			<p>произведения (каково его время, пространство, социальная и материальная среда, каковы запросы этого времени).</p> <p>- работа с текстом на идейно-нравственном уровне (выявление ключевых слов и фраз)</p> <p>- Изучение мировоззренческой позиции сказки. Соотнесение проблем, выдвигаемых временем, с идейно-художественной направленностью произведения.</p>		<p>сказки на тему «Сказка, которую я обязательно прочитаю своим близким...»</p>
--	--	--	--	--	---

1. Стрелкова, Л.П. Уроки сказки. - М.: Педагогика, 1989. - 127с.
2. Тумина, Л.Е. Лингвистическая экспедиция в страну Сказочного языка /Русский язык в школе. - 1994г. - №4. - С. 50-58.
3. Зуева Т.В., Кирдан Б.П., Русский фольклор. М., Наука. 2003.
4. Лукошкова О.И. Система именований персонажей в русской народной и литературной сказках первой половины XIX в. Тюмень. 2000.

Комарова Е.Н., Лукьянова А.А.

Индивидуально-психологические особенности людей, склонных к алекситимии

*Ивановский государственный университет
(Россия, Иваново)*

doi: 10.18411/lj-31-01-2018-18

idsp: 000001:lj-31-01-2018-18

Аннотация

В данной статье приводится психологическая характеристика алекситимии. Также описаны две модели синдрома алекситимии в формировании психосоматических расстройств. Предоставлены результаты эмпирического исследования.

Ключевые слова: алекситимия, эмоциональность, невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, застенчивость, интроверсия.

Термин «алекситимия» ввел Сифнеос в 1973 году, он образован от греческого α (отрицание), $\lambda\epsilon\gamma\iota\sigma$ («слово») и $\theta\upsilon\mu\acute{o}\varsigma$ («душа, чувства, мысли»), т.е. дословно «недостаток слов для выражения чувств». Психологической характеристикой алекситимии являются, следующие когнитивно - аффективные особенности: трудность в определении (идентификации) и описании собственных чувств; трудность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями; снижение способности к символизации, что свидетельствует о бедности фантазии и других проявлений воображения; фокусирование, в большей мере, на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях [3].

Алекситимия рассматривается как фактор риска психосоматических заболеваний: ограниченность осознания эмоций и когнитивной переработки аффекта ведет к фокусированию на соматическом компоненте эмоционального возбуждения и его усилению. Возможно, именно этим и объясняется установленная рядом авторов тенденция алекситимических индивидов к развитию ипохондрических и соматических расстройств.

Синдром алекситимии и ее роль в формировании психосоматических расстройств объясняется двумя моделями: модель «отрицания» и модель «дефицита». Первая

предполагает глобальное торможение аффектов, которая может допускать обратимость синдрома алекситимии. Вторая же модель представляется более адекватной и предполагает, что у многих больных алекситимические проявления необратимы даже при длительной интенсивной психотерапии, поскольку здесь имеет место не торможение, а отсутствие некоторых психических функций, которые ведут к необратимому снижению способности символизировать инстинктивные потребности и фантазировать. Такие больные остаются неспособны к осознанию эмоций и фантазированию [3].

Вопрос о том, является ли алекситимия состоянием, зависящим от ситуации, или устойчивой личностной характеристикой до конца остается не решенным. Причины алекситимических черт так же не выяснены: они могут быть вызваны как врожденными факторами (например, биохимическим дефицитом), так и могут быть обусловлены прижизненными задержками в развитии из-за семейных, социальных и культурных влияний. При этом полностью нельзя исключить и два прижизненно действующих фактора: воспитание в семье (в которой эмоции сдерживаются, а за их проявление ребенка наказывают), сознательное подавление негативных эмоций в стрессовых состояниях, мешающих эффективной деятельности.

Таким образом, утрата эмоциональной составляющей жизни приводит к болезням психическим, органическим, социальному разрушению и отчуждению, и далее ухудшению в целом всей жизни. Глубокая разработка данной проблемы одновременно сочетается с недостаточно обширным изучением некоторых аспектов алекситимии. Этим определяется выбор проблемы нашего исследования.

В нашем исследовании приняло участие 48 испытуемых, из них 50% женщин и 50% мужчин. Возраст испытуемых варьировал от 18 до 35 лет.

В соответствии с целью для эмпирического исследования были подобраны следующие психодиагностические методики: Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI; Торонтская алекситимическая шкала; методика определения эмоциональности В.В. Суворова [1, 4, 2].

Мы разделили наших испытуемых на две независимые группы (1 группа – люди, склонные к алекситимии; 2 группа – не склонные к алекситимии) с помощью Торонтской алекситимической шкалы, и для подсчета сравнения средних показателей использовали Т-критерий Стьюдента.

Остановимся на изучении особенностей респондентов исходя из полученных данных по методике FPI. Результаты представлены в таблице ниже.

Таблица 1.

Результаты исследования индивидуальных особенностей респондентов по методике FPI

Шкала	Респонденты, не склонные к алекситимии	Респонденты, склонные к алекситимии	Вероятность ошибки
Невротичность	4,1	10,2	0,000
Спонтанная агрессивность	4,4	5,9	0,05
Депрессивность	4,2	9,2	0,000
Раздражительность	4,3	6,0	0,018
Общительность	8,1	5,2	0,050
Уравновешенность	5,9	4,0	0,011
Реактивная агрессивность	3,2	4,4	0,089
Застенчивость	3,5	6,8	0,000
Открытость	9,1	9,0	0,854
Экстраверсия-интроверсия	7,0	5,2	0,021
Эмоциональная лабильность	6,2	8,8	0,012
Маскулизм-феминизм	7,6	4,8	0,000

Исходя из полученных данных, мы видим, что по первой шкале респонденты, склонные к алекситимии имеют значительно больший балл. У этих испытуемых явно выраженный невротический синдром. Это можно объяснить тем, что такие люди более тревожные. У них повышенная возбудимость, в отличие от респондентов, не склонных к алекситимии. Стрессогенные факторы влияют на алекситимиков сильнее, чем на тех, у кого это свойство не так явно выражено.

По шкале «спонтанная агрессия» склонные к алекситимии испытуемые, также имеют больший балл. Мы можем сделать вывод о том, что такие высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, что может быть предпосылкой импульсивного поведения.

Далее, мы проанализировали шкалу депрессивность. У респондентов, у которых отмечается склонность к алекситимии, балл практически в два раза выше, чем у тех, кто к алекситимии не склонен. Мы можем предположить, что у алекситимиков имеются признаки депрессивного синдрома, которые могут проявляться в эмоциональной сфере и поведении. Эти люди больше склонны переживать депрессию, потому что невозможность высказать свои чувства и эмоции давит на них, в результате чего, они замыкаются в себе.

Шкала раздражительность для обеих групп имеют практически равный показатель. Но как мы видим, склонные к алекситимии люди имеют чуть больший балл. Это говорит о том, что алекситимики менее эмоционально устойчивые, и более склонны к аффективному поведению.

Следующая шкала, которую мы рассмотрим - это общительность. Исходя из полученных данных, мы видим, что общение для респондентов, склонных к алекситимии - сложная деятельность, как мы отмечали уже ранее в нашем исследовании. Мы видим, что они менее социально активны, они не могут удовлетворить свои социальные потребности в общении и коммуникация с другими людьми для них трудна, потому что понять эмоции своего партнёра они не могут.

По шкале «уравновешенность» склонные к алекситимии люди, имеют меньший балл, чем те, кто не склонен к алекситимии. Это объясняется тем, что первые меньше устойчивы к стрессу. Они плохо защищены эмоционально от факторов, влияющих на стрессовое состояние. Также это может говорить о некой неуверенности в себе, потому что устойчивость к стрессу - это понимание себя и своих эмоций, уверенности в том, что человек может преодолеть трудности жизненных ситуаций.

Следующая шкала, которую мы проанализируем, - это реактивная агрессивность. Как мы видим, по данному критерию нет статистически значимых различий между респондентами. Но респонденты, которые склонные к алекситимии имеют более высокий балл. Это может говорить о том, что в их жизни присутствует много факторов, способных вызвать у них агрессию.

По шкале «застенчивость», алекситимики имеют явно выраженный высокий балл, нежели респонденты, которые к алекситимии не склонны. Это можно объяснить тем, что эти люди не уверены в себе, они избегают ситуаций, в которых присутствует риск, они очень беспокойны, если происходит что-то неожиданное. Принятие решений для них тяжелая ноша, которую они стараются отсрочить. В общении они также ведут себя скованно и стеснительно, избегая проявления инициативы. Что же касается людей, не склонных к алекситимии, то такие люди в общении открыты и решительны, неожиданные и рискованные ситуации принимают довольно легко.

Далее мы рассмотрим шкалу «открытость». По данному критерию нет статистически значимых различий. У обеих групп получились одинаковые баллы. Это можно объяснить тем, что готовность к общению и социальной коммуникации у всех респондентов на одном уровне, но на наш взгляд, склонные к алекситимии люди, внутренне всё же реагируют иначе на проявление какой-либо социальной активности.

Как мы видим, по шкале «экстраверсия-интроверсия», у респондентов, склонных к алекситимии определенно балл ниже, что свидетельствует о том, у них преимущественно

преобладает интровертированность. Это объясняется тем, что ранее мы указывали на затруднение контактов, неспособность высказывать свои эмоции и понимать эмоции других людей. Они стараются сохранять дистанцию в коммуникативных ситуациях, но на наш взгляд, это не говорит об их отчужденности. Возможно, таким людям просто легче наблюдать со стороны, чем иметь какое-либо отношение к тому, что происходит.

Следующая шкала, на которой мы остановимся в рамках нашего исследования, - это шкала эмоциональной лабильности. Исходя из полученных результатов, мы видим, что у респондентов, склонных к алекситимии балл выше, чем у респондентов к алекситимии не склонных. Это говорит нам о том, что им свойственна частая смена настроения, повышенная возбудимость и недостаточная саморегуляция.

Далее мы рассмотрим шкалу «маскулинность-феминность». По данной шкале у склонных к алекситимии людей, преобладает феминизм, а у не склонных – маскулизм. Это говорит нам о том, что алекситимики более скромны, уступчивы, они склонны анализировать свои поступки и действия. Но в то же время, согласно интерпретации данной методики, они более чувствительны и эмоционально грамотны. Но, как мы отмечали ранее такие люди, наоборот, не могут описать свои и чужие эмоции. Возможно, это можно объяснить тем, что у респондентов, склонных к алекситимии просто преимущественно выражены женские качества, что не обязательно должно говорить об их чрезмерной чувствительности.

Последняя методика, которую мы использовали для нашего исследования – это «Определение уровня эмоциональности» В.В. Суворовой. Все результаты мы занесли в таблицу, представленную ниже.

Таблица 2.

Результаты исследования по уровню эмоциональности

Шкала	Респонденты, не склонные к алекситимии	Респонденты, склонные к алекситимии	Вероятность ошибки
Уровень эмоциональности	6,2	9,8	0,01

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что алекситимики, намного эмоциональнее тех, кто не склонен к алекситимии. Несмотря на то, что таким людям тяжело понимать свои эмоции, понимать эмоции других людей и уметь их объяснить, они чувствуют весь спектр эмоций. Их нельзя назвать чуждыми или бесчувственными, у них слабо выражена способность показать то, что у них внутри. Респонденты, которые не склонны к алекситимии, как мы видим, имеют балл ниже. Возможно, это объясняется тем, что для них переживание эмоций и сами эмоции как таковые не являются чем-то большим, чем составляющая жизни. Они не акцентируют внимание на то, чтобы проявить свои чувства, в отличие от алекситимичной личности, которой это сделать гораздо сложнее.

Таким образом, людям, склонным к алекситимии, свойственен невротический синдром, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность. Они менее общительны, застенчивы и проявляют феминные качества. Также мы выяснили, что алекситимики, намного эмоциональнее тех, кто не склонен к алекситимии.

1. Батаршев А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.- 336 с.: ил. - (Психология для всех).
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. - 752 с
3. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология: Учебник. СПб.: Питер, 2004. С. 960.
4. Taylor G.J., Ryan D.P., Bagby R.M. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. // Psychotherapy and Psychosomatics. 1985. V.44. P.191-199.