

УДК 159.9

АЛЕКСИТИМИЯ КАК НОВЫЙ КОММУНИКАТИВНЫЙ ПАТТЕРН

А. П. Степанова, Л.А. Мурашова

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

ALEXITHYMIA AS A NEW COMMUNICATIVE PATTERN

A. P. Stepanova, L. A. Murashova

Tver State Medical University, Tver, Russian Federation

Аннотация: в статье рассматривается алекситимия как междисциплинарный феномен, обусловленный нейробиологическими, психоаналитическими и социокультурными факторами. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи алекситимии и коммуникативной социальной компетентности у молодых людей. Анализируются особенности коммуникативного паттерна, характеризующегося рационализацией общения и снижением эмоциональной экспрессии.

Annotation: the article examines alexithymia as an interdisciplinary phenomenon determined by neurobiological, psychoanalytic and sociocultural factors. The results of an empirical study of the relationship between alexithymia and communicative social competence in young people are presented. The features of the communicative pattern characterized by rationalization of communication and reduced emotional expression are analyzed.

Ключевые слова: алекситимия, коммуникативная социальная компетентность, молодёжь, трудности вербализации эмоций, внешне-ориентированное мышление

Keywords: alexithymia, communicative social competence, youth, difficulties in verbalizing emotions, externally oriented thinking

В условиях трансформации коммуникативного пространства, вызванной цифровизацией и пандемией COVID-19, увеличилась частота встречаемости алекситимии. Согласно исследованию, проведённому А. Е. Афанасьевой и Л. Г. Антоновой в Северо-Восточном федеральном университете в 2019 году, до 70% студентов вузов находятся в зоне риска или уже обладают признаками алекситимии [1, с. 21–25]. Мета-анализ «Prevalence of Alexithymia and Internet Addiction Among Students and the Impact of the COVID-19 Pandemic: a Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies» (Karaçam et al., 2024), проведённый коллективом авторов из Университета Аднана Мендереса и Университета Эге (Турция) в 2024 году, подтверждает эту тенденцию: в среднем 23,6% студентов страдают алекситимией, а в период пандемии показатель достиг 28,3% [11, с. 275–291]. Алекситимия затрудняет социальную адаптацию, эмоциональную саморегуляцию и общение, выступая фактором риска психосоматических, тревожных и депрессивных расстройств. Современные исследования подчеркивают многогранность феномена: он связан с особенностями структуры личности, проявляется в специфике совладающего поведения у молодежи и значим в контексте вызовов современного общества [2, с. 15–18; 3, с. 59–68; 4, с. 61–65; 9, с. 135–140]. Следовательно, коммуникация современной молодёжи характеризуется сниженной эмоциональной экспрессией, трудностями вербализации чувств и предпочтением рационального, инструментального взаимодействия.

Целью данной работы является теоретический анализ и эмпирическое исследование проблемы алекситимии и коммуникативной социальной компетентности.

Объект: молодые люди в возрасте от 17 до 23 лет.

Предмет: коммуникативная социальная компетентность, трудности идентификации и описания чувств, внешне-ориентированное мышление у молодёжи.

Термин «алекситимия» был введён П. Сифнеосом (1973) для описания пациентов с психосоматическими расстройствами, а позднее концепция обогатилась данными различных научных направлений, таких как нейробиологические, психоаналитические и социокультурные [14, с. 255–262].

С позиций нейробиологии алекситимию связывают со сниженной активностью зон мозга, отвечающих за переработку эмоций (миндалевидное тело, островковая доля), а также с нарушением межполушарного взаимодействия - модель «расщепленного мозга» [10, с. 148–155]. Я. Панксепп

указывал, что ранний стресс способен подавлять базовые аффективные системы, приводя к эмоциональной дисрегуляции [13, с. 215–230]. В этой логике алекситимия нередко трактуется как первичный конституционально обусловленный дефицит [7, с. 17–23].

Представители психоаналитической школы делают акцент на раннем детском опыте и нарушениях привязанности в отношении «мать-дитя». Здесь алекситимия может выступать либо как защита от непереносимых чувств, либо как следствие недоразвитой способности к символизации. В любом случае страдает ментализация и рефлексия, а переживания всё чаще уходят на телесный уровень [5, с. 112–125; 12, с. 245–260].

Социокультурные теории дополняют картину, указывая на влияние среды: подавление эмоциональности и культ рациональности могут способствовать формированию алекситимических черт. Д. Г. Трунов (2010) вводит понятие «функциональной алекситимии», которая может быть педагогической (связанной с усвоением эмотивной лексики), психологической (как защита от травмы) или лингвистической (из-за неспособности подобрать слова) [8, с. 93–99]. В последние годы особое значение приобрели цифровизация и пандемия COVID-19. Мета-анализ (Karaçam et al., 2024) подтверждает связь алекситимии с интернет-зависимостью: люди, испытывающие трудности в живом общении, выбирают виртуальную среду как более предсказуемую, что снижает способность к распознаванию эмоций и усиливает изоляцию [11, с. 275–291].

Сегодня под алекситимией понимают комплексную трудность в распознавании и вербализации как своих, так и чужих эмоций. В. Николаева связывает это явление с дефицитом рефлексии и особенностями психологической саморегуляции [6, с. 234–241]. Клинически это проявляется в подмене чувств телесными ощущениями, дефиците воображения и избыточной ориентации на внешние, рациональные события. В зависимости от контекста одни черты могут быть выражены сильнее других.

У молодёжи в возрасте от 17 до 23 лет эти черты проявляются особенно ярко. Студенты с такими чертами часто не могут разобраться в собственных переживаниях - например, во время экзамена, ссоры или влюблённости они скорее опишут усталость или напряжение в животе, чем назовут конкретную эмоцию. Им свойственно утилитарное общение: обмен информацией без эмоциональной поддержки. В групповой работе они выбирают жёстко структурированные задачи и избегают ролей, связанных с гибкостью и эмоциональным лидерством. Закономерно, что у многих из них диагностируется высокий уровень интернет-зависимости: виртуальная среда даёт иллюзию контроля и избавляет от спонтанных эмоциональных реакций, что в конечном итоге может ещё больше редуцировать навыки живого общения. В совокупности эти особенности формируют новый коммуникативный паттерн, при котором эмоциональное содержание уступает место рациональному, инструментальному взаимодействию, а спонтанность живого общения замещается контролируемыми формами цифровой коммуникации.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели был проведён теоретический анализ литературы по данному вопросу и эмпирическое исследование шкал общительности, жизнерадостности, чувствительности, склонности к девиантному поведению, независимости, самоконтроля, логического мышления, эмоциональной устойчивости, трудностей идентификации чувств, трудностей в описании чувств, внешне-ориентированного мышления, в котором приняли участие молодые люди в возрасте от 17 до 23 лет в количестве 31 человека, пол участников не контролировался (состав случайный).

Психодиагностический инструментарий составили следующие методики: диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) и Торонтская шкала алекситимии (TAS-20).

Математико-статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи пакета SPSS 17.0 с использованием метода описательной статистики и коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждение. Согласно полученным результатам исследования коммуникативной социальной компетентности (рис.1), было выявлено, что низкий уровень общительности характерен для 23% испытуемых, средний - для 48%, а преобладающая выраженность фактора отмечается у 29%. По фактору жизнерадостности низкий уровень присущ 19% респондентов, средний - 65%, преобладающая выраженность - у 13%, 3% достигли максимального уровня. Низкие показатели

чувствительности демонстрируют 16% испытуемых, средние - 39%, преобладающая выраженность фактора отмечена у 35%, а максимальный уровень - у 10% участников. Анализ склонности к девиантному поведению показал, что низкий её уровень присущ лишь 3%, средний и преобладающая выраженность фактора выявлены у 19% соответственно, максимальный уровень диагностирован у 23% испытуемых; при этом у 36% респондентов результаты превышают 20 баллов. По фактору независимости низкий уровень зафиксирован у 29%, средний - у 42%, преобладающая выраженность фактора отмечена у 19%, а максимальный уровень - у 10% участников. Показатели самоконтроля низкого уровня выявлены у 16% респондентов, средние - у 48%, преобладающая выраженность фактора – у 26%, а максимальный уровень достигнут 10%. Логическое мышление имеет низкий уровень у 13% испытуемых, средний - у 45%, преобладающая выраженность фактора - у 23%, а максимальные показатели продемонстрировали 19%. Эмоциональная устойчивость низкого уровня выявлена у 6%, среднего - у 55%, преобладающая выраженность фактора свойственна 29%, а максимальную устойчивость проявляют 10% респондентов. Результат по шкале трудностей идентификации чувств демонстрирует низкий уровень признания у 32% опрошенных, средний - у 55%, максимальный - у 13%.

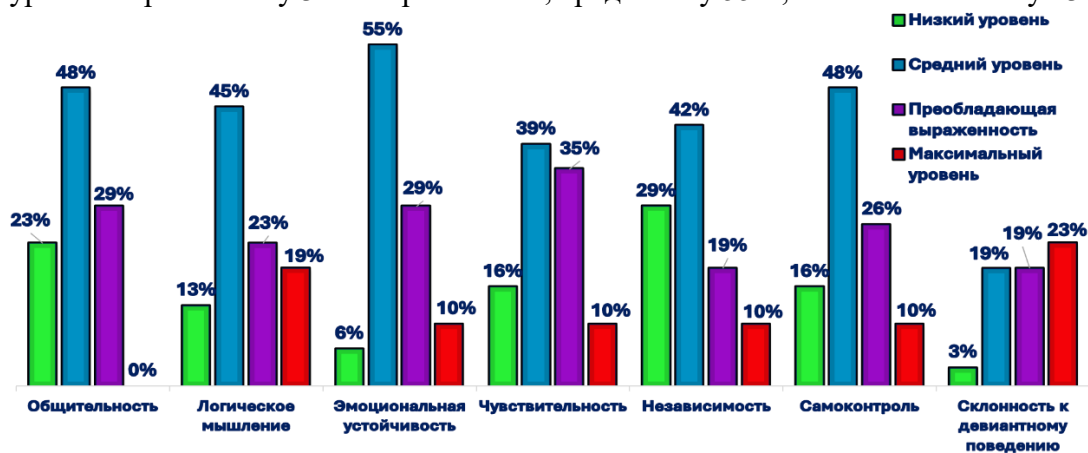


Рисунок 1. Результаты исследования компонентов коммуникативной социальной компетентности. Исследование алекситимии показало (рис.2), что трудности в описании чувств низкого уровня были выявлены у 35% опрошенных, среднего - у 39%, максимального - у 26%. Внешне-ориентированное мышление имеет низкие показатели у 33% испытуемых, средние - у 61%, максимальные - у 6%. Общий уровень алекситимии имеет высокие показатели у 13% респондентов, средний - у 55%, низкие - у 32%.

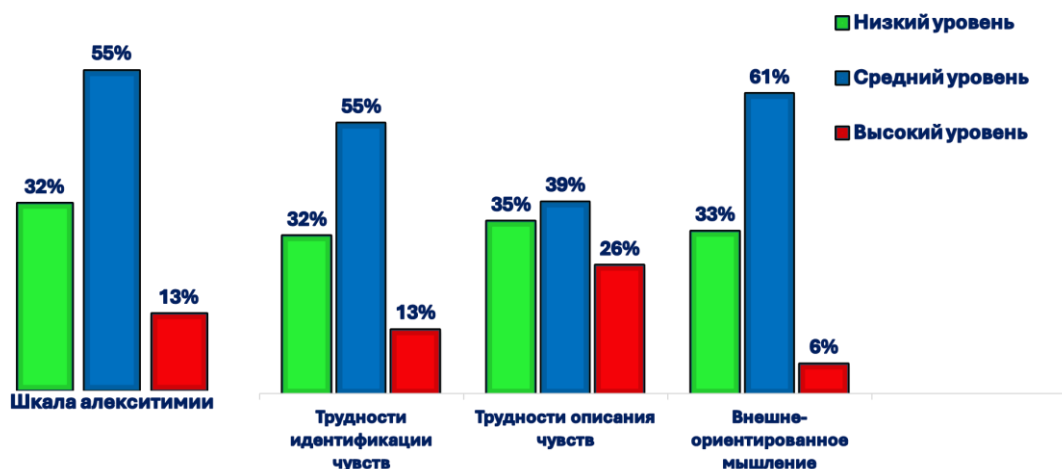


Рисунок 2. Уровень алекситимии и её компоненты

По результатам корреляционного анализа, значимых взаимосвязей между показателями алекситимии и коммуникативной социальной компетенции выявлено не было.

Выводы. Таким образом, алекситимия представляет собой междисциплинарный феномен, обусловленный нейробиологическими, психоаналитическими и социокультурными факторами. В условиях цифровизации и постпандемийной реальности частота алекситимических проявлений среди молодёжи возрастает, что позволяет рассматривать алекситимию как элемент нового коммуникативного паттерна, характеризующегося рационализацией общения и снижением эмоциональной экспрессии.

Результаты эмпирического исследования показали, что две трети респондентов имеют средний или высокий уровень алекситимии. Наиболее выраженными её компонентами стали трудности в описании чувств (две трети опрошенных демонстрируют средний или максимальный уровень) и внешне-ориентированное мышление (также около двух третей) – это указывает на формирование коммуникативного паттерна, в котором эмоциональный опыт не находит адекватного вербального выражения и замещается ориентацией на внешние, логически структурированные аспекты взаимодействия.

Выявлено, что коммуникативная социальная компетентность распределяется следующим образом: общительность на среднем уровне зафиксирована у половины испытуемых, низкий уровень, то есть замкнутость — у четверти. Эмоциональная устойчивость, жизнерадостность и самоконтроль попали в диапазон средних показателей, что указывает на невысокую способность к саморегуляции. Чувствительность достигает преобладающей выраженности у более трети опрошенных, отражая развитую эмпатию и интерес к другим. Независимость: низкий уровень, то есть зависимость от группы — у почти трети, средний — у более двух пятых, преобладающая выраженность (ориентация на собственные решения) — у почти пятой части. Повышенную склонность к девиантному поведению демонстрируют более двух пятых участников, что может свидетельствовать о наличии личностных проблем в межличностной или учебно-профессиональной сферах, усугубляемых трудностями эмоциональной коммуникации.

Полученные данные указывают на то, что алекситимия в молодёжной среде выступает значимым фактором риска нарушений эмоциональной регуляции и межличностного взаимодействия, формируя специфический коммуникативный паттерн, при котором эмоциональное содержание замещается рациональными конструктами, а общение приобретает инструментальный, информационный характер.

Литература

1. Афанасьева А. Е., Антонова Л. Г. Исследование алекситимии у студентов // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2019. – № 1 (13). – С. 21–25.
2. Брель Е. Ю. Алекситимия в норме и патологии: психологическая структура и возможности превенции: дис. д-ра психол. наук: 19.00.04 / Брель Елена Юрьевна. – Томск, 2018. – 342 с.
3. Искусных А. Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 53. – С. 59–68.
4. Искусных А. Ю., Попова Л. И. Алекситимия у студентов. Распространенность, причины и последствия // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 9 (66). – С. 61–65.
5. Кулаков С. А. Основы психосоматики. – Санкт - Петербург: Речь, 2003. – 288 с.

6. Николаева В. В. Алекситимия как личностный фактор при психосоматических заболеваниях // Клиническая психология: учебник / под ред. Б. Д. Карвасарского. – Санкт - Петербург: Питер, 2011. – С. 234–241.
7. Плотников Д. В., Северьянова Л. А., Плотников В. В. Акцентуация интегральных параметров индивидуальности как основа феномена алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. – 2017. – Т. 27, № 2. – С. 17–23.
8. Трунов Д. Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – Вып. 2 (2). – С. 93–99.
9. Шейнина О. А., Третьякова О. А. Алекситимия как психологическая проблема современного общества // Психолог и вызовы современного общества: материалы VIII Междунар. семинара молодых ученых и аспирантов. – Тамбов, 2016. – С. 135–140.
10. Hoppe K. D., Bogen J. E. Alexithymia in twelve commissurotomized patients // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1977. – Vol. 28, No. 1–4. – P. 148–155.
11. Karaçam Z., Toker S., Hassoy D. Prevalence of Alexithymia and Internet Addiction Among Students and the Impact of the COVID-19 Pandemic: a Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies // Current Addiction Reports. – 2024. – Vol. 11, No. 2. – P. 275– 291.
12. Krystal H. Integration and Self-Healing: Affect, Trauma, Alexithymia. – Hillsdale: Analytic Press, 1988. – 383 p.
13. Panksepp J. Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions. – New York: Oxford University Press, 1998. – 480 p.
14. Sifneos P. E. The prevalence of «alexithymic» characteristics in psychosomatic patients // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1973. – Vol. 22, No. 2. – P. 255–262.