

АЛЕКСИТИМИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Полянякина А. Э.

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
E-mail: polinyakina2013@mail.ru*

Принимая условия жизни в современном обществе, мы сталкиваемся с высокими стрессовыми нагрузками, влияющими на психоэмоциональное состояние человека. Душа человека – достаточно хрупкая субстанция, и с каждым днём она впитывает в себя всё больше и больше, что порой приводит человека к невозможности осознать и описать своё эмоциональное состояние. Нарушение контакта с эмоциональной сферой приводит к серьезным последствиям в виде психосоматических заболеваний [5, с. 5]. Изучение алекситимии как фактора, препятствующего осознанному контакту человека со сферой эмоций и чувств, создающего затруднения в коммуникативной сфере личности и являющегося предпосылкой в развитии целого ряда психосоматических заболеваний, становится важным и значимым в контексте исследования алекситимии как психологического феномена.

Для психологии феномен алекситимии уже достаточно давно является привлекательным в плане изучения. Однако именно медицина первоначально рассматривала её в качестве возможного фактора риска, связанного с зарождением недугов психосоматического характера. Так, получила распространение психосоматическая концепция алекситимии, которая была описана американскими психиатрами П. Сифнеосоми и Дж. Немиахом в 1973 г. Со временем термин «алекситимия» вышел из преимущественно медицинской среды и стал распространяться в среде психологов и социальных работников, что привело к увеличению объема смыслового наполнения этого понятия [3, с. 129]. Вследствие того что данный процесс длится и по нынешнее время, можно сказать о том, что проблема эмоциональности человека и его способности переживать и выражать свои чувства является вполне актуальной и волнующей.

Вновь возобновившиеся исследования алекситимии нашли отражение в попытке объяснить причины ее возникновения. На сегодняшний день в психологической и медицинской литературе ведется довольно активная дискуссия о природе данного феномена, поэтому единой концепции алекситимии до сих пор не сложилось. Зарубежные и отечественные исследования оставляют открытыми вопросы о происхождении алекситимии: о ее первичности или вторичности; генетической, травматической или

социальной обусловленности; ее зависимости от социальных, этнических и культурных особенностей общества, в котором живет человек; о ее стабильном характере или временном; адаптационном проявлении, которое может обнаружить себя в определенной жизненной ситуации [4, с. 149]. На данный момент можно выделить три подхода, которые существенно различаются представлениями о причинах и условиях возникновения алекситимии: биологическая теория, теория травматической соматизации и теория социального научения.

В рамках биологической теории В. В. Калинин рассматривает алекситимию как первичный процесс, в котором ведущая роль принадлежит генетическим механизмам, дефектам или особым вариантам развития головного мозга. Такие характеристики алекситимии позволяют именовать ее конституциональной или первичной [4, с. 150].

Теория травматической соматизации рассматривает алекситимию как вторичное расстройство, которое проявляется в состоянии глобального торможения аффектов, наступающем в результате тяжелой психологической травмы. В этом случае алекситимия в патологической форме может отражать горе или скрытую депрессию и выступать в качестве защитного механизма, не являясь психологической защитой в традиционном понимании (В. М. Провоторов). К схожему мнению приходят представители психодинамического направления, выявившие алекситимию при маскированных депрессиях и неврозах, что дало основание в последующем рассматривать алекситимию с позиций невроза.

Социопсихологический подход, напротив, объясняет появление синдрома алекситимии в аспекте поведения, социальных и культурных факторов. Один из представителей (Г. Кристал) этого подхода, выделяющего в качестве причины алекситимии социальное научение, полагает, что эмоциональное развитие человека и, соответственно, патология эмоциональной сферы находятся в прямой зависимости от характера отношений в системе «мать – ребенок» в раннем детстве [1, с. 174]. В исследованиях, проводимых японскими авторами, ведущая роль в формировании алекситимии отводится именно семейным факторам.

По данным недавних исследований, полученным сторонниками биологической теории алекситимии, считается, что она не подлежит коррекции, тогда как два последних подхода признают возможным коррекцию алекситимии, если она сформировалась в результате травмы или социального научения.

Наше исследование феномена алекситимии происходит именно в рамках социо-психологического подхода. В силу данного

подхода алекситимия рассматривается нами как собирательное определение различных и многочисленных проблем, связанных с переживанием, определением и выражением разнообразных эмоций. Алекситимия – это совокупность расстройств, связанных с нарушением контакта человека со своей эмоциональной сферой, выражающаяся в проблеме осознания, выражения и передачи эмоционального состояния как собственного, так и другого человека. Поэтому процесс общения, связанный с эмоциональными проявлениями, представляется затрудненным и поверхностным.

Потребность в общении с себе подобными является базовой потребностью человека. Любые отношения в общественной жизни: экономические, политические, семейные, дружеские – это отношения конкретных людей или их групп. Человек и как отдельный индивид, и как родовое общественное существо не может жить, не удовлетворяя коммуникативную потребность. По этой причине алекситимия как невозможность быть проявленным эмоционально в процессе общения представляется значимой преградой в процессе коммуникации [3, с. 139].

Рассматривая алекситимию в контексте нашей темы исследования, можно предположить, что под влиянием алекситимии личностные, ценностно-смысловые и эмоциональные механизмы саморегуляции остаются недостаточно сформированными, что может отрицательно сказаться на становлении будущего профессионала и на его жизнедеятельности в непростых условиях современного и постоянно развивающегося мира. Когда эмоции не перерабатываются, стрессовое состояние становится устойчивым и влияет на работу мышц, выработку гормонов, что приводит к лишению возможности организма отдыхать и восстанавливаться [2, с. 46]. Можно также предположить, что алекситимия как индивидуальная особенность является прогностическим фактором психологической устойчивости в отношении регулярных стрессов и экстремальных событий, что наоборот характеризует её как положительную характеристику. Психологическая устойчивость в контексте данной работы рассматривается нами как личностная и ситуативная способность противостоять стрессам и нагрузкам, как возможность справляться с жизненными задачами.

Учитывая вышесказанное, актуальность данного исследования определяется высокой социальной значимостью рассматриваемой нами проблемы, быстрым темпом ее широкого распространения в обществе, а также необходимостью проведения новых исследований в этой области.

Литература

1. Брель Е. Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестн. КемГУ. 2012. № 3. С. 173–176.
2. Былкина Н. Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 1. С. 43–53.
3. Гараян Н. Г., Холмогорова А. Б. Концепция алекситимии // Соци.-психиатр. журн. 2003. Т. 13, № 1. С. 128–145.
4. Алекситимия – основные направления изучения / Р. Г. Есин, Е. А. Горобец, К. Р. Галиуллин, О. Р. Есин // Журн. неврологии и психиатрии. 2014. № 12. С. 148–151.
5. Ерьско Д. Б., Исурина Г. С., Кайдановская Е. В. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах. СПб., 2005. 25 с.