

УДК 159.942.5:616.8:159.922.38:314.5:178.1

### **АЛЕКСИТИМИЯ**

#### **КАК БАРЬЕР В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЕЙ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ**

Статья посвящена проблеме специфических трудностей, с которыми сталкивается педагог-психолог при работе с алкогольными семьями в социально опасном положении, где алекситимия ребенка и его родителей выступает ключевым барьером, затрудняющее установление доверительного контакта и диагностику их истинного эмоционального состояния.

Ключевые слова: семья с зависимостью, созависимость, алкогольная зависимость, воспитание, поведение, дисфункциональная семья.

### **ALEXITHYMIA**

#### **AS A BARRIER IN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR ALCOHOL-ADDICTED FAMILIES IN SOCIALLY DANGEROUS SITUATIONS**

This article is devoted to the problem of specific challenges faced by educational psychologists when working with alcoholic families in socially vulnerable situations, where a child's alexithymia is a key barrier, complicating the establishment of trusting rapport and the diagnosis of their true emotional state.

Keywords: addictive family, codependency, alcohol addiction, parenting, behavior, dysfunctional family.

**Введение.** Как писала Москаленко В.Д., зависимость – это болезнь семейная. Это объясняется сложной взаимосвязью между зависимым и другими членами семьи. Аддиктивное поведение имеет биологический и социальный факторы. Зависимость может быть наследственной и передаваться 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.

**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, 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 описании чувств (ТОЧ), внешне-ориентированное мышление (ВОМ).

**Результаты и их обсуждение.** Зависимость может быть связана с различными ее видами такими как алкогольная, наркотическая, игровая зависимость и другие. Химическая зависимость может привести к тому, что человек останавливается в своем эмоциональном и психологическом развитии, что приводит к ряду последствий, напоминающих поведение ребенка [1;28]. Эмоциональная незрелость при аддикциях проявляется в использовании зависимого поведения как доминирующего, дезадаптивного способа совладания со стрессом, что препятствует освоению конструктивных поведенческих стратегий. 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;52]. Человек, для которого эмоциональная незрелость – это часть структуры личности, демонстрирует

определенные паттерны циклично. Эти паттерны могут быть неосознанными самим человеком и автоматическими. Существует 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 – такой тип компульсивно целеустремлен. Такие родители имеют собственное представление о том, как все должно быть правильно. Им нужно все доводить до совершенства, включая других людей;

3. Пассивные родители – такой человек может казаться сперва более безобидным, чем другие типы, однако их поведение несет за собой свои негативные последствия. Они часто не хотят вмешиваться и остаются в тени более агрессивного и доминантного партнера, такое 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. Отвергающие родители – 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;106].

Концепция эмоциональной незрелости в контексте семейных конфликтов 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.

Ключевым проявлением эмоциональной незрелости лиц с алкогольной зависимостью выступает низкий уровень самооценки, что детерминирует повышенную сензитивность к критике, избегание ответственности и деструктивное влияние на детско-родительские отношения. Данная характеристика формирует в семьях, находящихся в социально опасном положении, хронически напряженный эмоциональный фон, потенциальную конфликтность и блокирующую возможности конструктивного взаимодействия. Важным аспектом проблемы является связь эмоциональной незрелости с феноменом алекситимии, который выступает системообразующим барьером в психолого-педагогическом сопровождении таких семей.

Неспособность родителей к вербализации и рефлексии эмоциональных состояний приводит к дефициту участия в решении семейных проблем, отсутствию эмоциональной поддержки и грубым нарушениям коммуникативных процессов. В условиях алекситимии семейные конфликты не находят вербального выражения и разрешения, а проявляются через поведенческие и психосоматические девиации, что затрудняет диагностическую и коррекционную работу специалиста.

Аддиктивное поведение в данном контексте можно рассматривать как форму эскапизма. Этот дезадаптивный паттерн свидетельствует о дефиците навыков эмоциональной саморегуляции и нарушениях в построении гармоничных отношений с собой и социумом. Эмоциональная незрелость, проявляющаяся в неспособности к эффективному совладанию со стрессом, является предиктором склонности к зависимостям. Следует отметить, что эскапистская стратегия не ведет к решению проблем, а способствует их вытеснению и замедляет процессы их осознания и принятия, что, в свою очередь, тормозит развитие 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. Помимо этого, некоторые зависимости приводят к финансовым трудностям в семье. Алкогольная зависимость и иные аддикции – это то, что влияет не только на эмоциональную сферу личности, но и физическую. В таких ситуациях человек тратит свои материальные и физические ресурсы. Плохое физическое самочувствие, финансовые затраты и потраченное время становятся частыми причинами споров внутри семьи и ведет к ухудшению в межличностных отношениях.

Сталкиваясь с зависимой средой, у детей может формироваться алекситимия. Данный термин обозначает неспособность осознать и описать свою эмоцию. Данный феномен блокирует развитие рефлексии и деформирует структуру межличностных коммуникаций. 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.

С целью сравнения уровня алекситимии у школьников из дисфункциональных семей и из благополучных, нами было проведено исследование на базе государственного учреждения образования с использованием методики 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].

В исследовании приняло участие 75 обучающихся 7-х и 8-х классов. 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. 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 так же 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.

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, 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.

**Заключение.** Таким образом, у детей из семей с алкогольной зависимостью выявлен высокий показатель алекситимии. Данный феномен не только затрудняет формирование устойчивых социальных связей, но и создает препятствия для установления контакта со специалистами, блокируя каналы коммуникации и рефлексии, необходимые для оказания эффективной помощи.

#### **Список использованной литературы:**

1. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 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 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://psychiatr.ru/files/magazines/2010\\_12\\_scp\\_177.pdf](https://psychiatr.ru/files/magazines/2010_12_scp_177.pdf). – Дата доступа: 15.11.2025.

**Никифорова А.Е.**

магистрант,

[nmakareneo@gmail.com](mailto:nmakareneo@gmail.com)

**Стреленко А.А.**

декан факультета социальной педагогики и психологии,

доцент, кандидат психологических наук,

[strelenko@list.ru](mailto:strelenko@list.ru)

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.9

### **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ УСТАНОВОК У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

В статье рассматривается проблема формирования социально-перцептивных установок молодежи на семью в условиях трансформации семейных ценностей. Анализируется влияние интеллектуальной и эмоциональной рефлексии как психологического фактора становления представлений о семейной жизни.

Ключевые слова: интеллектуальная рефлексия, эмоциональная рефлексия, социально-перцептивные установки, молодежь, семья, семейные ценности.