

УДК 159.96

КОРРЕКЦИЯ АЛЕКСИТИМИИ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКЛОННОСТИ К АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Н. В. Власова, М. М. Иртегова

*Московский государственный психолого-педагогический университет, факультет
юридической психологии, Сretenка, 29, 127051, г. Москва, Россия,
VlasovaNV@mgppu.ru*

В статье приведены результаты анализа эмпирического исследования связи алекситимии и склонности к алкогольной зависимости в популяции молодых мужчин. Теоретическим обоснованием цели работы выступают современные научные труды, в которых характеризуются специфические черты личности с предрасположенностью к алкогольной аддикции противоречиво. Результаты исследования свидетельствуют о том, что мужчинам с формирующимся алкоголизмом присущи такие черты как: трудности в оценке и вербализации собственных чувств и переживаний, поверхностность интроспекции собственного внутреннего мира, непонимание эмоций других людей, их мотивов и ожиданий. На основе проведенной работы предложены методы коррекции алекситимии, которые могут служить системой эффективной профилактики алкогольной зависимости.

Ключевые слова: алекситимия; алкогольная зависимость; аддикция; психологическая профилактика; когнитивно-аффективные особенности.

CORRECTION OF ALEXITHYMIA AS A TECHNOLOGY FOR PREVENTION OF PROPENSITY TO ALCOHOL DEPENDENCE

N. V. Vlasova, M. M. Irtegorova

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Department of Legal Psychology, Sretenka, 29, 127051, Moscow, Russia, VlasovaNV@mgppu.ru

The article presents the results of the analysis of the empirical study of the connection between alexithymia and propensity to alcohol dependence in the population of young men. The theoretical substantiation of the purpose of the work is provided by modern scientific works, which characterise specific personality traits with a predisposition to alcohol addiction contradictorily. The results of the study indicate that men with emerging alcoholism are characterised by such features as: difficulties in assessing and verbalising their own feelings and experiences, superficiality of introspection of their own inner world, lack of understanding of other people's emotions, their motives and expectations. On the basis of the conducted work the methods of alexithymia correction are offered, which can serve as a system of effective prevention of alcohol dependence.

Key words: alexithymia; alcohol dependence; addiction; psychological prevention; cognitive-affective features.

Условия современной нестабильности, характеризующиеся неблагоприятными факторами, вызванными резкими изменениями в социальной, экономической и политической обстановке в мире, обуславливают нарастание проблем, связанных с формированием девиантных форм поведения в обществе. Сниженные возможности адаптации, невысокий личностный ресурс и недостаточная социальная зрелость являются основными предикторами развития аддиктивных форм поведения среди населения. Одной из наиболее распространенных зависимостей уже на протяжении нескольких десятилетий выступает непреодолимое влечение к алкоголю.

В связи с этим актуальным представляется освещение данной проблемы с позиции глубокого изучения факторов, влияющих на возникновение и формирование алкогольной зависимости, с целью разработки как превентивных мер для предупреждения данной проблемы, так и способов повышения эффективности коррекционных и реабилитационных программ психологического сопровождения больных алкоголизмом [1].

Наиболее дискуссионным в современных исследованиях по формированию аддиктивного поведения является такой фактор риска как алекситимия, которая выражается в снижении способности человека понимать и осознавать собственные чувства и переживания, а также улавливать эмоции других людей. Человек, характеризующийся алекситимией, чувствует себя некомфортно в обществе в связи с отсутствием эмоционального принятия, испытывает постоянное внутреннее напряжение. При этом для преодоления переживаемого стресса чаще всего используются варианты ухода от реальности, в том числе путем изменения сознания посредством употребления алкоголя.

В рамках современных психологических исследований феномен алекситимии трактуется как психологическая характеристика личности, которая определяется рядом когнитивно-аффективных особенностей:

- трудности в определении и вербализации собственных эмоций и эмоций окружающих людей, дифференциации эмоций и телесных ощущений;
- фокусирование главным образом на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям;
- преобладание неустойчивых поверхностных отношений в межличностных коммуникациях;
- неспособность к истинным отношениям с объектом общения и к процессу переноса;
- конкретный тип мышления, направленный на механическую функциональную сторону описываемого явления;

- ограниченность способности фантазировать [2; 3].

Таким образом, гипотезой проведенного нами исследования стало предположение о том, что мужчины, характеризующиеся склонностью к алкогольной зависимости, обладают выраженными чертами алекситимии.

Методиками исследования выступили: «Торонтская Алекситимическая Шкала» (TAS) Г.Д. Тейлор (адаптация Д.Б. Ересько, Г.Л. Исурина и др.) и «Мичиганский алкогольный скрининг-тест» (MAST) М. Селзер.

Выборку исследования составили 60 мужчин в возрасте 23-32 лет, постоянно проживающих в Москве, получивших среднее и высшее образование и не имеющих установленного диагноза – хронический алкоголизм.

Результаты исследования, проведенного при помощи алкогольного скрининг-теста, показали, что 46,7% респондентов не обнаружили склонности к алкогольной зависимости. В то же время у 23,3% опрошенных была выявлена средняя выраженность факторов риска алкогольной зависимости, что отражает наличие у них факторов риска формирования данной аддикции. У 30 % опрошенных мужчин был определен высокий уровень склонности к алкоголизации.

На основании результатов, полученных с применением «Торонтской Алекситимической Шкалы» (TAS), можно констатировать, что уровень выраженности алекситимии у 45 % опрошенных – низкий, что свидетельствует об отсутствии у них сформированной алекситимии, либо же ярко выраженных алекситимических черт, описанных выше. Вместе с тем в общей выборке обследованных мужчин средний и высокий уровни выраженности алекситимии продемонстрировали соответственно – 22,5 % и 32,5 %. При этом для большинства опрошенных мужчин, имеющих выраженные признаки алекситимии, характерно их дозированное проявление, определяемое сниженным уровнем когнитивно-аффективных способностей. В то же время у 12 % респондентов интенсивность черт алекситимии наблюдается по всем составляющим ее проявлениям: трудности идентификации и дифференциации чувств и телесных ощущений, сложности в их вербализации, обеднение фантазий и недостаточная развитость процесса воображения, ориентированный преимущественно на внешние стимулы когнитивный стиль.

Далее с целью проведения сравнительного анализа все респонденты были распределены на 2 группы. Первую группу (А-группа) составили мужчины, которые продемонстрировали явно выраженную склонность к алкогольной зависимости. Во вторую группу (В-группа) были включены респонденты, не предрасположенные к данному виду аддикции.

Сравнительный анализ результатов двух групп показал, что у 60% респондентов А-группы наблюдаются выраженные признаки алекситимии, у 35 % представителей данной группы определяется средний уровень алекситимии и только у 5 % мужчин со склонностью к алкоголизации черты алекситимии не были выявлены. В то же время результаты по В-группе свидетельствуют о том, что для большинства ее респондентов характерно отсутствие алекситимии – в 85 % случаев, у 10 % есть признаки наличия отдельных ее черт, и только 5 % мужчин, не склонных к алкоголизации, продемонстрировали выраженные признаки алекситимии.

Корреляционный анализ полученных данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал наличие значимой связи ($r = 0,919$ при $p < 0,05$) между показателями алекситимии и склонности к алкогольной зависимости. Следовательно, чем выше уровень выраженности черт алекситимии, тем более выражена склонность к алкоголизации. Указанные результаты свидетельствуют о том, что мужчинам с формирующейся алкогольной зависимостью присущи такие личностные черты как трудности в оценке и вербализации собственных чувств и переживаний, поверхностность интроспекции собственного внутреннего мира, непонимание эмоций других людей, их мотивов и ожиданий.

Вместе с тем на основании результатов проведенного исследования представляется некорректным утверждать, что алекситимия представляет собой один из предикторов алкогольной зависимости. Так, ряд исследователей утверждает, что алекситимию следует считать лишь одним из признаков развития расстройств, связанных с употреблением алкоголя [4].

Также, на основании результатов проведенного исследования можно сделать вывод о том, что с учетом установленной тесной связи между алекситимией и склонностью к формированию алкогольной зависимости влияние на один из компонентов этой диады сказывается и на другом. Следовательно, в профилактике алкогольной зависимости алекситимия выступает важной характеристикой, которую необходимо учитывать при оказании соответствующего превентивного воздействия.

Таким образом, основываясь на полученных результатах, которые продемонстрировали распространенность алекситимии среди лиц мужского пола, склонных к алкогольной зависимости, рекомендуется включать в реабилитационные программы психологические технологии, позволяющие корректировать уровень выраженности указанной характеристики. При этом важно подчеркнуть, что работа, направленная на коррекцию проявлений алекситимических черт, может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Опыт психокоррекционной работы с лицами, страдающими алекситимией, показывает, что, как правило, реабилитационные программы для них выстраиваются «в виде трех последовательных ступеней: релаксация и дидактическая направленность, опора на невербальные способы общения, а также внутренний диалог» [5, с. 46].

Методы релаксации являются основополагающей технологией, которая предусматривает использование всех возможных приемов для преодоления алекситимии. Данные методы позволяют человеку обратиться к своему внутреннему опыту в виде образов, которые усиливают его внимание к собственным ощущениям, например, дополняют визуальные воспоминания чувственными переживаниями, а эмоциональные характеристики приобретают характер изменения мышечного тонуса.

Также специалистами используются методы дидактической направленности, цель которых заключается в фиксации респондента на определенных переживаниях, происходящих «здесь и теперь», а также работа над чувствами в этом формате. Такое сосредоточение внимания человека на актуальных переживаниях и ощущениях, помогает осваивать их протекание, определять изменения в качественных характеристиках внешних проявлений эмоций.

И, наконец, заключительной технологией является последовательное обучение алекситимической личности способам невербальной коммуникации, их развитие и закрепление в процессе групповой коррекционной работы. Этот метод предполагает широкое использование психопантомимических и психогимнастических методик, что в свою очередь способствует спонтанному выражению эмоций на невербальном уровне, формирует навыки открытости чувств и их проявлений. Также различные техники работы с невербальными способами общения создают некую основу, которая в дальнейшем будет использоваться в работе при формировании и развитии навыков распознавания эмоциональных состояний и их вербализации, создается своего рода «банк переживаний». При этом специалист работает над развитием у человека, страдающего алекситимией, способности к построению «внутреннего диалога», который также способствует погружению в анализ собственных переживаний и чувств. Данная технология представляет интерес еще и в том плане, что здесь одновременно происходят два взаимовлияющих процесса. С одной стороны, человек начинает фиксироваться на невербальных проявлениях другого, тем самым пытаясь понять его эмоции и переживания, закодированные в виде поз, мимики, движений тела. С другой стороны, он начинает больше значения придавать собственным чувствам, чтобы точнее передавать невербальные сигналы другому.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что понимание связи между такими психологическими феноменами как алекситимия и склонность к алкогольной зависимости дает возможность расширить теоретическую и практическую базу для дальнейших исследований изучаемой проблематики, а также позволяет разрабатывать более эффективные методы и программы психологической профилактики аддиктивного поведения.

Библиографические ссылки

1. *Менделевич В. Д.* Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007. 768 с.
2. *Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина / Пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка; Предисл. В.Г. Остроглазова. М.: Гэотар Медицина, 1999. 376 с.
3. *Морогин В. Г., Костина Н. П.* Социально-психологическая история алкоголизации России // Медицинская психология в России, 2013. Т. 5, № 5. С. 14.
4. *Потапова Н. А., Грехов Р. А., Сулейманова Г. П., Адамович Е. И.* Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии / Вестник Волгогр. гос. ун-та. Сер. 11, Естеств. Науки, 2016. № 2 (16). С. 65 - 73.
5. *Власова Н. В.* Психологические особенности развития компетенций психолога консультанта в процессе обучения в вузе // Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 70-летию профессора А.И. Папкина, 2012. С. 42 - 48.