



Научная статья

DOI: 10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70

УДК 159.97

Мишени психологической работы с людьми, имеющими высокий уровень алекситимии**Э.В. Гаус, Е.А. Проненко, О.С. Васильева**

Южный федеральный университет

Российская Федерация, 344038, Ростов-на-Дону, Нагибина пр., 13

В статье рассмотрены современные эмпирические исследования алекситимии, обобщены теоретические представления о феномене алекситимии, описаны затруднения, с которыми сталкиваются люди с высоким уровнем алекситимии, предлагаются направления психологической работы с алекситимиками. Новизна исследования заключается в формулировке аспектов практической работы психолога для повышения уровня адаптации алекситимиков, улучшения качества их жизни, чему на данный момент посвящено недостаточное количество исследований.

Основным результатом статьи является выявление направлений психологической работы с алекситимиками: улучшение связи с телом, коррекция ряда личностных проблем, психологическая помощь в гармонизации межличностных отношений. Показано, что нарушенная связь с телом является одной из самых существенных проблем алекситимиков и тем фактором, который способствует развитию психосоматических заболеваний. Для улучшения связи с телом предлагаются такие пункты психологической работы, как дифференциация телесных ощущений, более полное понимание карты своего тела, умение управлять состоянием тела, принятие тела и повышение удовлетворенности им. Предлагаются пути работы с наиболее значимыми личностными проблемами у алекситимиков: неадаптивными копинг-стратегиями, низким уровнем удовлетворенности жизнью, ригидностью, неустойчивостью эмоциональной сферы. Выделяются направления работы по улучшению отношений алекситимиков с окружающими людьми: увеличение знаний об эмоциональной сфере, работа с близкими людьми, обучение навыкам общения с учетом влияния алекситимии.

В заключение делается вывод о важности комплексной психологической работы с людьми с высоким уровнем алекситимии, что позволит разработать конкретные инструменты для всесторонней помощи алекситимикам.

Ключевые слова: алекситимия, психологические проблемы алекситимиков, межличностные отношения алекситимиков, коррекция алекситимии, адаптация алекситимиков

© Гаус Э.В., Проненко Е.А., Васильева О.С., 2018



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Введение

Алекситимия является непростым, но в тоже время весьма интересным предметом для исследования, так как статус данного феномена претерпел значительные изменения со временем. Начало его изучения было положено в рамках исследования особенностей пациентов с психосоматическими заболеваниями, однако на сегодняшний день алекситимия изучается не только и не столько в рамках психосоматики, а рассматривается как большое отдельное психологическое и/или психофизиологическое нарушение. С увеличением количества исследований стало очевидно, что алекситимия имеет довольно широкое распространение, и необходимо параллельно с выяснением причин алекситимии и обнаружением корреляций с другими психологическими явлениями уделять большее внимание психологической работе с людьми, имеющими высокий уровень алекситимии.

Актуальность исследований, направленных на поддержку психологической работы с алекситимиками обуславливается тем, что данная группа людей является довольно уязвимой в современных условиях. Стремительные изменения в современном мире порождают высокие требования к человеку, который стремится реализоваться и быть социально успешным: развитые навыки конкурентоспособности, коммуникации, стрессоустойчивость, высокая степень адаптации к окружающим условиям. От того, насколько хорошо человек сумеет приспособиться к социальным изменениям, зависит и уровень его достижений, самореализации и субъективного благополучия. Успешность социально-психологической адаптации личности и сопряженных с ней внутриличностных конфликтов определяется способностью осуществлять конструктивные стратегии поведения в затрудненных и трудных жизненных ситуациях (Безуглова, Васильева, Правдина, 2017). Выявленные у алекситимиков ригидность, сниженный уровень социальных контактов, предпочтение неконструктивных копинг-стратегий существенно затрудняют их адаптацию в современном мире.

Исследования последних лет рассматривают алекситимию с различных позиций: от нарушения межполушарного взаимодействия до влияния социума на проявление чувств. В контексте данной статьи особенное внимание уделено конкретным методам работы с алекситимией (Малкина-Пых, 2009; Маркова, Смык, Вотчин, 2015) и тем проблемам, которые затрудняют адаптацию алекситимиков: трудность в понимании своего тела (Sowden, Brewer, Catmur, 2016), различные личностные проблемы (Плотников, Северьянова, Плотников, 2017, с. 21), сложности выстраивания межличностных отношений (Никулина, Синеева, 2008; Holder, Love, Timoney, 2015).

Целью данной статьи является обобщение современных данных о тех трудностях, с которыми сталкиваются люди с высоким уровнем алекситимии. Определение проблемных аспектов позволит переформулировать их в «мишени» коррекции, а сама коррекционная работа позволит улучшить знание и чувство себя, улучшить качество межличностных отношений, позволит повысить уровень субъективного благополучия и в целом уровень адаптации алекситимиков к окружающему миру.

Новизна исследования заключается в комплексном рассмотрении различных проявлений алекситимии и ее связи с многочисленными личностными проблемами, что позволило выделить несколько ключевых направлений психологической работы; это открывает возможность целостной поддержки людей с высоким уровнем алекситимии.

Обзор современных взглядов на алекситимию

Анализ работ последних лет показывает, что алекситимия связана со многими сферами жизни и представляет собой не отдельный специфический признак психосоматических пациентов, а сложную, многоаспектную личностную характеристику, на формирование которой влияют нарушения биологической и/или психологической сферы. Данные говорят о том, что алекситимия распространена довольно широко, особенно среди молодежи. По данным С.А. Красенковой и Т.О. Зинченко, у 33 % девочек и 36 % мальчиков 14 лет, учащихся 8 класса, выявлен высокий уровень алекситимии (Красенкова, Зинченко, 2015). По данным другого исследования (Юткина, 2017), 26,2 % школьников в возрасте от 10 до 14 лет и 22,1 % в возрасте от 15 до 18 лет имеют высокие баллы по Торонтской шкале алекситимии (Toronto Alexithymia Scale, TAS). Схожие результаты получены при исследовании мальчиков 13 лет (Бартош, Бартош, Мычко, 2016) — высокий уровень алекситимии выявлен у 31 % выборки, а также в исследовании Е.В. Валиуллиной: алекситимический тип личности отмечен у 33 % девушек и юношей от 17 до 22 лет (Валиулина, 2017). Высокий уровень алекситимии был обнаружен у 26,8 % девушек и 41,1 % юношей в возрасте от 18 до 22 лет (Северьянова, Плотников, Плотников, 2013); среди современной молодежи 19—30 лет доля респондентов с высоким уровнем алекситимии составила 25 % (Акименко, 2016).

Таким образом, мы можем говорить о том, что у значительной доли людей наблюдаются проблемы с опознанием своего и чужого эмоционального состояния. Для детей и молодежи алекситимия несет еще большие риски, т.к. ведет к нарушениям в развитии эмоциональной сферы, а в дальнейшем — к затруднению в области межличностных контактов, что негативно сказывается на адаптации личности в целом.

Анализ работ, посвященных алекситимии, показывает чрезмерную широту взглядов относительно причин ее возникновения: нарушение межполушарного взаимодействия (Ten Houten, 1986), блокировка импульсов от висцерального (эмоционального) мозга к коре (Искусных, 2015), регрессия при травмировании (Yelsma, Marrow, 2003; Schechter, 2015), влияние негативного (враждебного, директивного) родительского стиля (Воробьева, Шульгина, Ермаков, 2015) либо гиперопеки, вызывающей застревание на симбиотическом уровне (Брель, 2012), ограничения социума на выражение чувств (Трунов, 2013). В современных зарубежных работах рассматриваются различные психофизиологические и нейропсихологические предпосылки развития алекситимии: уменьшенный объем серого вещества (Borsci, Boccardi, Rossi, et al., 2009), функциональные нарушения передней поясной извилины коры (Heinzel, Minnerop, Schäfer, 2012), функцио-

нальные нарушения в лобно-стриарной схеме (Lee, Lee, Park, 2011). Показано, что низкая эмоциональная реактивность при аффективной алекситимии связана с большими объемами серого вещества правой поясной извилины (Goerlich-Dobre, Bruce, Martens, et al., 2014).

Возникает вопрос, насколько правомерно одним термином обозначать невозможность идентифицировать и адекватно словесно выражать свои чувства вследствие нарушенных связей между полушариями, по причине враждебного родительского стиля или из-за наложения обществом запрета на выражение чувств? Вполне возможно, что явление, называемое сегодня алекситимией, представляет собой ряд схожих по проявлению, но различающихся по природе образования психологических феноменов.

Как было сказано ранее, алекситимия все чаще предстает как чрезвычайно сложная личностная характеристика, и мы поддерживаем мнение, что в структуре данного психологического феномена можно предполагать существование различных вариантов соотношения компонентов (Малкина-Пых, 2009). То есть алекситимия может иметь и определенные психофизиологические предпосылки в виде нарушений или особенностей строения головного мозга, развиваться на фоне враждебного родительского стиля или гиперопеки и в дальнейшем закрепляться в социальных отношениях или определенной культуре.

Однако, если причиной алекситимии служит нарушение работы головного мозга, и сама алекситимия в этом случае является устойчивой характеристикой человека, то вероятно, что психотерапия, направленная на осознание, дифференциацию, вербализацию чувств, либо не даст положительного эффекта, либо он будет кратковременным. В этом случае необходимы коррекционные мероприятия, направленные именно на адаптацию алекситимиков к жизни в социуме. В тех же случаях, когда алекситимия поддается коррекции, необходимо применение комплекса мероприятий, с возможностью интенсификации работы по тому направлению, которое дает наибольший результат. Но независимо от причины возникновения алекситимии, проблемы, с которыми сталкиваются алекситимики, возможно, схожи. Таким образом, от описания предполагаемых причин этого явления можно перейти к разработке программ непосредственной помощи людям с алекситимией — по сути, научить их жить с этой характеристикой, улучшить качество их жизни.

Проведенное теоретическое исследование позволило выявить важные направления для работы в области исследуемого явления, которые будут подробно рассмотрены в следующем разделе.

Направления психологической работы с алекситимиками

Телесно-ориентированная работа

Одним из механизмов связи алекситимии и психосоматических заболеваний выступает избыточный физиологический ответ, возникающий вследствие затрудненной вербализации аффектов (Малкина-Пых, 2009). Заметной чертой алекситимиков является замена описания своих эмоциональных переживаний пере-

числением физиологических состояний тела. Так, люди с высоким уровнем алекситимии используют собственное тело как замену вербальному и осознанному выражению своих эмоций и чувств. Однако при этом у алекситимиков затруднена связь с собственным телом. Исследование S. Sowden, R. Brewer, C. Catmur, G. Bird показало, что с возрастанием уровня алекситимии ухудшается interoцепция (понимание сигналов собственного тела) (Sowden, Brewer, Catmur, 2016). Алекситимия предстает не просто как нарушение интерпретации собственных эмоций, она оказывается связанной с более общими interoцептивными затруднениями. Данные, полученные И.Г. Малкиной-Пых, говорят о том, что в группе с высоким уровнем алекситимии наблюдается более низкая степень удовлетворенности собственным телом по сравнению с контрольной группой, где уровень алекситимии находился в пределах нормы (Малкина-Пых, 2009).

Таким образом, можно выделить первое направление психологической работы с алекситимиками — работу с собственной телесностью, дифференциацию телесных ощущений, более полное понимание карты своего тела, умение управлять состоянием тела, принятие тела и повышение удовлетворенности им.

Перспективность и важность данного направления подтверждается успешным применением телесно-ориентированной психокоррекции больных бронхиальной астмой с высоким уровнем алекситимии (Маркова, Смык, Вотчин, 2015). Комплекс проведенных мероприятий привел к некоторому снижению уровня алекситимии и увеличению контроля над астмой. Снижение алекситимии и повышение удовлетворенности собственным телом отмечается и при применении ритмо-двигательной терапии (Малкина-Пых, 2009).

Психологические «мишени» работы с личностью алекситимика

Алекситимия как личностная характеристика включает в себя много компонентов, связана с другими характеристиками и накладывает на них отпечаток. Важными задачами становятся выявление на основе современных данных основных личностных затруднений, с которыми сталкиваются люди с высоким уровнем алекситимии, анализ их личностного профиля и разработка программы социально-психологической адаптации.

Как было обнаружено в недавнем исследовании подростков-алекситимиков, алекситимия связана с акцентуациями характера. У мальчиков с алекситимическими признаками более выражены, чем у сверстников-неалекситимиков, черты дистимического и экзальтированного типов. Они характеризуются склонностью к пониженному настроению, пессимизму, утомляемости в контактах, некоторой заторможенностью в протекании психических и моторных процессов. Имеют тенденцию глубоко реагировать на отдельные события, им характерны резкие колебания настроения (Бартош, Бартош, Мычко, 2016).

В исследовании Л.А. Северьяновой, В.В. Плотникова, Д.В. Плотникова установлено, что с повышением выраженности феномена возрастает частота акцентуаций эмоциональной нестабильности, повышается личностная тревожность, увеличиваются показатели нервно-психической возбудимости, нарастает доля

неадаптивных копинг-стратегий (Северьянова, Плотников, Плотников, 2013). Данные об особенностях выбора копинг-стратегий людей с высоким уровнем алекситимии подтверждаются в исследовании А.К. Акименко. Респонденты, демонстрирующие выраженные алекситимичные черты, в большинстве случаев в социальном поведении предпочитают стратегии дистанцирования, самоконтроля и бегства-избегания (Акименко, 2016).

Д.В. Зайцев и Ю.В. Селиванова на основе исследования алекситимии и аддикций среди молодежи делают вывод о том, что алекситимия «выступает одним из факторов риска развития аддиктивности у молодежи. Взаимосвязь алекситимии и аддикций обнаруживается в результате реализации различных форм аддиктивного поведения, а также трансформации личности человека. Взаимосвязь алекситимии с аддикциями у молодежи проявляется в недостаточной устойчивости ее эмоционально-волевой сферы, а также невысоком уровне самоконтроля» (Зайцев, Селиванова, 2017, с. 65).

В исследовании М.В. Сергеевой выявлена отрицательная корреляция между показателями алекситимии и субшкалами смысловых ориентаций: «осмысленность жизни», «процесс жизни». Таким образом, чем выше у людей уровень алекситимии, тем больше они испытывают неудовлетворенность своей жизнью в настоящем, неудовлетворенность результатами прошлого, нежелание быть хозяином своей жизни, проявляющееся на фоне недоверия и признания ее неконтролируемости, а также расценивают жизнь как бессмысленную и бесполезную (Сергеева, 2015). В этом же исследовании получены данные, что «высокий уровень алекситимии тесно связан с психической ригидностью, которая проявляется неготовностью к гибкому реагированию и страхом изменить привычные, стереотипные формы поведения, которые не позволяют перестроить его в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации» (Сергеева, 2015, с. 115).

Д.В. Плотников с соавторами выделили алекситимический профиль личности, для которого характерны: «сниженная активность во взаимодействии с социальным и предметным миром; впечатлительность; ранимость; возбудимость; неустойчивость настроения; пессимистичность; ригидность; повышенный общий уровень тревожности и особенно таких ее компонентов, как затрудненность социальных контактов (робость) и неуверенность в себе (низкая самооценка); преобладание неадаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий, т.е. сниженные возможности преодоления стресса, связанного с конфликтными ситуациями и другими социальными затруднениями» (Плотников, Северьянова, Плотников, 2017, с. 21). Исследование Д.С. Никулиной и С.Н. Синевой, посвященное связи алекситимии и удовлетворенности жизнью, позволило рассмотреть новые аспекты характеристик людей с высоким уровнем алекситимии (Никулина, Синеева, 2008). В целом таким испытуемым свойственно низко оценивать удовлетворенность своей жизнью. В частности, для них характерно низкое оценивание своего здоровья; телесные ощущения не связаны с эмоциями. Эмоции же обладают сигнальной функцией для таких людей, и контакт со своим телом становится затруднительным. Также была показана значимая связь высокого уровня алекситимии как с низким уровнем удовлетворенности жизни в целом, так и с

основными составляющими этой удовлетворенности: низкой самооценкой здоровья, высокими значениями психосоциального стресса, низкими показателями удовлетворения основных жизненных потребностей. Алекситимики «довольно часто переживают разочарование как в себе, так и в своей жизни, демонстрируя высокие показатели присутствия психосоциального стресса, а также низкие показатели удовлетворенности качеством жизни в целом» (Никулина, Синеева, 2008, с. 79).

Аналогичные данные получены и в зарубежных исследованиях. Так, при исследовании 437 бакалавров высокие уровни алекситимии были обнаружены у 18,5 % респондентов и связаны с высокими уровнями депрессии и негативного влияния жизненных обстоятельств, а также с низким уровнем удовлетворенности своей жизнью, субъективным ощущением низкого уровня счастья и отсутствием положительных эмоций (Holder, Love, Timoney, 2015).

Таким образом, на основе анализа индивидуально-личностных особенностей алекситимиков мы можем выделить ряд «мишеней» психологической работы с целью их лучшей адаптации в социуме.

Во-первых, как показывают проанализированные исследования, алекситимики склонны использовать неадаптивные копинг-стратегии, причиной чему может быть либо отсутствие опыта конструктивного решения проблем, либо нарушение вследствие психологической травмы. При этом накапливается дополнительное психологическое напряжение, т.к. меньше возможностей преодолеть стресс. Соответственно, необходимо *обучение адаптивным копинг-стратегиям*, эффективным способам работы со стрессом. Психологическое просвещение и тренинговые мероприятия позволят повысить осознанность стратегий своего поведения в сложных ситуациях, снизить внутреннее напряжение, что откроет дальнейший путь к преодолению влияния алекситимии.

Во-вторых, в связи с тем, что алекситимики склонны к пессимизму, определению своей жизни как несчастной, часто бывают разочарованы собственной жизнью и собой, необходима психологическая помощь с целью *повышения удовлетворенности своей жизнью, определения личностных смыслов, повышения самооценки*. Тренинговые мероприятия, направленные на принятие себя, повышение самооценки, и работа, направленная на выявление личностных смыслов, — все это позволит значительно повысить качество жизни алекситимиков.

В-третьих, у людей с высоким уровнем алекситимии могут возникать проблемы в адаптации, связанные с недостаточной психологической гибкостью. Рекомендуется проведение психологической работы для помощи алекситимикам в *снижении уровня ригидности, повышении гибкости мышления и поведения*.

В-четвертых, несмотря на то, что алекситимики не могут выразить свои чувства словесно, они их вовсе не лишены. Сниженная способность дифференцировать эмоциональные состояния ведет к накоплению напряжения, что выражается в нестабильности настроения, ранимости, излишней возбудимости и глубине реакций на происходящие события. Соответственно, необходимо вести психологическую работу в направлении *стабилизации и повышения устойчивости эмоциональной сферы алекситимиков*.

Нормализация сферы взаимоотношений

Третьей сферой затруднений алекситимиков, наравне с затруднением связи с телом и личностными проблемами, являются отношения с другими людьми. Основной проблемой в этой сфере является сниженная способность алекситимиков понимать и различать эмоции других людей.

В исследовании Д.С. Никулиной, С.Н. Синеевой было выявлено, что у испытуемых с высоким уровнем алекситимии присутствуют серьезные затруднения в межличностном общении в силу сложностей с пониманием, распознаванием своих эмоций и эмоций других людей (Никулина, Синеева, 2008). Алекситимия также отрицательно коррелирует с качеством романтических отношений и приверженностью интимным отношениям с другими людьми, доверием, удовлетворением в любовных отношениях (Holder, Love, Timoney, 2015).

В ряде исследований обнаружены особенности восприятия алекситимиками лицевых эмоций. В эксперименте по кодированию эмоций (Donges, Suslow, 2015) были представлены гневные, напуганные, счастливые и нейтральные лица. Через 30 минут был проведен тест на распознавание. Частичный корреляционный анализ показал, что высокие показатели по шкале TAS-20 обратно коррелировали с правильным распознаванием страшных и сердитых лиц. Авторы исследования предполагают, что алекситимия, по-видимому, негативно влияет на функции памяти, отвечающие за негативные выражения лица. В работе R. Brewer и соавт. способность распознавать лицевые эмоции была исследована в группе людей с расстройствами пищевого поведения (РПП) и различными степенями проявления алекситимии и в контрольной группе людей с наличием алекситимии (как клинического диагноза) (Brewer, Cook, Cardi, Treasure, Bird, 2015). Авторы пришли к выводу, что алекситимия сама по себе, без сопутствующей симптоматики РПП, была первопричиной индивидуальной способности/неспособности распознавать эмоции. При этом способность распознавать идентичность людей нарушена не была — это выяснилось при контрольном показе и последующем распознавании эмоционально-нейтральных лиц на фото.

М.А. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян при исследовании связи алекситимии и распознавания лицевой экспрессии получили схожие результаты: труднее всего испытуемым с бедным эмоциональным словарем дается распознавание эмоций удивления и презрения; имеется тенденция к снижению точности распознавания эмоций страха и печали на лице другого человека (Москачева, Холмогорова, Гаранян, 2014).

Эти данные расширяют понимание влияния алекситимии на разные аспекты эмоциональной сферы человека. Алекситимия связана не только с неспособностью вербализовать эмоции, но и влияет на визуальное восприятие эмоциональной информации на лицах других людей, особенно на восприятие и запоминание негативных эмоций.

Еще одной существенной проблемой во взаимоотношениях алекситимика с другими людьми является сниженная способность к эмпатии. М.А. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян пришли к выводу, что «испытуемые с высокими показателями алекситимии характеризуются специфическим соотношением форм эмоциональной эмпатии: их эмпатийная способность представлена в основном

склонностью к примитивному эмоциональному заражению переживаниями окружающих людей; при этом отмечается дефицит умения понимать чувства окружающих, сопереживать им и дифференцированно откликаться на их эмоциональные состояния. При этом такой параметр алекситимии, как “бедность фантазии”, положительно связан с готовностью “включаться в проблемы других”, что можно интерпретировать как свидетельство стремления компенсировать бедность собственной внутренней жизни интенсивным участием в проблемах других людей» (Москачева, Холмогорова, Гаранян, 2014, с. 111).

Следовательно, можно выделить несколько «мишеней» для психологической работы в целях нормализации сферы взаимоотношений алекситимиков с другими людьми.

1. *Информирование о многогранности эмоциональных состояний.* Алекситимики, особенно если эта характеристика наблюдается с детства, могут не обладать достаточным знанием об эмоциях и чувствах других людей. Психологом должна быть проведена работа по объяснению людям с высоким уровнем алекситимии на понятном им языке о том, какие эмоциональные состояния могут быть у людей и как они проявляются внешне. Важно рассказать человеку с высоким уровнем алекситимии, какое значение для других людей имеют чувства и разговоры о них.

2. *Работа с членами семьи алекситимика.* Проблемы во взаимоотношениях могут возникать из-за того, что партнеры или члены семьи не понимают, почему алекситимик реагирует именно так; из-за непонимания партнером особенностей алекситимика снижается качество романтических и семейных отношений, что еще больше усугубляет его психологическое состояние. Его неспособность распознать эмоции и должным образом реагировать может быть принята за целенаправленные действия. Близкие алекситимика должны знать об этих особенностях, в частности о том, что алекситимия негативно влияет на восприятие лицевых эмоций.

3. *Развитие навыков общения с учетом влияния алекситимии.* С людьми с высоким уровнем алекситимии должна проводиться специальная индивидуальная или групповая психологическая работа по обучению общению с учетом их особенностей.

Заключение

Проведенный анализ современных исследований алекситимии позволяет сделать ряд *выводов*.

1. Алекситимия является сложной интегральной личностной характеристикой, которая может иметь разные причины возникновения, изучаемые в рамках биологического, психологического и социального подходов.

2. Многочисленные данные подтверждают наличие ряда устойчивых психологических особенностей у людей с высоким уровнем алекситимии, что позволяет говорить о наличии так называемого алекситимического профиля (люди, по той или иной причине обладающие данной личностной характеристикой, сталкиваются со схожими проблемами, с похожим рядом затруднений адаптации).

3. Алекситимия негативно влияет на многие сферы жизни человека, снижая его возможности в ключевых для адаптации аспектах, что проявляется в:

- затруднениях личностной регуляции поведения;
- снижении общего уровня психологического здоровья: имеются нарушения связи с телом, излишнее внутреннее напряжение, риски развития психосоматических заболеваний и возникновения аддикций;
- низким уровне осмысленности жизни, самоуважения, самооценки;
- склонности к неадаптивным стратегиям поведения в затрудненных и трудных жизненных ситуациях.

4. Психологическая программа адаптации алекситимиков должна быть комплексной и включать несколько пунктов («мишеней»):

- улучшение связи с собственным телом, более полное понимание карты своего тела, умение управлять состоянием тела;
- обучение адаптивным копинг-стратегиям, преодоление ригидности, повышение уровня осмысленности и удовлетворенности своей жизнью, увеличение устойчивости эмоциональной сферы;
- обучение навыкам межличностных взаимоотношений с учетом влияния алекситимии, информирование как самого алекситимика, так и членов его семьи об особенностях его эмоциональной сферы и ее проявлений.

5. Среди категорий алекситимиков, с которыми должна проводиться такая работа, можно выделить подростков и молодежь, а также супругов в браке. Для подростков и молодых людей это актуально по причине необходимости их адаптации в социальном мире, которая может быть существенно осложнена из-за высокого уровня алекситимии. Для супругов в браке такая психологическая работа крайне важна, так как отношения между ними могут быть значительно нарушены из-за непонимания особенностей поведения партнера с высоким уровнем алекситимии, например отсутствие достаточных эмоциональных реакций может восприниматься как целенаправленное отстранение, а алекситимик, в силу своих особенностей, даже не сможет понять, в чем состоят претензии партнера.

Обозначая *перспективы психологической работы* с людьми с высоким уровнем алекситимии важно отметить, что телесно-ориентированная терапия в этом случае может дать существенный позитивный эффект, однако необходима дополнительная работа по коррекции выработанных годами негативных установок по отношению к себе, деструктивных и неадаптивных паттернов поведения. Алекситимия требует многосторонней психологической работы, направленной как на ее коррекцию, так и на помощь алекситимикам в социально-психологической адаптации. Таким образом, важен комплексный подход к проблеме алекситимии, необходима разработка программы психологической работы, затрагивающей разные сферы жизни людей с высоким уровнем алекситимии.

Список литературы

Акименко А.К. Алекситимия в структуре совладающего поведения личности молодежи // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 8 ч. Ч. 3. / под ред. В.С. Белгород-

- ского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. М.: Изд-во ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. С. 127–131.
- Бартош О.П., Бартош Т.П., Мычко М.В.* Акцентуация характера у мальчиков-подростков с разным уровнем алекситимии // Вестник психофизиологии. 2016. № 4. С. 20–24.
- Безуглова А.А., Васильева О.С., Правдина Л.Р.* Особенности социально-психологической адаптации у лиц с разными стратегиями совладающего поведения // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 4. С. 180–204. doi: 10.21702/rpj.2017.4.9
- Брель Е.Ю.* Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. 2012. № 3 (51). С. 173–176.
- Валиуллина Е.В.* Алекситимия — свойство личности // Научные преобразования в эпоху глобализации: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 мая 2017 г., г. Уфа): в 4 ч. Ч. 4. Уфа: АЭТЕРНА, 2017. С. 156–158.
- Воробьева Е.В., Шульгина И.П., Ермаков П.Н.* Влияние ретроспективной оценки материнского стиля воспитания, реализуемого в детстве, на проявления алекситимии и эмпатии у молодежи с полинаркоманией // Российский психологический журнал. 2015. № 3. С. 114–133.
- Зайцев Д.В., Селиванова Ю.В.* Психосоциальные аспекты взаимосвязи алекситимии и аддикций у молодежи // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2017. № 1. С. 62–66.
- Искусных А.Ю.* Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам LIII Международной научно-практической конференции. 2015. № 52. С. 59–68.
- Корстелева И.С., Ротенберг В.С.* Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Изд-во МГУ, 1991. С. 136–143.
- Красненкова С.А., Зинченко Т.О.* К вопросу о профилактике психосексуальных отклонений у подростков // Вестник КемГУ. 2015. № 2–5 (62). С. 97–101.
- Малкина-Пых И.Г.* Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии // Сибирский медицинский журнал. 2009. № 3. С. 99–107.
- Маркова Е.В., Смык А.В., Вотчин И.С.* Психокоррекционное воздействие при психосоматической патологии // Концепт. 2015. № 3. С. 1–9.
- Москачева М.А., Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Алекситимия и способность к эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 98–114.
- Никулина Д.С., Синеева С.Н.* Удовлетворенность качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2008. № 6. С. 76–80.
- Плотников Д.В., Северьянова Л.А., Плотников В.В.* Акцентуация интегральных параметров индивидуальности как основа феномена алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. 2017. № 2. С. 17–23.
- Рагозинская В.Г., Колосова О.С.* Связь алекситимии и функциональной асимметрии мозга у подростков в патогенезе психосоматических расстройств // Специальное образование. 2005. № 5. С. 47–50.
- Северова Е.А., Охаккин А.С., Даутова М.А., Реутова Е.В.* Алекситимия как феномен, объединяющий некоторые аспекты психической и психосоматической патологий // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2016. № 4. С. 126–133.
- Северьянова Л.А., Плотников В.В., Плотников Д.В.* Интегративные основы алекситимии // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного медицинского университета

имени академика И.П. Павлова. 2013. Т. 20. № 3. С. 65—68. doi: 10.24884/1607-4181-2013-20-3-65-68

Сергеева М.В. Взаимосвязь алекситимии с проявлениями психической ригидности и смысло-жизненными ориентациями у пациентов с пищевой зависимостью // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* 2015. № 4 (11). С. 111—116.

Трунов Д.Г. Уровни вербализации эмоционального опыта // *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология.* 2013. № 1 (13). С. 102—107.

Юткина О.С. Изучение уровня алекситимии у детей школьного возраста // *Современные проблемы науки и образования.* 2017. № 2. С. 68.

Borsci G., Boccardi M., Rossi R., Rossi G., Perez J., Bonetti M., Frisoni G.B. Alexithymia in healthy women: a brain morphology study // *Affect Disord.* 2009. Vol. 114. No. 1—3. Pp. 208—215. doi: 10.1016/j.jad.2008.07.013

Brewer R., Cook R., Cardi V., Treasure J., Bird G. Emotion recognition deficits in eating disorders are explained by co-occurring alexithymia // *Royal Society Open Science.* 2015. Vol. 2. No. 1. P. 140382. doi: 10.1098/rsos.140382

Donges U.S., Suslow T. Alexithymia and memory for facial emotions // *Universitas Psychologica.* 2015. Vol. 14. No. 1. Pp. 103—110. doi: 10.11144/Javeriana.upsy14-1.amfe

Goerlich-Dobre K.S., Bruce L., Martens S., Aleman A., Hooker C.I. Distinct associations of insula and cingulate volume with the cognitive and affective dimensions of alexithymia // *Neuropsychologia.* 2014. Vol. 53. Pp. 284—292. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2013.12.006

Heinzel A., Minnerop M., Schäfer R., Müller H.W., Franz M., Hautzel H. Alexithymia in healthy young men: a voxel-based morphometric study // *Affect Disord.* 2012. Vol. 136. No. 3. Pp. 1252—1256. doi: 10.1016/j.jad.2011.06.012

Holder M.D., Love A.B., Timoney L.R. The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships // *Journal of Happiness Studies.* 2015. Vol. 16. No. 1. Pp. 117—133. doi: 10.1007/s10902-014-9500-0

Lee B.T., Lee H.Y., Park S.A., Lim J.-Y., Tae W.S., Lee M.-S., Joe S.-H., Jung I.-K., Ham B.-J. Neural substrates of affective face recognition in alexithymia: a functional magnetic resonance imaging study // *Neuropsychobiology.* 2011. Vol. 63. No. 2. Pp. 119—124. doi: 10.1159/000318086

Schechter D.S., Suardi F., Manini A., Cordero M.I., Rossignol A.S., Merminod G., Gex-Fabry M., Moser D.A., Serpa S.R. How do maternal PTSD and alexithymia interact to impact maternal behavior? // *Child Psychiatry & Human Development.* 2015. Vol. 46. No. 3. Pp. 406—417. doi: 10.1007/s10578-014-0480-4

Sowden S., Brewer R., Catmur C., Bird G. The specificity of the link between alexithymia, interoception, and imitation // *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance.* 2016. Vol. 42. No. 11. Pp. 1687—1692. doi: 10.1037/xhp0000310

TenHouten W.D., Hoppe K.D., Bogen G.E., Walter D.O. Alexithymia and the split brain: IV Gottschalk-Gleser contentanalysis, in overview // *Psychotherapy and Psychosomatics.* 1986. Vol. 44. No. 3. Pp. 113—121.

Yelsma P., Marrow S. An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction // *The Journal of Family Communication.* 2003. Vol. 3. No. 1. Pp. 41—62.

История статьи:

Поступила в редакцию: 30 июня 2018 г.

Принята к печати: 15 января 2019 г.

Для цитирования:

Гаус Э.В., Проненко Е.А., Васильева О.С. Мишени психологической работы с людьми, имеющими высокий уровень алекситимии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16. № 1. С. 55–70. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70>

Сведения об авторах:

Гаус Эмма Викторовна — аспирант кафедры общей и педагогической психологии, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет (Ростов-на-Дону, Россия). E-mail: emma@psygod.ru

Проненко Евгений Александрович — преподаватель кафедры общей и педагогической психологии, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет (Ростов-на-Дону, Россия). ORCID ID: 0000-0002-6032-6059. E-mail: pronenko@sfedu.ru

Васильева Ольга Семеновна — кандидат биологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет (Ростов-на-Дону, Россия). ORCID ID: 0000-0003-0600-1066. E-mail: vos@sfedu.ru

Scientific article

Targets of Psychological Work for High Alexithymia People

Emma V. Gaus, Evgeny A. Pronenko, Olga S. Vasilyeva

Southern Federal University
13 Nagibina Ave., Rostov-na-Donu, 344038, Russian Federation

Abstract. The article reviewed the modern empirical studies of alexithymia, summarized the theoretical understanding of the phenomenon of alexithymia, describes the difficulties faced by the people with a high level of alexithymia and suggested tips on psychological work with the alexithymic people. The novelty of this research consists in the formulation of the aspects of the practical work of a psychologist in order to increase the level of the adaptation of the alexithymics and improve the quality of their life. At the moment, this problem is covered in only a small amount of research.

The main result of the article is the identification of the areas of psychological work with the alexithymics: (1) the improvement of the connection with the body; (2) the correction of personality problems; (3) the psychological assistance in the harmonization of the interpersonal relations. It has been shown that disrupted connection with the body is one of the most significant problems of the alexithymics and the factor which contributes to the development of psychosomatic diseases. For the improvement of the connection with the body the authors suggest such types of psychological work as the differentiation of physical feelings, a fuller understanding of the body map, the ability to control the condition of the body, the acceptance of the body and the increase in the satisfaction with it. The ways of working with the most significant personality problems of the alexithymics are singled out (correction of non-adaptive coping-strategies, low level of life satisfaction, rigidity, and instability of the emotional sphere). The areas of work on improving the relations of the alexithymics with the

surrounding people are highlighted (gaining more knowledge about the emotional sphere, working with friends and relatives, teaching communication skills, taking into account the influence of alexithymia).

Finally, the conclusion is made about the importance of the integrated psychological work with the people with a high level of alexithymia in order to develop the specific tools for comprehensive assistance to alexithymics.

Key words: alexithymia, personality problems of alexithymics, interpersonal relations of alexithymics, correction of alexithymia, adaptation of alexithymics

References

- Akimenko, A.K. (2016). Alexithymia in the structure of coping behavior. *Gumanitarnye osnovaniya sotsial'nogo progressa: Rossiya i sovremennost'*. Conference Proceedings (pp. 127—131). Moscow: MGUDT Publ. (In Russ.)
- Bartosh, O.P., Bartosh, T.P., & Mychko, M.V. (2016). Character accentuations demonstrated by male adolescents with different levels of alexithymia. *Psychophysiology News*, (4), 20—24. (In Russ.)
- Bezuglova, A.A., Vasileva, O.S., & Pravdina, L.R. (2017). Socio-psychological adaptation in individuals with different coping strategies. *Russian Psychological Journal*, 14(4), 180—204. doi: 10.21702/rpj.2017.4.9 (In Russ.)
- Borsci, G., Boccardi, M., Rossi, R., Rossi, G., Perez, J., Bonetti, M., & Frisoni, G.B. (2009). Alexithymia in healthy women: a brain morphology study. *Affect Disord*, 114(1—3), 208—215. doi: 10.1016/j.jad.2008.07.013
- Brel, E.Yu. (2012). The problem of studying alexithymia in psychological research. *Bulletin of Kemerovo State University*, 3(51), 173—176. (In Russ.)
- Brewer, R., Cook, R., Cardi, V., Treasure, J. & Bird, G. (2015). Emotion recognition deficits in eating disorders are explained by co-occurring alexithymia. *Royal Society Open Science*, 2(1), 140382. doi: 10.1098/rsos.140382
- Donges, U.S., & Suslow, T. (2015). Alexithymia and memory for facial emotions. *Universitas Psychologica*, 14 (1), 103—110. doi: 10.11144/Javeriana.upsy14-1.amfe
- Goerlich-Dobre, K.S., Bruce, L., Martens, S., Aleman, A., & Hooker, C.I. (2014). Distinct associations of insula and cingulate volume with the cognitive and affective dimensions of alexithymia. *Neuropsychologia*, 53, 284—292. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2013.12.006
- Heinzel, A., Minnerop, M., Schäfer, R., Müller, H.W., Franz, M., & Hautzel, H. (2012). Alexithymia in healthy young men: a voxel-based morphometric study. *Affect Disorders*, 136(3), 1252—1256. doi: 10.1016/j.jad.2011.06.012
- Holder, M.D., Love, A.B., & Timoney, L.R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117—133. doi: 10.1007/s10902-014-9500-0
- Iskusnykh, A. (2015). Alexithymia. Causes and risks of disorders. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii*. Conference Proceedings (pp. 59—68). Novosibirsk: SibAK Publ. (In Russ.)
- Korosteleva, I.S., & Rotenberg, V.S. (1991) Telesnost' cheloveka: mezhdistsiplinarnye issledovaniya. *Problema aleksitimii v kontekste povedencheskikh kontseptsii psikhosomaticheskikh rasstroistv*. Conference Proceedings (pp. 136—143). Moscow: MGU Publ. (In Russ.)
- Krasnenkova, S.A., & Zinchenko, T.O. (2015). To the question of prophylaxis of teenagers' psychosexual aberration. *Bulletin of Kemerovo State University*, 2—5(62), 97—101. (In Russ.)
- Lee, B.T, Lee, H.Y., Park, S.A., Lim, J.-Y., Tae, W.S., Lee, M.-S., Joe, S.-H., Jung, I.-K., & Ham, B.-J. (2011). Neural substrates of affective face recognition in alexithymia: a functional magnetic resonance imaging study. *Neuropsychobiology*, 63(2), 119—124. doi: 10.1159/000318086

- Malkina-Pykh, I.G. (2009). On one possible method of psychological treatment for alexithymia. *Siberian Medical Journal*, (3), 99–107. (In Russ.)
- Markova, E., Smyk, A., & Votchin, I. (2015). Psychocorrective effects in psychosomatic pathology. *Concept*, (03), 1–9. (In Russ.)
- Moskacheva, M.A., Kholmogorova, A.B., & Garanian, N.G. (2014). Alexithymia and empathy. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 22(4), 98–114. (In Russ.)
- Nikulina, D.S., & Sineeva, S.N. (2008). Satisfaction with the quality of life of students with different levels of alexithymia. *Izvestiya SFedU. Engineering Sciences*, (6), 76–80. (In Russ.)
- Plotnikov, D.V., Severyanov, L.A., & Plotnikov, V.V. (2017). Accentuation of integral individual parameters as a basis of alexithymia phenomenon. *Social and Clinical Psychiatry*, (2), 17–23. (In Russ.)
- Ragozinskaya, V.G., & Kolosova, O.S. (2005) Svyaz' aleksitimii i funktsional'noi asimmetrii mozga u podrostkov v patogeneze psikhosomaticheskikh rasstroistv. *Special Education*, (5), 47–50. (In Russ.)
- Schechter, D.S., Suardi, F., Manini, A., Cordero, M.I., Rossignol, A.S., Merminod, G., Gex-Fabry, M., Moser, D.A., & Serpa, S.R. (2015). How do maternal PTSD and alexithymia interact to impact maternal behavior? *Child Psychiatry & Human Development*, 46(3), 406–417. doi: 10.1007/s10578-014-0480-4
- Sergeeva, M.V. (2015). Relationship between alexithymia and the manifestations of mental rigidity and life orientations in patients with food addiction. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 4(11), 111–116. (In Russ.)
- Severova, E.A., Okhapkin, A.S., Dautova, M.A., & Reutova, E.V. (2016). Alexithymia as a phenomenon, combining some aspects of mental and psychosomatic disorders. *Vestnik of Smolensk State Medical Academy*, (4), 126–133. (In Russ.)
- Severyanova, L.A., Plotnikov, V.V., & Plotnikov, D.V. (2013). The integrative fundamentals of alexithymia. *The Scientific Notes of the I.P. Pavlov Saint Petersburg State Medical University*, 20(3), 65–68. doi: 10.24884/1607-4181-2013-20-3-65-68 (In Russ.)
- Sowden, S., Brewer, R., Catmur, C., & Bird, G. (2016). The specificity of the link between alexithymia, interoception, and imitation. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 42(11), 1687–1692. doi: 10.1037/xhp0000310
- TenHouten, W.D., Hoppe, K.D., Bogen, G.E., & Walter, D.O. (1986). Alexithymia and the split brain: IV Gottschalk-Gleser contentanalysis, in overview. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44(3), 113–121.
- Trunov, D.G. (2013). The levels of verbalization of emotional experience. *Journal Perm University Herald. Series: Philosophy. Psychology. Sociology*, 1(13), 102–107. (In Russ.)
- Valiullina, E.V. (2017). Alexitimia is a property of a person. *Nauchnye preobrazovaniya v epokhu globalizatsii*. Conference Proceedings (pp. 156–158). Ufa: AETERNA Publ. (In Russ.)
- Vorobyeva, E.V., Shulgina, I.P., & Ermakov, P.N. (2015). The influence of retrospective estimates of maternal parenting style in childhood on the manifestations of alexithymia and empathy at young people with polydrug. *Russian Psychological Journal*, 12(3), 114–133. (In Russ.)
- Yelsma, P., & Marrow, S. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *The Journal of Family Communication*, 3(1), 41–62.
- Yutkina, O.S. (2017). The inspection of standard of alexithymia among schoolchildren. *Modern Problems of Science and Education*, (2), 68. (In Russ.)
- Zaitsev, D.V., & Selivanova, Yu.V. (2017). Psychosocial aspects of the relationship of alexithymia and addiction among youth. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 17(1), 62–66. doi: 10.18500/1819-7671-2017-17-1-62-66 (In Russ.)

Article history:

Received: 06 June 2018

Revised: 10 January 2019

Accepted: 15 January 2019

For citation:

Gaus, E.V., Pronenko, E.A., & Vasilyeva, O.S. (2019). Targets of Psychological Work for High Alexithymia People. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 16(1), 55–70. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70>

Bio Notes:

Emma V. Gaus — postgraduate student of General and Pedagogical Psychology Department, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University (Rostov-on-Don, Russian Federation). E-mail: frau.gaus2018@yandex.ru

Evgeny A. Pronenko — Lecturer of General and Pedagogical Psychology Department, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University (Rostov-on-Don, Russian Federation). ORCID ID: 0000-0002-6032-6059. E-mail: pronenko@sfedu.ru

Olga S. Vasilyeva — Ph.D. in Biology, Professor, Professor of General and Pedagogical Psychology Department, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University (Rostov-on-Don, Russian Federation). ORCID ID: 0000-0003-0600-1066. E-mail: vos@sfedu.ru