

взглянуть на проблемный вопрос и получить несколько ответов. Это позволит получить большее поле для размышлений и выбора своей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь / Б.М. Юим-Бад. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2008. – С. 224-225.
2. Леонтьев Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов будущего / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии, 2001. – № 1. – С. 57-66.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Климов; 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 304 с.

УДК 616.89: 364.65

РАБОТА ГРУПП САМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ АДДИКЦИЕЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Крестьянинова Татьяна Юрьевна

*кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии ВГУ
имени П.М. Машерова, Беларусь, г. Витебск
e-mail: auta@bk.ru*

Аннотация. Разработана программа коррекции самооценки личности для лиц с алкогольной аддикцией в условиях группы взаимопомощи. Предпринята попытка организации работы групп взаимопомощи с использованием информационных компьютерных технологий. Выяснилось, лица с алкогольной аддикцией достоверно чаще, демонстрируют низкий неадекватный уровень самооценки. Выявлено, что женщины с алкогольной аддикцией чаще, чем мужчины демонстрируют низкий неадекватный уровень самооценки. Применение программы коррекции самооценки личности в условиях групп взаимопомощи позволило изменить уровень самооценки в сторону адекватных типов, за короткое время.

Ключевые слова: самооценка личности, алкогольная аддикция, коррекционная программа, абстиненция, информационные компьютерные технологии.

WORK OF SELF-AID GROUPS FOR PERSONS WITH ALCOHOLIC ADDICTION IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC

Krestyaninova Tatiana Yurievna

*Candidate of Sciences in Biology, Associate Professor of the Department of
Psychology, Voronezh State University named after P.M. Masherova, Belarus, Vitebsk
e-mail: auta@bk.ru*

Abstract. A program for the correction of personality self-esteem has been developed for persons with alcohol addiction in a self-help group. An attempt was made to organize the work of self-help groups using information computer technologies. It turned out that persons with alcohol addiction significantly more often demonstrate a low inadequate level of self-esteem. It was revealed that women with alcohol addiction more often than men demonstrate a low inadequate level of self-esteem. The application of the program for the correction of self-esteem of the

individual in the conditions of self-help groups made it possible to change the level of self-esteem towards adequate types in a short time.

Keywords: personality self-esteem, alcohol addiction, correctional program, abstinence, information computer technologies.

В официальных данных Национального статистического управления Республики Беларусь за 2020г указано, что по всей стране зарегистрировано 13016 случаев впервые установленного диагноза алкоголизм, что составляет 138,8 на 100000 населения, в том числе в Витебске и Витебской области 2195 случаев, что составляет 194,8 на 100000 населения. В 2019 году аналогичные данные были выше: 16436 случаев впервые установленного диагноза алкоголизм всего по стране, 2359 в городе Витебске и Витебской области. Однако, по данным Министерства антимонопольного регулирования и торговли Республик Беларусь всего в Беларуси за 2020 год было продано 7,66 млн декалитров алкогольных напитков и пива в пересчете на абсолютный алкоголь, что на 2,1% больше, чем в 2019 году. В структуре потребления первое место занимает водка [1;2].

Таким образом, «...лицам, страдающим алкоголизмом и вступившим на путь трезвости, членам их семей, детям, выросших в семьях, где родители страдали алкоголизмом, сложно социализироваться и преодолеть сложившееся в обществе негативное мнение об этой болезни без переживания чувства собственной несостоятельности и, еще большего одиночества, чем в период злоупотребления алкоголем...» [3].

С целью содействия преодолению последствий семейной дисфункции в г. Витебске было создано Просветительского общественного объединения «Друг для друга», одной из задач которого, является создание безопасного принимающего пространства для лиц, страдающих алкоголизмом и вступившим на путь трезвости, а также поддержка членов их семей и лиц, выросших в дисфункциональных семьях.

В рамках работы объединения была разработана программа коррекции самооценки личности для лиц с алкогольной аддикцией в условиях группы взаимопомощи, так как в предыдущих исследованиях было показано, что на сроках трезвости от 1 года до 5 лет демонстрируют низкий неадекватный уровень самооценки [4].

Цель настоящей работы: оценить уровень самооценки личности лиц с алкогольной аддикцией на разных сроках поддержания трезвости и эффективность разработанной коррекционной программы.

В программу коррекции самооценки личности для лиц с алкогольной аддикцией вошли следующие темы:

- 1 занятие. Дневник чувств.
- 2 занятие. Какой я настоящий?
- 3 занятие. Разговор с собой.
- 4 занятие. Чего я хочу на самом деле, но скрываю от окружающих.
- 5 занятие. Психосоматические проявления.
- 6 занятие. Отказ от самоуничужения.
- 7 занятие. В какую сторону я меняюсь?
- 8 занятие. Учусь отдыхать.

В связи с пандемией Covid-19, занятия с группами взаимопомощи проводились с использованием информационных компьютерных технологий, в частности на платформе Zoom. Обязательным условием участия в группе является абстиненция в течение 6 месяцев. Занятия по разработанной программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 40 мин. Дополнительно, 1 раз в неделю группа встречается с использованием информационных компьютерных технологий в формате собрания группы 12 шагов Анонимных Алкоголиков. Одновременно в группе находилось 18-20 человек. Формат

группы – закрытый. По окончании программы коррекции самооценки личности набиралась следующая группа.

Всего к исследованию в 2020 году было привлечено 78 человек с алкогольной аддикцией, находящихся в разных стадиях выздоровления (сроки поддержания трезвости от 1 года до 25 лет). Все обследованные посещали группы взаимопомощи, работающие на основе программы 12 шагов. Среди обследованных алкогольных аддиктов было 41 женщина и 37 мужчин. Представилось интересным разбить обследованных на подгруппы в зависимости от срока поддержания трезвости. Со сроком поддержания трезвости до 1 года обследовано 24 человека, от 2 до 5 лет – 18 человек, от 6 до 10 лет – 25 человек, свыше 10 лет – 11 человек.

Для исследования самооценки личности использовали методику С.А. Буддаси, которая позволяет производить количественное исследование самооценки личности способом ранжирования. Исследование проводили дважды до начала занятий по коррекционной программе и по окончании ее.

При первом исследовании самооценки личности, среди женщин (n=41) высокий неадекватный уровень самооценки был выявлен у 9 (22%) женщин, высокий неадекватный – у 6 (14,6%), средний адекватный – у 8 (19,5%) обследованных, низкий адекватный – у 4 (9,8%) и, преобладал, низкий неадекватный уровень самооценки личности – 14 (34,4%) женщин. Среди мужчин (n=37), при первом исследовании самооценки личности, высокий неадекватный тип выявлен у 8 (21,6%) мужчин, высокий адекватный – у 5 (13,5%), средний адекватный – у 10 (27%) обследованных, низкий адекватный у 3 (8,1%), низкий неадекватный, преобладающий, – у 11 (29,8%) мужчин.

Выявлено, что женщины с алкогольной аддикцией чаще, чем мужчины демонстрируют низкий неадекватный уровень самооценки. Они ставят перед собой более низкие цели, чем могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач. У них сформирован «комплекс неполноценности». Данный тип личности сформировался у них задолго до наступления первого алкогольного эпизода и в последующем трудно поддается коррекции.

В разрезе срока поддержания абстиненции, при первом исследовании, на первом году абстиненции достоверно преобладали неадекватные уровни самооценки личности, высокий – 8,9% (от общего числа респондентов, n=78), низкий – 10,2%. Среди опрошенных с 2-5 годами абстиненции, преобладающим становится низкий адекватный уровень самооценки – 7,7%. С возрастанием срока абстиненции (6-10 лет), диагностировались, преимущественно, средний и низкий адекватные уровни самооценки (10,2% поровну). На сроке абстиненции свыше 10 лет, в условиях группы взаимопомощи, работающей на основе программы 12 шагов, выявляются адекватные высокий и средний уровень самооценки (14,1% среди общего числа респондентов).

Как видно из приведенных данных, для восстановления адекватного уровня самооценки, необходимо продолжительное время. Поэтому, мы предприняли попытку разработать программу коррекции самооценки личности для лиц с алкогольной аддикцией в условиях группы взаимопомощи.

По результатам применения коррекционной программы были получены следующие результаты: на 1 году поддержания трезвости 24,3% от общего числа респондентов демонстрировали адекватные уровни самооценки, неадекватные уровни составили 6,4%. Лишь у 5,2% опрошенных с 2-5 годами абстиненции сохранялись неадекватные уровни самооценки личности. На сроках абстиненции свыше 6 лет, в условиях группы взаимопомощи и применения программы коррекции, обследованные демонстрировали только адекватные уровни самооценки, с достоверным преобладанием среднего адекватного (21,7%, $p \leq 0,01$).

Таким образом, для восстановления адекватного уровня самооценки, необходимо продолжительное время. Выяснилось, лица с алкогольной аддикцией достоверно чаще демонстрируют низкий неадекватный уровень самооценки. Разработана программа коррекции самооценки личности для лиц с алкогольной аддикцией в условиях группы взаимопомощи. Применение программы коррекции самооценки личности в условиях групп взаимопомощи позволило изменить уровень самооценки в сторону адекватных типов, за короткое время. Использование информационных компьютерных технологий для организации работы групп взаимопомощи в условиях пандемии Covid-19 оказалось корректно и эффективно.

Список литературы:

1. Официальная статистика. Демографическая и социальная статистика. Здравоохранение. Заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами. https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/zdravoohranenie_2/
2. Многоиндикаторное кластерное обследование по оценке положения детей и женщин в Республике Беларусь, 2018 год. Итоговый отчет. - Минск, Республика Беларусь: Национальный статистический комитет Республики Беларусь, Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2019. – 327 с.
3. Роналд Т. Поттер-Эфрон Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Институт общегуманитарных исследований. – Москва, 2002. – 406 с.
4. Крестьянинова Т.Ю. Организация психологического принимающего пространства для лиц с алкогольной аддикцией / Т.Ю. Крестьянинова // Психологическая студия: сб. ст. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей каф. прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – Вып. 13. – С. 142-144.

УДК 159.99

ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВОГО ОДИНОЧЕСТВА

Кудаш Денис Сергеевич

*студент УО «Витебский Государственный Университет
имени П.М. Машерова», г. Витебск
e-mail: kudash.1998@mail.ru*

Аннотация. В статье представлена попытка описания проблемы подросткового одиночества, ее причин и методов решения. Одиночество является одним из самых серьезных проблем современности. Казалось бы, современный мир предоставляет человеку неограниченные возможности для общения, но при всем этом избытке сложно найти понимание, общение начало носить формальный характер. В реальности, одиночество является одним из наименее разработанных социальных понятий. Задачей исследования является попытка понимания одиночества как психологического феномена в жизни подростков, анализа причин и методов психологической помощи.

Ключевые слова: одиночество, возрастная психология, социализация, подростковое одиночество, психологическая проблема.