

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 371.321:159.938.363+159.924.23

ОБ АЛЕКСИТИМИИ КАК МЕХАНИЗМЕ АДАПТАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.К. Зиньковский¹, А.В. Антоновский²

¹Тверская государственная медицинская академия

²Тверской институт экологии и права

Рассмотрен феномен алекситимии как важный фактор эмоциональности личности (с использованием междисциплинарного подхода). Проведен анализ алекситимии как механизма адаптации у педагогов общеобразовательных школ с различным трудовым стажем. Показана взаимосвязь алекситимии с защитными механизмами, копинг-стратегиями, предрасположенностью к невротизации. Предложено дополнить конструкт «защитно-совладающее поведение», включив в него, помимо механизмов психологических защит и стратегий совладания, алекситимию как эмоциональный регулятор, оказывающий существенное влияние на эффективность данной профессиональной деятельности.

***Ключевые слова:** алекситимия, профессиональная деятельность, психическое здоровье, эмоциональность, эффективность педагогической деятельности, защитно-совладающее поведение.*

Как известно, эмоциональность учителя является важнейшим фактором воздействия и взаимодействия в процессе обучения и воспитания; она мобилизует учащихся, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. Высокая экспрессивность, эмоциональность и эмпатийность заложены в самой специфике педагогического труда, предполагающего интенсивное личностное общение с большим количеством людей при повышенной ответственности за его качество. Можно с уверенностью говорить о том, что эмоциональная устойчивость является одним из профессионально важных качеств учителя.

Профессиональная деятельность современного педагога насыщена частыми стрессогенными факторами: различные информационные перегрузки, широта функциональных обязанностей учителя, необходимость личностного и профессионального развития, изменение и дополнение образовательных стандартов и форм отчетности, постоянное взаимодействие с различными социально-статусными группами лиц и т.д. Педагог не всегда успевает своевременно адаптироваться к изменяющимся требованиям среды,

вследствие чего возможно блокирование и неотрагирование эмоций в ходе выполнения профессиональной деятельности. Недооценка важности и действенности эмоциональности, ее игнорирование приводит к утрате навыков психогигиены эмоциональной жизни, что прямым образом может сказываться на психическом здоровье учителя, а также качестве жизни в целом [8, с. 26]. К возможным последствиям можно отнести возрастание числа аффективных расстройств, тревоги и депрессий; конфликтное поведение; состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью; трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки как важного ресурса для совладания с жизненными трудностями [15, с. 69].

Научно обосновано, что одним из феноменов психической деятельности, влияющим на выражение эмоциональности, является алекситимия [4, с. 43; 5, с. 128–129; 6, с. 5–6; 9, с. 38–39; 11, с. 66]. Алекситимия является относительно новым феноменом в изучении эмоций и личностных характеристик человека. Само понятие образовано от трех греческих слов (а – отсутствие, lexis – слово, thymos – эмоция) и в дословном переводе означает «отсутствие слов для описания чувств». В наиболее общем виде алекситимия применяется для обозначения совокупности признаков особого коммуникативного стиля, который характеризуется затруднением вербализации эмоций. Более детально алекситимический комплекс аффективных и когнитивных нарушений проявляется в трудностях осознания эмоций, недостаточной дифференциации эмоциональных переживаний и телесных ощущений, бедности фантазий и сновидений, механистичности и утилитарности мышления. За первые 20 лет с момента появления теоретического конструкта (1973–1993 гг.) было опубликовано более 300 статей по данной тематике, преимущественно в зарубежных научных журналах [5, с. 128]. В настоящее время понятие употребляется значительно шире контекста психосоматических концепций, где оно первоначально возникло, кроме того, активизируется научный интерес к алекситимии и в российской психологической науке. Это подтверждается исследованиями авторов, рассматривающих данный феномен через призму медицины и психологии [1, с. 50; 2, с. 75; 7, с. 125–126; 9, с. 109–110; 10, с. 69; 13, с. 353; 15, с. 68–69]. Необходимо отметить, что акцент в современных междисциплинарных исследованиях делается на том, что алекситимия рассматривается как один из механизмов защитного или совладающего поведения в структуре личности, начиная функционировать в условиях стресса или фрустрации [2, с. 75; 3, с. 94–95; 13, с. 354–355; 23, с. 96–97; 27, с. 142–143].

Как отмечает один из первых отечественных исследователей феномена алекситимии Н.Д. Былкина, история появления данного

понятия во многом является своеобразным свидетельством отсутствия внимания общества к проблеме нарушения контакта человека со своей эмоциональной сферой [4, с. 43]. Сейчас термин занял прочное место в научной литературе и, несмотря на критику, приобретает все большую популярность.

Разработке концепции алекситимии предшествовали более ранние наблюдения французского психоаналитика J. Ruesch [24, p. 135–136]. Он установил, что у многих пациентов, страдающих классическими психосоматическими заболеваниями, проявляются нарушения вербальной и символической экспрессии; личность таких пациентов он охарактеризовал как инфантильную. В 1963 г. также французские психоаналитики P. Marty и M. de M'Usan при наблюдении психосоматических больных отметили у них определенную бедность фантазий, а также утилитарное («оперантное») мышление [20, p. 1350]. Позже американскими врачами-психиатрами J.C. Nemiah и P.E. Sifneos были обнаружены взаимосвязи у пациентов между неспособностью называть эмоции, переживаемые ими или другими людьми, и различными психосоматическими заболеваниями [22, p. 434]. Понимая необходимость введения единого определения для описания вышеуказанных особенностей личности, они ввели понятие «алекситимия».

По мнению P.E. Sifneos [25, p. 258–259], алекситимия является психологической характеристикой, определяемой следующими когнитивно-аффективными особенностями:

1. Затруднениями в идентификации и описании собственных чувств;
2. Трудностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
3. Сниженной способностью к символизации, о чем свидетельствует бедность фантазии и другие проявления воображения;
4. Фокусированием в большей степени на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

У алекситимической личности могут и проявляться все вышеперечисленные особенности в равной степени, и преобладать определенные из них.

Необходимо отметить, что не существует общепринятой концепции алекситимии. Одна из наиболее распространенных точек зрения – это представление ее в виде первичной и вторичной. Первичную (конституциональную) алекситимию некоторые авторы [21, с. 85; 22, с. 435] рассматривают в рамках модели «дефицита», определяющей стойкое выпадение, отсутствие функций эмоционального реагирования. Сущность такого дефицита может иметь

как органическую основу (нарушения в области палеостриального тракта, в результате чего происходит подавление импульсов от лимбической системы к коре головного мозга [22, с. 433–434]), так и быть связанным с отсутствием в психическом аппарате символических структур, с помощью которых могут быть репрезентированы инстинктивные потребности, желания и эмоции. J. McDougall связывала такую «дефицитарную» ситуацию с нарушением взаимодействия «мать – ребенок» в раннем довербальном периоде, которое через определенное время приводит к грубой задержке в развитии эмоциональности ребенка, что может формировать в дальнейшем уже у взрослого человека определенную нечувствительность и пренебрежение к своему физическому и психическому благополучию [21, с. 84].

Согласно модели «отрицания», при алекситимии предполагается глобальное торможение аффектов, или «ощепенение» [23, с. 94; 26, с. 98–99]. Рассматривая отрицание как психологическую защиту, Д.Б. Ереско и соавт. [6, с. 20] допускают обратимость защитного процесса и последующее исчезновение алекситимии и определяющих ее личностных характеристик. Это так называемая вторичная алекситимия. Данное состояние обнаруживается у пациентов, перенесших тяжелые психологические травмы. Алекситимия в этом случае может отражать в патологической форме горе или скрытую депрессию. Она может проявляться в хронической или острой формах при определенных стрессовых обстоятельствах и характеризоваться отрицанием болезни, вытеснением травмирующих переживаний, пассивностью и покорностью обстоятельствам. После проведения психотерапевтических мероприятий возможно восстановление способности к мечтам и фантазиям [6, с. 21; 14, с. 22–23]. Действие механизма психологической защиты «отрицание» проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Отрицание мыслей, фактов, аффектов проявляется в отрицании Эго-травмирующей информации. И хотя вторичная алекситимия в данном случае рассматривается как механизм защиты, который выполняет, несомненно, адаптирующую роль для личности, она не является защитой в классическом психоаналитическом качестве. Вместе с тем, как показывают исследования, при алекситимии возможно преобладание незрелых психологических защит – отрицания, проективной идентификации, которые рассматриваются не столько как защиты в классическом понимании, сколько как защитоподобное поведение личности [18, с. 80; 23, с. 96–97; 27, с. 142–143].

В применении к психическим расстройствам компенсаторной реакцией первого порядка является реакция стресса с тревогой в качестве его психического проявления (цит. по: [9]). Связь тревоги и

алекситимии представляется одним из вероятностных факторов возникновения соматоформных расстройств в структуре адаптации личности к психологическому дистрессу. Данные, полученные А.К. Зиньковским и И.Е. Юровым [7, с. 125–126; 9, с. 109–110], дают основание считать, что при панических расстройствах, а тем более при их сочетании с депрессивными и фобическими синдромами уровень алекситимии выше, чем при генерализованной тревоге, истерических и ипохондрических тенденциях.

Как отмечают А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян, базовый конфликт при алекситимии – это конфликт между эмоциональной природой человека и отказом от этой природы – «попыткой жить "во вне", игнорируя эмоциональную сторону жизни. Результат этого – дефицитарные контакты, отрицающий когнитивный стиль и разрастание физиологического компонента эмоций, которые не осознаются и не перерабатываются на психологическом уровне» [15, с. 68]. Авторы отмечают, что эмоциональную жизнь современного человека определяют две разнонаправленные тенденции. Первая тенденция характеризуется возрастанием частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок (стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпа жизни, различные социальные и экономические катаклизмы). На это человек реагирует переживаниями страха, тревоги, тоски, беспомощности. Вторая тенденция характеризуется негативным отношением к эмоциям, которым приписывается деструктивная, дезорганизирующая роль как в политической, так и в личной жизни отдельного человека (культ рационального, логичного подхода к жизни, культ силы и мужественности, стремление к благополучию и процветанию). Возникает тенденция к избеганию, к сокрытию своих проблем и трудностей.

R. Borens и соавт. рассматривают алекситимию в рамках социокультурного подхода. Они отмечают, что данный феномен связан с низким социальным статусом, представители которого имеют, как правило, невысокий уровень образования и культуры выражения эмоций [17, p. 197]. F. Lolas подчеркивает, что особенности эмоционального реагирования необходимо обязательно рассматривать через призму той культуры, в которой живет, общается, социализируется тот или иной человек [19, p. 215]. Существуют культуры, для которых «невывражение» собственных эмоций, сдерживание чувств является в определенном смысле нормой, что для других культур может таковой и не являться. Тем не менее такие различия не дают повода считать сдерживание эмоциональных порывов, присущих определенным культурам, патологическим или дефектным.

Обобщая существующие взгляды на феномен алекситимии, можно выделить три основные модели [9, с. 38]:

Биологическая модель, согласно которой выраженная латерализация полушарий (с преобладанием правого) является генетически запрограммированным свойством нервной системы. Алекситимия при этом рассматривается как первичный процесс, в котором ведущая роль принадлежит генетическим механизмам.

Психодинамическая модель предполагает дефицитное нарушение или защитный механизм, формирующийся, как правило, в детстве как устойчивый психологический способ защиты от негативных эмоций в антисоциальных семьях с жестоким обращением. В этом качестве алекситимия рассматривается как вторичное расстройство, которое проявляется в состоянии глобального торможения аффектов или «оцепенении», наступающем в результате психологических травм.

Когнитивно-бихевиоральная модель объясняет недостаточность символизации научением от алекситимной матери, а также развитием в таких семьях, где эмоциональная жизнь подавляется, будучи при этом в определенной мере изолированной от широкого социума.

В последние годы исследования алекситимии проводятся, по большей части, в медицине у больных с различными заболеваниями [5, с. 141; 11, с. 67–68; 14, с. 20–21]. В педагогике и психологии исследования алекситимии проводились мало. Необходимо отметить работу Д.С. Никулиной, посвященной психолого-педагогическим условиям преодоления алекситимии у студентов вузов как одну из первых попыток рассмотрения феномена алекситимии в рамках междисциплинарного подхода [10, с. 69].

Целью исследования явилось выявление алекситимии у педагогов общеобразовательных школ (5–11-е классы). Экспериментальная часть проводилась на базе девяти средних общеобразовательных школ г. Твери (№ 15, 36, 44, 45, 48, 49, 52, 53 и Никулинской СОШ). Общее количество обследованных педагогов средних школ составило 145 человек в возрасте 21–69 лет (женская выборка). Учителя по стажу были разделены на три сравнительные группы: до 15 лет работы (1-я группа, 45 человек), от 16 до 30 лет (2-я группа, 62 человека) и более 30 лет опыта педагогической деятельности (3-я группа, 38 человек).

Для исследования выраженности алекситимии использовалась Торонтская алекситимическая шкала (Toronto Alexithymia Scale – TAS). Кроме того, дополнительно были использованы следующие методики: тест-опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index – LSI) – для исследования механизмов психологических защит; опросник «Стратегии совладающего поведения» (R.S. Lazarus, WCQ) – для диагностики преобладающих стратегий совладания со стрессовыми

ситуациями; методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса. По данным Д.Б. Ерьско и соавт., адаптировавших шкалу к русскоязычному контингенту, «алекситимический» тип личности набирает 74 балла и выше. «Неалекситимический» тип набирает 62 балла и ниже [6, с. 12]. Соответственно, условно можно выделить три типа личности: алекситимический, неалекситимический и неопределенный. Данные об особенностях состояния алекситимии у педагогов общеобразовательных школ представлены в табл. 1.

Таблица 1

Данные особенностей состояния алекситимии у педагогов с различным трудовым стажем ($M \pm m$)

Педагоги с различным опытом трудового стажа	Показатели алекситимии
Педагоги 1-й группы (1–15 лет)	63,00 ± 2,16*
Педагоги 2-й группы (16–30 лет)	64,68 ± 1,23*
Педагоги 3-й группы (более 30 лет)	64,05 ± 2,95*

Обозначения:

– * – $p > 0,05$ (при сравнении всех трех групп между собой)

Как показывает анализ данных, представленных в табл. 1, достоверных различий между всеми тремя группами педагогов выявлено не было. Распределение баллов по всей выборке попадают в так называемую «зону неопределенности». Можно говорить о том, что для всех педагогов в той или иной степени присущ определенный конфликт в отношении себя и окружающего социального мира. Профессиональная деятельность учителей предполагает постоянное общение с различными людьми, постоянное эмоциональное взаимодействие, но при этом возможны трудности в осознании собственных чувств и последующем их выражении при контактах с другими участниками педагогического процесса. На основе этого возможна определенная напряженность, приводящая к эмоциональному дискомфорту вследствие неотрагирования эмоций. Необходимо отметить, что, по данным предварительного анкетирования, около трети педагогов (45 человек, 31,04 %) в силу социально-экономических условий имеют дополнительную занятость (дополнительная ставка в школе, репетиторство, совмещение в другой школе), что определенным образом способствует формированию трудоголизма. Но трудоголизм является непродуктивной формой организации трудовой деятельности, приводящей в большинстве случаев к эмоциональному выгоранию. В этом смысле «... алекситимия и трудоголизм сопутствуют друг другу,

затрудняя контакт не только с собой, но и с окружающим миром, приводя к вещной, предметной ориентации взамен ориентации на других людей, являясь при этом механизмом формирования клинических форм зависимости» [10, с. 35].

По результатам исследования по всей выборке более 74 баллов набрали 33 человека (22,75 %), в зоне неопределенности – 49 человек (34,79 %), менее 62 баллов зафиксировано у 63 человек (42,75 %).

Результаты исследования алекситимии в каждой группе педагогов представлены в табл. 2.

Таблица 2

Данные по алекситимии у педагогов
с различным трудовым стажем (абс., %)

Группы педагогов по стажу	Педагоги 1-й группы (1–15 лет)	Педагоги 2-й группы (16–30 лет)	Педагоги 3-й группы (более 30 лет)
Результаты ТАШ			
62 балла и менее (неалекситимический тип)	22; 48,89	22; 35,48	16; 42,11
63–73 балла (зона неопределенности)	12; 26,67	29; 46,77	10; 26,31
74 балла и более (алекситимический тип)	11; 24,45	11; 17,74	12; 31,58

С учетом того, что в данном исследовании представлена полностью женская выборка, это позволяет более точно и пристально обозначить наметившиеся тенденции изучения алекситимии в контексте педагогической деятельности. Необходимо отметить, что существуют работы, подтверждающие преобладание алекситимии у мужчин, связывающие данный феномен с их более выраженной специализацией полушарий и меньшей пластичностью нервной системы [16, р. 67].

Как видно по приведенным данным (табл. 2), наибольший процент в «неалекситимической» зоне представлен педагогами 1-й группы (48,89 %). В то же время с увеличением стажа и возраста учителей (во 2-й группе педагогов) можно наблюдать снижение неалекситимических проявлений (35,48 %). Вместе с тем при сравнении всех трех групп педагогов в «зоне неопределенности» оказывается больше всех учителей именно из 2-й группы (46,77 %). Это может свидетельствовать об определенной напряженности в эмоциональной сфере, обусловленной постоянным субъект-субъектным взаимодействием и неполным отреагированием во внешнем плане собственных чувств и эмоций с различными людьми в процессе

профессиональной деятельности. Наиболее высокие показатели алекситимии представлены у педагогов 3-й группы (31,58 %). Дефицит эмпатийной способности у лиц с высокими показателями алекситимии может приводить к социальной изоляции, которая, в свою очередь, может становиться фактором риска психической и физической заболеваемости.

По данным Д.С. Никулиной, при исследовании алекситимии у студентов вузов наиболее многочисленной оказалась группа студентов со средним уровнем (в т. н. «зоне неопределенности»), т. е. тех, которые не относятся к явным «алекситимикам», но при этом у них могут наблюдаться проблемы с осознанием и выражением собственных эмоций, а также с пониманием других людей [10, с. 78].

Для измерения силы линейной корреляционной связи количественных признаков использовался линейный коэффициент корреляции Пирсона r_{xy} . В качестве исходных данных были использованы показатели механизмов психологических защит, копинг-стратегий, алекситимии и невротизации. Поскольку научный интерес представляют только достоверно значимые взаимосвязи между переменными, анализу были подвергнуты корреляции на уровне $p < 0,05$, $p < 0,01$ и $p < 0,001$ среди каждой группы педагогов по стажу.

У педагогов 1-й группы анализ корреляционных зависимостей показал следующее. Алекситимия обнаружила следующие взаимосвязи: при использовании копинг-стратегий «планирование решения проблемы» ($r_{xy} = -0,50$; $p < 0,01$) и «положительная переоценка» ($r_{xy} = -0,44$; $p < 0,01$), а также с механизмами защит «отрицание» ($r_{xy} = -0,52$; $p < 0,01$) и «проекция» ($r_{xy} = 0,34$; $p < 0,05$).

Как показывает анализ данных, алекситимия не способствует адаптации педагога: «положительные» копинги «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» находятся в обратной взаимосвязи с алекситимией. В то же время «отрицание» выполняет адаптирующую роль. Посредством данного механизма защиты отрицаются фрустрирующие, тревожные обстоятельства окружающей социальной действительности либо определенные стороны своей личности. Любая информация, которая может привести к конфликту, не воспринимается. В данном случае можно наблюдать, что чем чаще и активнее используется «отрицание» учителями, тем в меньшей мере возможны проявления алекситимии. Вместе с этим более «алекситимичные» учителя склонны к частому использованию «проекции». Известно, что «проекция» – это механизм психологической защиты, при котором личность бессознательно приписывает другим людям из микросоциального окружения чувства, желания, качества, которые кажутся ей отрицательными или неприемлемыми. Такой бессознательный перенос, как показывают результаты, может

способствовать снижению уровня вербализации собственных эмоциональных состояний.

Во 2-й группе учителей алекситимия обнаружила одну положительную значимую взаимосвязь при использовании «реактивного образования» ($r_{xy} = 0,36$; $p < 0,05$), а также выявлены отрицательные взаимозависимости с «планированием решения проблемы» ($r_{xy} = - 0,40$; $p < 0,01$) и «положительной переоценкой» ситуации ($r_{xy} = - 0,36$; $p < 0,05$).

Очевидно, что обращение к сознательным механизмам играет ведущую роль в плане предупреждения и развития алекситимии. Обратный эффект, т. е. способствующий алекситимии, имеет механизм «реактивное образование». Проявление «реактивного образования» инициируется конфликтом между желанием и запретом на его удовольствие, человек может фрустрироваться вследствие того, что имеет социально неприемлемые мысли и желания, которые вызывают у него внутренние конфликты, чувство вины и т. д. Средством разрешения внутренних конфликтов и подавления неприемлемых мыслей и чувств является действие механизма «реактивное образование», за счет которого создаются «правильные» осознаваемые установки в поведении. При частом использовании данного механизма возможны различные алекситимические проявления, способствующие как подсознательному подавлению чувств и эмоций, так и снижению их вербального выражения.

В 3-й группе педагогов алекситимия не обнаружила значимых достоверных связей ни с механизмами защит, ни с копинг-стратегиями. Вместе с тем зафиксирована положительная взаимосвязь с невротизацией ($r_{xy} = 0,67$; $p < 0,01$). Это указывает на то, что при относительно явных невротических проявлениях в структуре личности педагога в большей мере возникает вероятность формирования алекситимии как фактора дезадаптации в профессиональной деятельности.

Для того чтобы составить представление о целостной картине измеряемых психологических параметров (механизмы психологических защит, стратегии совладания, алекситимия) у педагогов с различным опытом трудового стажа, все предыдущие результаты были обработаны с помощью процедуры факторного анализа. Факторный анализ позволяет за множеством отдельных, разрозненных характеристик увидеть латентные факторы, скрытые от непосредственного наблюдения, но при этом детерминирующие или регулирующие изучаемые психические явления [12, с. 216]. Необходимо отметить показатели критерия адекватности выборки Кайзера–Мейера–Олкина – величины, характеризующей степень применимости факторного анализа к данной выборке – 0,665, что говорит о приемлемой

адекватности, а также критерия сферичности Барлетта – критерия многомерной нормальности для распределения переменных – $p = 0,0001$, что указывает на достаточные условия для проведения факторного анализа.

Выявлен фактор, условно названный фактор подавления алекситимии конструктивными копинг-стратегиями, в его состав вошли следующие показатели: «планирование решения проблемы» (0,691), «поиск социальной поддержки» (0,683), «положительная переоценка» (0,679), «конфронтация» (0,537) и алекситимия с отрицательной факторной нагрузкой (– 0,522). Фактор отражает наличие обратной связи между использованием конструктивных копинг-стратегий и алекситимией как сниженной способности к вербализации эмоциональных состояний. Благодаря факторному анализу дополнительно выявлены адаптивные механизмы совладания «поиск социальной поддержки» и «конфронтация», обеспечивающие необходимый уровень выражения эмоциональности в ходе педагогической деятельности.

Таким образом, теоретический анализ научной отечественной и зарубежной литературы по проблеме алекситимии и результатов исследования данного феномена у педагогов общеобразовательных школ позволяет говорить о следующем. В настоящее время феномен алекситимии является общепризнанным психологическим явлением и активно изучается у разных профессиональных и нозологических групп. Алекситимия как психологическая характеристика представляет собой механизм адаптации, защитный механизм, направленный на блокирование эмоций в процессе профессиональной деятельности, при взаимодействии с другими людьми. Вместе с тем игнорирование эмоциональной стороны жизни может привести к затруднению в осознании собственных чувств, последующем их выражении, снижению эмоциональных контактов и, как следствие, к различным психосоматическим заболеваниям и снижению качества профессиональной деятельности и удовлетворенности жизнью в целом. В ходе исследования у большинства педагогов со стажем работы более 15 лет (~ 47 %) отмечается «неопределенный» уровень алекситимии. Это указывает на тенденцию к определенной дефицитарности общения, на сужение диапазона эмоциональных реакций, а также на усложнение адекватного выражения эмоциональности между всеми участниками педагогического взаимодействия. Установлено, что предупреждению риска развития алекситимии способствует активное использование конструктивных копинг-стратегий в процессе профессиональной деятельности («положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «конфронтация», «планирование решения проблемы»). Данные копинг-стратегии являются мощными ресурсами личности

учителя, позволяющими ему адекватно преодолевать негативные воздействия среды и эмоционально выразить себя в ходе трудовой деятельности.

Проблема эмоциональной гибкости, эмоционального выражения себя и своих действий – одна из наиболее актуальных научно-практических проблем. Выраженная эмоциональная экспрессивность выступает одним из важных условий успешного взаимодействия и воздействия – высшей степени психической заразительности, что особенно важно в общении с детьми, характерной чертой которых является подражательность. Несмотря на то что алекситимию находят у многих психосоматических больных, ее обнаруживают и у больных неврозами, и у здоровых людей. Можно говорить о том, что алекситимическое поведение представляет собой неспецифический фактор риска, который может быть в определенной мере связан с другими личностными характеристиками. Изучение феномена алекситимии у педагогов общеобразовательных школ позволяет увидеть связь между их проблемами в эмоциональной сфере, в области эмоциональной рефлексии и психического здоровья в целом.

Н.А. Русина справедливо отмечает, что медицина XXI в. – это психосоматическая медицина, медицина болезней «образа жизни», к которым относят до 60–80 % заболеваний. «Весьма прозрачна цепочка связей: стрессе → сильные несовладаемые эмоции → нарушения функционирования вегетативной и эндокринной систем организма → снижение иммунитета → заболевание» [13, с. 353]. К сожалению, в научных исследованиях пока не так много внимания уделяется изучению эмоциональных ресурсов человека, в том числе и алекситимии, ввиду сложности данного явления. Подобные исследования возможны только при совместном научном творчестве медиков, психологов и физиологов.

Одним из перспективных и, более того, необходимых направлений исследований является изучение алекситимии во взаимосвязи с механизмами защит и стратегиями совладания педагога для ее определения в структуре защитного и совладающего поведения. Изучение и анализ данного феномена должно обязательно строиться с учетом рассмотрения определенных жизненных деятельностных показателей в педагогической деятельности, которые бы отражались в учебном, воспитательном процессе, на межличностном уровне для определения возможностей повышения производительности и эффективности педагогического процесса.

Список литературы

1. Антоновский А.В. Алекситимия как фактор дезадаптации в профессиональной деятельности учителей // Вестн. Рос. гос. мед. ун-та. 2009. № 3. С. 50.
2. Антоновский А.В. Алекситимия как защитный механизм в профессиональной педагогической деятельности // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы 2-й Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 74–76.
3. Антоновский А.В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 20, Педагогическое образование. 2010. № 1. С. 89–98.
4. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1995. № 1. С. 43–53.
5. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. Т. 13, Вып. 1. С. 128–145.
6. Ересько Д.Б., Исурина Г.Л., Кайдановская Е.В. и др. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: пособие для психологов и врачей. СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. 25 с.
7. Зиньковский А.К., Юров И.Е. О соотношении личностной тревожности и алекситимии при неврозах в молодом возрасте // Возрастно-половые аспекты патологических состояний. Тверь, 1998. С. 125–126.
8. Зиньковский А.К. Психическое здоровье как основа качества жизни. Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2009. № 3/1. С. 24–27.
9. Зиньковский А.К., Юров И.Е. Тревожные расстройства. Клинико-психологические, гемодинамические, патобиологические и терапевтические аспекты: учеб. пособие. Тверь: Фактор, 2006. 304 с.
10. Никулина Д.С. Психолого-педагогические условия преодоления алекситимии у студентов вузов: дис. ... канд. психол. наук. Таганрог, 2005. 207 с.
11. Провоторов В.М., Чернов Ю.Н., Лышова О.В., Будневский А.В. Алекситимия // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2000. Т. 100, № 6. С. 66–70.
12. Рубцова Н.Е., Леньков С.Л. Статистические методы в психологии: учеб. пособие. 2-е изд. М.: УМК «Психология», 2005. 384 с.

13. Русина Н.А. Психоэмоциональные ресурсы как механизм совладающего поведения // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 16–18 мая 2007 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 353–355.
14. Соложенкин В.В., Гузова Е.С. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции // Социальная и клиническая психиатрия. 1998. Т. 8, Вып. 2. С. 18–24.
15. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 61–74.
16. Blanchard E.B., Arena J.G., Pallmeyer T.P. Psychometric properties of a scale to measure alexithymia // Psychother. Psychosom. 1981. V. 35, № 1. P. 64–71.
17. Borens R., Grosse-Schulte E., Jaensch W., Kortemme K.H. Is «alexithymia» but a social phenomenon? An empirical investigation in psychosomatic patients // Psychother. Psychosom. 1977. V. 28, № 1–4. P. 193–198.
18. Kleinberg J. Working with the alexithymic patient in groups // Psychoanalysis and Psychotherapy. 1996. V. 13, № 1. P. 76–84.
19. Lolas F. Communication of emotional meanings, alexithymia, and somatoform disorders: a proposal for a diagnostic axis // Psychother. Psychosom. 1989. V. 52, № 4. P. 214–219.
20. Marty P., de M'Usan M. La «pensee operateure» // Revue Francaise de Psychoanalyse. 1963. V. 27 (Suppl). P. 1345–1356.
21. McDougall J. Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint // Psychother. Psychosom. 1982. V. 38, № 1–4. P. 81–90.
22. Nemiah J.C. Freyberger H., Sifneos P.E. Alexithymia: a view of the psychosomatic process // Modern Trends in Psychosomatic Medicine / Ed. by Oscar W. Hill. London; Boston: Butterworths, 1976. V. 3. P. 430–439.
23. Parker J.D. Taylor G.J., Bagby R.M. Alexithymia: relationship with ego defense and coping styles // Compr. Psychiatry. 1998. V. 39, № 2. P. 91–98.
24. Ruesch J. The infantile personality: the core problem of psychosomatic medicine // Psychosom. Med. 1948. V. 10, № 3. P. 134–144.
25. Sifneos P.E. The prevalence of «alexithymic» characteristics in psychosomatic patients // Psychother. Psychosom. 1973. V. 22, № 2–6. P. 255–263.
26. Warnes H. Alexithymia, clinical and therapeutic aspects // Psychother. Psychosom. 1986. V. 46, № 1–2. P. 96–104.
27. Wise T.N., Lee S.M., Epstein S. Ego defenses styles, and alexithymia: a discriminant validation study // Psychother. Psychosom. 1991. V. 56, № 3. P. 141–145.

ABOUT ALEXITHYMIA AS THE ADAPTATION MECHANISM IN THE CONTEXT OF PEDAGOGICAL ACTIVITY

A.K. Zinkovsky¹, A.V. Antonovsky²

¹Tver State Medical Academy

²Tver Institute of Ecology and Right

This article is dedicated to the phenomenon of alexithymia as the important factor of an emotionality of the person (with use of the interdisciplinary approach). The article gives detailed description of analysis of alexithymia as the adaptation mechanism of teachers of secondary schools depending on the experience of labour activity. The interrelation of alexithymia with mechanisms of psychological protection, with coping-strategies, with predisposition to neurosis is shown. It is offered to add the concept «protective-coping behavior» (besides mechanisms of psychological protection and coping-strategies), included the alexithymia as the emotional regulator, exerting essential influence on efficiency of professional work of teachers.

Keywords: *alexithymia, professional work, mental health, an emotionality, efficiency of pedagogical activity, protective-coping behavior.*

Об авторах:

ЗИНЬКОВСКИЙ Александр Константинович, заведующий кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии «Тверская ГМА Росздрава», профессор кафедры психологии труда и клинической психологии ГОУ ВПО «Тверской государственный университет», академик Российской академии естественных наук, академик Международной академии психологических наук, академик Академии медико-технических наук, академик Международной академии проблем человеческого фактора, академик Международной академии авторов научных открытий и изобретений, академик Российской экологической академии, академик Международной гуманитарной академии «Европа-Азия» (ЮНЕСКО), доктор медицинских наук, профессор (170005, г. Тверь, Областной психоневрологический клинический диспансер, ул. Фурманова, 12), e-mail: Zinkovsky@mail.ru

АНТОНОВСКИЙ Александр Викторович, кандидат психологических наук, декан факультета психологии НОУ ВПО «Тверской институт экологии и права» (170001, г. Тверь, пр-т Калинина, 23), e-mail: Antonovsky@yandex.ru