

ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ КАК ФАКТОРА, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕГО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ, С ПАРАМЕТРАМИ СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ И ПРОЯВЛЕНИЯМИ РИГИДНОСТИ

С.А. Богомаз, А.Л. Филоненко (Томск)

Аннотация. В статье рассматривается склонность к алекситимии как фактор, негативным образом влияющий на развитие соматически и психически здоровой личности. Описывается выявленная взаимосвязь между параметрами смысловой сферы и психической ригидностью как свойством личности с алекситимическими особенностями.

Ключевые слова: алекситимия, психическая ригидность, рефлексия, самореализация личности, ценностно-смысловая сфера.

Представляется очевидным, что система вузовского образования в той или иной мере должна соответствовать существующим особенностям и тенденциям современного развивающегося общества. Профессиональное образование сегодня должно ставить своей целью не только обучение выпускника теоретическим знаниям, практическим умениям и навыкам, но и стимулировать формирование и развитие таких психологических качеств личности, которые помогут гибко адаптироваться к жестким условиям современного мира и успешно достигать поставленных профессиональных и личностных целей на пути к самореализации. Поэтому процесс приобретения профессиональных знаний должен преломляться через личностную, ценностно-смысловую сферу субъектов образовательного процесса в вузе [7]. Такое утверждение со всей очевидностью предполагает определенный уровень развития этой сферы у обучающихся.

Вместе с тем поиск смысла собственной жизни, по мнению Д.А. Леонтьева [10], является необходимым условием развития гармоничного человека. Стремление к поиску смыслов детерминирует личностное развитие, успешность самореализации в различных видах деятельности и обеспечивает эффективность физиологической и социальной адаптации [10]. Однако, как свидетельствует анализ литературы, многие психологические факторы способны блокировать формирование смысловой сферы у человека. В частности, собственный исследовательский опыт позволяет предположить, что наличие алекситимических черт в структуре личности может нарушать процесс ее развития и, как следствие, затруднять приобретение профессиональных знаний студентами.

Алекситимия, как известно, представляет собой специфическое сочетание эмоциональных, когнитивных и личностных проявлений. Экспериментально показано, что эмоциональная сфера таких людей отличается слабой дифференцированностью. Проявляется это в том, что они обнаруживают неспособность к распознаванию и точному описанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей. Когнитивная сфера лиц с алекситимией отличается низкой способнос-

тью к воображению, преобладанием наглядно-действенного мышления над абстрактно-логическим, слабостью функции символизации и категоризации в мышлении. Личностный профиль характеризуется некоторой примитивностью жизненной направленности, инфантильностью и, что особенно существенно, недостаточностью функции рефлексии. Совокупность перечисленных качеств у человека приводит к его чрезмерному прагматизму, невозможности целостного представления собственной жизни, дефициту творческого отношения к ней, а также трудностям и конфликтам в межличностных отношениях [11].

В последнее время в отечественной и зарубежной психологии феномен алекситимии изучается прежде всего как фактор, предрасполагающий к возникновению психосоматических заболеваний [1, 8, 11, 12]. По мнению психологов, наличие алекситимических особенностей затрудняет произвольное управление собственными эмоциями и побуждениями, что способствует фиксации отрицательного эмоционального состояния, хронизации негативных эмоций, сопровождающихся «телесными сдвигами», которые и являются источником возникновения соматических изменений в организме [11].

В отличие от психосоматического подхода к изучению алекситимии, мы в своих исследованиях пытаемся обнаружить взаимосвязь алекситимии с личностными и поведенческими особенностями соматически и психически здоровых людей. Мы предполагаем, что низкая способность человека к вербальному обозначению собственных ощущений и переживаний может сочетаться со специфическим набором личностных черт и способствовать порождению специфического варианта его жизненной стратегии [13, 14]. Для подтверждения этого предположения нами в течение нескольких лет собирался эмпирический материал о некоторых личностных особенностях лиц, у которых отсутствуют психосоматические расстройства, но диагностируются признаки алекситимии. Часть результатов проделанной работы мы предлагаем к обсуждению в данной статье.

Основной их объем был получен в психологическом исследовании с участием студентов факультета

психологии 1-го курса очной и заочной формы обучения (возраст респондентов от 16 до 45 лет). Для количественной оценки выраженности у них признаков алекситимии была использована Торонтская алекситимическая шкала [6], для измерения силы мотивационной тенденции к поиску смысла жизни – методика смысложизненных ориентаций [9], а Томский опросник ригидности помог выявить актуальную, установочную и сензитивную ригидность как свойства личности [2].

Результаты тестирования были организованы в базу данных и подвергнуты статистической обработке (см. таблицу). Средний уровень алекситимии в выборке респондентов (59,7 баллов) приближается к нижней границе среднестатистической нормы (62 балла) адаптации Торонтской алекситимической шкалы [6]. Это указывает на низкую выраженность алекситимии у участников нашего исследования.

В то же время у них наблюдается (см. таблицу) некоторое превышение всех средних значений субшкал методики смысложизненных ориентаций (СЖО) по сравнению с теми средними значениями, которые представлены в работе Д.А. Леонтьева [10]. Это означает, что уровень развития смысловой сферы у наших респондентов можно расценить как хороший, но находящийся в пределах среднестатистической нормы.

Не отличались от среднестатистических значений [2, 3] в нашей выборке и средние величины показателей актуальной, установочной и сензитивной ригидности (см. таблицу).

Для выявления взаимосвязей между изучаемыми психологическими явлениями нами был проведен корреляционный анализ показателей 135 респондентов, которые одновременно выполнили все три тестовые методики, используемые в исследовании. В итоге, как оказалось, имеется значимая отрицательная корреляция между показателем алекситимии и всеми субшкалами методики СЖО: «осмысленность жизни» ($r = -0,335$; $p = 0,000$), «цели в жизни» ($r = -0,320$; $p = 0,000$), «удовлетворенность настоящим» ($r = -0,207$; $p = 0,016$), «удовлетворенность самореализацией» ($r = -0,309$; $p = 0,000$), «локус контроля-Я» ($r = -0,253$; $p = 0,003$), «локус контроля-Жизнь» ($r = -0,298$; $p = 0,000$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что чем в большей степени у людей выражены признаки алекситимии, тем в большей мере они субъективно расценивают свою настоящую жизнь как неинтересную, бесполезную и бессмысленную. Они считают себя «заложниками» обстоятельств, у которых нет возможности свободно выбирать способ поведения и контроля над событиями жизни. Такие люди не чувствуют себя ответственными за те позитивные и негативные события, которые с ними происходят. Они уверены: что бы они ни делали, какие бы усилия ни предпринимали в попытках изменить ситуацию, они изначально

обречены на неудачу. Подобная уверенность и склонность концентрировать внимание именно на неудачах, а также неудовлетворенность самореализацией могут способствовать формированию у лиц с признаками алекситимии устойчивых представлений о невозможности достижения собственных целей и бессмысленности будущей жизни.

Можно предположить, что в основе выявленных связей лежит неразвитая способность алекситимичных людей к рефлексии. Являясь частным механизмом личностно-мотивационного или смыслового уровня саморегуляции, рефлексия, как широко известно, представляет собой мощный источник устойчивости, свободы и саморазвития личности [5]. Дефицит рефлексии, как основная характеристика алекситимии, не дает возможности взглянуть на себя «со стороны», не позволяет в полной мере осознать смысл собственной жизни и деятельности. Как следствие, у алекситимичного человека отсутствует «видение» собственной жизни в широкой временной перспективе, он не способен соотнести настоящее с прошлым и будущим, у него не воссоздается «целостность, непрерывность жизни», которая обеспечивает сохранение или восстановление внутренней гармонии. Такой человек не может необходимым образом перестроить свой внутренний мир в ответ на изменение жизненной ситуации и всецело оказывается в ее власти.

Таким образом, и полученные нами данные, и анализ литературы по проблеме алекситимии склоняют нас к мнению, согласно которому наличие у человека алекситимических особенностей может затруднять процесс осмысления им собственной жизни, постановку целей в жизни и ее «режиссирование». Бессмысленное проживание жизни и низкая способность к принятию ответственности за происходящие события могут негативно влиять на их самореализацию. В контексте имеющихся психологических знаний о закономерностях взаимосвязи развития личности и ее смысловой сферы со становлением профессионализма можно утверждать, что наличие у обучающихся признаков алекситимии следует расценивать как негативный личностный фактор, способный воспрепятствовать становлению будущего специалиста.

В силу этого становится очевидным, что, обеспечивая психологические условия для успешной самореализации человека, характеризующегося признаками алекситимии, необходимо определенное внимание уделить развитию его способности «связывать» телесные, чувственные и эмоциональные проявления с речевой формой отображения своего состояния. Однако возникают вопросы, в какой степени алекситимичный человек может быть предрасположен к личностным изменениям и насколько он будет чувствителен к психологическим коррекционным воздействиям?

Результаты статистической обработки показателей Торонтской алекситимической шкалы, субшкал методики смысловых ориентаций и шкал Томского опросника ригидности, полученные в выборке респондентов мужского и женского пола в возрасте от 16 до 45 лет

Показатели	Кол-во респондентов, чел.	Среднее значение показателя, баллы	Нижний квартиль, баллы	Верхний квартиль, баллы	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка
Алекситимия	410	59,7	52	66	10,1	0,5
СЖО: осмысленность жизни	680	107,8	99	120	16,5	0,6
СЖО: цели в жизни	680	33,6	30	38	6	0,2
СЖО: удовлетворенность настоящим	680	32,4	29	36	5,6	0,2
СЖО: удовлетворенность самореализацией	680	27	24	30	4,4	0,2
СЖО: локус контроля-Я	680	22	20	25	4,2	0,2
СЖО: локус контроля-Жизнь	680	32	28	37	5,8	0,2
Ригидность актуальная	206	28	21	35	10,5	0,7
Ригидность сензитивная	206	28,8	19	38	12,6	0,9
Ригидность установочная	206	20,7	16	26	8,3	0,6

Стремясь ответить на эти вопросы, мы попытались оценить возможную взаимосвязь между алекситимией и психической ригидностью, детерминирующей стереотипность личностных установок и поведенческих форм. Наличие такой взаимосвязи было подтверждено в группе наших респондентов с помощью корреляционного анализа. Действительно, нами была выявлена положительная корреляция между склонностью к алекситимии и шкалами «актуальной» ($r = 0,299$; $p = 0,000$) и «сензитивной ригидности» ($r = 0,323$; $p = 0,000$) Томского опросника ригидности. Наряду с этим не было обнаружено значимой связи алекситимии с установочной ригидностью.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что алекситимические особенности человека в большей степени связаны с некоторыми проявлениями его психической ригидности. Наличие этих особенностей сопровождается низкой способностью к изменению собственного поведения в ситуации, инициирующей возникновение какой-либо жизненной проблемы. Другими словами, это означает, что человек с признаками алекситимии, попав в проблемную ситуацию, может испытывать значительные затруднения в ее преодолении, поскольку склонен ригидно продолжать прежнюю линию поведения, которая неадекватна сложившимся обстоятельствам. Однако заметим, что в подобной проблемной ситуации, судя по отсутствию корреляции между алекситимией и установочной ригидностью, у алекситимичного человека, по-видимому, остается некоторая возможность изменения собственных установок. Если это действительно так, то подобную возможность следует рассматривать в качестве важного личностного ресурса для человека, отличающегося повышенной алекситимичностью.

С нашей точки зрения, вполне закономерным оказался факт наличия корреляции между выраженностью алекситимии и сензитивной ригидностью, т.е. с тенденцией человека испытывать одну и ту же эмоци-

ональную реакцию при встрече с любыми новыми ситуациями, которые влекут за собой какие-либо жизненные изменения. Главной составляющей подобной реакции в таких ситуациях являются тревога и страх перед готовящимися или свершившимися изменениями, боязнь потерять устоявшиеся и привычные способы поведения, даже если они уже стали неадекватными и неэффективными. Логично предположить, что низкая способность к вербальному отображению собственных ощущений и переживаний, характерная для лиц с признаками алекситимии, может значительно сужать спектр их эмоционального реагирования и, в силу личностной направленности на ожидание негативного будущего, способствовать фиксации эмоций страха и тревоги перед новыми жизненными обстоятельствами (ригидизировать негативные эмоции).

Выявленные взаимосвязи дают возможность предполагать, что неудовлетворенность человека, имеющего признаки алекситимии, собственной жизнью, его низкая способность к целеполаганию, тотальное чувство неуверенности и ощущение себя «заложником» ситуации тесно связаны с проявлениями психической ригидности. Неготовность к гибкому реагированию и страх изменить привычные, стереотипные формы поведения не позволяют такому человеку перестроить собственное поведение в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации. Очевидно, что психическая ригидность может мешать осознанию человеком того, что его неудачи в конкретной ситуации могут быть обусловлены использованием стереотипов поведения, которые сложились в абсолютно других жизненных обстоятельствах. Кроме того, личностная ригидность неизбежно может воспрепятствовать возможности увидеть те позитивные обстоятельства, которые связаны с открывающимися возможностями выхода за пределы требований ситуации – туда, где наиболее явно заявляет о себе самореализация. Таким образом, ри-

гидность является тем свойством, которое может блокировать выход человека не только за пределы устоявшихся поведенческих схем, но и за пределы жизненных обстоятельств, деятельность в которых предполагает трансформацию фиксированных форм поведения [4].

В свете полученных данных становится очевидным, что в процессе подготовки профессионалов желательно своевременно проводить диагностику у обучающихся признаков алекситимии (в силу целого ряда причин это особенно касается подготовки будущих психологов) и средствами психологии развивать у них способность к вербальному отображению эмоций и чувств, повышая тем самым их коммуникативную компетентность. Одновременно с этим необходимо создать им условия для формирования положительного образа будущего и повышения самооценки, расширения у них спектра эмоционального отреагирования и способности к гибкому изменению способов мышления, деятельности и коммуникации с другими людьми.

Необходимо уточнить, что образовательный процесс, как и процесс развития, неразрывно связан с самоизменением и самоопределением личности, которые предполагают ломку сложившихся стереотипов, установок, осознание и открытие новых возможностей под влиянием внешних и внутренних изменений. Именно в процессе образования полученные знания, способствуя формированию новой картины мира, приводят к новому этапу осмысленности жизни и постановке новых профессиональных и личностных целей на пути к самореализации. Эф-

фективность образовательного процесса должна определяться не только приобретением теоретических знаний, практических умений и навыков, но и сформированной ценностно-смысловой системой личностной саморегуляции, обеспечивающей возможность гибкого «режиссирования» собственной стратегии жизнедеятельности в соответствии с новыми требованиями ситуации.

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют в пользу того, что наличие у человека алекситимических особенностей может затруднять нахождение им смыслов в жизни, формирует чувство неуверенности в своих силах, бесцельности и бесперспективности собственной жизни, приводит к потере возможности занять активную позицию субъекта жизнедеятельности и к неудовлетворенности собственной самореализацией. Возможности личностного развития такого человека затрудняются тем, что выраженность алекситимии связана с некоторыми проявлениями психической ригидности. Очевидно, что ее наличие в структуре личности в значительной мере ограничивает возможность трансформации негативного восприятия событий и отрицательных эмоций в положительные, фиксируя стереотипные неадаптивные формы поведения. Можно предположить, что недостаточно сформированные под влиянием алекситимии личностные, ценностно-смысловые и эмоциональные механизмы саморегуляции отрицательно скажутся на становлении будущего профессионала и на его жизнедеятельности в «жестких» условиях современного динамично развивающегося мира.

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ №05-06-06014а.

Литература

1. Зайченко А.А. Алекситимия: нет слов – одни чувства // Научно-теоретическое обеспечение профессиональной подготовки студентов педвуза. Вып. 8. Саратов: Изд-во СГПИ, 1996. 39 с.
2. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии. Томск: ТГУ, 1993. 124 с.
3. Залевский Г.В., Богомаз С.А. Специализация полушарий мозга человека как фактор, детерминирующий его ригидность // Сибирский психол. журн. 1999. Вып. 10. С. 36–40.
4. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, в норме и патологии). Москва; Томск: ТГУ, 2004. С. 254–370.
5. Зинченко В.П. Наука – неотъемлемая часть культуры // Вопросы философии. 1990. № 1. С. 33–50.
6. Клиническая психология: Учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2002. 960 с.
7. Климов Е.А. Становление профессионала. Москва; Воронеж, 1996. С. 89–95.
8. Коростелова И.С., Ротенберг В.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991. С. 54–61.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. 16 с.
10. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. С. 28–56.
11. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991. С. 80–89.
12. Соложенкин В.В., Гузова Е.С. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции // Социальная и клиническая психиатрия. 1992. С. 120–156.
13. Филоненко А.Л., Богомаз С.А. Алекситимия как детерминанта низкой степени осмысленности жизни у лиц, склонных к манипулированию // 2-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. С. 212–214.

14. Филоненко А.Л. Столица Сибири и ее периферийные города: различия в копинг-стратегиях и в алекситимии // Ярмарка психологических инициатив: Материалы межрегиональной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов (17–18 декабря 2004 г.). Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2005. С. 73–75.

ALEXITHYMIA AS A FACTOR THAT INTERFERES NORMAL CURRENT OF DEVELOPMENT
OF A PERSON

S.A. Bogomaz, A.L. Philonenko (Tomsk)

Summary. In the article the propensity to alexithymia is considered as the factor that influences negatively on the development of somatically and psychologically healthy person. It is described the revealed interrelation between parameters of semantic sphere and mental rigidity as a property of a person that have persons with alexithymic features.

Key words: alexithymia, mental rigidity, reflection, self-realization of a person, valuable-semantic sphere.