

Алекситимия и жизнестойкость у жителей крупных и малых городов

Научный руководитель – Шукшина Людмила Викторовна

Глазкова Елизавета Александровна

Студент (бакалавр)

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Факультет менеджмента,
Москва, Россия

E-mail: miseternity@yandex.ru

Актуальность. Крупный город - одновременно привычная среда обитания для постоянно проживающих и большое испытание для «новеньких», приезжающих из маленьких, отдалённых регионов. Городская среда формирует в каждом своём жителе определённый образ мышления, вырабатывает стрессоустойчивость, привычность к быстрому темпу жизни. В современном мире психологам невозможно не учитывать этих факторов как при научных исследованиях, так и в частном консультировании.

Термин алекситимия, впервые предложенный Питером Сифнеосом во второй половине XX века, изначально описывал нарушение способности определять, давать оценку и вербально описывать собственные переживания, чувства, эмоции. Однако в дальнейших исследованиях понятие было расширено [2].

Сейчас для психологов алекситимия представляет собой не просто дефицит способности к вербализации собственных чувств, но и более масштабное нарушение импрессивной способности — умения понимать эмоциональные состояния других людей по невербальной экспрессии и сопереживать им.

Считается, что алекситимия несёт в себе следующие характеристики:

1. Трудности в определении и описании собственных чувств;
2. Трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
3. Низкий уровень воображения;
4. Экстернальность мышления, т. е. фокус внимания смещён с внутренних переживаний на внешние обстоятельства.

Мы считаем, что между алекситимией и психологической устойчивостью может быть прослежена взаимосвязь, так как эмоции участвуют в регуляции психических состояний человека, помогают в оценке текущей ситуации, оказывают влияние на деятельность.

В то же время жизнестойкость «характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» [3].

Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность (commitment) отражает убежденность в необходимости быть включенным в происходящее, способность заботиться об окружающих и, в свою очередь, квалифицированно прибегать к их помощи в случае необходимости. Контроль (control) основан на вере, что личные усилия влияют на обстоятельства. Принятие риска (challenge) включает в себя восприятие препятствий и перемен не как угрозы личной безопасности, а в качестве повода для личностного роста [1].

Не вызывает сомнения и влияние среды на формирование психологических особенностей человека. Одним из факторов среды можно считать урбанизацию, которая формирует специфический образ жизни, так называемое «городское сознание» за счёт высокого темпа жизни, концентрации, досуга и прочих особенностей больших городов.

Цель данного исследования - установить, существует ли взаимосвязь между феноменом алекситимии, жизнестойкостью и регионом проживания.

В исследовании приняли участие 35 человек различной возрастной и гендерной принадлежности, среди которых 54% жители крупных городов, 46% жители посёлков и деревень.

Для определения алекситимии нами была использована Торонтская Алекситимическая Шкала, для измерения жизнестойкости - Тест жизнестойкости в модификации Алфимовой и Голимбет. Статистическая обработка проводилась в программе SPSS с использованием корреляционного анализа Спирмена и критерия Манна-Уитни.

Выводы:

1. Гипотеза о взаимосвязи между выраженностью алекситимии, уровнем жизнестойкости и регионом проживания не подтвердилась (Рисунок 1). Мы предполагаем, что это может быть связано с высоким уровнем урбанизации и повышением уровня жизни во многих регионах России, за счёт чего жители малых регионов уже не чувствуют себя отстранёнными от крупных городов, их образ жизни приобретает всё больше черт, присущих городам-миллионникам.

2. При более подробном анализе результатов выяснилось, что статистически значимые различия между исследуемыми группами наблюдаются по шкале «Трудности идентификации чувств» из методики Торонтская Алекситимическая Шкала; при этом большее среднее значение наблюдается среди выборки жителей крупных городов. Вероятно, это связано с тем сравнительно большим количеством внешних раздражителей, с которым сталкивается человек в крупном городе, так что внимания на идентификацию внутреннего состояния не хватает. Или, как выразился А. Пузанов: «жители мегаполисов склонны порой излишне рефлексировать в простых ситуациях и подавлять естественные эмоциональные порывы» [4].

3. Нами также была обнаружена средняя отрицательная корреляционная связь между общими показателями жизнестойкости и алекситимии (Рисунок 2). Вместе с тем корреляционная матрица демонстрирует, что между всеми подшкалами методик также наблюдается отрицательная корреляционная связь, при чём наиболее сильная, что логично, - между факторами «Экстернальное мышление» и «Контроль», «Трудности описания чувств» и «Вовлечённость».

Источники и литература

- 1) Алфимова, М. В. Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости / М. В. Алфимова, В. Е. Голимбет // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22. – № 4. – С. 10-15.
- 2) Гараян Н. Г., Холмогорова А. Б. Концепция алекситимии // Журнал социальной и клинической психиатрии. 2003. № 1. С. 128–145.
- 3) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006
- 4) Соболевская Ольга Вадимовна. Мегаполис разобщает людей // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». - URL: <https://iq.hse.ru/news/177667938.html> (дата обращения: 03.03.2022).

Иллюстрации

Исследуемый признак	Среднее значение		U _{эмп}	Уровень значимости (p)
	Крупный город	Малый город		
Общая выраженность алекситимии	52,89	45,93	102,5	0,167
Трудности идентификации чувств	21,68	17,07	83	0,04
Трудности описания чувств	13,89	11,93	105	0,202
Экстернальное мышление	17,32	16,93	135	0,811
Общий уровень жизнестойкости	30,37	31,80	170,5	0,336
Вовлечённость	9,74	10	154,5	0,681
Контроль	11	11,67	182,5	0,167
Принятие риска	9,63	10,13	153	0,732

Рис. 1. Критерий Манна-Уитни

Ранговая корреляция Спирмена	Общий уровень жизнестойкости	Вовлечённость	Контроль	Риски
Общая выраженность алекситимии	<u>-,544**</u>	<u>-,503**</u>	-,327	-,380*
Трудности идентификации чувств	-,338	-,348*	-,216	-,180
Трудности описания чувств	-,413*	<u>-,505**</u>	-,105	-,274
Экстернальное мышление	<u>-,541**</u>	-,388*	<u>-,507**</u>	-,406*

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).
 **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Рис. 2. Корреляционная матрица