

Секція 3.Актуальні питання практичної психології

ПОНЯТТЯ АЛЕКСИТИМІЇ

Шеленкова Н.Л.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету

імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

Алекситимія (дослівно з грецьк. – «без слів до почуттів») - відсутність можливості висловити емоції в усній формі. Термін був запропонований Сіфнеосом в 1973 році, але протягом довгого часу піддавався критиці внаслідок невідповідності рівню релевантності. Однак термін все частіше з'являється в спеціалізованій літературі, присвяченій дослідженням в області психосоматичних захворювань. В останні роки термін набув особливу популярність, про що свідчить зростання кількості публікацій з цієї проблеми. Алекситимія не включена в міжнародну класифікацію хвороб, оскільки її прийнято розглядати не як захворювання, а як особливість нервової системи, яка ніяк не пов'язана з розумовими здібностями людини.

Алекситимію класифікують як фактор ризику для психосоматичних захворювань, проте причини її виникнення не встановлені. Згідно з дослідженнями, від 5 до 23 % здорового населення виявляють ті чи інші алекситимічні риси. Такі люди не мають можливості ідентифікувати власні почуття, тому вони холодні до емоцій оточуючих. Як наслідок, вони не знають співчуття, співпереживання. Такі люди, як правило, відрізняються інфантильністю, не статністю рефлексії.

В даний час алекситимію розуміють як психологічну характеристику індивіда, що характеризується утрудненням або повною нездатністю людини точно описати власні емоційні переживання і зрозуміти почуття іншої людини, труднощами визначення відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями, фіксацією на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням [3].

Алекситимічним людям властивий нескінченний опис фізичних відчуттів, що часто не має зв'язку з певним захворюванням. Зневага до свого внутрішнього психічного і фізичного благополуччя поєднується з обмеженою здатністю до регуляції внутрішніх станів. Внутрішні відчуття описуються як нудьга, порожнеча, втома, напруга, збудження. Головний дефект в області афектів у алекситиміків – нездатність диференціювати емоції з відчуттями невизначеного фізіологічного порушення. Виділяють і таку ознаку, як обмежене використання символів, що свідчить про бідність фантазії та уяви. У алекситимічної особистості перераховані особливості можуть виявлятися в рівній мірі або може переважати одна з них.

Критерії діагностики алекситимії включають поведінкові (вербальні і невербальні) і когнітивні ознаки. Для осіб з алекситимією характерне помітне порушення образного мислення; їх мислення утилітарне і тісно пов'язане з деталями зовнішніх подій. Мрії і фантазії відрізняє бідність фарб і відсутність оригінальності. Особи з алекситимією часто здаються добре адаптованими і демонструють високий рівень соціальної конформності, хоча це слід розглядати як «псевдонормативність». Вони механічно проходять свій життєвий шлях, ніби за інструкцією [1].

Отже, виділяють кілька груп рис, характерних для страждаючих алекситимією: розлади афективних функцій, когнітивних функцій, порушення самосвідомості і особливе світосприйняття. За різними даними серед психосоматичних хворих «алекситиміки» складають до 64%, тому

немає підстав говорити про причинно-наслідкові зв'язки. Швидше, алекситимія – це один з факторів ризику. Є ще одне важливе і невирішене питання про те, чи є вона стабільною, стійкою особистісною характеристикою або ж це тільки стан, який може проявитися в певній ситуації у будь-якої людини [5]. У зв'язку з цим у різних хворих (і не тільки при психосоматичних хворобах) проявляється так звана вторинна алекситимія.

Існують дуже різні підходи до пояснення природи цього явища [2].

Коли алекситимія трактується як соціокультурний феномен, її пов'язують з низьким соціальним статусом, з невисоким рівнем освіти і відсутністю словесної культури. З позицій психоаналізу алекситимія розглядається як захисний механізм (хоча і не психологічний захист в класичному сенсі), що діє проти нестерпних афектів. Дійсно, «алекситиміки» частіше висловлюють скарги соматичного характеру, що можна розглядати як прояв соматизації афекту.

Інші дослідники розглядають алекситимію як прояв дефекту розвитку. Тоді вона, можливо, є неспецифічним розладом в переживанні й протіканні емоцій, характерним для людей з менш організованою структурою психіки.

В.В. Миколаєва докладно розглядає зв'язок феномена алекситимії з особливостями психологічної саморегуляції. При цьому вона спирається на концепцію смислових утворень особистості (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк), в якій конкретизуються ідеї Л.С. Виготського, СЛ. Рубінштейна, А. Н. Леонтьєва. Важливе джерело стійкості, волі і саморозвитку особистості – це рефлексія, яка дозволяє усвідомити сенс свого життя і діяльності. Саме рефлексія є приватним механізмом особистісно-мотиваційного рівня саморегуляції. У той же час, дефіцит рефлексії відноситься до важливої ознаки алекситимії. «Алекситимік» не може

керувати своїми мотивами, гнучко перебудовувати їх. У процесі онтогенетичного розвитку з якихось причин потреба в саморегуляції може виявитися не сформованою.

Є гіпотеза, згідно з якою обмежене усвідомлення емоцій і когнітивної переробки афекту веде до акцентування уваги на соматичному компоненті емоційного збудження і до його посилення (Барські і Клерман, Шварц). Цим пояснюється тенденція алекситимічних індивідів до розвитку іпохондричних і соматичних розладів. Можуть посилюватися фізіологічні реакції на стресові ситуації, що нерідко закінчується психосоматичними захворюваннями.

Виділяють дві моделі, які пояснюють синдром алекситимії і її роль у формуванні психосоматичних розладів. Модель «заперечення» передбачає глобальне гальмування афектів. Тоді можна допустити оборотність синдрому алекситимії. Однак у багатьох хворих алекситимічні прояви незворотні навіть при тривалій інтенсивній психотерапії. Вони залишаються нездатними до усвідомлення емоцій і фантазування. По відношенню до них, більш адекватною є «модель дефіциту», відповідно до якої має місце не гальмування, а відсутність деяких психічних функцій, що веде до зниження (необоротної) здатності символізувати інстинктивні потреби і фантазувати. Цієї точки зору дотримується Сіфнеос.

Причини алекситимічних рис остаточно не з'ясовані : викликані вони вродженими чинниками (наприклад, біохімічним дефіцитом) або ж обумовлені затримками в розвитку через сімейні, соціальні і культурні впливи. Попередні дані свідчать, скоріше, на користь генетичних факторів. Однак, не можна повністю виключити такі фактори, як виховання в сім'ї, в якій емоції стримуються, а за їх прояв дитину карають та свідоме придушення негативних емоцій в стресових станах, коли вони заважають ефективній діяльності.

Індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, до управління емоційною сферою, що обумовлює більш високу адаптивність і ефективність в спілкуванні.

У особистостей з алекситимією проявляється порушення цих здібностей, що веде до утруднення вербалізації емоцій, їх розуміння і відокремлення від фізичних відчуттів. У зв'язку з цим можна розглядати алекситимію як один з видів порушення розвитку емоційного інтелекту особистості. На даний момент мало проведених досліджень для того, що б говорити про причини виникнення алекситимії, але безсумнівним залишається те, що ті порушення, які проявляються у людей з вираженою алекситимією схожі по характеристиками до людей з низьким емоційним інтелектом.

Література:

1. Брель Е.Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. – 2012. – № 3 (51). – С. 173–176.
2. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии : сб. Ст. По матер. III междунар. Науч. – практ. Конф. № 6(52). – Новосибирск: СибАК, 2015.
3. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии // Телесность человека: междисциплинарные исследования. Сборник статей. М., 1993. – С. 84–93.