
- трудности в выстраивании отношений с другими;
- неумение говорить о своих потребностях, ожиданиях, чувствах.

Почему формируются вышеозначенные запросы? Из-за нарушения привязанности в раннем детстве. Развивается избегающая/амбивалентная привязанность: пьющие родители не становятся надёжной опорной точкой в исследовании мира, как результат — формируется базовое недоверие к себе, к миру, к людям.

С точки зрения транзакционного анализа взросление ВДА происходит в рамках сценария «мне не может быть хорошо», «неудачник». Поэтому консультативная работа направлена на создание условий для осознания ВДА негативного сценария и принятия решения выстроить новую, более успешную сценарную линию.

Психолог вместе с клиентом разрабатывает программу личностного развития, направленную на преодоление психологических проблем, сформировавшихся в его дисфункциональной семье. В структуре консультативной работы при этом можно выделить две части: психологическую диагностику (аутодиагностику) и психологическое образование.

Программа психологического образования студентов — ВДА представлена следующими основными направлениями:

- принятие прошлого, детства, родителей;
- сепарация от родителей, выстраивание собственной автономии;
- выстраивание иерархии жизненных целей;
- развитие умений выстраивать отношения с другими, коммуникативных и конфликтологических умений;
- освоение навыков эмоциональной экспрессии, выражения чувств;
- повышение самооценки;
- формирование навыков преодоления трудностей (выстраивание эффективных копинг-стратегий);
- изменение отношения к собственному телу (работа с осанкой, походкой; принятие решения быть здоровым);

- формирование конструктивных установок по отношению к жизненным ситуациям, событиям;
- освоение умений и навыков релаксации.

Программу мы разрабатываем вместе с клиентом на одной из первых консультаций. Мы рекомендуем ему вести дневник. В него записывается не только сама программа, но и результаты, успехи в её реализации. С анализа дневниковых записей начинается каждая последующая встреча.

Особое внимание в консультативной работе со студентами — ВДА мы уделяем формированию конструктивных установок. Эта работа направлена на развитие саморефлексии собственных суждений, оценок; освоение навыков трансформации саморазрушающих установок неудачника, мученика, жертвы в рациональные; смену экстернатального локуса на интэрнатальный — на локус управления своей жизнью: «я справлюсь», «я приложу все усилия, чтобы...», «что я сделал (делаю) для того, чтобы иметь то, что я имею... как я могу это изменить к лучшему». В формировании конструктивных суждений мы опираемся на рационально-эмотивный подход Эллиса.

Важное место в консультативной работе со студентами — ВДА занимает обучение умениям и навыкам релаксации в силу того, что для этой категории клиентов характерно хроническое напряжение: дома никогда нельзя было расслабиться. Состояние релаксации рассматривается как опасное. В любой следующий момент может потребоваться полная физическая мобилизация (например, необходимость спастись бегством, останавливать удар и т. д.): «У меня проблемы со сном, потому что помню, как однажды открыла глаза ночью, а отец стоит с ножом, склонившись над спящей матерью...», «Мне приходилось взламывать дверь в ванной и спасать маму от самоубийства...», «Когда отец приходил пьяный, зная, что он может вытворить, мы с сестрой запирались на ключ в спальне...».

Освоение релаксационных умений и навыков предполагает выполнение дыхательных упражнений, работу с голосом, аутогенную тренировку, десенсибилизацию, направленную на уменьшение страсти, ВДА для успешного преодоления хронического напряжения, фобий и т. д. мы используем и другие техники.

Более эффективна работа со студентами — ВДА при проведении индивидуального и группового консультирования. При групповой работе значительно быстрее происходит либерализация ВДА (освобождение от убеждений, что их жизненная ситуация уникальна, понимание того, что взросление многих происходило в таких же условиях, принятие того, что говорить об этом стыдно, так как они не несут ответственности за родителей). При групповом консультировании студенты — ВДА эффективнее осваивают умения и навыки межличностного взаимодействия, конструктивного проявления чувств, эмоций, вырабатывают конфликтологические умения.

В консультативной работе с ВДА психологу необходимо:

- чётко определить цели консультативного сопровождения и неукоснительно следовать им;
- знать модели созависимого взаимодействия, видеть их в отношениях с клиентом и подвергать анализу.

Для обеспечения высокого уровня эффективности консультативного сопровождения студентов — ВДА психологу важно прибегать к ауторефлексии, с одной стороны, а с другой — контролировать контрперенос в том случае, если в жизни консультанта в той или иной форме существовала/существует проблема созависимости и т. д. Обязательным является также прохождение супервизии, предоставляющей возможность анализа наиболее сложных случаев с опытным профессионалом-консультантом.