

**Трудности идентификации эмоциональных и телесных переживаний у
девушек с признаками алекситимии**

Научный руководитель – Кожевникова Оксана Вячеславовна

Костенко Татьяна Федоровна

Студент (бакалавр)

Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

E-mail: lil.d0zhd@vk.com

Алекситимия – многоаспектная психологическая характеристика, проявляющаяся в трудностях идентификации и вербализации собственных эмоциональных переживаний. В последние годы происходит существенный сдвиг в понимании данного феномена: алекситимия все чаще рассматривается не как разновидность нормы, а как общий для широкого круга расстройств фактор, требующий психологической коррекции. В современной литературе большое внимание уделяется связи алекситимии с различными психическими и соматическими расстройствами, а также особенностями interoception. Широко распространена идея о трудностях алекситимичных лиц с дифференциацией собственных эмоциональных и телесных переживаний, однако связь алекситимии с interoception остается эмпирически неустойчивой [3, 4].

В своей работе мы исследовали дифференцированность представлений об эмоциональных и телесных переживаниях у девушек 20–30 лет с признаками алекситимии. Полученные результаты подтверждают возможные трудности различения отдельных переживаний девушками с признаками алекситимии. Исследование проводилось с использованием Торонтской алекситимической шкалы (TAS-20), краткой версии опросника ЭМИн, опросника «Многомерная оценка interoceptивного осознания» (MAIA-R), авторского опросника «Трудности идентификации собственных эмоциональных переживаний» [2].

Изучение представленности эмоциональных и телесных концептов в сознании испытуемых осуществлялось в рамках психосемантического подхода [1]. Для этих целей нами был разработан специализированный семантический дифференциал, включающий семь эмоциональных переживаний (печаль, страх, гнев, отвращение, стыд, тревога, отчаяние) и семь соответствующих им телесных переживаний (тяжесть, оцепенение, напряжение, тошнота, жар, сердцебиение, пустота). Подбор пар объектов осуществлялся при помощи анализа научной литературы и метода фокус-групп: пятнадцати информантам было предложено описать телесные проявления собственных эмоций. Определение наиболее частотных пар производилось при помощи контент-анализа. Для разработки шкал семантического дифференциала применялся метод триад.

Апробация семантического дифференциала осуществлялась на выборке из 172 респондентов. Полученные данные были обработаны с применением факторного анализа (КМО = 0,855; критерий сферичности Бартлетта $\leq 0,001$). Итоговая модель включила 27 шкал. Факторная структура представлена семью факторами: «Телесность», «Контролируемость», «Длительность», «Активность», «Каузальность», «Социальность», «Дискомфорт». Доля объясненной совокупной дисперсии – 42,3%. CFI = 0,95, RMSEA = 0,02.

В основной части исследования, посвященной изучению трудностей идентификации эмоциональных и телесных переживаний, приняли участие 72 человека. С помощью конфирматорного факторного анализа мы выделили латентную переменную и обозначили ее как «Признаки когнитивной алекситимии» (КМО = 0,813; критерий сферичности Бартлетта $\leq 0,001$; CFI = 0,95; RMSEA = 0,06). Именно по этой переменной далее производилась кластеризация. Были выделены три кластера, соответствующие трем уровням

выраженности алекситимии. Предварительно рассчитав Евклидовы расстояния для каждой пары объектов у каждого испытуемого, мы сравнили по вычисленным расстояниям группу лиц, имеющих выраженные признаки алекситимии, с группой лиц, не имеющих таких признаков. Для анализа значимых различий использовался U-критерий Манна-Уитни. Результаты показали наличие статистически значимых различий для пары объектов Отвращение–Тошнота. Различия наблюдаются как в целом ($p = 0,022$), так и по отдельным факторам: «Телесность» ($p = 0,032$), «Контролируемость» ($p = 0,039$). Объекты Отвращение и Тошнота в семантическом пространстве у лиц с признаками алекситимии менее дифференцированы, чем у лиц без таких признаков. Статистически значимые различия между группами обнаружены и для объектов Страх–Оцепенение по фактору «Активность» ($p = 0,014$). Выявлены также качественные различия в структуре семантического пространства: у лиц с признаками алекситимии наблюдается принципиально иная структура представлений об эмоциональных и телесных переживаниях в сравнении с лицами, не имеющими признаков алекситимии. Что касается различий по шкалам опросника МАИА-R, то они наблюдаются для таких шкал, как «Регуляция внимания» ($p = 0,006$), «Саморегуляция на основе активного „слушания“ тела» ($p = 0,027$) и «Доверие» ($p < 0,001$). Это означает, что алекситимичные индивиды в меньшей мере, чем неалекситимичные, способны управлять вниманием к телесным ощущениям; регулировать состояние стресса с помощью телесных ощущений; переживать свое тело как безопасное и считать осознание своих телесных сигналов полезным.

Таким образом, гипотеза о трудностях различения телесных и эмоциональных переживаний лицами с признаками алекситимии была подтверждена частично. Установлено, что семантическое пространство лиц с признаками алекситимии характеризуется меньшей дифференцированностью ряда переживаний (пар Отвращение–Тошнота и Страх–Оцепенение), что может затруднять распознавание природы дискомфорта и создавать риск соматизации. При изучении особенностей interoцептивного осознания было показано, что лица с признаками алекситимии испытывают затруднения с регуляцией внимания к собственным телесным ощущениям. Они склонны считать понимание телесных сигналов менее значимым, а собственное тело воспринимать как менее надежное и безопасное по сравнению с лицами без признаков алекситимии.

Источники и литература

- 1) Кожевникова О.В., Вьюжанина С.А. Психосемантика. Метод семантического дифференциала. Ижевск, 2016.
- 2) Костенко Т.Ф. К вопросу о разработке опросника для оценки выраженности компонентов алекситимии // Прогрессивная инновация и/или фундаментальная традиционность в образовании и социокультурных практиках: сборник тезисов международной научно-практической конференции. 29 октября – 01 ноября 2024 г. Удмуртский государственный университет. Ижевск, 2024.
- 3) Desmedt, O. Discrepancies in the definition and measurement of human interoception: a comprehensive discussion and suggested ways forward // Perspectives on Psychological Science. 2023. №20(1). P. 76-98.
- 4) Luminet O., Nielson K.A., Ridout N. Cognitive-emotional processing in alexithymia: an integrative review // Cognition & Emotion. 2021. №35(3). P. 449-487.