

Вербицкая Ольга Николаевна

студентка

Научный руководитель

Клышевич Наталья Юлиановна

канд. психол. наук, доцент

УО «Белорусский государственный университет»

г. Минск, Республика Беларусь

РЕЗИЛИЕНТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭПОХУ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье поднимается проблема алекситимии как фактора угрозы психологической безопасности и психологическому благополучию современного индивида, рассматривается возможный путь коррекции алекситимических проявлений через формирование компонентов психологической резилентности. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи алекситимии и резилентности личности.

Ключевые слова: психологическая безопасность, психологическое благополучие, алекситимия, резилентность.

Психологическая безопасность – актуальное направление исследований, связанных с образовательным пространством и проблематикой становления личности. По мнению А.Л. Журавлева и Н.В. Тарабриной, психологическая безопасность представляет собой «интегративную характеристику субъекта, отражающую степень удовлетворенности его базисной потребности в безопасности и определяемую по интенсивности переживания психологического благополучия/неблагополучия» [3]. Современные исследователи показывают, что серьезное влияние на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью оказывают социальные отношения в виде поддержки. «Для сохранения здоровой психики, полноценного личностного развития человек должен иметь постоянный и регулярный доступ к социальной поддержке, ему необходимо разделять с

кем-то трудности и радости, испытывать удовлетворенность отношениями, построенными на основе взаимопонимания и взаимопомощи» [4, с. 107]. Однако такой вид ресурса может быть малодоступен субъектам с некоторыми психологическими особенностями. Так, индивидам с алекситимией, ввиду свойственной им нарушенности межличностного взаимодействия и конфликтности, освоение копинга «поиск социальной поддержки» вероятно будет затруднено.

О феномене алекситимии (от греч. а – отрицание, *lexis* – слово, *thymos* – чувство, буквально – «без слов для чувств» или «нет слов для названия чувств») как проблеме современного общества свидетельствуют результаты психологических исследования последних лет. Говоря о характерных признаках поколения «детей мультимедийных технологий», ученые выделяют нарастающую аутизацию, тревожность, депрессивность (Е.Ю. Брель, Г.В. Солдатова, И.Я. Стоянова, В. Шляпников и др.). И.Н. Андреева рассматривает алекситимию как «состояние, по сути противоположное эмоциональному интеллекту» [1, с.24]. С.А. Кулаков определяет алекситимию как «своеобразную душевную слепоту», Р.Г. Есин и Е.А. Горобец – как «неспособность индивида адекватно понимать и выражать собственные чувства и телесные ощущения, а также воспринимать чужие эмоции» [2]. Аналитический обзор исследований показал, что алекситимия, означающая трудности в осознании, выражении, управлении собственными эмоциями, в понимании чувств и эмоциональных проявлений других, является предиктором низкой удовлетворенности жизнью (А.И. Савва, Е.А. Веселкова, Л.А. Северьянова и др.), нарушений психосоциальной адаптации (О.С. Васильева, Э.В. Гаус и др.), использования неадаптивных копинг-стратегий (П.М. Ларионов, М.В. Сергеева и др.). Кроме того, алекситимия и связанное с ней импульсивное поведение являются фактором риска в формировании тревожных состояний, депрессий, различных аддикций: алкогольной и наркотической зависимостей, расстройств пищевого поведения (С. Vrems, G. Craparo, М.А. Падун, В.С. Собенников, А.И. Авин, Е.В. Левченко, К.С. Торосян, С.А. Игумнов, С.М. Шахова и др.). Положение осложняется невысокой эффективностью психологических способов

воздействия на алекситимию (Н. Krystal, К.Р. Cohen, F. Auld, И.В. Быченко, А.В. Копытов и др.).

В связи с этим большую научную и практическую ценность представляет изучение возможностей для психологической коррекции алекситимии с целью поддержания психологической безопасности как отдельного индивида, так и современного общества в целом. Для решения этой проблемы актуальность приобретает исследование взаимосвязи алекситимии и резилиентности личности. Во-первых, психологическая резилиентность отражает способность личности быстро адаптироваться и успешно развиваться в трудных жизненных обстоятельствах. Во-вторых, резилиентность – динамическая характеристика, которая хорошо поддается коррекционным воздействиям – ее уровень можно повысить (К.М. Connor, J.R.T. Davidson, С.А. Cameron, S.M. Southwick, M. Ungar, L. Liebenberg, D.S. Charney, Yuxiao Zhao, Aliza P. Wingo, О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча, Т.С. Мамонтова, Е.Г. Шубникова, С. Ваништендаль и др.).

Проведенное нами в 2023 году исследование было посвящено изучению взаимосвязи алекситимии и резилиентности личности. В выборочную совокупность (n = 102) вошли 84 (82.4%) женщины и 18 (17.6%) мужчин в возрасте от 25 до 50 лет.

Методологическими основаниями исследования алекситимии выступили положения Р.Е. Sifneos, J.C. Nemiah и G.J. Taylor, согласно которым конструкт «алекситимия» описывается следующими характерными признаками: трудности с идентификацией чувств и поиском слов для описания чувств; трудности в различении субъективных чувств и телесных ощущений, сопровождающих эмоции; *pensee operateire* – ограниченность воображения и внешне ориентированный когнитивный стиль. При изучении резилиентности мы опирались на представления К. Connor & J.R.T. Davidson, согласно которым к основным компонентам резилиентности относятся: жизнестойкость, совладание, адаптивность / гибкость, осмысленность / цель, оптимизм, регуляция эмоций и когниций, самооффективность.

Для изучения алекситимии мы использовали Торонтскую шкалу алекситимии TAS-20-R, для определения резилиентности личности – шкалу резилиентности CD-RISC-25.

Проведенное исследование выявило отрицательную связь алекситимии и психологической резилиентности ($r = -0.408$, $p \leq 0.01$). Это значит, что у более резилиентных участников нашего исследования выраженность алекситимии была ниже. Наиболее тесная отрицательная связь нами была зафиксирована между субшкалами «Трудность идентификации чувств» и «Адаптивность» ($r = -0.345$, $p \leq 0.01$). Чем больше трудностей респонденты испытывают в распознавании своих ощущений, эмоций, чувств и эмоциональных состояний других людей, тем менее они адаптивны.

Отрицательная связь также выявлена между субшкалой «Трудность идентификации чувств» и субшкалами «Самоэффективность» ($r = -0.294$, $p \leq 0.01$), «Регуляция эмоций и когний» ($r = -0.280$, $p \leq 0.01$), «Совладание» ($r = -0.273$, $p \leq 0.01$), «Жизнестойкость» ($r = -0.217$, $p \leq 0.05$). Это означает, что большая выраженность трудностей с пониманием своих и чужих эмоций ведет к ухудшению их регуляции и менее эффективному совладанию. В результате снижается уверенность индивида в успехе собственных действий, его активность, появляется ощущение беспомощности и невозможности влиять на происходящее вокруг, ощущение себя вне жизни, чувство потери контроля над ней. Таким образом, более резилиентные респонденты обладают бóльшим потенциалом для эффективного приспособления к социуму и к происходящим в нем изменениям за счет продуктивной саморегуляции и более гибкого использования различных поведенческих стратегий, сохраняют при этом уверенность в себе и своих возможностях.

Зафиксированная нами отрицательная связь между субшкалой «Трудность описания чувств» и субшкалами «Самоэффективность» ($r = -0.248$, $p \leq 0.05$) и «Регуляция эмоций и когний» ($r = -0.230$, $p \leq 0.05$) говорит о том, что респонденты, которые затрудняются вербализовать свои ощущения, эмоции,

чувства, демонстрируют менее результативное управление своим поведением, что может приводить у неукладу в деятельности.

Установлена отрицательная связь между субшкалой «Внешне-ориентированное мышление» и субшкалами «Жизнестойкость» ($\rho = -0.335, p \leq 0.01$), «Самозффективность» ($\rho = -0.315, p \leq 0.01$), «Совладание» ($\rho = -0.303, p \leq 0.01$), «Осмысленность» ($\rho = -0.264, p \leq 0.01$). Это означает, что респонденты, имеющие свой собственный эффективный опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, менее склонны ориентироваться на внешние стимулы и оценки. Мы полагаем, что внешне-ориентированный стиль мышления формируется под воздействием гиперопекающей семьи [2]. В условиях гиперпротекции самостоятельное развитие индивида задерживается и нарушается: формируется тенденция подменять свои собственные потребности, желания, чувства, смыслы, цели «правильными», которые диктуются сначала родителями, а потом – социумом. Высокорегилиентные респонденты оценивают свою жизнь как наполненную смыслом, имеют свои личные цели, добиваться которых им позволяет широкий репертуар копинг-стратегий. Благодаря этому формируется уверенность в себе, в своих возможностях влиять на события жизни, быть готовыми действовать и не испытывать страха в ситуациях неопределенности.

Итак, в цифровую эпоху, когда активно развивается новый тип деятельности – субъектно-информационный, в котором доминирует взаимодействие не с людьми или материальными объектами, а с информацией (А.В. Карпов, С.Л. Ленков и др.), проблематика алекситимии все более актуальна. Как отметил Е.П. Ильин, человечество постепенно становится алекситимичным. Алекситимия является одним из факторов, угрожающих психологической безопасности, затрудняя получение столь важного для психологического благополучия индивида ресурса как социальная поддержка. Возможный путь коррекции алекситимии, а, соответственно, и повышения психологической безопасности и психологического благополучия личности мы видим в формировании резилиентности индивида.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с. EDN TVEKRD
2. Вербицкая О.Н. Взаимосвязь алекситимии и межличностного взаимодействия в семье: сборник трудов конференции. / О.Н. Вербицкая, Н.Ю. Клышевич // 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: Среда, 2022. – С. 36–42. EDN ELVHEM
3. Харламенкова Н.Е. Понятие психологической безопасности и его обоснование с разных научных позиций / Н.Е. Харламенкова // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. №1. – С. 28–37. EDN YYIGUY
4. Харламенкова Н.Е. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции / Н.Е. Харламенкова, Н.В. Тарабрина, Ю.В. Быховец [и др.]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 263 с. EDN ZADONT