

УДК 159.92

РАЗВИТИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЗИЛИЕНТНОСТИ КАК ВОЗМОЖНЫЙ ПУТЬ КОРРЕКЦИИ АЛЕКСИТИМИИ

О. Н. Вербицкая

*Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск,
Беларусь, verbitskaya.psy@gmail.com*

Представлены результаты эмпирического исследования, предметом которого была взаимосвязь алекситимии и резилиентности в период средней взрослости. Выборку исследования ($n=102$) составили 84 (82,4%) женщины и 18 (17,6%) мужчин в возрасте от 25 до 50 лет ($M = 37,89$, $SD = 6,4$). Для сбора данных были использованы Торонтская шкала алекситимии TAS-20-R (Toronto Alexithymia Scale) и Шкала резилиентности CD-RISC-25 Коннора-Девидсона (Connor-Davidson Resilience Scale). Гипотеза о существовании отрицательной взаимосвязи между алекситимией и резилиентностью индивидов периода средней взрослости была подтверждена.

Ключевые слова: резилиентность; алекситимия; средняя взрослость; CD-RISC-25; TAS-20-R.

THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE COMPONENTS AS A POSSIBLE APPROACH TO CORRECTING ALEXITYMIA

O. N. Verbitskaya

*Belarusian State University, 4 Niezaliežnasci Avenue, 220030, Minsk, Belarus,
verbitskaya.psy@gmail.com*

The article presents the results of an empirical study, the subject of which was the relationship between alexithymia and resilience in middle adulthood. The study sample ($n=102$) consisted of 84 (82.4%) women and 18 (17.6%) men aged 25 to 50 years ($M=37.89$, $SD=6.4$). Data were collected using the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20-R) and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25). The findings confirmed the hypothesis that the negative relationship between alexithymia and resilience in middle adulthood exists.

Keywords: resilience; alexithymia; middle adulthood; CD-RISC-25; TAS-20-R.

Становление современной личности происходит в обстоятельствах быстрого роста инновационных конвергентных технологий (нейросети, виртуальная реальность, «умная» техника, chatGPT, социальные сети и т.п.). Актуальное требование, предъявляемое к субъекту любой сферы деятельности, в настоящий момент – развитие «мягкие навыки» (soft skills): коммуникабельность, гибкость, эмоциональный интеллект, креа-

тивность и т.п. В таких условиях индивиды с выраженными алекситимическими чертами, несмотря на возможный высокий уровень профессиональных специфических компетенций (hard skills), в значительной мере утрачивают конкурентное преимущество. Суть алекситимии («без слов для чувств») заключается в неспособности к осознанию, выражению и управлению собственными эмоциями, что приводит к невозможности понимать чувства и эмоциональные состояния других людей, значительно нарушая межличностную коммуникацию и социализацию индивида. В связи с этим одним из актуальных направлений психологических изысканий в настоящее время выступает изучение феномена алекситимии и способов коррекции алекситимических проявлений. Для решения этой задачи мы провели исследование взаимосвязи алекситимии и резилиентности личности. Резилиентность в психологической литературе рассматривается как комплексный мультисистемный конструкт, отражающий «способность сложной динамической системы реагировать на существенные вызовы или угрозы способами, которые сохраняют или улучшают жизнь, здоровое функционирование и будущее развитие этой системы» [1, с. 2109]. Таким образом, взаимосвязь двух феноменов, учитывая динамический характер резилиентности, позволяет предложить возможный путь психологической коррекции выраженности алекситимии посредством формирования и развития компонентов резилиентности личности.

Итак, предметом нашего исследования явилась взаимосвязь алекситимии и резилиентности личности в период средней взрослости. Выборочную совокупность ($n=102$) составили индивиды периода средней взрослости ($M= 37,89$, $SD = 6,4$). Методологическими основаниями нашего исследования выступили:

1. Представления П. Сифнеоса, Дж. Немия и Дж. Тэйлора, согласно которым алекситимия (от греч. *a* - отрицание, *lexis* - слово, *thymos* - чувство, буквально – «нет слов для названия чувств») рассматривается как личностный конструкт и понимается как психологическая характеристика индивида, проявляющаяся в затруднении или полной неспособности человека точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, трудностях определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксации на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям [2].

2. Модель формирования алекситимии Г. Кристала, в рамках которой предикторами алекситимии являются: результат тяжелой психологической травмы, результат социального научения и/или дефект развития [3, с. 456].

3. Взгляды А.В. Махнач, согласно которым жизнеспособность рассматривается как аналог феномена резилиентности и определяется как «индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и условий, способность планировать и выполнять необходимые действия [4, с. 143-144].

4. Идеи К. М. Коннор и Дж. Р. Т. Дэвидсона, согласно которым основными компонентами резилиентности выступают: жизнестойкость, совладание, адаптивность/гибкость, осмысленность/цель, оптимизм, регуляция эмоций и когниций, самоэффективность. Резилиентность рассматривается как динамическая способность, которая поддается изменению и развитию [5].

5. Социально-бихевиористический подход, представленный в рамках теории социального научения А. Бандуры, выступающий основанием для объединения концепций алекситимии (П. Сифнеос, Дж. Немия, Дж. Тэйлор) и резилиентности (К. М. Коннор и Дж. Р. Т. Дэвидсон), связанный с представлениями о формировании и феномена алекситимии, и феномена резилиентности личности как результате социального научения и дефиците навыка [6; 7].

Проведенный нами корреляционный анализ выявил обратную связь между феноменами алекситимии и резилиентности ($r = -0,408$, $p \leq 0,01$). Таким образом, чем выше резилиентность индивида, тем менее выражены у него алекситимические проявления. При этом в подгруппе респондентов женского пола установлена связь умеренной силы ($r = -0,350$, $p \leq 0,01$), в подгруппе респондентов мужского пола связь интегральных показателей алекситимии и резилиентности сильная ($r = -0,723$, $p \leq 0,01$). Половые различия в силе связи исследуемых переменных могут быть обусловлены соотношением респондентов-мужчин и респондентов-женщин в выборке исследования (17,6% и 82,4%, соответственно). Для уточнения полученных данных может быть проведено дополнительное исследование с другим дизайном.

Кроме того, в результате анализа корреляционной матрицы нами были установлены следующие связи. Отрицательная связь была обнаружена между субшкалами «Трудность идентификации чувств» и «Адаптивность» ($r = 0,345$, $p \leq 0,01$). Это означает, что, чем более выражена у респондентов неспособность распознавать чувства, ощущения, эмоции, как свои, так и других людей, тем менее они способны быстро и эффективно приспосабливаться к изменениям, новым условиям и требованиям среды.

Выявленная отрицательная связь между субшкалами «Трудность идентификации чувств» и «Самозффективность» ($\rho = -0,294$, $p \leq 0,01$) свидетельствует о том, что, чем сильнее выражено у индивидов неумение понимать свои эмоции, тем хуже у них развит навык замечать свои успехи, осознавать и анализировать свой предыдущий опыт, связанный с уже достигнутыми целями. Невозможность идентифицировать эмоциональные проявления других людей – в том числе положительные реакции на действия индивида – также приводит к снижению веры человека в эффективность собственной деятельности.

В исследовании нами была установлена обратная связь между субшкалами «Трудность идентификации чувств» и «Регуляция эмоций и когний» ($\rho = -0,280$, $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что более заметные трудности в распознавании чувств и эмоций приводят к более явному снижению способности респондентов к самообладанию и саморегуляции.

Зафиксированная отрицательная связь между субшкалами «Трудность идентификации чувств» и «Совладание» ($\rho = -0,273$, $p \leq 0,01$) означает, что, чем больше выражено у индивидов непонимание эмоционального компонента какой-либо трудной ситуации, тем меньше они способны на проявление осознанных действий, направленных на активное взаимодействие с этой ситуацией (изменение ситуации или приспособление к ней).

Установлена отрицательная связь между субшкалами «Внешне-ориентированное мышление» и «Жизнестойкость» ($\rho = -0,335$, $p \leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что, чем более склонны респонденты фокусироваться на внешних оценках и мнении других, тем в меньшей степени они способны выдерживать стрессовые события, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность.

Выявленная обратная связь между субшкалами «Внешне-ориентированное мышление», «Самозффективность» ($\rho = -0,315$, $p \leq 0,01$) и «Совладание» ($\rho = -0,303$, $p \leq 0,01$) означает, что, чем больше респонденты нашего исследования убеждены в эффективности собственных действий, чем большей верой в собственный успех и опыт преодоления трудностей они обладают, тем меньше они склонны к ориентации на внешние нормы, правила, тенденции, взгляды и суждения других.

Отрицательная связь, обнаруженная в нашем исследовании между субшкалами «Внешне-ориентированное мышление» и «Осмысленность» ($\rho = -0,264$, $p \leq 0,01$), свидетельствует о том, что, чем более индивиды ориентированы на внешние стимулы, критерии, ценности других, тем менее они способны осознавать собственные потребности, формировать

смысл жизни, генерировать, структурировать и достигать индивидуальные цели.

Также отрицательную связь мы выявили между субшкалами «Трудность описания чувств», «Самозффективность» ($r = -0,248$, $p \leq 0,05$) и «Регуляция эмоций и когниций» ($r = -0,230$, $p \leq 0,05$). Это указывает на то, что, чем более респонденты затрудняются облачить свои ощущения в слова, вербализовать то, что они чувствуют, сообщить другим о своих эмоциях, тем менее они способны управлять своим психоэмоциональным состоянием, поведением, действиями, что снижает веру успешность собственной деятельности. Саморегуляция является произвольным процессом. Опираясь на культурно-историческую теорию Л.С. Выготского, мы можем заключить, что отсутствие опосредствованности эмоциональных процессов индивида психологическим орудием (в данном случае словом, речью) лишает алекситимичного субъекта возможности произвольного управления этими процессами.

Проведенное нами исследование показало, что существует отрицательная взаимосвязь алекситимии и резилиентности в период средней взрослости. Индивиды, имеющие более выраженные алекситимические черты, имеют более низкие показатели резилиентности.

Таким образом, возможный путь коррекции алекситимии мы видим в развитии компонентов резилиентности индивида. Например, развитие такой составляющей резилиентности как регуляция эмоций и когниций посредством различных ментальных техник и тренингов (Майндфулнесс и т.п.) может способствовать формированию умения управлять фокусом своего внимания у алекситимичного индивида. Возможность сконцентрироваться на своих внутренних стимулах позволит человеку лучше осознавать, понимать и идентифицировать свои эмоциональные состояния. Актуальность, научный и практический интерес также представляет изучение связи алекситимии и резилиентности индивидов иных возрастных периодов.

Библиографические ссылки

1. Masten A. S., Tyrell F. A., Cicchetti D. Resilience in development: Pathways to multisystem integration // *Dev Psychopathol.* 2023. Vol.35, №5. P. 2103–2112.
2. Taylor G. J., Bagby R. M. Examining proposed changes to the conceptualization of the alexithymia construct: The way forward tilts to the past // *Psychother. Psychosom.* 2021. Vol. 90, No 3. P. 145–155.
3. Кристал Г., Кристал Дж. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2006.
4. Взаимосвязи жизнеспособности человека с его темпераментом и уровнем переживания стрессовых ситуаций различного генеза / А. В. Махнач [и др.] //

Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 1. С. 140–160.

5. *Connor K. M., Davidson J. R.* Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depress Anxiety*. 2003. Vol.18. №2. P. 76-82.

6. *Вербицкая О. Н., Клышевич Н. Ю.* Взаимосвязь алекситимии и межличностного взаимодействия в семье: сборник трудов конференции // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 15 нояб. 2022 г.) / редкол.: Н. А. Степанова [и др.]. Чебоксары : ИД «Среда», 2022. С. 36–42.

7. *Вербицкая О. Н.* Семья как фактор резилиентности личности // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 17 нояб. 2021 г.) / редкол.: Н. А. Степанова [и др.]. Чебоксары : ИД «Среда», 2021. С. 54–57.