УДК 159.9.075

Проявление алекситимии и взаимосвязь с особенностями личности у обучающихся российских высших учебных заведений

The alexithymia manifestation and the correlation with personality traits in students of Russian higher educational institutions

Полянский А.И., Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС), andreyipolyansky@gmail.com

Быковская Л.И., Благотворительный фонд «Твоя Территория», bikovskayali@mail.ru

Polyanskij A., Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration or RANEPA, andreyipolyansky@gmail.com

Bykovskaya L., Charitable Foundation "Your Territory", bikovskayali@mail.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.150.6.033

Ключевые слова: алекситимия, чувства, эмоциональный интеллект, локус контроля, студенты.

Keywords: alexithymia, feelings, emotional intelligence, locus of control, students.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена в первую очередь, возросшим в последнее время интересом среди исследователей не только к когнитивной, но и эмоционально-личностной сфере личности. Так, многие ученые (Я. Пампер, О. Симонова, И. Троцук и др.) отмечают поворот науки в сторону эмоций (так называемый «аффективный» или «эмоциональный» поворот), что свидетельствует о важности изучения и развития именно эмоционально-личностной сферы человека. В то же время данные некоторых исследований указывают на возрастание выраженности алекситимии, в частности, в студенческой среде. Поэтому авторы статьи видят актуальность исследования феномена алекситимии у студентов разных направлений подготовки с целью изучения и установления связей между склонностью к алекситимии и особенностями личности, а также рядом личностных особенностей, определяющих выбор будущей профессии. В соответствии с этими положениями авторами была разработана программа эмпирического исследования уровня выраженности алекситимии и особенностей личности на примере студентов гуманитарных и технических направлений обучения; сформулированы гипотезы, подобраны задачи и методы (в том числе, количественной и качественной обработки данных); проанализированы и описаны результаты и практические рекомендации, которые нашли отражение в публикации настоящей работы. Статья предназначена для работников системы образования, преподавателей высших учебных заведений, студентов и их родителей; специалистов, работающих в области психологического консультирования и психотерапии, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в психологии.

Abstract. The relevance of the article is primarily due to the recently increased interest among researchers not only in the cognitive, but also in the emotional and personal sphere of personality. So, many scientists (such as Jan Plamper, O. Simonova, I. Trotsuk, etc.) note the turn of science towards emotions (the so-called "affective" or "emotional" turn), which indicates the importance of studying and developing the emotional and personal sphere of a person. At the same time, data from some studies indicate an increase in the severity of alexithymia, in particular, among students. Therefore, the authors of the article see the relevance of the study of the phenomenon of alexithymia in students of different fields of training in order to study and establish links between the propensity to alexithymia and personality traits, as well as a number of personal characteristics that determine the choice of a future profession. In accordance with these provisions, the authors have developed a program of empirical research of the level of alexithymia expression and personality traits on the example of students of humanities and technical fields of study. Therefore, hypotheses are formulated, tasks and methods (including quantitative and qualitative data processing) are selected; the results and practical recommendations that are reflected in the publication of this work are analyzed and described. The article is intended for employees of the higher education system, teachers of higher educational institutions, students and their parents; specialists working in the field of psychological counseling and psychotherapy, as well as for a wide range of people interested in psychology.

Введение. О значимости эмоций в жизни человека было известно еще задолго до становления научного психологического знания: упоминания об эмоциях можно найти в контексте религий, философских учений, литературы и искусства. Например, изречение великого немецкого философа Иоганна Кристофа Фридриха Шиллера (1759–1805) «Если хочешь познать себя, наблюдай за поведением других; если хочешь познать других, посмотри в свое собственное сердце» скрывает в себе множество психологических феноменов, в том числе, и познание другого через себя, свои эмоции – эмпатию и способность к эмоциональному интеллекту [7, с.15]. Впоследствии многие ученые занимались темой эмоций, в частности, Ч. Дарвин, Е.П. Ильин, П.В. Симонов и другие. Не угасает интерес исследователей (при чем не только в области психологического знания) к эмоциональной сфере человека и в наши дни: как пишет доктор социологических наук И.В. Троцук, «аффективный поворот» в науке подразумевает под собой принципиальное изменение научной «оптики» и «риторики» и требует междисциплинарной работы с эмоциональными аспектами социальной жизни [9, с.346–347], а кандидат социологических наук Ольга Александровна Симонова считает, что «эмоциональный поворот» обусловлен приходом новой, эмоциональной культуры [8, с.358]. Говоря о междисциплинарности, следует упомянуть позицию специалиста в области истории российской культуры и интеллектуальной истории Андрея Леонидовича Зорина, согласно которой существуют определенные параметры нормальной эмоциональной реакции, принятой в том или ином обществе и считающейся эталонной для живущих в нем людей. Эти так называемые эмоциональные стандарты, по мнению А.Л. Зорина, способны видоизменяться как в контексте пространства, так и времени, являясь при этом немаловажными индикаторами других перемен в социуме или даже обуславливая их [4, с.15]. Также в числе самых значимых проблем в психологии современности видит необходимость всестороннего развития культуры эмоций и психолог из Белоруссии, доктор психологических наук и профессор Ирина Николаевна Андреева, которая говорит о возрастании эмоциогенности многих условий жизни современного человека. Под эмоциогенностью И.Н. Андреева подразумевает в первую очередь более скоростной темп нашей жизни, большое количество стрессовых факторов, увеличение конкуренции и ответственности одновременно вместе с нехваткой возможностей

для отдыха и релаксации и т.п. Именно эти перечисленные особенности, сопровождающие современного человека в разных сферах жизни, и приводят, по мнению И.Н. Андреевой, к эмоциональным реакциям тревожности, беспомощности, тоски и отчаяния, являющихся следствием эмоциональных перегрузок [2, с.3].

Итак, мы убедились в значимости, важности и актуальности эмоций в жизни человека и общества. При чем же здесь феномен алекситимии и зачем изучать его? Для начала обратимся к особенностям культуры нашего общества. Как еще ранее отмечали А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян, для нашей культуры характерны культ успеха и достижений, культ силы и конкурентности, культ рациональности и сдержанности [10, с.65]. При этом, как раскрывает тему И.Н. Андреева, так называемый культ рациональности, подразумевающий под собой нежелательность открытого выражения чувств и последующее их вытеснения из области сознания способствует психосоматизации эмоций и выведению на первый план физических болезненных ощущений и дискомфорта, являясь, таким образом, неэффективным для людей. Однако в то же время, как отмечает И.Н. Андреева, и неконтрольное проявление эмоций в противоположность постоянному их вытеснению также не несет никакой пользы ни для здоровья отдельно взятого человека, ни для социума как такового [2, с.4]. Таким образом, мы можем констатировать соотношение многих ценностных аспектов в современной культуре с запретом как на выражение ряда эмоций и с пренебрежением в целом эмоциональной сферой жизни. Как считают авторы статьи, подобное положение дел является существенным предиктором формирования алекситимии и алекситимических черт личности. Определим теперь более четко, что представляет собой алекситимия и что понимают под этим авторы статьи в своем исследовании.

Непосредственно сам термин «алекситимия» произошел от греческих слов: *a* – отсутствие, *lexis* – слово, *thymos* – чувство и был введен в 1967 г. американским психиатром и психоаналитиком Р.Е. Sifneos'ом. В дальнейшем он же уточнил и разработал термин совместно с J.C. Nemiah [15]. Согласно их концепции, нарушения в когнитивно-аффективной сфере, снижающие способность вербализации аффекта и обуславливают появление соматической симптоматики [6, с.49]. Иными словами, можно представить алекситимию как совокупность признаков, характеризующих психический склад индивидов, предрасположенных к психосоматическим заболеваниям.

Существует разделение алекситимии на первичную и вторичную, и, если первый вид феномена основан на физиологических дисфункциях головного мозга и практически не поддается коррекции, то второй – вторичная алекситимия – имеет под собой психологическую основу в включает в себя такие черты личности, как примитивное и упрощенное восприятие своего эмоционального состояния, «неспособность дифференцировать психологические и физиологические составляющие своего «Я», сложности в определении эмоционального состояния партнера по общению, а также собственного эмоционального состояния» [5]. Именно такое понимание феномена алекситимии отражено в социально-психологическом подходе его исследования. Сторонниками этого подхода являются такие ученые, как Н. Crystal, G.J. Taylor, С.В. Воликова, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, С.В. Малыхина; о вторичной алекситимии, обусловленной особенностями культуры и встречающейся у здоровых людей говорит И.Н. Андреева [2, с.98-100], а также авторы настоящей статьи.

Что же касается статистики проявления алекситимии и алекситимичных черт, то, по данным зарубежных исследований, наличие алекситимии отмечается примерно у 10 % населения в целом [12;14]; вместе с тем, некоторые исследователи предполагают, что алекситимия может быть фундаментальным фактором социальных нарушений (включая эмпатию и восприятие эмоций) [11, с.299;13]. В то же время, по данным отечественного исследователя И.Г. Малкиной-Пых, алекситимические характеристики найдены у

здоровых испытуемых в количестве от 5% до 23% здорового взрослого населения [6, с.100]; по иным данным, процент алекситимии в выборке здоровых людей составлял 24% [1, с.28]. Между тем, согласно более современным исследованиям, посвященным исследованию непосредственно студентов и молодежи, количество выраженной алекситимии составило 42,5% от всей выборки школьники и студенты различных образовательных учреждений [3, с.90-91]. Таким образом, подводя итоги всему вышесказанному, можем констатировать тенденцию возрастания количества личностей с выраженной алекситимией и алекситимичными чертами, в частности, можно особенно ярко наблюдать этот процесс на примере молодежи – школьников и студентов. Именно поэтому авторами данной публикации было принято решение об исследовании феномена алекситимии и его взаимосвязи с другими особенностями личности у студентов разных (гуманитарных и технических) направлений подготовки.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено в рамках написания Быковской Л.И. выпускной квалификационной работы по психологии под руководством Полянского А.И. Целью исследования выступило изучение возможных взаимосвязей алекситимии и особенностей личности обучающихся. В связи с этим авторами был выдвинут ряд гипотез, указанный в таблице 1.

В процессе проведения исследования были опрошены обучающиеся двух московских ВУЗов в общем количестве 96 человек, более подробно характеристики нашей выборки представлены на рисунках 1, 2 и 3.

Таблица 1. – Гипотезы исследования

1. Основная гипотеза – существует взаимосвязь между алекситимией и рядом личностных особенностей.
Частные гипотезы:
1.1. Алекситимия характерна для людей типа личности «Экстраверсия» (по типологии К. Г. Юнга) в связи с их ориентированностью в первую очередь на внешний мир (а не на свой внутренний, в том числе, эмоциональный).
1.2. Феномен алекситимии взаимосвязан с экстернальным (внешним) локусом контроля (по Дж. Роттеру).
1.3. Существует положительная корреляционная взаимосвязь между алекситимией и низкой самооценкой.
1.4. Личность с алекситимичными чертами (с высоким или повышенным уровнем алекситимии) в то же время может обладать средними или высокими способностями к эмпатии.

ВЫБОРКА ХАРАКТЕРИСТИКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

Рисунок 1. – Характеристика выборки в соответствии с направлением обучающихся подготовки

Рисунок 2. – Распределение выборки студентов гуманитарных специальностей по полу

Рисунок 3. – Распределение выборки студентов технических специальностей по полу

С помощью компьютерной программы MS Excel 2013 была произведена первичная статистическая обработка полученных данных; более глубокая обработка происходила путем анализа в программе IBM SPSS 21.

Для выявления у обучающихся уровня алекситимии либо ее отсутствия и интересующих личностных черт авторы составили батарею из 5 методик, полные названия которых представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Список методик для диагностики наличия/отсутствия алекситимии и других особенностей личности

Методики, использованные в процессе исследования:	
1.	«Торонтская шкала алекситимии TAS-20-R».
2.	«Определение типа личности» по типологии Карла Юнга.
3.	«Тест-опросник субъективного контроля (УСК)» Дж. Роттера.
4.	«Методика исследования самооценки личности» С. А. Будасси.
5.	«Опросник эмоциональной эмпатии (Emotional Empathic Tendency Scale, EETS)».

Результаты исследования. В результате анализа при помощи математических методов обработки был выявлен ряд взаимосвязей между алекситимией и ее компонентами (трудности идентификации чувств, трудности описания чувств и внешнеориентированное мышление) и типом личности по К.Г. Юнгу, УСК Дж. Роттера

и уровнем самооценки согласно методики С.А. Будасси. Это свидетельствует о подтверждении основной гипотезы, выдвинутой в исследовании. Статистически значимые взаимосвязи обнаружены как в выборке обучающихся обеих специальностей, эти результаты подробно представлены на рисунках 4 и 5.

Рисунок 4. – Матрица рассеяния основных корреляционных взаимосвязей на выборке студентов технических направлений подготовки. На графике представлены переменные, между которыми были выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи

Примечание: Суммарный балл – суммарный балл алекситимии, Экстраверсия – шкала «Интроверсия – Экстраверсия», Ио – шкала «Общая интернальность» (локуса контроля).

Как можно наглядно видеть из матриц рассеяния, на группе студентов технических специальностей были выявлены обратные корреляции между алекситимией (суммарным баллом) и шкалой «Интраверсия/экстраверсия», самооценкой и общей интернальностью локуса контроля. Это означает, что чем выше уровень алекситимии у студента, тем больше в его личности выражены черты интроверсии, ориентации на внешние обстоятельства в вопросах контроля своей жизни; низкие

показатели самооценки и неуверенности в себе и своих силах. Вместе с тем присутствует прямая взаимосвязь между уровнем алекситимии и эмпатией: повышенные значения неспособности выразить свои чувства может сочетаться со способностями к эмпатии. Таким образом, на примере обучающихся МГТУ им. Баумана была подтверждена основная гипотеза исследования, опровергнута частная гипотеза 1.1., подтверждены все остальные частные гипотезы.

Рисунок 5. – Матрица рассеяния основных корреляционных взаимосвязей на выборке студентов гуманитарных направлений подготовки. На графике представлены переменные, между которыми были выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи

Примечание: Суммарный балл – суммарный балл алекситимии, Экстраверсия – шкала «Интроверсия – Экстраверсия», Интроверсия – шкала «Общая интернальность» (локуса контроля).

На примере обучающихся Московского гуманитарного университета можем видеть отсутствие значимых взаимосвязей между алекситимией в целом и типами личности по Юнгу; между алекситимией и эмпатией; выраженную обратную взаимосвязь суммарного балла алекситимии с общей интернальностью локуса контроля и с самооценкой. То есть, чем выше склонность к алекситимии у студента, тем выше тенденция к низкой самооценке и неуверенности в себе, а также к ориентации на

внешние обстоятельства в разных сферах жизни и возложение ответственности именно на них (а не на себя). Сказать что-либо об эмпатии в структуре личности не представляется возможным в виду отсутствия каких-либо взаимосвязей. Отметим, что была обнаружена единственная значимая отрицательная взаимосвязь между типами личности по К.Г. Юнгу и компонентом алекситимии «Трудности описания чувств», она графически представлена на рисунке 6.

Рисунок 6. – Отрицательная взаимосвязь компонента ТОЧ алекситимии и шкалы «Интроверсия – Экстраверсия»

Примечание: ТОЧ – трудности идентификации чувств, Экстраверсия – шкала «Интроверсия – Экстраверсия».

Данная обратная взаимосвязь также опровергает частную гипотезу 1.1 и свидетельствует о наличии интровертированных черт личности у обучающихся с выраженными показателями алекситимии. Основная гипотеза и гипотезы 1.2 1.3 на примере студентов Московского гуманитарного университета нашли свое логическое и статистическое подтверждение.

Заключение. Опираясь на итоги проведенной работы, авторы могут констатировать, что для личности с выраженными чертами алекситимии характерны некоторые особенности, такие, как склонность к интроверсии, избегание самостоятельного контроля разных сфер своей жизни (внутреннего локуса контроля), тенденция

к низкой оценке себя. В соответствии с этими выводами авторы могут рекомендовать юношам и девушкам с подобными чертами личности повышать уверенность в себе и самооценку; развивать в себе качества ответственности, инициативности и самостоятельности (внутренний локус контроля). С целью развития перечисленных качеств возможна организация и проведение обучающих занятий и тренингов в рамках высших учебных заведений, в связи с чем авторы предполагают, что полученные в ходе эмпирического исследования результаты будут полезны психологам, педагогам и преподавателям высшей школы.

Литература:

1. Авдулова Т.П., Тер-Ованесов М.Д., Ягудина О.П. Особенности алекситимии и субъективной оценки межличностных отношений у онкологических больных / Т.П. Авдулова, М.Д. Тер-Ованесов, О.П. Ягудина // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Том 5. – № 3. – С. 24–39.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ. – 2011. – 388 с.
3. Брель Е.Ю. Алекситимия в структуре "практически здоровой" личности / Е.Ю. Брель // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 67. – С. 89–101.
4. Зорин А.Л. Появление героя: Из истории русской эмоциональной культуры конца XVIII — начала XIX века / А.Л. Зорин. – М.: Новое литературное обозрение. Серия: Интеллектуальная история - 2016. – 568 с.
5. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства [Электронный ресурс] / А.Ю. Искусных // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 6 (52). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aleksitimiya-prichiny-i-riski-vozniknoveniya-rasstroystva>
6. Малкина-Пых И.Г. Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии / И.Г. Малкина-Пых // Сибирский медицинский журнал. – Иркутск. – 2009. – № 3. – С. 99–107.
7. Перси А. Правила жизни от Альберта Эйнштейна / Аллан Перси. – Москва: Эксмо, 2015. – 224 с.
8. Симонова О.А. Изучение эмоций как область междисциплинарной интеграции: история и социология в поисках объяснения «эмоционального поворота». К выходу русского перевода книги Яна

- Плампера «История эмоций» / О.А. Симонова // Социологическое обозрение. – 2018. – № 3. – С. 356–378.
9. Троцук И.В. Концептуальные и эмпирические находки и пробелы истории эмоций. Рецензия на книгу: Плампер Я. История эмоций / И.В. Троцук; пер. с англ. К. Левинсон. // Вестник РУДН. Серия: Социология. – М.: Новое литературное обозрение, 2018. – № 2. – 568 с. – С. 345–360.
10. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61–74.
11. Absher J.R., Cloutier J. Neuroimaging personality, social cognition, and character / John R. Absher, Jasmin Cloutier. – Publisher: Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney, And Tokyo: Academic Press Academic Press is an imprint of Elsevier, 2016. – 405 p.
12. Berthoz S., Hill E.L. The validity of using self-reports to assess emotion regulation abilities in adults with autism spectrum disorder // Eur Psychiatry. – 2005. – № 20. – P. 291–298.
13. Cook R., Brewer R., Shah P., Bird G. Alexithymia, not autism, predicts poor recognition of emotional facial expressions // Psychol Sci. – 2013. – № 24. – P. 723–732.
14. Hill E., Berthoz S., Frith U. Brief Report: Cognitive Processing of Own Emotions in Individuals with Autistic Spectrum Disorder and in Their Relatives // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2004. – № 34. – P. 229.
15. Nemiah J.C. Psychosomatic illness and problem of communication / J.C. Nemiah, P.E. Sifnoes // Psychother. Psychosom. – 1970. – Vol. 18. – P. 154–160.

References:

1. Avdulova T.P., Ter-Ovanesov M.D., Yagudina O.P. Features of alexithymia and subjective assessment of interpersonal relations in cancer patients / T.P. Avdulova,

- M.D. Ter-Ovanesov, O. P. Yagudin // Clinical and special psychology. – 2016. – Vol. 5. – № 3. – P. 24–39.

2. Andreeva I.N. Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology / I.N. Andreeva. - Novopolotsk: PSU. - 2011. - 388 p.

3. Brel E.Yu. Alexithymia in the structure of a "practically healthy" personality / E.Yu. Brel // Siberian psychological journal. - 2018. - № 67. - S. 89-101.

4. Zorin A.L. The emergence of a hero: From the history of Russian emotional culture of the late 18th - early 19th centuries / A.L. Zorin. - M.: New literary review. Series: Intellectual History - 2016. - 568 p.

5. Iskusnykh A.Yu. Alexithymia. Causes and risks of the disorder [Electronic resource] / A.Yu. Iskusnykh // Personality, family and society: questions of pedagogy and psychology. - 2015. - № 6 (52). - Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/aleksitimiya-prichiny-i-riski-vozniknoveniya-rasstroystva>

6. Malkina-Pykh I.G. Psychosomatics: textbook / I.G. Malkina-Pykh. - Moscow; Berlin: Direct-Media, 2020. - 422 p.

7. Percy A. Rules of life from Albert Einstein / Allan Percy. - Moscow: Eksmo, 2015. - 224 p.

8. Simonova O.A. The study of emotion as a field of interdisciplinary integration: history and sociology in search of an explanation for the "emotional turn". By the release of the Russian translation of the book by Jan Plumper "The History of Emotions" / O.A. Simonova // Sociological Review. - 2018. - № 3. - P. 356-378.

9. Trotsuk I.V. Conceptual and empirical findings and gaps in the history of emotion. Book review: Plamper Y.

History of emotions / I.V. Trotsuk; per. from English K. Levinson. // Bulletin of RUDN. Series: Sociology. - M.: New literary review, 2018. - № 2. - 568 p. - S. 345-360.

10. Kholmogorova A.B. Culture, emotions and mental health / A.B. Kholmogorova, N.G. Garanyan // Questions of psychology. - 1999. - № 2. - S. 61-74.

11. Absher J.R., Cloutier J. Neuroimaging personality, social cognition, and character / John R. Absher, Jasmin Cloutier. - Publisher: Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney, And Tokyo: Academic Press Academic Press is an imprint of Elsevier, 2016. - 405 p.

12. Berthoz S., Hill E.L. The validity of using self-reports to assess emotion regulation abilities in adults with autism spectrum disorder // Eur Psychiatry. - 2005. - № 20. - P. 291-298.

13. Cook R., Brewer R., Shah P., Bird G. Alexithymia, not autism, predicts poor recognition of emotional facial expressions // Psychol Sci. - 2013. - № 24. - P. 723-732.

14. Hill E., Berthoz S., Frith U. Brief Report: Cognitive Processing of Own Emotions in Individuals with Autistic Spectrum Disorder and in Their Relatives // Journal of Autism and Developmental Disorders. - 2004. - № 34. - P. 229.

15. Nemiah J.C. Psychosomatic illness and problem of communication / J.C. Nemiah, P.E. Sifnoes // Psychother. Psychosom. - 1970. - Vol. 18. - P. 154-160.

19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии

Сведения об авторах:

Полянский Андрей Иванович (г. Москва, Россия), старший преподаватель кафедры психологии безопасности, института права и национальной безопасности РАНХиГС при Президенте РФ, e-mail: andreyipolyansky@gmail.com

Быковская Любовь Игоревна (г. Москва, Россия), бакалавр, психолог-консультант благотворительного фонда «Твоя Территория» по направлению ответов по электронной почте, e-mail: bikovskayali@mail.ru