

КОГНИТИВНАЯ КОРРЕКЦИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ)

Д.Н. ДОЛГАНОВ

Описывается экспериментальное исследование трансформации компонентов системы субъективного опыта в ходе когнитивной коррекции аддиктивного поведения. Анализируются иррациональные когниции, способы категоризации, выявленные в группе пациентов наркологического отделения. Сравнивается состояние до проведения коррекции и после, описываются изменения, произошедшие в результате воздействия на когнитивную сферу и систему конструкторов пациентов.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, иррациональные схемы, когнитивная коррекция, когнитивная схема, система конструкторов, система субъективного опыта, способы категоризации.

В современных исследованиях аддиктивного поведения можно выделить три направления: 1) изучение причин возникновения аддикции; 2) изучение динамики аддиктивного поведения; 3) коррекция аддиктивного поведения.

Среди причин возникновения аддиктивного поведения следует отвести особое место системе межличностных отношений. Роль нарушенных межличностных отношений хорошо была показана В.Н. Мясищевым, который полагал, что именно отношения определяют все многообразие личности, через отношения происходит ее развитие и формирование.

Современная аддиктология рассматривает нарушенные межличностные отношения как аспект любой формы аддиктивного поведения. В «Большом психологическом словаре» в определении аддиктивного поведения указывается, что данная форма поведения прежде всего характеризуется редукцией системы межличностных отношений [1]. Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева используют термин «суррогат межличностных отношений» для обозначения типичной характеристики аддикции, когда межличностные отношения утрачивают подлинно интимную направленность и приобретают формальность и поверхностность [9]. Однако данные авторы рассматривают нарушен-

ные межличностные отношения как явление, сопровождающее аддикцию; мы же полагаем, что нарушенные отношения целесообразно считать фактом, предшествующим формированию аддиктивного поведения.

Если видеть в особенностях межличностных отношений причину возникновения аддиктивного поведения, следует определить их роль в жизни человека. Е.О. Смирнова, касаясь становления отношений в онтогенезе, выделяет наличие субъекта, объекта и содержание отношений [11]. Несмотря на дифференциацию субъекта и объекта, данная система характеризует субъект-субъектные взаимодействия: отношения между людьми — динамичную систему, развивающуюся и изменяющуюся в ходе реального взаимодействия. К сказанному необходимо добавить, что отношения строятся на различных уровнях: познавательном, эмоциональном, практическом [11]. Экспериментальные данные позволяют судить о том, что преобладание эмоциональных и/или практических отношений при сниженной или нарушенной познавательной активности граничит с разнообразными расстройствами.

Построение системы отношений основано на противоположных началах: «Я—Он/Оно» (овеществление); «Я—Ты»

(персонификация). Персонифицированные отношения «являются необходимой предпосылкой развития индивидуального сознания» [11; 11]. Поскольку структура индивидуального сознания есть система категорий, постольку формирование категориальных структур сознания детерминировано системой межличностных отношений. С другой стороны, различные способы дифференциации и приписывание объектам соответствующих значений, определяющих способы действий с данными объектами, есть результат функционирования сформированных структур субъективного опыта.

Введем понятие «категориальные структуры сознания» в более широкий контекст понятия «система субъективного опыта» (ССО). Основными компонентами ССО являются система личностных конструкторов, система значений (категориальные структуры), система смыслов и мышление, которое опосредствует формирование указанных компонентов. В проведенном нами исследовании, направленном на выявление особенностей системы субъективного опыта при аддиктивном поведении, были получены данные, подтверждающие первичность деформации сферы межличностных отношений [5]. Изменения в функционировании системы личностных конструкторов (операциональный уровень ССО) отмечаются не только у лиц со сформированным аддиктивным поведением, но и у лиц, демонстрирующих начальные признаки аддикции, тогда как в контрольной группе подобных изменений не обнаруживается. На фоне выраженного аддиктивного расстройства особенности межличностных отношений приобретают еще более выраженный характер и трансформируются еще больше.

К основным особенностям ССО при аддиктивном поведении относятся пассивность, проявляющаяся в нежелании участвовать и творчески преобразовывать действительность, в том числе и отношения, и экстернальность, выражающаяся в локализации причин значимых событий

вне субъекта. Межличностные отношения, успехи и неудачи, достижения и провалы рассматриваются аддиктом как результат действий других людей, а не собственной активности. Все это приводит к формированию враждебности, когда люди рассматриваются в элементарной системе координат либо как враги — «чужие», либо как друзья — «свои», тогда как неаддиктов характеризует использование дифференциации «Я — Другой». Размытость категории «Я» в системе межличностных отношений можно связать с наличием монодеятельности при аддиктивном поведении. Монодеятельность, как показал М. Ю. Кондратьев, способствует формированию жесткой внутригрупповой структуры [8], в результате чего происходит укрепление отношений «Я — свои» и утрата позиций Я.

Изменения в ССО при аддиктивном поведении отражают изменения способов мышления человека. Неправильные, иррациональные суждения являются предметом специального изучения в когнитивной психологии. Фундаментальное положение когнитивного подхода определяет человека как мыслящее существо [6]. Регуляция поведения прежде всего зависит от оценки объекта, предмета, ситуации, которая опосредствуется субъективным опытом личности, кристаллизованным в категориальных структурах.

Термин «иррациональные суждения и/или когниции», отражающий неправильные способы мышления, требует дополнительного пояснения. В первую очередь необходимо развести понятия «суждение» и «когниция». Если суждение понимается как одна из форм мышления, то когниция скорее представляет собой «предзнание», что можно понимать как разновидность мыслительных операций, связанных с продуцированием знания, и как языковое выражение этих знаний [3]. В целом похожую точку зрения высказывает Э. Хатчинс: когниция рассматривается в виде взаимодействия между сознанием и внешним миром [13]. Следовательно, используя термин «иррациональ-

ные суждения», мы говорим об интра-субъективных мыслительных процессах, а термин «иррациональные когниции» позволяет охарактеризовать внешне направленную активность во взаимодействии с действительностью.

Р. Шведер предлагает не противопоставлять иррациональное и рациональное мышление, а выделить по отношению к мышлению следующие категории: *иррациональность*, *рациональность*, *внерациональность*. Под иррациональностью понимается неспособность использовать корректные стандарты мышления или неспособность постигнуть собственные стандарты рассуждения. Внерациональность понимается как отсутствие стандартов рациональности, валидности, истины, эффективности [14]. Таким образом, нерациональное мышление рассматривается как определенный способ познания действительности с учетом стандартных рациональных схем и/или в их отсутствие. С данной точкой зрения можно согласиться, если выделенные категории рациональности и нерациональности соотносить с этапами формирования понятий. Другими словами, внерациональность можно рассматривать как наличие синкретизма мышления; для данного этапа как раз и характерно отсутствие каких-либо канонов мышления. В проявлениях иррациональности можно увидеть комплексность мышления и наличие псевдопонятий, тогда как рациональность — это сформированные «собственно понятия».

А. Эллис, рассматривая понятие иррациональности, обращает внимание на слитность суждения с эмоцией. Выделяются три основные разновидности суждений, которые во внешнем проявлении выражаются в «холодных», «теплых» и «горячих» когнициях. Холодные когниции наиболее отдалены от эмоций, и их можно интерпретировать как рациональные. Теплые когниции довольно заметно окрашены эмоционально, но все же человек способен самостоятельно увидеть в них оттенок иррациональности и подвергнуть сомнению. Горячие когниции явля-

ют собой типичный пример иррациональности, так как эмоциональный компонент чрезмерно завышен, в результате чего человек утрачивает способность адекватной оценки происходящих событий, явлений и объектов (цит. по [12]).

Таким образом, реализация когнитивного подхода в коррекции аддиктивного поведения направлена на преодоление иррациональности в сфере межличностных отношений, что, по нашему убеждению, должно способствовать снижению аддиктивности.

МЕТОДИКА И ИСПЫТУЕМЫЕ

В эксперименте приняли участие две группы пациентов наркологического отделения со стажем злоупотребления алкоголем от пяти до десяти лет — всего 20 человек, по 10 испытуемых в каждой группе. В качестве экспериментального воздействия в первой группе использовались технологии когнитивной коррекции; пациенты из второй группы получали обычное для наркологического отделения лечение. Был реализован квазиэкспериментальный план с предварительным и итоговым тестированием для двух групп. Данный план исследования был выбран в связи с тем, что ротация пациентов отделения велика, и максимум времени, которым мы могли воспользоваться, составлял 21 день. Пациенты отделения проживают в нескольких соседних районах, поэтому собрать людей для проведения сеансов коррекции после их выписки практически невозможно. Таким образом, нами была проведена интенсивная коррекция в течение трех недель.

С учетом основных особенностей, характерных для имевшего место периода злоупотребления испытуемыми алкоголем (сильная трансформация в сфере межличностных отношений по типу «свой — чужой», снижение когнитивной сложности, что свидетельствует о начале формирования диффузности системы личностных конструктов), нами был разработан семантический дифференциал «межлично-

стные отношения», который использовался как основной измерительный инструмент. Шкалы семантического дифференциала образованы парами биполярных конструкторов, заимствованных из факторных структур, которые были выявлены в сфере межличностных отношений [5]. Таким образом, шкалы не являлись навязанными исследователем, а репрезентировали те категории, которые используются людьми как с аддиктивным поведением, так и в норме.

В качестве дополнительного метода исследования иррациональных представлений была использована модифицированная форма мультимодального опросника [10]. Данный опросник заполняется на основании субъективной оценки самих испытуемых по следующим направлениям: характерные типы поведения, наиболее часто испытываемые чувства, представления о себе и мысли о себе, психологическое время. Исходя из принципа системного анализа, указанные сферы можно рассматривать как компоненты системы межличностных отношений [2]. Мысли и представления о себе — это содержательная сторона, определяющая характер межличностных отношений. Чувства — это энергия, т.е. то, что детерминирует направленность активности субъекта. Поведенческие формы можно считать параметром пространства, так как поведенческая активность всегда разворачивается в некотором межличностном (социальном) пространстве, вне которого поведение человека невозможно. Последний, четвертый, параметр — психологическое время. Характерные изменения в данной сфере отражают пассивное отношение субъекта к течению своей жизни, преобладание пассивной констатации событий и сосредоточенность на негативных событиях и неудачах, тогда как для людей, не страдающих аддикцией, характерны большая вовлеченность и удовлетворенность жизнью с преобладающей тенденцией выделения собственных успехов. Таким образом, предварительная диагностика с использованием мультимодального опрос-

ника позволила выявить ключевые проблемные позиции; дальнейшее психокоррекционное воздействие осуществлялось по соответствующим направлениям.

Мультимодальный опросник включает в себя также шкалу для оценки интенсивности иррациональных когний, где перед испытуемым ставится задача оценить по пятибалльной шкале следующие суждения: «Я не должен ошибаться»; «Я должен делать все хорошо»; «Когда я не знаю что-нибудь, то должен притворяться, что знаю»; «Я не должен раскрывать личную информацию»; «Я жертва обстоятельств»; «Моей жизнью управляют внешние силы»; «Другие люди более счастливы, чем я»; «Очень важно понравиться людям»; «Будь осторожен, не рискуй»; «Я не заслуживаю счастья»; «Если не замечать свои проблемы, то они исчезнут»; «Я должен сделать других людей счастливыми»; «Я должен стремиться быть совершенным»; «Существуют два способа действия — правильный и неправильный»; «Я никогда не должен расстраиваться».

Описанные выше характеристики системы конструкторов при аддиктивном поведении очень тесно смыкаются с содержанием «когнитивной триады», описанной А. Бэком на примере депрессивных расстройств [15]. По сути, когнитивная триада и выделенные нами характеристики — это разные стороны одного процесса формирования иррациональной схемы восприятия и осмысления действительности. Исходя из этого, мы считаем, что когнитивная коррекция аддиктивного поведения должна быть направлена на работу с данными особенностями. Другими словами, психокоррекционное воздействие должно быть реализовано в следующих основных направлениях: коррекция самоотношения и самооценки, снижение враждебности к другим людям, преодоление экстернальных установок в сфере межличностных отношений, формирование активной позиции во взаимодействии со средой.

Основной метод воздействия, использованный в работе, представлял собой

диспут. «Диспут — это оспаривание истинности иррациональных установок... Диспут — это спор, во время которого происходит окончательное разделение рациональных и иррациональных установок и основная атака направляется на иррациональные установки» [12; 248]. В диспуте основной задачей участников коррекционной группы являлось аргументирование истинности тех убеждений, которые были выявлены. В процессе когнитивной коррекции, по мнению Г. Кассинова, необходимо отучить больных от драматизации своих неудач, способствовать устранению проявлений паники и предъявления завышенных требований в отношении общества. К ряду основных целей относится снижение тревожности, страха, раздражения, враждебности и чувства вины; пробуждение интереса к себе, научение управлению своим поведением, формирование гибкости, терпимости к чужим мнениям, признание себя как личности [6].

Другие техники когнитивной коррекции, которые помогают выявить положительные и отрицательные стороны в различных ситуациях, — это заполнение специальных сбалансированных таблиц. Простейшим вариантом является перечисление всех возможных причин «за» и «против». Например, группе дается задание привести все возможные причины, по которым стоит употреблять алкоголь, а также все возможные причины, по которым этого делать не стоит; затем оба списка обсуждаются на предмет рациональности. Данную технику можно использовать и для рассмотрения желаемых целей, представлений о зависимом и независимом человеке, о плохом и хорошем человеке, о себе и т.д.

Поскольку когнитивные процессы взаимосвязаны с системой конструкторов, в процессе коррекционной работы следует использовать техники, способствующие непосредственной оптимизации системы личностных конструкторов. В качестве основных приемов нами использовались методики, разработанные Дж. Келли в

рамках терапии фиксированных ролей [7]. Сначала участникам группы, опираясь на уже разработанный континуум «зависимость—независимость», предлагалось сформировать образ человека, который не злоупотребляет алкоголем (этому косвенно способствовало выполнение домашнего задания на тему «Я-реальный» и «Я-идеальный»). Затем, после подробного описания персонажа (как он мыслит, как чувствует, как себя ведет и т.д.), участникам группы предлагалось попробовать примерить этот образ на себя, попробовать вести себя несколько дней, как этот «независимый» человек. На каждом последующем занятии проводилось обсуждение того, что удалось, а что — не совсем, анализировались причины и проводилась корректировка отдельных деталей образа «независимого человека».

Завершающий блок включал выполнение различных заданий, основной направленностью которых являлось закрепление достигнутых изменений. Данный блок реализовывался в виде домашних заданий. Участникам группы предлагалось вести дневниковые записи, в которых было необходимо анализировать происходящее по схеме: событие — мысли — реакция. Основной целью домашних заданий являлось закрепление навыков анализа ситуации, мыслей по поводу происходящих событий, чувств и тех поведенческих реакций, которые возникают в ответ на них. Освоение подобной техники анализа помогает более адекватно относиться к событиям, явлениям и ситуациям действительности, а также развивать навыки самоконтроля.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мультимодальный опросник. Результаты были суммированы по экспериментальной группе и отражают наиболее типичные формы поведения. На рис. 1 представлены данные, касающиеся поведения испытуемых.

Наиболее выражены следующие показатели: нарушение сна — этот признак

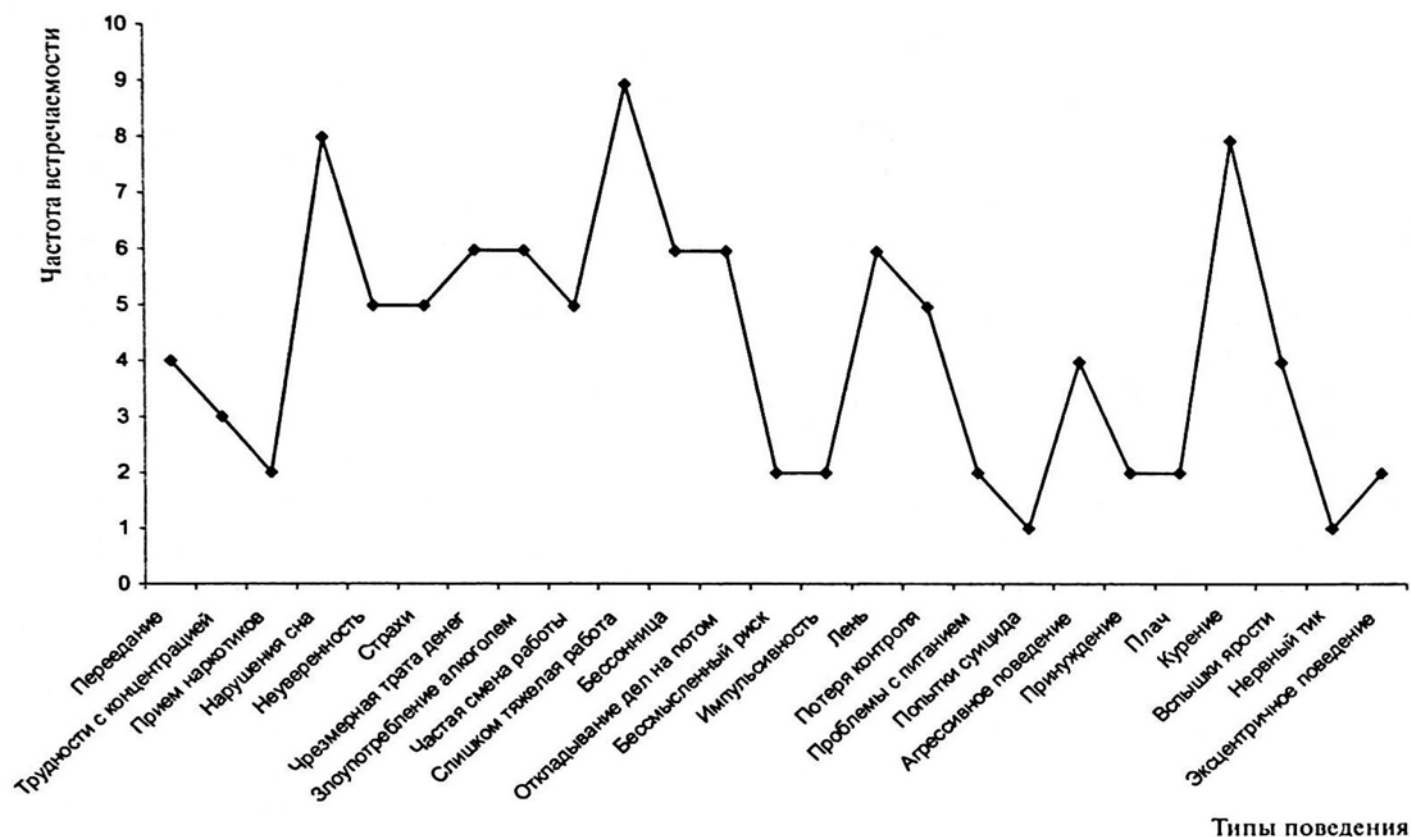


Рис. 1. Распространенность типов поведения (по результатам самоотчетов)

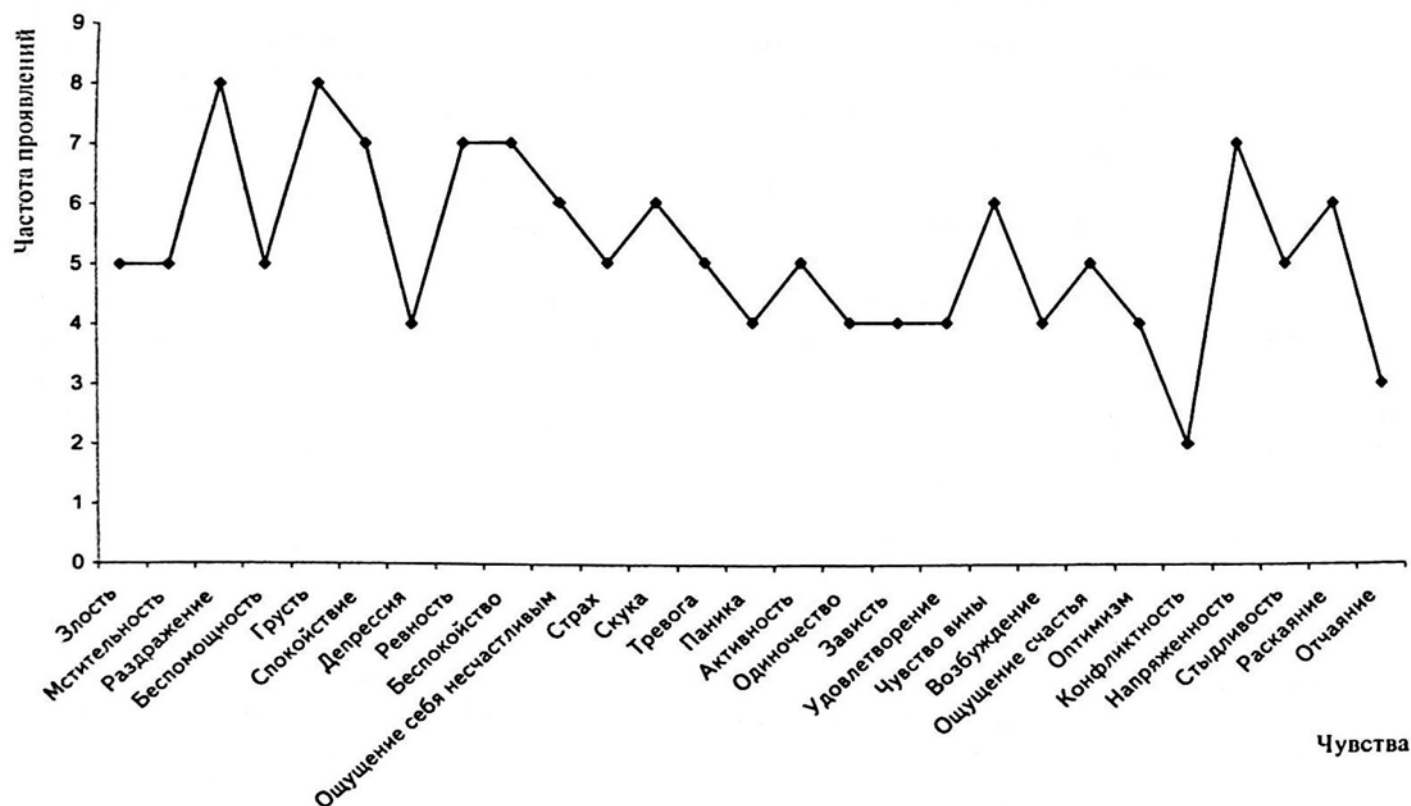


Рис. 2. Наиболее часто испытываемые чувства (по результатам самоотчетов)

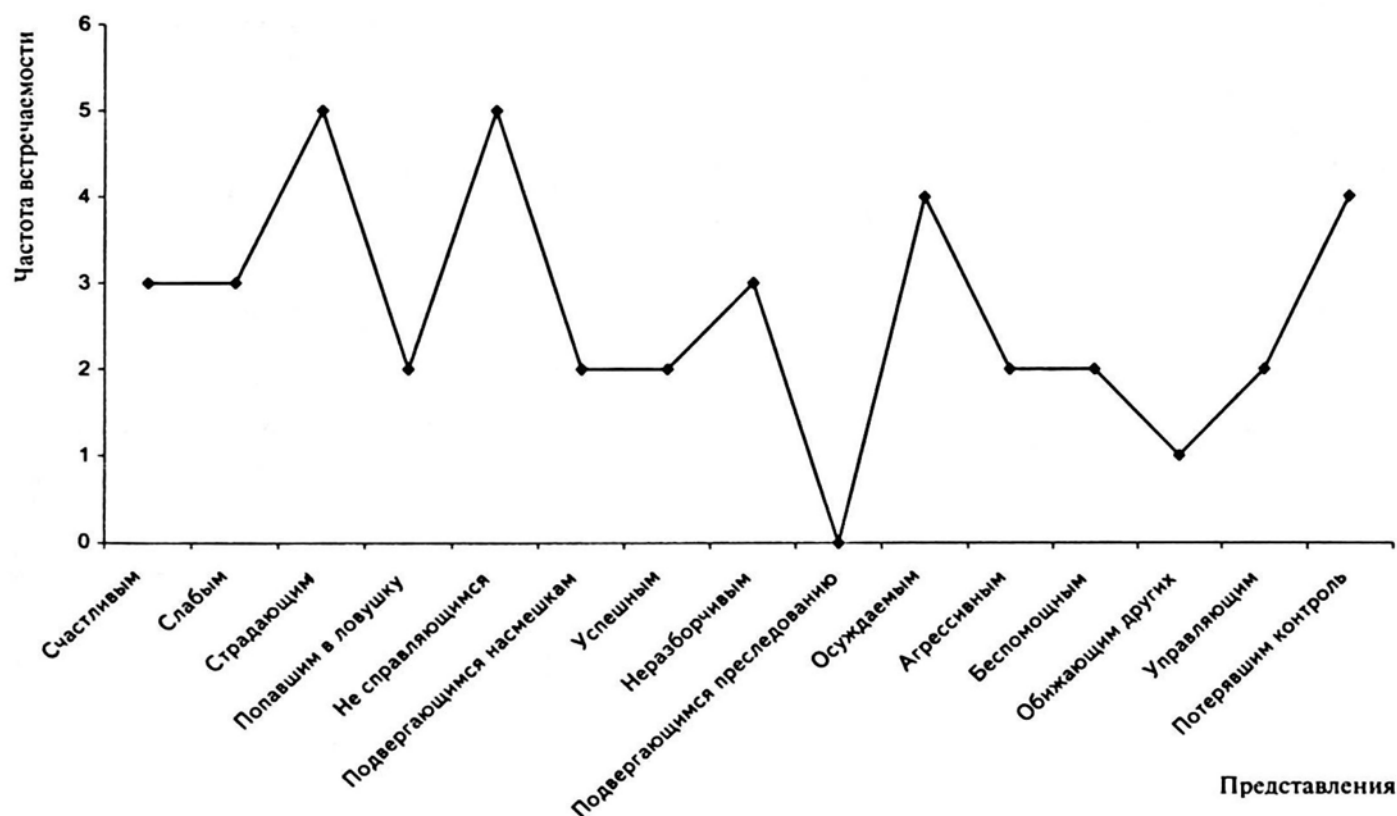


Рис. 3. Представления испытуемых о себе (по результатам самоотчетов)

характеризует навязчивый характер аддиктивной зависимости, когда вне ситуации ее реализации проявляются признаки дискомфорта; слишком тяжелая работа, что является признаком вытеснения неаддиктивных видов деятельности из сферы интересов субъекта, в результате чего все виды активности, не связанные с употреблением алкоголя, рассматриваются как неинтересные, тяжелые и непосильные; курение — данный вид поведения скорее всего носит компенсаторный характер, когда вне ситуации употребления алкоголя аддикт пытается компенсировать состояние дискомфорта. Самое примечательное то, что паттерн злоупотребления алкоголем выражен не очень интенсивно — это характеризует слабую критичность аддиктов в отношении своего состояния.

На рис. 2 отражена степень выраженности наиболее часто испытываемых чувств. Наивысшую степень проявления имеют следующие чувства: раздражение,

являющееся типичным проявлением абстинентного синдрома; грусть, характеризующая изменения в эмоциональной сфере, когда от всех видов деятельности, кроме аддиктивной, человек не способен получать удовольствие. Далее по степени выраженности следуют такие чувства, как ревность, беспокойство и напряженность.

В целом все выявленные чувства характеризуют типичные проявления аддикции, связанные с нарушениями в эмоциональной сфере и свидетельствующие о преобладании негатива в эмоциональном реагировании.

Представления о себе (рис. 3) демонстрируют наличие паттерна когнитивной триады, связанного с формированием негативного образа Я. Аддикты представляют себя как людей страдающих, не справляющихся, осуждаемых и потерявших контроль над собственной жизнью.

Все это, по нашему мнению, является частью иррациональных схем, когда подобного рода суждения служат щитом, ко-

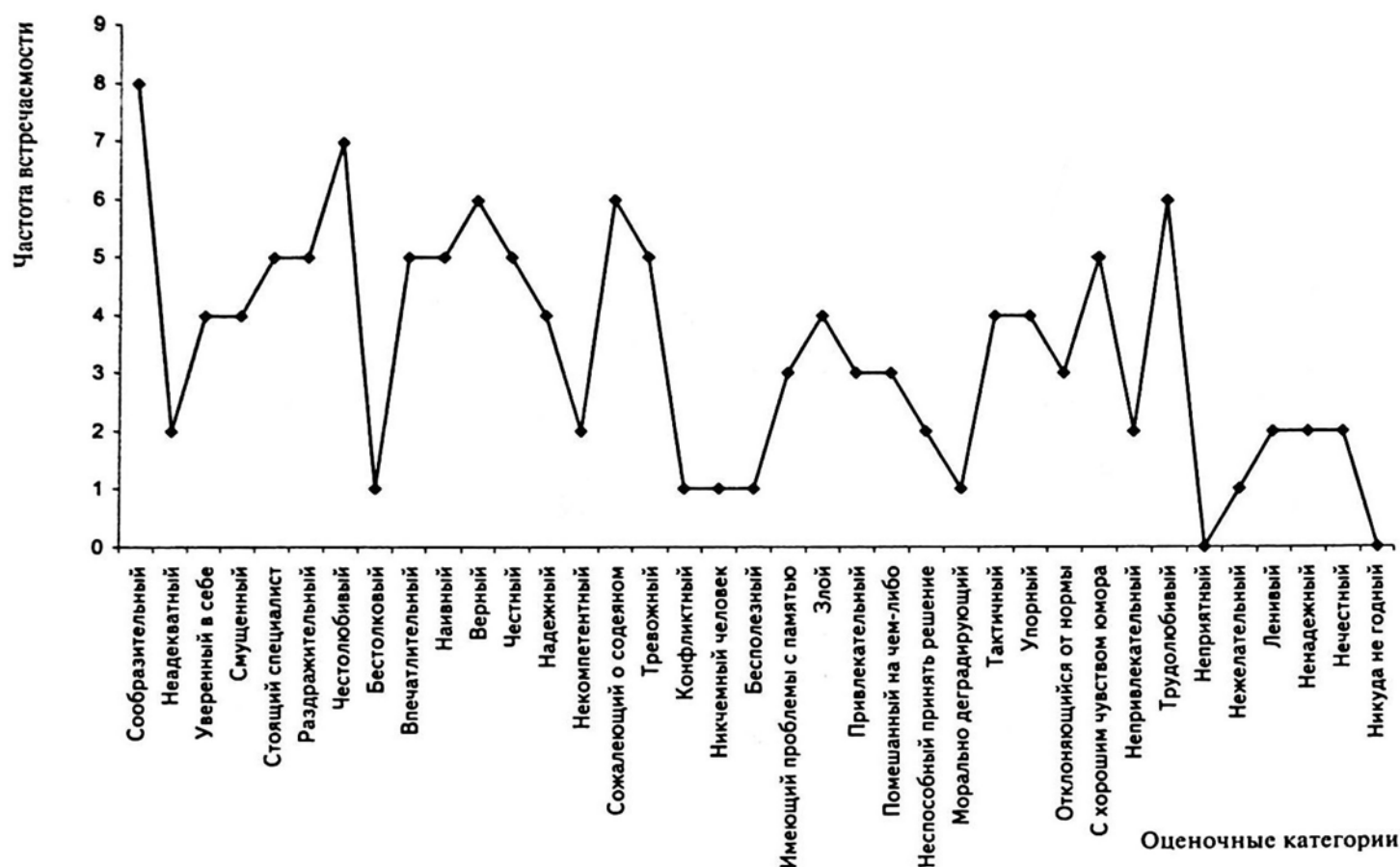


Рис. 4. Мысли о себе (по результатам самоотчетов)

торым человек отгораживается от действительности и защищает свое право на устранение психологического дискомфорта путем употребления алкоголя.

Другим аспектом формирования образа Я являются суждения о свойственных человеку качествах. На рис. 4 представлена интенсивность выраженности суждений испытуемых о присущих им чертах: испытуемые считают, что у них в наибольшей степени проявляются сообразительность, честолюбие, трудолюбие (т.е. те признаки, которые характеризуют человека с положительной стороны), а такие качества, как бестолковость, конфликтность, бесполезность, им не свойственны.

Еще одной выраженной характеристикой является суждение о себе как о человеке, сожаляющем о содеянном. Конечно, рассматривать данный факт как признак критичности в отношении собственного поведения не стоит, потому что понимание нецелесообразности собственных поступков не имеет под собой моти-

вирующей основы и стремления к изменению поведения, т.е. является пассивной констатацией происходящих событий.

Опросник на выявление интенсивности иррациональных когний. Результаты до проведения коррекции и после (рис. 5) позволяет оценить эффективность воздействия.

Основу иррациональной схемы в данной группе составляют суждения: «Я должен делать все хорошо», «Я не должен раскрывать личную информацию», «Будь осторожен, не рискуй», «Я должен стремиться быть совершенным». Отводя чрезмерную роль данным установкам, человек лишается своего основного преимущества — свободы выбора, поскольку они задают двумерную систему координат, где отрицательный полюс (невозможность реализации этих требований) является крайне нежелательным и, таким образом, для человека остается только одна альтернатива. Однако в реальной жизни стремление к абсолютизации подобных требо-

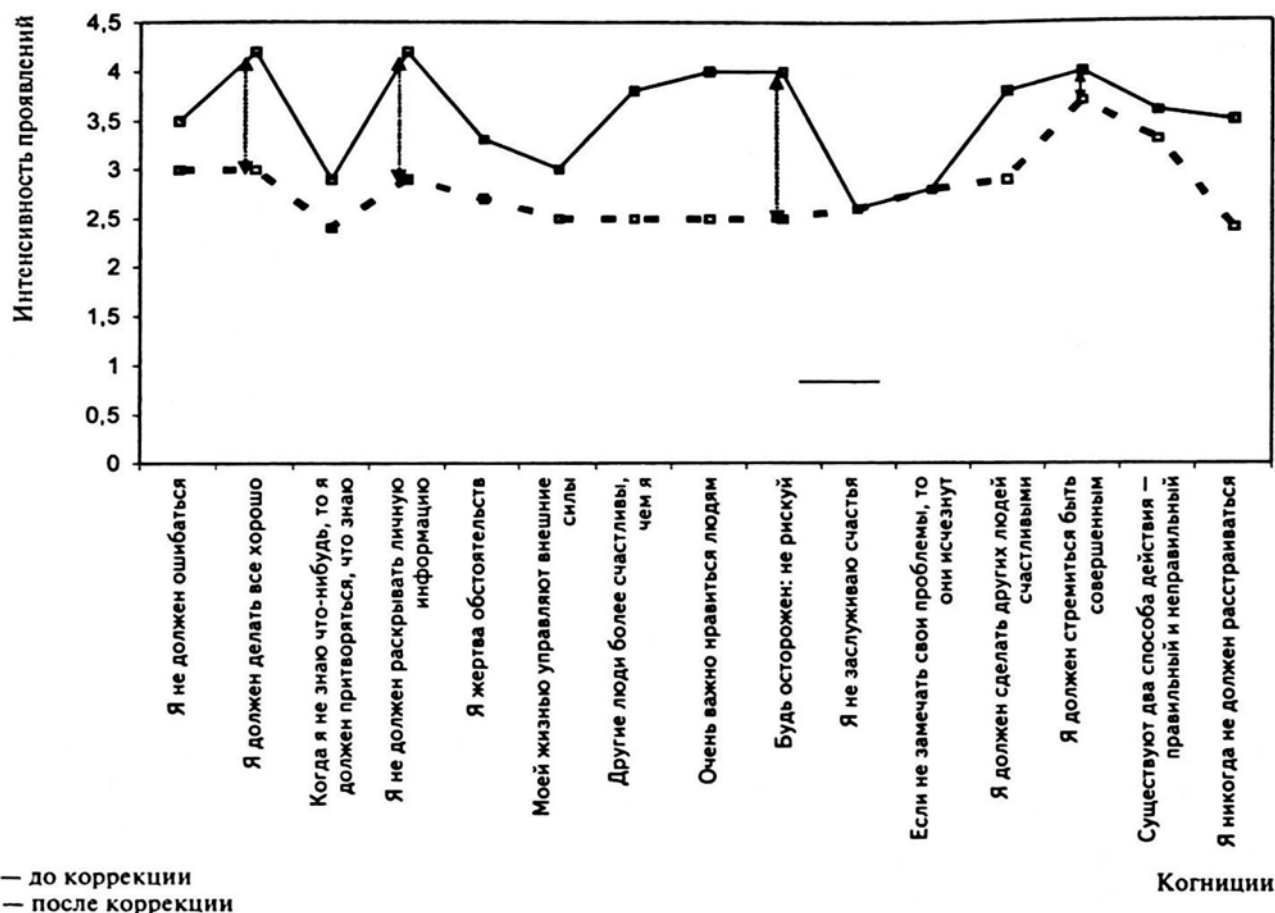


Рис. 5. Интенсивность проявления иррациональных суждений до коррекции и после

ваний создает массу неприятностей и порождает состояние психологического дискомфорта, которое устраняется проверенным способом — употреблением алкоголя. Таким образом, возникает замкнутый круг, из которого человек не в состоянии выйти без специализированной помощи.

Рис. 5 наглядно демонстрирует интенсивность фиксации на иррациональных установках до проведения психокоррекционной работы и произошедшие после коррекции изменения, однако делать вывод о достоверности сдвига на основании только сырых данных некорректно. В связи с этим для подтверждения статистической достоверности изменений данные оценивались с использованием G -критерия оценки достоверности. В результате анализа подтвердился статистически значимый сдвиг ($p \leq 0,01$) в сторону уменьшения интенсивности проявления нежела-

тельных установок. Таким образом, полученные данные подтверждают результативность оказанного воздействия.

Результаты тестирования по методу семантического дифференциала показывают следующее. Несмотря на фиксированность и ограниченность оценочных категорий, включенных в семантический дифференциал, прослеживаются определенные различия: до коррекции, как правило, использовались «аддиктивные конструкторы» (те, что были отобраны из факторной структуры группы пациентов наркологического отделения), после коррекции испытуемые использовали и аддиктивные, и неаддиктивные конструкторы с преобладанием последних.

Результаты предварительного тестирования. Было выявлено четыре фактора, основной вес приходится на три фактора, которые в совокупности описывают

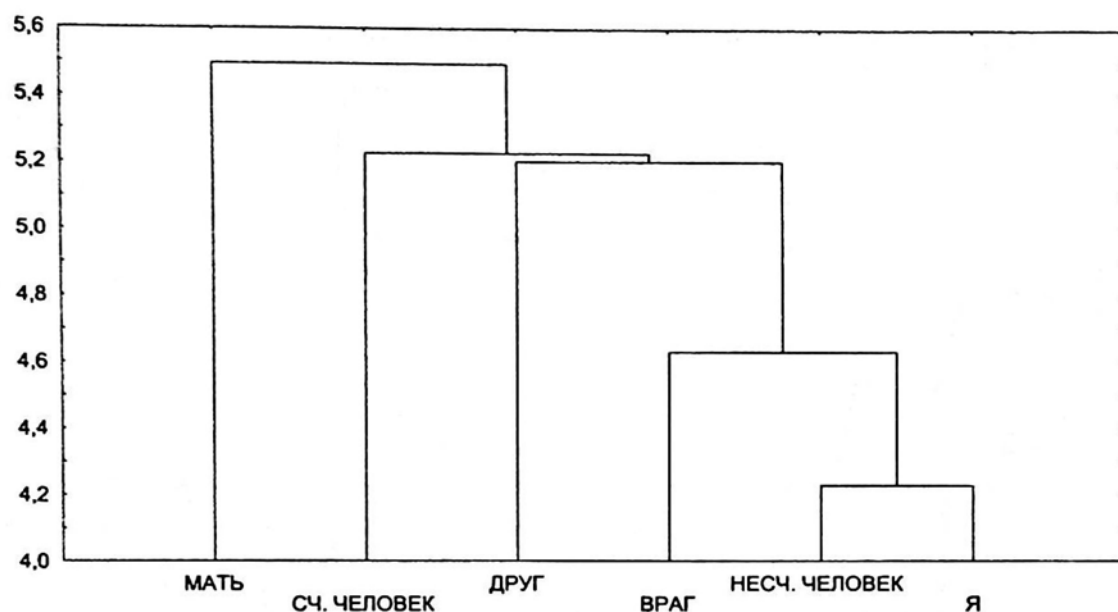


Рис. 6. Структура восприятия межличностных отношений (до коррекции)

92,32% общей дисперсии. Первый фактор коррелирует с элементами Я, «счастливый человек», «враг»; второй фактор коррелирует с элементом «друг»; третий фактор связан с элементом «мать».

Может возникнуть представление, что восприятие и оценка людей достаточно дифференцированы, однако это не так. Кластерный анализ показывает, что наиболее близко друг к другу располагаются (почти сливаются) элементы Я и «несчастный человек» (рис. 6).

После проведенной коррекции в организационной структуре выделяются отдельные оценочные кластеры (рис. 7), наличие которых характеризует процесс когнитивного усложнения системы восприятия и наличия дифференцированной оценки.

После коррекции выявляется также четыре фактора, причем все они имеют достаточный вес. С главными первым и третьим факторами коррелируют элементы «друг», «враг», «счастливый человек»,

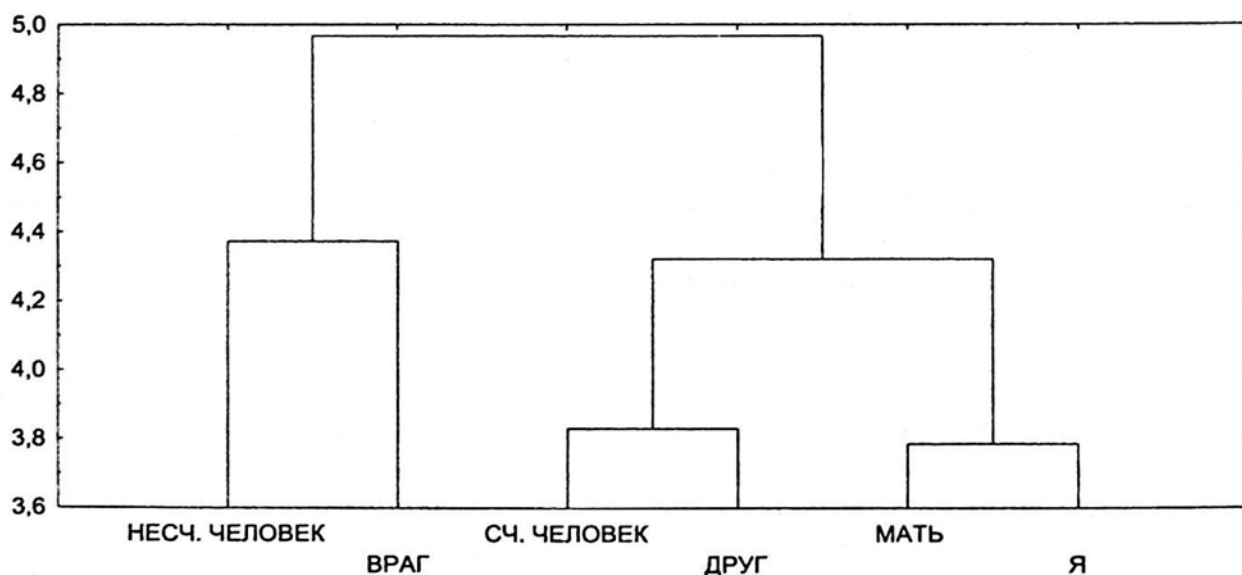


Рис. 7. Структура восприятия межличностных отношений (после коррекции)

Я, «мать», соответственно демонстрируя более четкое выделение полюсов оценки.

Еще одним критерием результативности воздействия является показатель когнитивной дифференцированности.

Показатель когнитивной дифференцированности до коррекции равен 239,16, после коррекции — 359,18, т.е. в результате проведенного коррекционного воздействия произошло изменение связей и соподчиненности между конструктами, что отражает повышение уровня когнитивной дифференцированности. Усложнение системы личностных конструктов идет за счет повышения дифференцированности, формирования новых оценочных кластеров, ранее отсутствовавших и приближающихся по своей структуре к системе восприятия лиц, которые не страдают аддикцией.

ВЫВОДЫ

1. Происходящие в процессе коррекции аддиктивного поведения изменения характеризуются снижением уровня интенсивности проявления иррациональности в сфере межличностных отношений.

2. Структурная организация системы конструктов у пациентов, проходящих курс лечения алкогольной аддикции, претерпевает изменения по типу усложнения когнитивной дифференцированности и приближения к системе восприятия в пространстве «Я — другой».

3. Отмеченные в результате вмешательства изменения в целом отражают положительную динамику в подсистеме межличностных отношений, входящей в структуру системы субъективного опыта.

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
2. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1984.
3. Демьянков В.З. Когниция и понимание текста // *Вопр. когнит. лингвист.* 2005. № 3. С. 5—10.
4. Дмитриева Н.В., Четвериков Д.В. Психология аддиктивного поведения. Новосибирск, 2002.
5. Долганов Д.Н. Особенности системы личностных конструктов при аддиктивном поведении: Канд. дис. Кемерово, 2005.
6. Кассинов Г. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия как метод лечения эмоциональных расстройств // *Психотерапия: от теории к практике. Материалы I съезда Российской психотерапевтической ассоциации.* СПб., 1995. С. 88—98.
7. Келли Дж.А. Теория личности. Психология личностных конструктов. СПб.: Питер, 2000.
8. Кондратьев М.Ю. Особенности межличностных отношений в профессионально специализированных интернатах // *Вопр. психол.* 1995. № 6. С. 33—42.
9. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
10. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. СПб.: Речь, 2004.
11. Смирнова Е.О. Становление межличностных отношений в раннем онтогенезе // *Вопр. психол.* 1994. № 6. С. 5—15.
12. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. СПб.: Питер, 2002.
13. Хатчинс Э. Связь между когницией и социокультурным окружением // *Культурная психология* / <http://ethnopsychology.narod.ru/study/cultpsych>
14. Шведер Р. Понятие внерациональности // *Культурная психология* / <http://ethnopsychology.narod.ru/study/cultpsych>
15. Beck A.T. et al. Cognitive therapy of depression. N.Y.: Guilford Press, 1979.

Поступила в редакцию 1.VIII 2007 г.