



Психологические науки

УДК 159.96

П.В. Хабибулина

Хабибулина Полина Владимировна, студентка 3 курса бакалавриата группы МВ/бак-18 факультета дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: Polinka_Khabibulina_1998@mail.ru

Научный руководитель: **Подлеснов Андрей Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и философии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: uchsovetkguki@yandex.ru

АЛЕКСИТИМИЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

В данной статье рассматривается феномен алекситимии, его основные виды, причины возникновения, а также влияние данного расстройства на психоэмоциональное благополучие личности. Приводятся результаты исследования, позволяющие доказать теорию отрицательного воздействия алекситимии на психоэмоциональное благополучие личности.

Ключевые слова: алекситимия, личность, психология, психосоматика, эмоции, чувства, расстройство личности.

P.V. Khabibulina

Khabibulina Polina Vladimirovna, student of 3rd course of baccalaureate of MB-18 of faculty of design, fine arts and humanitarian education of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: Polinka_Khabibulina_1998@mail.ru

Research supervisor: **Podlesnov Andrey Aleksandrovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of department of pedagogy, psychology and philosophy of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: uchsovetkguki@yandex.ru

ALEXITHYMIA AS A FACTOR OF PSYCHOEMOTIONAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL

This article examines the phenomenon of alexithymia, its main types, causes, as well as the impact of this disorder on the psychoemotional well-being of the individual. The article presents the results of a study that allows us to prove the theory of the negative impact of alexithymia on the psychoemotional well-being of the individual.

Key words: alexithymia, personality, psychology, psychosomatics, emotions, feelings, personality disorder.

Термин "алекситимия", который дословно переводится, как «нет слов для чувств», означает отсутствие способности человека описать свое психоэмоциональное состояние вербально. Это психологический феномен, который характеризуется: трудностью идентификации чувств и эмоций; проблемами с разграничением эмоций и телесных ощущений; лишением чувства юмора, логическим и жестким типом мышления, не признающим никаких эмоций, и так далее. Несмотря на то, что этой проблемой на

протяжении многих лет занимались специалисты самых разных дисциплин, до сих пор нет единой научной точки зрения, которая бы объяснила причины появления и развития алекситимии [1].

Изучение данной проблемы началось в 1963 году. Сотрудниками Массачусетского госпиталя Д. Неймиахом и Питером Сифнеосом была описана группа больных психосоматическими расстройствами [2]. Они указали на характерные для пациентов трудности в вербальном описании собственных чувств и выраженную бедность фантазии. В 1972 году для этого феномена П. Сифнеос предложил ввести специальное понятие. Этот термин характеризуется целым рядом нарушений, который обуславливает особый способ переживания и выражения человеком своих эмоций.

Несмотря на то, что между возникновением психосоматических нарушений и алекситимией существует тесная связь, характер этой связи на текущий момент все еще остается предметом полемики.

Большинство исследователей, как правило, выделяют 2 формы алекситимии [4]:

– первичную, к которой относят неспособность проявлять и понимать собственные чувства, эмоции. Она является врожденной и связана с недостаточной связью левого (сознательного, речевого, малоэмоционального) и правого (подсознательного, невербального, эмоционального) полушарий. При этом человек как бы живет в состоянии непрекращающегося внутриспсихического (межполушарного) конфликта. У него, по сравнению с «обычными» людьми, в большей степени выражено доминирование речевого полушария и подавление невербального, бессознательного [3].

– вторичную, которая обычно связана с отрицанием эмоций и имеет психологическую подоплеку. Такой вид алекситимии в основном широко распространен в тех семьях, где есть запрет на проявление эмоций. То есть в данном случае эмоция каким-либо образом вытесняется или вообще

блокируется, как следствие, она не прорабатывается и не осознается, что ведет к различного рода расстройствам: как психическим, так и соматическим. Однако вторичная форма алекситимии поддается психотерапевтическому воздействию, в отличие от первичной. Продолжительность и трудность лечения напрямую зависят от того, как давно развивается алекситимия. Если она уходит корнями глубоко в детство, то избавиться от нее будет значительно труднее. Гораздо проще она лечится, если была приобретена в зрелом возрасте (например, из-за стрессовых ситуаций). Вторичную алекситимию лечат с помощью психотерапии, гештальт-терапии, модифицированной и динамической психотерапии, а также используют внушение и гипноз. Поскольку человек с алекситимией испытывает трудности в описании собственного состояния, наиболее зарекомендовавшими себя психотерапевтическими техниками коррекции алекситимии считают: арт-терапию, песочную терапию, гештальт-терапию, когнитивно-поведенческую терапию. Их цель состоит в обучении индивида способности формулировать свои эмоции.

В случае, если алекситимия вызвана состоянием депрессии, тяжелой психологической травмой, психолог будет работать с клиентом, прежде всего, над первопричиной.

Особое внимание при коррекции алекситимии уделяется развитию воображения, что способствует расширению спектра эмоциональных переживаний.

Первичная форма алекситимии имеет тесную связь с расстройствами аутистического спектра, что доказывают многочисленные исследования, согласно которым 85% пациентов с аутизмом страдают от алекситимии. Это обусловлено особенностью функционирования нервной системы и сбоями в ней. Именно по этой причине данный вид алекситимии практически не поддается коррекции. Однако если кардинально поменять условия жизни, становится вполне возможным исправить ситуацию в лучшую сторону. Для

этого необходимо максимально избегать стрессовых ситуаций и развивать свой эмоциональный интеллект.

Необходимо отметить, что на данный момент алекситимия является довольно распространенным явлением, проблемой, с которой живут примерно 15% населения Земли.

В настоящее время существуют различные методы психологической диагностики алекситимии, наиболее известным из которых является Торонтская алекситимическая шкала. В России используются шкалы TAS-20 и TAS-26, последняя считается многими устаревшей. За рубежом широко используются различные опросники: опросник Госпиталя Бет Израел, опросник Кристаля с соавторами, шкала Шеллинга-Сифнеоса и другие.

В рамках изучения данной темы нами было проведено исследование, доказывающее негативное воздействие алекситимии на психоэмоциональное благополучие личности. Были опрошены следующие категории граждан: студенты в количестве 10 человек и сотрудники библиотеки. Для диагностики психоэмоционального состояния нами были выбраны: шкала самооценки депрессии Цунга, Тест САН (Самочувствие, Активность, Настроение) и Торонтская алекситимическая шкала. В ходе исследования было выяснено, что процент страдающих от алекситимии среди студентов составляет 28,6%, еще 14,3% респондентов находятся в пограничном состоянии, в то время как среди сотрудников библиотеки нет людей, страдающих от алекситимии, а процент сотрудников, находящихся в пограничном состоянии, составляет лишь 10%. Таким образом, мы можем прийти к выводу, что алекситимии более подвержены студенты, нежели представители среднего возраста. По нашему мнению, это может быть связано со стремительным развитием современных технологий и улучшением качества работы социальных сетей, которые являются «псевдозамещением» человеческого общения, вследствие чего диалог и вербализация эмоций сводятся к минимуму, повышая риск появления и

развития алекситимии. Среди сотрудников библиотеки процент очень низкий, ввиду того, что их работа направлена именно на общение, контакт с читателями.

Подводя итог, можно утверждать, что выдвинутая нами теория об отрицательном воздействии алекситимии на психоэмоциональное благополучие личности находит свое подтверждение и отражение в проведенном нами психологическом исследовании.

Список используемой литературы:

1 *Гаранян Н.Г.* Концепция алекситимии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Журнал социальной и клинической психиатрии. –2003. – № 1. – С. 128–145.

2 *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика: учебник / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 422 с.

3 *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. – М: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.

4 *Труфанова О.К.* Основы психосоматической психологии: учеб. пособие / О.К. Труфанова . – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2008. – 128 с.