

ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ И ТРЕВОЖНОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ

Иваненко Светлана Игоревна

*студентка 3-го курса, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
Россия, г. Ставрополь*

Лукьянов Алексей Сергеевич

*научный руководитель, канд. психол. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
Россия, г. Ставрополь*

Проблема эмоциональности человека и его способности переживать и выражать свои чувства является актуальной по сей день. Долгое время она не находила адекватного описания в психологической теории и практике, и в настоящий период через теории алекситимии происходит заполнение существовавшего ранее в данной проблеме вакуума. Это отражается и в ситуации нахождения объяснительного принципа возникновения причин алекситимии. Единства в этом вопросе нет, нет и единой концепции алекситимии. В настоящее время в психологической, медицинской литературе ведется довольно активная дискуссия о природе данного феномена [2-4; 7].

В отечественных и зарубежных исследованиях (В. Роттенберг, В.В.Калинин, В.М. Проворотов, Ю.Н. Чернов, О.И. Лышова, А.В. Будневский и др. [1; 5; 6]) открытыми остаются вопросы о происхождении алекситимии: о ее первичности или вторичности, генетической, травматической или социальной обусловленности, наличии ее зависимости от социальных, этнических и культурных особенностей общества, в котором живет человек, о ее стабильном характере или временном, приспособительном проявлении, которое может обнаружить себя в определенной жизненной ситуации. До сих пор не

полностью понятна связь алекситимии и тревожности в структуре личности. В данной работе мы рассмотрим взаимосвязь этих понятий. Известно, что для лиц с алекситимией свойственна повышенная тревожность и эмоциональная неустойчивость, состояние внутреннего беспокойства. Тревога в свою очередь всегда связана с негативным предвосхищением предстоящих событий, она снижает адекватность понимания человеком самого себя, собственных чувств и переживаний. В связи с этим происходит нарушение эмпатийных способностей, снижается эмоциональная идентификация.

Целью эмпирического исследования мы обозначили выявление особенностей взаимосвязи алекситимии и тревожности в структуре личности.

Методики исследования включали шкалу алекситимии TAS-26 Дж. Тейлора, тест на определение тревожности Спилбергера-Ханина.

Базой исследования послужил ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»; в исследовании приняли участие студенты в возрасте 18-23 года (средний возраст 21,1 л.), жители г. Ставрополя.

В тестировании Спилбергера-Ханина по выявлению уровня тревожности, были получены следующие результаты (рис. 1).

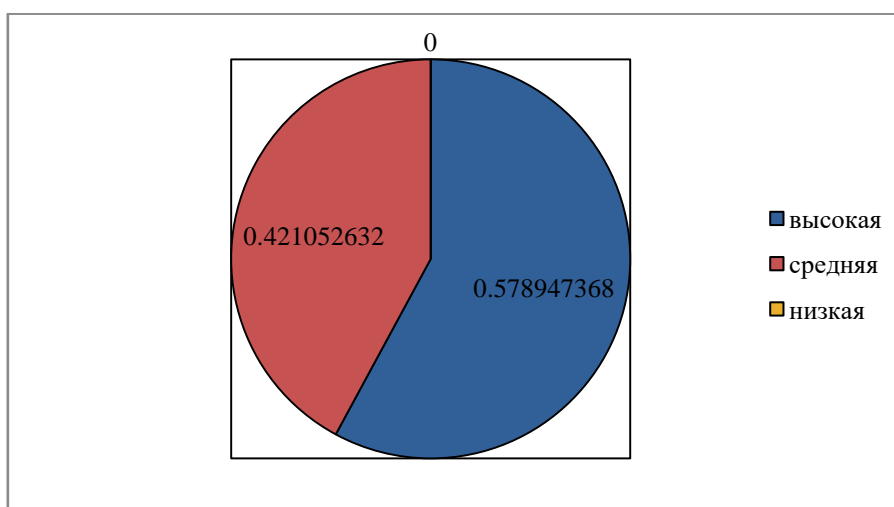


Рисунок 1. Результаты тестирования по уровню ситуативной тревожности

По данным проведенного исследования, можно сделать вывод, что большинство испытуемых имеют повышенную ситуативную тревожность, что говорит о том, что такие люди склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Очень высокая тревожность прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психологическими заболеваниями. Она прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

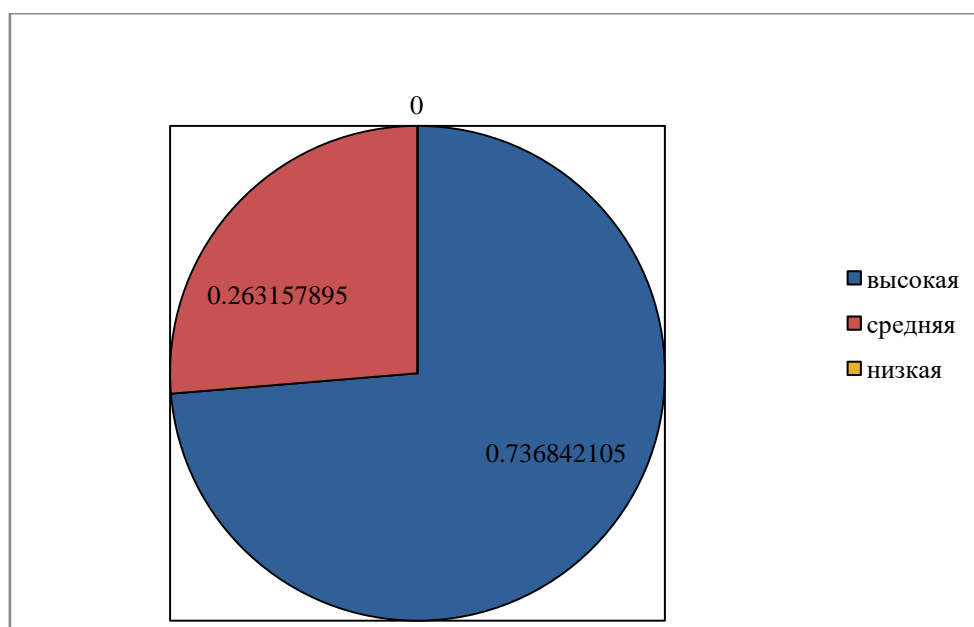


Рисунок 2. Результаты тестирования по уровню личностной тревожности

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на

содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие.

Как мы можем видеть из графиков (рис. 1, рис. 2), ни у одного испытуемого низкий уровень тревожности не выявлен.

Что касается среднего уровня тревожности, то у каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

В ходе тестирования по шкале алекситимии TAS-26 Дж. Тейлора были получены следующие результаты (рис. 3).

На диаграмме мы можем увидеть, что испытуемых с высоким и средним уровнем алекситимии одинаковое количество. Следовательно, большинство испытуемых могут испытывать трудности идентификации чувств и дифференцировки чувств и телесных ощущений, возникающих при эмоциональном возбуждении, а также трудности в сообщении о своих чувствах другим лицам.

Низкий уровень алекситимии говорит о том, что испытуемые способны в полной мере идентифицировать свои чувства и не имеют выраженных проблем, перечисленных выше.

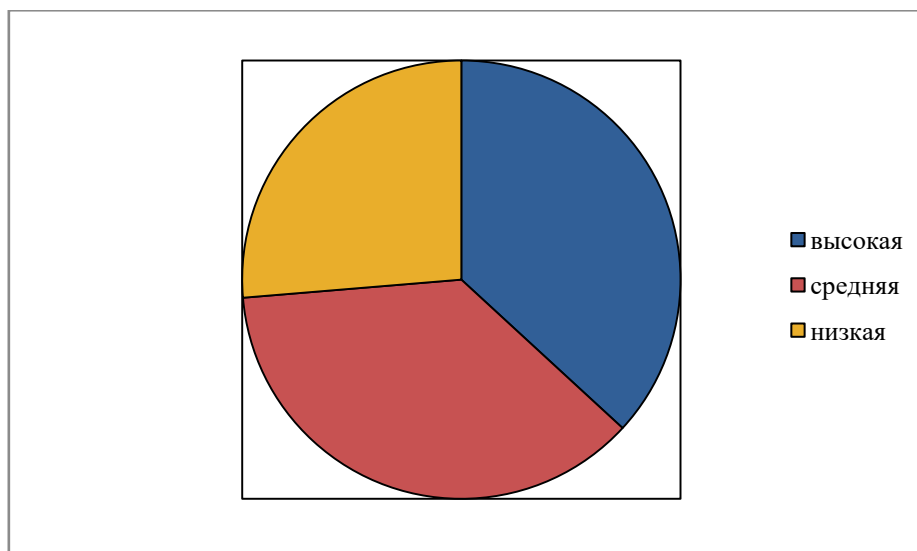


Рисунок 3. Результаты тестирования по уровню алекситимии

Для цели выявления связи между ключевыми параметрами мы использовали корреляционный анализ (программа SPSS 22.0). Результаты – в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа параметров алекситимии и тревожности

Параметры		Тревожность (сит.)	Тревожность (личн.)	Алекситимия
Тревожность (сит.)	Корреляция Пирсона	1	,879**	,410*
	Знач. (двухсторонняя)		,000	,011
	N	38	38	38
Тревожность (личн.)	Корреляция Пирсона	,879**	1	,357*
	Знач. (двухсторонняя)	,000		,028
	N	38	38	38
Алекситимия	Корреляция Пирсона	,410*	,357*	1
	Знач. (двухсторонняя)	,011	,028	
	N	38	38	38

** . Корреляция значима на $p < 0,01$; * корреляция значима на $p < 0,05$

Согласно корреляционному анализу, тревожность возрастает при повышении уровня алекситимии (табл. 1). Взаимосвязь алекситимии с ситуативной тревожностью (0,41) больше, чем с личностной тревожностью (0,36).

Выводы:

1. Алекситимия коррелирует по большей части с ситуативной тревожностью, что говорит о наличии беспокойства, нервозности и напряжения у людей, имеющих выраженную алекситимию. Высокая ситуативная тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

2. Положительная корреляция прослеживается и между личностной тревожностью и алекситимией. Это говорит о повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу.

Список литературы:

1. Брель Е.Ю. Алекситимия в структуре «практически здоровой» личности // Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aleksitimiya-v-strukture-prakticheski-zdorovoy-lichnosti> (Дата обращения: 22.02.2019).

2. Брель Е.Ю., Стоянова И.Я. Феномен алекситимии в клинико-психологических исследованиях // Сибирский вестник психиатрии и наркологии, 2017 – № 4 – С. 74-81.

3. Гузова Е.С., Соложенкин В.В. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции // Социальная и клиническая психиатрия, 1992. – Т. VIII. – вып. 2. – с. 18-24 [Электронный ресурс] URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/liii/42441>.

4. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам LIII междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск : СибАК, 2015. № 6 (52). С. 59-68.

5. Калинин В.В. Симптоматика панического расстройства, алекситимия и эффективность терапии альпразоламом // Социальная и клиническая психиатрия [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnos> (Дата обращения: 22.02.2019).

6. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях – Л.: Медицина, 1978. – 272 с. [Электронный ресурс] URL: <http://bookre.org/reader?file=1347789> (Дата обращения: 22.02.2019).

7. Потапова Н.А., Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.И. Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии // Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 11. Естественные науки. 2016. № 2 (16). С. 65-73 [Электронный ресурс] URL: <https://ns.jvolsu.com/index.php/ru/archive-ru> (Дата обращения: 22.02.2019).