

Мясникова Наталья Анатольевна

студент магистратуры
Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого
Великий Новгород, Россия

**КОРРЕКЦИЯ ТРУДНОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ
АЛКОГОЛИКОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА****Аннотация**

Актуализируется проблема коррекции коммуникативных трудностей взрослых детей алкоголиков. Представлены результаты исследования различий в уровне успешности межличностного общения взрослых детей алкоголиков до и после прохождения тренинга личностного роста, составленного с учетом психологических особенностей целевой группы. В исследовании приняли участие 10 представителей данной группы населения в возрасте от 27 до 62 лет. Также в статье представлена методика проектирования и реализации программы психологического тренинга личностного роста, направленного на повышение коммуникативной компетентности взрослых детей алкоголиков. По результатам исследования установлено, что тренинг личностного роста эффективен для повышения уровня контактности, коммуникативной совместимости, адаптивности и успешности межличностного общения данной социальной группы.

Ключевые слова: межличностное общение, дети алкоголиков, тренинг личностного роста

Введение

Для людей, выросших в семьях с родителями, зависимыми от алкоголя, характерны определенные психологическими особенности, которые сформировались под воздействием дисфункционального семейного окружения. Исследования психологических проблем этой группы населения проводили такие ученые, как Дж. Войтиц [1], которая в 1970-х годах ввела термин «взрослые дети алкоголиков (ВДА)», а также Э.У. Смит [18], В.Д. Москаленко [9; 10; 11; 12], А.В. Лукашук [5; 7; 23], А.В. Меринов [5; 6; 7; 23], Д.И. Шустов [7], В.В. Литвинова [4] и другие.

Исследователи приходят к выводу, что, среди прочего, взрослые дети алкоголиков сталкиваются с проблемами в сфере коммуникации и межличностных отношений: «ВДА испытывают следующие коммуникативные трудности: они боятся публичности; склонны испытывать повышенное беспокойство, тревогу, ожидая общения с малознакомыми людьми; могут избегать людей, особенно незнакомых, и бояться вступать в личные и деловые контакты; смущаются, чувствуют себя неловко в различных ситуациях общения, не знают, как вести себя и что отвечать людям, которые обращаются к ним; у них часто не складываются нормальные взаимоотношения с людьми и возникают межличностные конфликты; в то же время они боятся конфликтов, не умеют их разрешать и поэтому стараются избегать» [24].

Трудности в межличностном общении взрослых детей алкоголиков могут быть скорректированы в ходе тренинга личностного роста. Такой тренинг является важным инструментом для улучшения их коммуникативных навыков, формирования эффективных жизненных стратегий и повышения уровня психологического благополучия. Одной из важнейших задач тренинга личностного роста является развитие новых, более адекватных, навыков общения. Групповой формат работы в ходе тренинга способствует развитию коммуникативных навыков, так как группа функционирует как миниатюрная модель общества. Взаимодействуя между собой в группе, участники могут наблюдать и анализировать особенности коммуникации, построения межличностных отношений, а также тренировать свои коммуникативные навыки.

Организация исследования

В нашем эмпирическом исследовании мы поставили цель изучить изменение уровня успешности межличностного общения взрослых детей алкоголиков до и после реализации в группе испытуемых программы тренинга личностного роста.

Мы применяли опросник СУМО («Саморегуляция и успешность межличностного общения [15]») В.Н. Куницыной. Данный опросник позволяет составить коммуникативный портрет личности, в него «входят 26 шкал, позволяющих измерить такие аспекты коммуникативной сферы личности, как: легкость, свобода общения; саморегуляция, владение своими состояниями; навыки, умение общения; экспрессия, владение мимикой, жестами; степень влияния, воздействия на людей; раскрытие, открытость в беседе; легкость суммарная (включает легкость, свободу общения, саморегуляцию, навыки, умение общения, экспрессию, влияние); эмпатия, способность к сопереживанию; самоуважение, адекватность самооценки; самокритичность; агрессивность, возбудимость; некоммуникативность, наличие нерешенных личных проблем; отчужденность, слабость социальных связей; аутистичность; застенчивость; интроверсия, замкнутость; манипулятивный стиль общения; партнерский стиль общения, умение слушать; авторитарный стиль общения, склонность к принуждению; удовлетворенность общением в близком кругу; невротизация, напряженность, тревога; чувство одиночества; сензитивность, чувствительность в сфере общения; доверие к людям; фрустрированность; конфликтность» [13, с. 147-148]. Как итог «могут быть подсчитаны обобщенные

индексы: индекс контактности, индекс коммуникативной совместимости, индекс адаптивности и интегральный индекс успешности общения» [13, с. 148].

Нами была выдвинута гипотеза о том, что коррекция коммуникативной сферы взрослых детей алкоголиков возможна в ходе тренинга личностного роста, составленного с учетом особенностей целевой группы.

В выборку исследования вошли 10 человек в возрасте от 27 до 62 лет: 3 мужчины и 7 женщин.

Процедура проведения эмпирического исследования включала в себя несколько этапов:

1 этап – формирование выборки;

2 этап – первичная диагностика уровня успешности межличностного общения испытуемых с помощью опросника СУМО («Саморегуляция и успешность межличностного общения» [15]) В.Н. Куницыной;

3 этап – формирующий эксперимент: разработка программы «Тренинг личностного роста для повышения коммуникативной компетентности взрослых детей алкоголиков» и проведение тренинга по данной программе для испытуемых;

4 этап – оценка уровня успешности межличностного общения испытуемых после прохождения ими тренинга;

5 этап – анализ различий уровня успешности межличностного общения испытуемых до и после тренинга с помощью Т-критерия Уилкоксона.

Формирование выборки осуществлялось с помощью опросника ACE (Adverse Childhood Experiences, «Негативный детский опыт») [25], разработанный В.Дж. Фелитти и предназначенный для оценки психотравмирующих событий, пережитых в первые 18 лет жизни. Утвердительный ответ испытуемого на вопрос, касающийся употребления членами родительской семьи алкоголя, являлся основанием для идентификации его как представителя социальной группы ВДА и включения в выборку.

С помощью методики ACE нами было опрошено 38 человек в возрасте от 21 до 62 лет (9 мужчин и 29 женщин). Из них было выявлено 10 человек в возрасте от 27 до 62 лет (3 мужчины и 7 женщин), относимых к категории ВДА, они и составили выборку исследования.

Исследование проводилось в феврале – июле 2024 года.

Анализ результатов исследования

Результаты по опроснику СУМО («Саморегуляция и успешность межличностного общения [15]») Куницыной представлены в таблице 1.

Таблица 1– Результаты по опроснику СУМО до тренинга

Шкала	Среднее значение
Л	5,8
Са	6,8
На	6,7
Э	4,4
В	4,5
Р	5,3
Лс	5,64
Эм	4,5
Су	5,7
Мо	2,2
Аг	6,3
Нк	6,9
От	7,8
Ау	6,4
З	7,3
И	7,4
МА	6,6
ПА	5,2
АВ	6
УД	4,8
НЕ	6,6
ОД	6
Се	5,2
Д	5,3
Ф	7,4
К	5
К/АК	0,819
ИКС	0,904
АД	0,978
У	0,914

Исходя из этих данных, можно прийти к следующим выводам. У испытуемых наблюдается в среднем низкий уровень развития таких качеств, как экспрессия, влияние, открытость, эмпатия и самокритичность. Низок уровень удовлетворенности общением в близком кругу. Показатели по индексам контактности, коммуникативной

совместимости и адаптивности у испытуемых имеют небольшую выраженность. Кроме того, отмечается низкий уровень по индексу успешности общения. Следовательно, испытуемым свойственны низкая контактность, недостаточная совместимость в коммуникации, трудности в адаптации к коммуникативным ситуациям и низкая успешность в общении.

Далее нами была разработана программа «Тренинг личностного роста для повышения коммуникативной компетентности взрослых детей алкоголиков» и проведен тренинг по данной программе. Целью программы являлось развитие компетентности в сфере общения взрослых детей алкоголиков.

При составлении программы использовались материалы и практические рекомендации Н.Ю. Хрящевой и С.И. Макшанова [22], Н.Н. Ежовой [2], Д.М. Рамендик [16], К. Рудестама [17], Г.Б. Мониной и Е.К. Лютовой-Робертс [8], К. Фоппеля [21], Е.А. Петровой [14], Л.Д. Лебедевой [3], К. Уилсон и Э. Голдман [19], Т. Ушаковой [20] и др.

Программа была реализована в течение 1 месяца – в июле 2024 года. Она включала в себя 4 тренинговых занятия продолжительностью 3 часа с двумя 10-минутными перерывами. Занятия проводились 1 раз в неделю. Форма занятий – групповая. Занятия посетили 10 человек в возрасте от 27 до 62 лет.

Структура занятий:

1. Организационный момент (ритуал приветствия, обсуждение правил групповой работы, разминочные упражнения, рефлексия предыдущего занятия).
2. Выполнение упражнений.
3. Подведение итогов (эмоциональное отреагирование, групповая рефлексия).
4. Ритуал прощания.

Программа тренинга включала в себя 4 этапа, каждый из которых являлся самостоятельной частью в развитии коммуникативной компетентности взрослого ребенка из алкоголезависимой семьи и имел свою цель. Для каждого этапа был выделен отдельный день – занятие длительностью 3 часа.

Каждый этап включал несколько тем, взаимосвязанных между собой, на каждую тему отводился 1 час.

1. Этап 1. «Самопрезентация и преодоление социальных страхов» (темы: «Знакомство», «Преодоление страха публичных выступлений», «Самопрезентация в группе»).

Цель – выявление актуальных проблем участников тренинга в коммуникативной сфере: как они проявляют себя в социальных ситуациях, какие коммуникативные трудности возникают, какие из них они хотели бы преодолеть.

Этап 2. «Истоки и решение коммуникативных проблем ВДА» (темы: «Роли ВДА в родительской семье и взрослой жизни», «Преодоление трудностей с доверием», «Выход из роли жертвы»).

Цель – понимание участниками тренинга взаимосвязи психологических особенностей ВДА и их коммуникативных трудностей, осознание ими своих детских семейных ролей, их сильных и слабых сторон, освоение альтернативных данным ролям способов коммуникации.

Этап 3. «Навыки ассертивного поведения» (темы: «Психологические границы личности», «Портрет ассертивного человека», «Ассертивное поведение в конфликтах»).

Цель – развитие навыков ассертивного поведения, понимание участниками различий между ассертивным, неуверенным и агрессивным поведением, выработка собственных эффективных стратегий общения.

Этап 4. «Я и другие. Межличностные отношения» (темы: «Прямые и непрямые коммуникации», «От манипулятивного стиля общения – к партнерскому», «Подведение итогов»).

Цель – развитие навыков строить и поддерживать межличностные отношения: навыков сопереживания, гибкости мышления, умения выражать свои мысли и чувства.

В ходе тренинга применялись следующие методы и приемы работы: ролевая игра; групповая дискуссия; групповая рефлексия; арт-терапевтические техники; моделирование ситуаций; беседы; обсуждение конкретных жизненных ситуаций.

В качестве ожидаемых результатов реализации программы тренинга предполагались снижение уровня социальной тревожности участников, повышение уровня их уверенности в себе, повышение их коммуникативной компетентности, изменение стратегий поведения, снятие барьеров в общении.

Требования к проведению занятий: просторный зал, наличие большого стола и стульев.

Материалы и оборудование для занятий: листы бумаги, рулон обоев, ручки, цветные карандаши, краски, мелки, фломастеры и другие изо-средства, раздаточные материалы и карточки для упражнений; игровая платформа «Портрет в полный рост», наборы метафорических ассоциативных карт «Про тебя» и «Это все о нем».

После реализации данной программы нами были отмечены существенные изменения в поведении и коммуникативных стратегиях испытуемых, что подтверждается результатами тестов после участия в тренинге.

Результаты по опроснику СУМО («Саморегуляция и успешность межличностного общения [15]») Куницыной после прохождения испытуемыми тренинга личностного роста представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение результатов по опроснику СУМО до и после тренинга

Шкала	Среднее значение до тренинга	Среднее значение после тренинга	T	Z	p-уровень
л	5,8	8,3	0,00	2,665570	0,007*
Са	6,8	8,4	5,000000	2,073221	0,038*
На	6,7	8,4	8,00000	1,717812	0,085
Э	4,4	5,7	13,00000	1,477977	0,139
В	4,5	5,7	11,00000	0,980196	0,326
Р	5,3	6,6	3,50000	2,030406	0,042*
Лс	5,64	7,34	3,00000	2,497271	0,012*
Эм	4,5	5	17,00000	0,651584	0,514
Су	5,7	6,3	20,50000	0,236940	0,812
Мо	2,2	5,7	0,00000	2,803060	0,005*
Аг	6,3	4,9	3,50000	1,774824	0,075
Нк	6,9	4,8	2,50000	2,369396	0,017*
От	7,8	6,9	16,00000	0,280056	0,779
Ау	6,4	4,8	7,50000	1,777047	0,075
З	7,3	5,2	0,00000	2,520504	0,011*
И	7,4	5,4	2,00000	2,428630	0,015*
МА	6,6	5,9	5,00000	1,153113	0,248
ПА	5,2	7,6	10,50000	1,732800	0,083
АВ	4,86	4,2	1,50000	2,310462	0,02*
УД	6,6	6,4	7,50000	2,038589	0,041*
НЕ	6	4,3	4,00000	1,960392	0,049*
ОД	5,2	4,3	4,50000	2,132456	0,032*
Се	5,3	5,6	20,50000	0,713506	0,475
Д	5,3	7,5	14,00000	1,376047	0,168
Ф	7,4	4,8	3,00000	2,497271	0,012*
К	5	3,8	9,00000	1,885695	0,059
К/АК	0,819	1,41	1,00000	2,701130	0,006*
ИКС	0,904	1,74	1,00000	2,701130	0,006*
АД	0,978	1,41	2,00000	2,599201	0,009*
у	0,914	1,49	1,00000	2,701130	0,006*

Исходя из полученных данных, мы можем заключить, что участие в тренинге личностного роста повлияло на повышение уровня следующих качеств, которые способствуют контакту: легкости, саморегуляции, навыков, умения общения, экспрессии, влияния, открытости в беседе, эмпатии, самоуважения, умения признавать собственные ошибки, владения партнерским стилем общения, удовлетворенности общением в близком кругу и доверия к людям. Снизился уровень качеств, затрудняющих контакт: агрессивности, некоммуникативности, отчужденности, аутистичности, застенчивости, интроверсии, склонности к манипулятивному стилю общения, склонности к авторитарному стилю общения, невротизации, чувства одиночества, фрустрированности и конфликтности. Показатели по индексам контактности, коммуникативной совместимости, адаптивности в среднем соответствуют норме, как и показатель интегрального индекса успешности общения. В итоге можно утверждать, что испытуемые, прошедшие тренинг, продемонстрировали повышение уровня контактности и коммуникативной совместимости, а также стали более адаптивными в коммуникативных ситуациях и в целом более успешными в общении.

С использованием Т-критерия Уилкоксона были выявлены статистически значимые различия, а именно существенное повышение, уровня развития качеств, способствующих успешному общению: легкости, саморегуляции, открытости в беседе, умения признавать собственные ошибки и удовлетворенности общением в близком кругу. Статистически значимы различия в уровне развития качеств, препятствующих успешному общению: некоммуникативности, застенчивости, интроверсии, склонности выбирать авторитарный стиль общения, невротизации; а также чувства одиночества и фрустрированности. После тренинга уровень этих качеств у испытуемых значительно снизился. Изменения относительно других качеств не являются статистически значимыми. Все обобщенные индексы — контактности, коммуникативной совместимости, адаптивности и интегральный индекс успешности общения — показали повышение, и данные различия являются статистически значимыми. Следовательно, мы можем утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась: тренинг личностного роста положительно сказался на уровне контактности, коммуникативной совместимости, адаптивности и успешности межличностного общения участников.

Заключение

Изучение коммуникативных трудностей взрослых детей алкоголиков является важным шагом к разработке эффективных методов коррекции коммуникативной сферы этой социальной группы. Практическая значимость данного исследования заключается в том, что его результаты могут быть полезны психологам, работающим с такими людьми. Данные, полученные нами, могут лечь в основу разработки эффективных социально-психологических программ, направленных на улучшение коммуникативных навыков ВДА. Это, в свою очередь, может положительно повлиять на социальную адаптацию и уровень психологического благополучия представителей данной группы населения.

Список использованных источников

- 1 Войтиц Дж. Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 368 с.
- 2 Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н. Ежова – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – Изд. 9-е. – 314 с.
- 3 Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
- 4 Литвинова В.В. Клинико-психологические особенности взрослых детей алкоголиков. / Тюменский медицинский журнал. 2017. Том 19, № 1, С. 33-35.
- 5 Лукашук А.В., Меринов А.В. Клинико-суицидологическая и экспериментально-психологическая характеристики молодых людей, воспитанных в «алкогольных» семьях // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2014. – № 4. – С. 82–87.
- 6 Меринов А.В., Меденцева Т.А. Рождение в алкогольной семье как фактор формирования повышенной виктимности личности // Виктимология. – 2016. – № 3 (9). – С. 29-32.
- 7 Меринов А.В., Шустов Д.И., Лукашук А.В. Взрослые дети алкоголиков: суицидологические и экспериментально-психологические характеристики. / Вестник ВГМУ. – 2015. Том 14. № 1. – С. 97-102.
- 8 Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 224 с.
- 9 Москаленко В.Д. Жены больных алкоголизмом. / Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 91-96.

- 10 Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. – М.: Азбука здоровья, 2016. – 250 с.
- 11 Москаленко, В.Д. Наркологические, психопатологические нарушения, психологические проблемы в популяции взрослых сыновей и дочерей, больных зависимостями / В.Д. Москаленко // Сибирский вестник психиатрии наркологии. – 2006. – № 3. – С. 55-61.
- 12 Москаленко В.Д. Ребенок в «алкогольной» семье: психологический портрет. / Вопросы психологии. 1991. № 4. С. 65–73.
- 13 Мясникова, Н.А. Особенности поведения в конфликтах взрослых детей алкоголиков //Всероссийский форум молодых исследователей - 2023: сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции (25 декабря 2023 г.). – В 2-х частях. Часть 1. – Петрозаводск : МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2023. – 420 с. : ил., табл.; С. 142-150.
- 14 Петрова Е.А. Психологические основы тренинговой работы: учебно-методическое пособие; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2014. – 60 с.
- 15 Петрова Е.А., Смыслов Д.А. Социальная психология личности. Учеб-метод. пособие для студентов. – Москва, Изд-во РИЦ АИМ, 2008. – 204 с.
- 16 Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2008. – 176 с.
- 17 Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
- 18 Смит Э.У. Внуки алкоголиков: Проблемы взаимозависимости в семье. – М.: Просвещение, 1991. – 127 с.
- 19 Уилсон К., Голдман Э. Дверь в прошлое. Использование психодрамы в работе со взрослыми детьми алкоголиков и другими лицами, страдающими зависимостью // Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса и М. Кар; Ил. К. Спрага; Пер. с англ. В. Мершавки, Г. Ченцовой. – М.: Класс, 1997. – 288 с.
- 20 Ушакова Т. Портрет в полный рост: игровая платформа для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт. – М.: Генезис, 2024. – 24 с.
- 21 Фоппель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.

22 Хрящева Н.Ю., Макшанов С.И. Тренинг партнерского общения // Психогимнастика в тренинге / Под. ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2000. – 256 с. С. 7-82.

23 Меринов А.В., Лукашук А.В. Особенности детей, выросших в семьях, где родитель страдал алкогольной зависимостью [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. науч. журн. – 2014. – № 4 (7). – С. 37-48. URL: [http:// humjournal.rzgmu.ru/art&id=109](http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=109) (дата обращения: 17.09.2023).

24 Мясникова Н.А. Особенности коммуникативной сферы взрослых детей алкоголиков / Н.А. Мясникова. – Текст: электронный // Бизнес и общество. –2024. – N 3 (43). – URL: https://business-society.ru/2024/3-43-2/77_mjasnikova.pdf (дата обращения: 01.10.2024)

25 Тест на неблагоприятный детский опыт [Электронный ресурс] // Ассоциация EMDR России. – URL: <https://emdr.ru/ndo> (дата обращения: 08.09.2024).