

Феномен алекситимии у детей, выросших в семьях с алкогольной зависимостью

Крестьянинова Т.Ю., Никитенко П.А.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье рассматривается частота проявления феномена алекситимии у детей, выросших в семьях с алкогольной зависимостью.

Цель работы: сравнение уровня алекситимии у школьников из благополучных и дисфункциональных семей.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 47 г. Витебска имени Е.Ф. Ивановского». Было обследовано 75 учеников 7–8 классов, 13,3% из которых постановлено на учет в социально опасное положение (СОП), в связи с алкогольной зависимостью родителей. Использовалась методика «Торонтская шкала алекситимии (TAS-20)», предназначенная для оценки четырех факторов: общий уровень алекситимии, трудность идентификации чувств (ТИЧ), трудность описания чувств (ТОЧ), внешне ориентированное мышление (ВОМ).

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что школьники из семей, где алкогольная зависимость родителей часто связана с причинами постановки ученика в социально опасное положение, демонстрировали более высокий уровень алекситимии, по сравнению со сверстниками из благополучных семей. Трудность в идентификации чувств испытывали 64% учащихся в СОП, соответственно, трудность в описании чувств выявлен у 82%, внешне ориентированный тип мышления наблюдался у 18% школьников из семей с алкогольной зависимостью.

Заключение. У детей из семей с алкогольной зависимостью выявлен высокий показатель алекситимии, а также эмоциональная незрелость, характеризующаяся высоким уровнем напряжения, инфантильностью, вспыльчивостью в конфликтных и личностно значимых ситуациях, эмоциональной возбудимостью, лабильностью настроения с тенденцией к преобладанию сниженного, негативного фона.

Ключевые слова: алекситимия, семьи с алкогольной зависимостью, дисфункциональные семьи, эмоциональная незрелость, эмоциональный интеллект.

The Phenomenon of Alexithymia of Children Who Grew up in Families with Alcohol Addiction

Krestyaninova T.Yu., Nikitenko P.A.

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The article examines the frequency of the phenomenon of alexithymia of children who grew up in families with alcohol addiction. The purpose of the work: to compare the level of alexithymia of schoolchildren from well-off and dysfunctional families.

Material and methods. The study was conducted on the basis of the State Education Establishment "Secondary School № 47 of Vitebsk named after E.F. Ivanovsky". 75 seventh–eighth year pupils were examined, 13.3% of whom were registered in a socially dangerous situation due to their parents' alcohol addiction. The method "Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)" was used, designed to assess four factors: the general level of alexithymia, the difficulty of identifying feelings (DIF), the difficulty of describing feelings (DDF), externally oriented thinking (EOT).

Findings and their discussion. It was revealed that schoolchildren from families where parental alcohol addiction is often associated with the reasons for student socially dangerous position (SDP) demonstrated a higher level of alexithymia compared with peers from well-off families. 64% of SDP students had difficulty identifying feelings, respectively, 82% had difficulty describing feelings, and 18% of students from families with alcohol addiction had an externally oriented type of thinking.

Conclusion. Children from families with alcohol addiction manifest a high rate of alexithymia, as well as emotional immaturity, characterized by a high level of tension, infantilism, short temper in conflict and personally significant situations, emotional excitability, mood lability with a tendency to the predominance of a reduced, negative background.

Key words: alexithymia, families with alcohol addiction, dysfunctional families, emotional immaturity, emotional intelligence.

Сегодня большое внимание уделяется психолого-педагогическому сопровождению детей, попавших в социально опасное положение (СОП). Часто причиной СОП является алкогольная зависимость родителей. По мнению В.Д. Москаленко,

зависимость — это болезнь семейная, что объясняется сложной взаимосвязью между зависимым и другими членами семьи. Аддиктивное поведение имеет биологический и социальный факторы. Зависимость может быть наследственной и пере-

даваться через поколения. Помимо этого, влияние окружения может способствовать развитию зависимости у нескольких членов семьи. Если зависим один, то остальные страдают психологически, и их состояние можно обозначить термином «созависимость».

Химическая и другие зависимости приводят к тому, что человек останавливается в своем эмоциональном и психологическом развитии, что приводит к ряду последствий, напоминающих поведение ребенка [1]. Люди, страдающие от зависимости, могут проявлять свою эмоциональную незрелость в том, что они используют свою аддикцию как способ справиться с трудностями, вместо того чтобы развивать здоровые механизмы регуляции и стратегии поведения. Семья с алкогольной и другими зависимостями создает эмоционально незрелую, инфантильную среду, препятствующую развитию эмоционального интеллекта ребенка.

Говоря об эмоционально зрелой личности, имеется в виду человек, который способен думать объективно и образно, а также поддерживать здоровые эмоциональные связи с другими людьми. Такие люди могут действовать независимо и поддерживать при этом глубокие социальные связи [2].

Человек, для которого эмоциональная незрелость — это часть структуры личности, демонстрирует определенные паттерны циклично. Эти паттерны могут быть неосознанными самим человеком и автоматическими. Встречается 4 типа эмоционально незрелых родителей:

1. Эмоциональные родители — такой тип характеризуется нестабильностью и непредсказуемостью. Родители полностью подвластны своим чувствам, их эмоции могут легко выйти из-под контроля. Любые небольшие неудачи воспринимаются как «конец света».

2. Одержимые родители — компульсивно-целестремленный тип. Такие родители имеют собственное представление о том, как все должно быть правильно. Им нужно все доводить до совершенства, включая других людей.

3. Пассивные родители — родители такого типа кажутся более безобидными, чем другие типы, однако их поведение имеет свои негативные последствия. Они часто не хотят вмешиваться и остаются в тени более агрессивного и доминантного партнера. Данное поведение может приводить к тому, что пассивный родитель закрывает глаза на жестокое обращение со своим ребенком. Такому типу не хватает эмпатии для защиты детей.

4. Отвергающий родитель — это отстраненные, недоступные люди. Такой родитель не интересуется потребностями других членов семьи. Отвергающие родители хотят, чтобы их оставили в покое. Они отстраненные, но вместе с тем эмоционально взрываются, когда чувствуют, что их отвлекают родительскими обязанностями [2].

Концепция эмоциональной незрелости предполагает, что недостаточно развитые эмоциональные навыки и способы саморегуляции могут стать источником конфликтов и деструктивных отношений в семье. Эмоциональная незрелость может проявляться в неспособности эффективно управлять своими эмоциями, проявлять взрослую позицию в жизненных ситуациях, выстраивать здоровые границы и устанавливать конструктивные коммуникативные диалоги.

Одним из основных аспектов эмоциональной незрелости у зависимых людей является низкая самооценка. Такие люди чувствительны к критике, не способны брать ответственность за свои поступки и негативно влияют на детей. Это может создавать напряженную атмосферу в семье, приводить к конфликтам и осложнять конструктивное взаимодействие. Помимо этого, эмоциональная незрелость родителей может приводить к недостаточному участию в решении семейных проблем, неспособности обеспечить эмоциональную поддержку другим и нарушению коммуникации внутри семьи. Все это может усугублять семейные конфликты и затруднять процесс их разрешения.

Лица, имеющие химическую зависимость, часто проявляют нестабильные эмоциональные реакции, что приводит к непредсказуемому поведению. Это в свою очередь создает напряженную атмосферу в семье, способствующую конфликтам. Такие люди обычно не имеют навыков конструктивного разрешения споров, что отражается на детях. Дети зависимых родителей начинают адаптироваться к состоянию неопределенности и к неэффективным стратегиям поведения. Ребенок становится зависимым от эмоционального состояния родителя, что может приводить к конфликтам, когда ребенок пытается соотносить свои потребности с потребностями и ожиданиями взрослого.

Эмоционально незрелые люди могут не уметь справляться со стрессом и эмоциями эффективно, что делает их склонными к разного рода зависимостям. Такая форма поведения не решает проблему, а замедляет ее принятие и осознание. В свою очередь, эскапизм может препятствовать

развитию эмоционального интеллекта. Сталкиваясь с реальными эмоциями или социальными взаимодействиями, незрелые личности испытывают чувство страха и дискомфорта, что возвращает их к привычному способу избегания и покоя. Подобное избегание способствует накоплению проблем, что в конечном итоге приводит к конфликтным ситуациям.

Сталкиваясь с зависимой средой, у детей может формироваться алекситимия, неспособность осознать и описать свою эмоцию, что затрудняет процесс рефлексии и сказывается на качестве межличностных связей. Зависимые родители часто не способны адекватно выражать и демонстрировать свои эмоции, что формирует у ребенка искаженное понимание своих эмоций и их адекватное выражение. Недостаток эмоциональной поддержки приводит к игнорированию своих чувств и невозможности их распознавать. Также игнорирование проблем ребенка в пользу собственных проблем родителей приводит к формированию у него убеждения, что его эмоции не важны. Поскольку эмоционально незрелые родители не способны подавать пример здоровой модели взаимодействия, дети не учатся распознавать и управлять своими собственными чувствами.

Трудности в распознавании эмоциональных сигналов затрудняют понимание мотивации взрослых, что ведет к недопониманию и эскалации конфликтов. Кроме того, дети с алекситимией могут избегать конфликтов, а это приводит к увеличению частоты и интенсивности конфликтов.

Цель настоящей работы — сравнение уровня алекситимии у школьников из благополучных и из дисфункциональных семей.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 47 г. Витебска имени Е.Ф. Иванковского». В исследовании приняло участие 75 обучающихся 7–8-х классов, 13,3% из которых поставлены на учет в социально опасное положение в связи с алкогольной зависимостью родителей. Для реализации цели исследования использовалась Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20). Данная методика была адаптирована в НИИ им. Бехтерева и содержит в себе три аспекта алекситимии: трудности идентификации чувств (далее – ТИЧ), трудности с описанием чувств (далее — ТОЧ), внешне ориентированный тип мышления (далее — ВОМ) [3]. Шкала ТИЧ говорит о сложности с анализом своих чувств и способности к рефлексии. Под ТОЧ подразумевается сложность в вербализации

своих чувств. Склонность к объяснению своего эмоционального состояния через внешние события относят к ВОМ.

Результаты и их обсуждение. Посредством анализа результатов исследования можно сделать выводы о том, что у детей, находящихся в социально опасном положении наблюдаются более выраженные трудности по соответствующим шкалам алекситимии.

Низкий уровень алекситимии у детей из дисфункциональных семей наблюдается реже, чем у сверстников, на 18%. Высокий уровень алекситимии у детей из СОП был выявлен у 9% (1) и у 2% (1) детей из благополучных семей. В среднем у учеников в СОП процент низкого уровня алекситимии составляет 9% (1), а у остальных учеников 27% (17). Кроме этого, 17 обучающихся, не относящихся к СОП, с низким уровнем ТИЧ имеют также низкий уровень алекситимии, что свидетельствует о высоком уровне эмоциональной осведомленности и способности к саморегуляции.

Такую вариативность результатов у учеников из благополучных семей можно связать со множеством факторов: личностные особенности, эмоциональное состояние, семейная обстановка, возможные латентные проблемы. Наличие низкого уровня алекситимии у ученика, состоящим в СОП, можно отнести к тому, что у него могут присутствовать другие источники эмоциональной поддержки, наличие определенных личностных характеристик и стремлений, опыт вне дома, который позволяет ему лучше справляться с чувствами и развивать эмоциональные навыки.

Рассматривая трудность идентификации чувств, можно заметить, что у учеников в СОП процент низкого уровня ТИЧ в среднем составляет 36% (4), а у остальной части класса 55% (35). Также отмечается, что у учеников в СОП высокий уровень ТИЧ составляет 9% (1), в то время как у остальных высокого уровня по данному показателю выявлено не было. Это может говорить о том, что дети из благополучных семей лучше справляются с определением своих эмоций.

Изучая показатель ТОЧ, можно отметить, что у детей в СОП низкий уровень наблюдается у 18% (2), в то время как этот же уровень у их сверстников составляет 23% (15). Высокий уровень ТОЧ у детей из неблагополучных семей отсутствовал, в то время как у остальной части учеников он встречался в 5% случаев (3).

У 18% (2) обучающихся из неблагополучной семьи выявлен высокий уровень внешне

ориентированного мышления, у оставшихся детей высокий уровень выявлен у 14% (9), что на 4% ниже и представлено на рисунке ниже. Низкий уровень ВОМ был зафиксирован только у детей из благополучных семей, хотя и составляет 3% (2). Данные результаты могут свидетельствовать о том, что дети, состоявшие в СОП, в большей степени прибегают к внешне ориентированному типу мышления, они могут быть склонны сосредотачиваться на внешних факторах и обстоятельствах, а не на внутренних переживаниях.

Таким образом, при исследовании посредством TAS-20 более 70% обследованных школьников определены как «алекситимики» (74 и более баллов ТАС). Средний балл алекситимии в группе подростков из дисфункциональных семей был значимо выше, чем у подростков, не состоящих в СОП ($82,312 \pm 0,015$ и $70,141 \pm 0,048$, соответственно, $p=0,001$).

При корреляционном анализе связей TAS-20 выявлены сильные и значимые ($p<0,01$) позитивные связи СОП детей с глобальной оценкой алекситимии по TAS-20.

Таким образом, по результатам исследования можно отметить, что низкий уровень алекситимии у детей из благополучных семей фиксируется чаще, чем у детей в СОП. Процент низкого уровня ТИЧ у учеников СОП значительно ниже, чем у их сверстников. Это говорит о том, что они легче справляются с идентификацией чувств, что может быть связано с поддержкой извне и адаптивными навыками, которые они развивают в неблагоприятных условиях.

Однако высокий уровень ТИЧ, который также был зафиксирован у детей СОП, указывает на то, что определенный дефицит в благоприятных факторах, которые помогают преодолеть эти трудности, присутствуют. Трудности в описании чувств не являются критичными для данных респондентов.

Низкий уровень ТОЧ у детей из неблагополучных семей фиксировался реже, чем у их сверстников, однако высокого уровня у них выявлено не было. Высокий уровень ВОМ наблюдается у 18% обучающихся из неблагополучных семей и у 14% среди остальных детей. Это демонстрирует, что у детей в СОП может быть тенденция обращаться к внешним факторам и обстоятельствам вместо анализа своих глубинных переживаний. Низкий уровень ВОМ был выявлен только у детей из благополучных семей, что может свидетельствовать о склонности к рефлексии и самоанализу.

Такие результаты можно рассматривать с двух сторон. Во-первых, дети из зависимых семей

могут иметь трудности в эмоциональной сфере из-за неблагоприятной семейной атмосферы, неопределенности, недостаточного внимания и заботы со стороны родителей. Эти и другие факторы могут сказываться на психологическом и эмоциональном состоянии ребенка, что может затруднить процесс выстраивания крепких и здоровых отношений с другими.

С другой стороны, дети из алкогольных семей могут вырабатывать у себя стратегии выживания и навыки приспособления к сложным ситуациям и условиям. Они могут обладать быстрым считыванием эмоциональных изменений другого человека, поскольку в своей семье им часто приходилось угадывать настроение зависимого родителя. Такие дети могут быть более адаптивными в нестабильных и конфликтных ситуациях, более общительными и изворотливыми.

Стоит отметить, что зависимая среда однозначно имеет последствия для детей, выросших в ней, однако определенная вариативность сценариев присутствует. Каждый случай индивидуален и результаты будут отличаться в зависимости от конкретной ситуации, характеристик ребенка и его родителей.

По мнению В.В. Николаевой, также существует связь феномена алекситимии с особенностями психологической саморегуляции. При этом она опирается на концепцию смысловых образований личности [4]. Важный источник психологической устойчивости, свободы и саморазвития личности — это рефлексия, которая позволяет осознать смысл собственной жизни и деятельности. Именно дефицит рефлексии является основной характеристикой этого феномена. Алекситимик не может управлять своими побуждениями, гибко перестраивать их. В процессе онтогенетического развития потребность в саморегуляции может оказаться несформированной, в результате реализация актуальных потребностей становится невозможной, что, в свою очередь, может приводить к изменению соматического состояния. В структуре алекситимии три основных компонента, каждому из которых свойственна дефицитарность: структура эмоциональной сферы, когнитивная сфера, особенности личности [4]. Нам видится следующая схема формирования феномена алекситимии (рисунок 1).

Эмоционально незрелые люди часто плохо сопротивляются стрессу и могут остро реагировать по незначительному поводу. Слабая эмоциональная регуляция у взрослых приводит к низкому эмоциональному интеллекту, что затрудняет

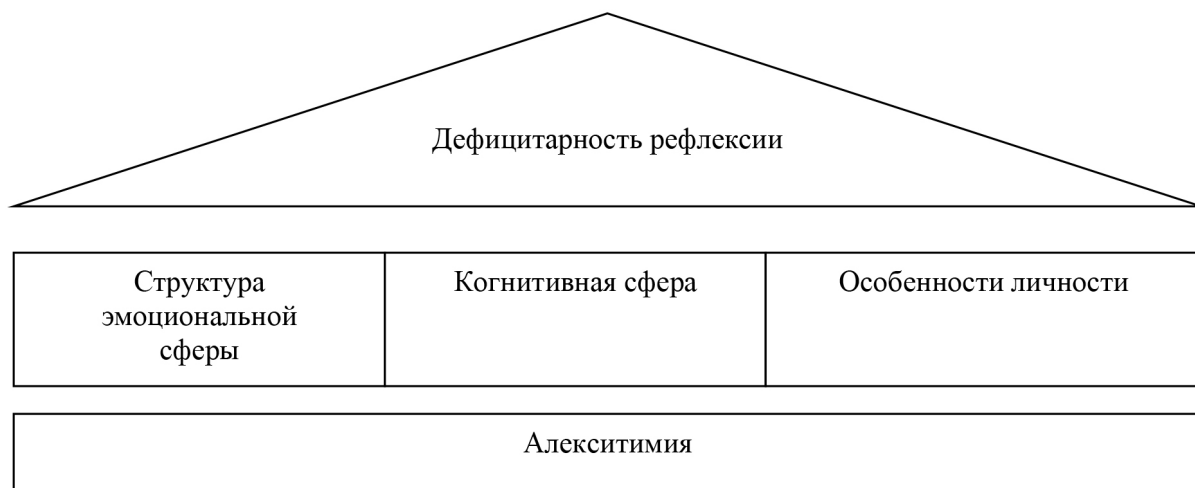


Рисунок 1 – Схема формирования феномена алекситимии

поиск эффективного решения проблем и препятствует здоровому общению [5].

Чтобы отношения были крепкими, должен присутствовать баланс «брать–давать». При инфантильном складе личности человек стремится получать больше, чем он способен дать в ответ. Такая позиция становится причиной недовольства между членами семьи, способствуя развитию конфликтных ситуаций и споров [6–8].

Заключение. Таким образом, у детей из семей с алкогольной зависимостью выявлен высокий показатель алекситимии, а также эмоциональная незрелость, характеризующаяся высоким уровнем напряжения, инфантильностью, вспыльчивостью в конфликтных и личностно значимых ситуациях, эмоциональной возбудимостью, лабильностью настроения с тенденцией к преобладанию сниженного, негативного фона.

Литература

1. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. — М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2021. — 10-е изд., стереотип. — 356 с.
2. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями / Линдси К. Гибсон; пер. с англ. Е. Терещенковой. — Н. Новгород: Изд-во Елены Терещенковой, 2018. — 275 с.
3. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных / Е.Г. Старостина, Г.Д. Тэйлор, Л.К. Квилти [и др.] //

Социальная и клиническая психиатрия. — URL: https://psychiatr.ru/files/magazines/2010_12_scp_177.pdf (дата обращения: 25.01.2025).

4. Проблема алекситимии в контексте медико-психологических исследований. Часть 1. Содержательные характеристики феномена алекситимии в контексте психических и соматических нарушений / Е.Ю. Брель, И.Я. Стоянова, М.О. Чеканова [и др.] // Медицинская психология в России. — 2019. — Т. 11, № 4(57). — URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 13.02.2025).

5. Буторин, Г.Г. Невропатология и психический инфантизм как преимущественные расстройства в детском возрасте / Г.Г. Буторин, В.И. Долгова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 4(134). — С. 67–74.

6. Гребенникова, В.М. Социальная инфантильность родителей как фактор формирования отклоняющихся моделей поведения детей / В.М. Гребенникова, Е.Ю. Руденко // Международный научно-исследовательский журнал. — 2018. — № 1(67). — С. 106–114.

7. Крестьянинова, Т.Ю. Содержательные и динамические характеристики рефлексии участников групп взаимопомощи для лиц с алкогольной аддикцией: монография / Т.Ю. Крестьянинова, Ю.Н. Торчило; М-во образования Респ. Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. — 159 с. — URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/42752>.

8. Косареvская, Т.Е. Взаимосвязь детско-родительских отношений и эмоционального состояния дошкольника / Т.Е. Косареvская, И.В. Молочко // Право. Экономика. Психология. — 2019. — № 4(16). — С. 85–90. — URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/19504>.

Поступила в редакцию 20.02.2025