

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ И В РЕМИССИИ: СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СТРЕССОРЫ, КОРРЕКЦИОННЫЕ МИШЕНИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ

FEATURES OF COPING BEHAVIOR WITH ALCOHOL ABUSE AND IN REMISSION: SPECIFIC STRESSORS, CORRECTIVE MEASURES, RECOMMENDED WORK STRATEGIES

A. Amosov

Summary: In the system of interaction with others the people who suffer alcohol use disorder the leading role is played by the strategy of avoidance and orientation to the opinions of others. In remission, respondents tend to avoid less, but build rigid boundaries with the environment, which is accompanied by an increase in schizoid. It can be assumed that low meaningfulness and lack of communication skills are the reason that society for those prone to alcohol abuse seems to be a source of much more stress than for healthy people. To correct these aspects, we have developed training programs.

Keywords: coping behavior, alcohol abuse, remission, family relationships, avoidance, cooperation, correctional work.

Амосов Андрей Витальевич

старший преподаватель, РХГА им. Достоевского;
клинический психолог, Ленинградский областной центр
психического здоровья, Санкт Петербург
Amosov_andrey@mail.ru

Аннотация: В системе взаимодействия с окружающими при злоупотреблении алкоголем ведущую роль занимает стратегия избегания и ориентация на мнение окружающих. В ремиссии респонденты склонны меньше избегать, но выстраивать жесткие границы с окружением, что сопровождается усилением шизоидной. Можно предположить, низкая осмысленность: и недостаток коммуникативных навыков являются причиной того, что социум для склонных к злоупотреблению алкоголем представляется источником гораздо большим источником стресса, чем для здоровых. Для коррекции данных аспектов нами были разработаны тренинговые программы.

Ключевые слова: совладающее поведение, злоупотребление алкоголем, ремиссия, семейные отношения, избегание, сотрудничество, коррекционная работа.

Злоупотребление алкоголем по-прежнему является одной из ведущих проблем в мире. Одной из причин является тот факт, что злоупотребление алкоголем часто приводит к поведенческим нарушениям, связанным преступлениями. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не располагает статистическими данными по количеству данных преступлений в России с 1994 г. Но, если предположить, что в соседствующих с Россией странах, Белорусии и Украине, ситуация схожа или близка к Российской, то картина не выглядит оптимистичной. В Украине, в 2005 году, было зарегистрировано 25,6% преступлений, связанных с употреблением алкоголя, а в 2015 15,7%. Для сравнения, в 1994 году в Украине наблюдалось 66,8% преступлений, связанных с алкоголем, от общего количества, а в России 34,9%. В Белоруссии за 2005 г. Зарегистрировано 16,7%, а в 2015 году 18,2% процента от общего количества преступлений. [8]. Доля дорожно-транспортных происшествий, связанных с употреблением алкоголя, на 100000 человек на 2015 год 10,6. Это 8,3 % от общего количества дорожно-транспортных происшествий [7]. Кроме того, вождение в нетрезвом виде, представляющее собой одну из самых распространённых причин смертности на до-

рогах [14].

Одна из теорий, объясняющих феномен злоупотребления, связывает начало злоупотребления с особенностями совладающего поведения [3, 15], доказано, что лица, злоупотребляющие алкоголем, склонны избегать контактов [3, 15] При достижении ремиссии степень избегания снижается, но перед окружением выстраиваются жесткие и непроницаемые границы. Другими словами, такой человек уже идет на сближение с окружением, от контактов не убегает, но близко к себе не подпускает [3,15]. Общим для злоупотребляющих алкоголем и находящихся в ремиссии является низкий уровень ориентации на сотрудничество и низкий, по сравнению с условно здоровыми, уровень осмысленности [1]. Высокий уровень избегания свидетельствует о наличии коммуникативных трудностей, а низкая осмысленность о наличии алекситимии. Алекситимия — «сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний: трудность идентификации чувств, трудность описания чувств, общий уровень алекситимии» [13, с. 54] Объяснением коммуникативных трудностей может стать неконтактность [9], из этого следует предположе-

ние, что социум, для данной категории респондентов, является серьезным источником стресса. В противоположность данному предположению, наше исследование свидетельствует о том, что респонденты в ремиссии и злоупотребляющие алкоголем оценивают свои отношения выше, чем здоровые [2]. Данные результаты могут говорить о действии защиты по типу идеализация, которая, с точки зрения психоанализа, имеет примитивный характер и говорит об отсутствии целостного образа другого [10,11]. Другой характерной чертой респондентов в ремиссии является оценка своих отношений с партнером, как ориентированных на избегание и менее конфликтных [2]. Это подтверждает склонность к избеганию и говорит о положительных изменениях, связанных со снижении анозогнозии и алексетимии, и отрицательных, связанных с отсутствием навыков выражения злости и избегании. Последнее подтверждается фактом наличия у здоровых респондентов более низких показателей по шкале избегание и более высоких по шкале конфликтный стиль [2].

Для уточнения представленных выше данных, нами было проведено исследование респондентов, злоупотребляющих алкоголем, находящихся в ремиссии и условно здоровых. Исследование проводилось при помощи методик Мини мульт и AUDIT. Общее число респондентов $n=114$.

Анализ данных проходил с использованием методов статистической обработки: в частности, для сравнительного анализа совокупности непараметрических показателей применялся критерий Манна Уитни. Кроме того, параметрические данные были подвергнуты дисперсионному анализу по методу Р. Фишера. А для изучения взаимосвязей признаков использовался корреляционный (r -Спирина) и факторный анализ. Выявление связи между эмпирическими частотами встречаемости и теоретическими путем сравнения распределений с использованием критерия χ^2 - Пирсона. Подробный обзор процедуры обследования и разделения выборки описан в других работах [3, 15].

В результате значимые данные были получены по шкалам Шизоидность и Достоверность ответов:

1. Шизоидность: респонденты в ремиссии 14,5000, условно здоровые 13,0769. Результат свидетельствует о наличии более высокого уровня шизоидности у респондентов в ремиссии, чем у условно здоровых.
2. Достоверность ответов 1 группа 4,1852 4 группа 2,9615. У респондентов, злоупотребляющих алкоголем, можно наблюдать достоверно более высокий уровень социально-желательных ответов, чем у условно здоровых.

Так же нами была предпринята попытка исследова-

ния ценностных ориентаций при злоупотреблении алкоголем. В исследовании приняли участие респонденты, которые в промежуток 2019-2022 годов, обращались на телефон доверия. По длительности консультации были от 20 минут до двух часов, по количеству обращений до нескольких в неделю. Общая длительность работы с каждым абонентом до трех лет. Вывод о злоупотреблении происходил на основании беседы: респонденты либо сами признавали факт злоупотребления алкоголем, либо такой вывод можно было сделать после длительного интервью. В данном исследовании приняли участие 16 человек: 11 мужчин и 5 женщин, в возрасте от 24 до 57 лет. Данная цифра не является точной. Это объясняется форматом телефона доверия, который предполагает анонимность. Это, в свою очередь, препятствует идентификации абсолютно всех абонентов, как ранее обращавшихся или первичных. Основанием для фиксации высказывания было предъявление характерного запроса или неоднократное повторение высказывания респондентом. Для перевода качественных данных в количественные высказывания респондентов сводились простому категорическому силлогизму. Категорический силлогизм – форма умозаключения, состоящая из двух посылок (суждений P1 и P2) и заключения. Под суждением понимается процесс сравнения двух или более понятий и формулирование и формулирование на их основе какой-либо мысли, умозаключения – вывода; утверждение или отрицание какого-либо явления. Умозаключение- заключительный процесс мышления, приводящий к новому знанию [12, 16]. Например, респондент, мужчина, безработный, холост, на протяжении многих лет употребляет алкоголь. Несколько лет назад потерял родителей. Алкоголь употреблять не прекращает длительное время. Пример высказывания и анализа - «P1. Хочу делать что хочу. Хочу, не испытывать бытовых неудобств, ходить, как хочу, пер...ть, где хочу и т.п. это на бытовом уровне. Звонить кому хочу «охотиться» на потенциальных секс-партнёров (клубы, сауны), достигать чего хочу, на осматриваясь и не оценивая. P2. С партнером мне это не сделать». Выводом является нежелание вступить в отношения с партнером.

Исследование проходило в 3 этапа: 1. Фиксация высказываний; 2 выделение посылок (суждений) P1 и P2 из высказываний; 3 логический вывод.

После анализа все высказывания оценивались с точки зрения ориентации или направленности. После чего все высказывания группировались. Основанием для отнесения к той или иной группе служил характер или оценка высказывания с точки зрения направленности.

В результате было выделено 12 групп:

1. Стремление представить себя в лучшем цвете, быть хорошим 11 высказываний;
2. убежденность в собствен-

ной непогрешимости- 14 высказываний; 3. эгоцентризм 11 высказываний; 4. стыд или вина 9 высказываний; 5. авторитарность 8 высказываний; 6. стремление представить себя жертвой 5 высказываний;

7. гедонизм 4 высказывания; 8. инфантильность 4 высказывания;

9. депрессивные мысли (обесценивание окружающего мира) 4 высказывания; 10. низкая самооценка 3 высказывания; 11. агрессия 3 высказывания; 12. негативное отношение к противоположному полу 2 высказывания. По нашему мнению, стремление представить себя в лучшем цвете или быть хорошим (1 группа) имеет общие механизмы с гедонизмом: в первом случае состояние комфорта возникает в результате одобрения, в случае стремления к гедонизму стремление к удовольствию является более общим и включает большую группу способов достижения комфорта [5].

Таким образом, по нашему мнению, высокая оценка своих отношений с партнером при злоупотреблении алкоголем и в ремиссии, имеет под собой разные механизмы. Данные о высокой оценке своих отношений при злоупотреблении алкоголем скорее всего имеют характер социально желательного поведения. Это подтверждается с высоким количеством социально желательных ответов в методике «Мини мульт» и результатами исследования ценностных ориентаций. В ремиссии такое поведение, по нашему мнению, является следствием идеализации характерной для интровертов. Это подтверждает достоверно высокие показатели по шкале Шизоидность и характерный стиль социального взаимодействия, где в отношениях с окружением поддерживаются жесткие границы [3,15].

Все представленные выше данные были использованы в качестве клинических рекомендаций для работы на телефоне доверия с абонентами, злоупотребляющими алкоголем. В частности, для проведения поддерживающей терапии [5]. Например, абонентам рекомендовалось больше говорить о своих чувствах, а не проявлять их. По- нашему мнению, способствует выстраиванию более близких отношений с близкими и повышению осмысленности. Другие рекомендации были связаны с выбором более безопасного для здоровья способа преодоления стресса. Консультации велась в направлении поиска способов подходящих для конкретного абонента (занятие спортом, чтение книг).

Абонентам, обращавшимся на линию, оказывалась поддержка путем объяснения связи их потребности в алкоголе с низким арсеналом способов преодоления. Таким образом в консультации намечаются пути восстановления для абонентов. Это оказывало позитивный, поддерживающий, эффект.

Для коррекционной работы, направленной на преодоление трудностей адаптации при злоупотреблении алкоголем и в ремиссии нами были разработаны «Телесно ориентированный тренинг» [4] и программа коммуникативного тренинга «Мореплаватели и поселенцы»

Апробация тренингов проводилась на военных, проходящих срочную службу. С каждым респондентом из группы (N=59) проводилось от 1 до 10 занятий «Телесно ориентированного» тренинга [4]. Исследование велось при помощи методик: «Прогноз 2», «Торонтская алекситимическая шкала TAS-20-R», «ИТО+-2», «Спилбергер ЛТ», «Экспресс – диагностика социальных ценностей личности».

Подсчет результатов проходил при помощи использования t критерия Стюдента для параметрических выборок, анализ данных проводился при помощи программы STATISTICA [4].

Полное описание «Телесно ориентированного тренинга», процесса разработки и апробации описано в статье [4].

Параллельно с проведением «Телесно-ориентированного» тренинга проводился тренинг, направленный на развитие коммуникативных навыков «Мореплаватели и аборигены».

Процедура проведения тренинга

После прибытия в часть, призывники были распределены по отдельным ротам, где помимо основных респондентов были и другие служащие, не участвовавшие в исследовании и не проходившие предварительное тестирование. Таким образом, кроме основной выборки, N=59, в тренинге принимали участие и другие служащие. По нашему мнению, это является положительным фактором, которые помогает проверить степень адаптации к новой ситуации срочных служащих. Тренинг проводился в каждой роте отдельно.

Структура тренинга «Мореплаватели и аборигены» включала группу упражнений, направленных на взаимодействие 2 команд. В процессе выполнения упражнений командам давались задания. Задания были направлены на коммуникацию, группообразование, взаимодействие между группами, решение коммуникативных задач, связанных с отказом от стереотипов в мышлении и решении конфликтных ситуаций.

Тренинг включает 3 упражнения, каждое из которых состоит из своей истории, общих и отдельных инструкций для команд.

Описание тренинга

Перед началом участники разделялись на 2 группы.

1. Упражнение «Знакомство». История такова: мореплаватели приплыли на остров и увидели аборигенов. Задание мореплавателям: выяснить, что за племя обитает на острове? Например, степень агрессии, гостеприимность, рацион. Задачи поселенцев предварительно придумав себе историю: степень агрессии, гостеприимность, рацион и т.д., начать взаимодействие с мореплавателями. Команда аборигенов инструктируется отдельно. Секретное условие для аборигенов состоит в том, что они ни не разговаривают, а на все вопросы «мореплавателей» отвечают кивком или мотанием головы «нет» или «да», при этом отрицательным ответом является кивок головы, а положительным мотание головой. После упражнения идет обсуждение того, что удалось узнать мореплавателям, со сравнением того, что хотели им сказать аборигены.
2. Упражнение «Города». История такова: прошло много времени, и «Мореплаватели» построили на острове свой город, а «аборигены» свой. Задания. Жителям каждого города необходимо придумать особенности города, который они основали: нужно придумать религию и т.д. После этого каждый город выбирал посла и отправлял в другой город. Посол узнавал всю информацию о соседях и рассказывал у себя в городе. После этого каждый город рассказывал ту информацию о соседях, которую получил от посла (срабатывал эффект «испорченного телефона»). После этого информация сверялась, сравнивалась с истинной. В конце обсуждались механизмы социального взаимодействия, стоящие за этим эффектом.
3. Упражнение «Катастрофа» История: на остров надвигается цунами. 2 городам необходимо скооперироваться и построить дамбу. Условия для ко-

манды «Мореплавателей»: у них есть технология строительства, но дамбу нужно строить в городе «аборигенов». Условие для «аборигенов»: дамбу, которая всех спасет можно строить только у них в городе, но на этом месте стоит их очень ценная святыня. Цель упражнения – поиск совместного решения. После окончания идет обсуждение с подробным разбором и информированием о различных способах решения конфликтов.

После этапа проведения тренингов на основной выборке N=59 было проведено повторное тестирование.

Анализа результатов показал статистически значимые изменения по следующим шкалам: Трудность в идентификации чувств с 13,2586 до 9,7288; Общественные ценности с 103,1034 до 119,9322; Личностная тревожность с 4,0172 до 2,6356; Лабильность с 4,9310 до 6,2712; Лидерство 22,3793 до 24,8644; Социальность с 20,8966 до 23; Конформизм с 19,8190 до 16,3305.

Данные результаты свидетельствуют о произошедших положительных изменениях после проведения тренингов. Это можно считать основанием для того, чтобы рекомендовать данные комплексы упражнений к работе. В контексте злоупотребления алкоголем, можно заметить, что произошло снижение таких черт, как уровень алекситимии, личностной тревожности, и повышение социальности. Это позволяет говорить о потенциальных возможностях использования данных разработок в комплексе с другими методами для профилактической и коррекционной психологической работы, связанной с употреблением алкоголя. Более социальный человек стремится к общению и завязыванию социальных контактов и связей с людьми [6]. Подобное стремление можно считать процессом обратным избеганию. Кроме того, сближение с социумом открывает новые возможности по привлечению ресурса социальной поддержки для преодоления стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, А.В. Структура и роль жизнеспособности в жизни личности, особенности при злоупотреблении алкоголем в ремиссии и норме / А.В. Амосов // Наркология. – 2023. – Т. 22, № 5. – С. 55-62. – DOI 10.25557/1682-8313.2023.05.55-62. – EDN JPTRAA.
2. Амосов, А.В. Стиль диадического копинга при злоупотреблении алкоголем, в ремиссии и норме / А.В. Амосов // Acta Eruditorum. – 2024. – № 45. – С. 56-59. – DOI 10.25991/AE.2024.1.1.012. – EDN DDVITC.
3. Амосов, А.В. Психологическая дистанция в системе межличностных отношений / А.В. Амосов // Acta Eruditorum. – 2023. – № 43. – С. 63-67. – DOI 10.25991/AE.2023.1.1.011. – EDN VKUQPG.
4. Амосов, А.В. Влияние практики телесно ориентированной терапии на особенности личности / А.В. Амосов // Психея и Пневма: XII Сретенская научно-практическая конференция. Сборник докладов, Санкт-Петербург, 15–16 февраля 2018 года / Отв. редактор Д.В. Шмонин. – Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия, 2018. – С. 31-38. – EDN PCECVP.
5. Амосов, А.В. Возможности краткосрочных методов психотерапии и психокоррекции в экстренных ситуациях / А.В. Амосов // Вестник Русской христианской гуманитарной академии. Психологические и педагогические науки. – 2020. – Т. 1, № 1. – С. 57-62. – EDN OBNFXW.
6. Багадирова С.К., Юрина А.А. Материалы к курсу психология личности. В 2 ч., 2014 г.

7. Всемирная организация здравоохранения: сайт.данные по ДТП. URL: <https://apps.who.int/gho/data/node.main-euro.A1108?lang=en&showonly=GISAH> (дата обращения: 10.09.2024).
8. Всемирная организация здравоохранения: сайт.данные по преступлениям на почве алкоголя. URL: <https://apps.who.int/gho/data/node.main-euro.A1102?lang=en&showonly=GISAH> (дата обращения: 10.09.2024).
9. Каган В.Е. Преодоление: неконтактный ребенок в семье / В.Е. Каган. — СПб.: Фолиант, 1996. — 159 с. ил.; 20. — ISBN 5-86581-007-3.
10. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. сангл. В. Снигура. — М.: Независимая фирма «Класс», 2015. — 592 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
11. МакВильямс Н. Психоаналитическая психотерапия. Руководство практика / Нэнси МакВильямс; пер. с англ. — Ижевск; ERGO 2016. — XXIV, 392 с. — (Серия «Линии психоанализа»).
12. Менделевич В.Д. Медицинская психология: учебник/ В.Д. Менделевич Ростов н/Д: Феникс,2016.-460 с.- (Высшее медицинское образование)
13. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко— СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 672 с.
14. Смирнов, О.А. Психологические инструменты профилактики вождения в состоянии алкогольного и наркотического опьянения: обобщение международной практики / О.А. Смирнов, Д.Н. Слабкая, А.В. Новиков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2022. — Т. 11. — № 3-1. — С. 242-248.
15. Третьяков, В.П. Система межличностных отношений у злоупотребляющих алкоголем лиц, находящихся в состоянии ремиссии и в норме / В.П. Третьяков, А.В. Амосов // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. — 2023. — № 4. — С. 399-409. — DOI 10.35231/18186653_2023_4_399. — EDN JGIFCV.
16. Челпанов В.Г. Учебник логики, — М.: Научная Библиотека, 2010 — 128 с.

© Амосов Андрей Витальевич (Amosov_andrey@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»