

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-32-39

## ВЗАИМОСВЯЗИ КОНСТРУКТИВНЫХ И НЕКОНСТРУКТИВНЫХ ТИПОВ РЕФЛЕКСИИ С АЛЕКСИТИМИЕЙ У СТУДЕНТОВ

**Каяшева О. И.**

*Московский государственный областной университет  
141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, д. 24, Российская  
Федерация*

### **Аннотация.**

Рефлексия, являющаяся сложным психологическим феноменом, непосредственно связана со способностью человека к трансформации эмоционального содержания своих переживаний в словесно-логическую форму. Студенты, страдающие алекситимией, испытывают сложности с выражением, определением и вербальным описанием своих эмоций и чувств, что приводит к риску развития психосоматических заболеваний, к проблемам самопонимания и саморегуляции и установлению эффективного межличностного взаимодействия. Конструктивные типы рефлексии способствуют своевременному раскрытию личностью проблем в эмоциональной сфере и их устранению.

**Цель.** Выявить взаимосвязи конструктивных и неконструктивных типов рефлексии с уровнем алекситимии студентов.

**Процедура и методы.** На основе теоретического анализа и обобщения работ отечественных и зарубежных авторов определены основные типы рефлексии и их основные характеристики, особенности алекситимии и её последствия для развития личности. Метод тестирования включал использование опросника «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова), методики «Уровень личностной рефлексии» (О. И. Каяшева) и Торонтскую алекситимическую шкалу (TAS-26). Применялся метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ .

**Результаты.** Выявлено, что существуют значимые положительные взаимосвязи между неконструктивными типами рефлексии (квазирефлексией, интроспекцией) и алекситимией, отрицательные взаимосвязи между конструктивными типами рефлексии (системной рефлексией, личностной рефлексией) и алекситимией студентов.

**Теоретическая и/или практическая значимость.** Полученные результаты позволят практическим психологам осуществлять мероприятия по профилактике алекситимии у студентов и повысить эффективность подготовки будущих профессионалов по психолого-педагогическим специальностям.

**Ключевые слова:** самопознание, самопонимание, личностная рефлексия, системная рефлексия, квазирефлексия, интроспекция, алекситимия

## INTERRELATION OF CONSTRUCTIVE AND NON-CONSTRUCTIVE TYPES OF REFLECTION WITH ALEXITHYMIA IN STUDENTS

**O. Kayasheva**

*Moscow Region State University*

*24 Very Voloshinoy ul., Mytishchi, 141014, Moscow region, Russian Federation*

### **Abstract.**

Reflection, which is a complex psychological phenomenon, is directly related to a person's ability to transform the emotional content of his experiences into a verbal and logical form. Students, suffering from alexithymia, have difficulties in expressing, defining, and verbally describing their emotions and feelings, which leads to the risk of developing psychosomatic diseases, problems with self-understanding and self-regulation, and establishing effective interpersonal interaction. Constructive types of reflection contribute to the timely disclosure of personal problems in the emotional sphere and their elimination.

**Aim.** To identify the relationship between constructive and non-constructive types of reflection with the level of alexithymia in students.

**Methodology.** Theoretical research methods were used. Based on the theoretical analysis and generalization of the works of domestic and foreign authors, the main types of reflection and their main characteristics, the features of alexithymia and its consequences for the development of personality are determined. The testing method included the use of the questionnaire «Differential type of reflection» (D. A. Leontiev, E. M. Lapteva, E. N. Osin and A. Zh. Salikhova), the methodology «Level of personal reflection» (O. I. Kayasheva), Toronto Alexithymia Scale (TAS-26). The method of mathematical statistics was used – Spearman's rank correlation coefficient  $r_s$ .

**Results.** It is revealed that there are significant positive interrelations between non-constructive types of reflection (quasi-reflection, introspection) and alexithymia, and negative interrelations between constructive types of reflection (system reflection, personal reflection) and alexithymia of students.

**Research Implications.** The results obtained will allow practical psychologists to implement measures to prevent alexithymia in students and improve the effectiveness of training future professionals in psychological and pedagogical specialties.

**Keywords:** self-knowledge, self-understanding, personal reflection, system reflection, quasi-reflection, introspection, alexithymia

### **Введение**

Необходимость студентов адаптироваться к новым условиям образовательного процесса и сложная эпидемиологическая обстановка предъявляют высокие требования к их эмоциональной компетентности. Проблемы с осознанием собственных эмоций, чувств, их вербализацией приводят к ряду негативных последствий для личности: повышению рисков разви-

тия психосоматических заболеваний, нечувствительности к своим психологическим проблемам, трудностям межличностного взаимодействия (непонимание своих эмоций и чувств приводит к затруднениям идентификации эмоций и чувств других людей) и др. Алекситимия снижает качество жизни человека и препятствует разрешению внутриличностных конфликтов [1; 2; 10; 12]. Алекситимия может

осложнить процесс подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Непонимание собственной эмоциональной сферы приводит к трудностям получения необходимого опыта для работы в социально-ориентированных профессиях.

Термин «алекситимия» был предложен в 1973 г. психиатром П. Сифнеосом. Алекситимия относится к ряду устойчивых индивидуальных эмоциональных свойств личности и связана: со сниженной способностью человека вербализовать собственные эмоциональные состояния, переживания; с затруднением в различении собственных чувств и телесных ощущений; с фокусированием прежде всего, на внешних событиях, без акцентирования необходимого внимания на своих внутренних переживаниях. Выделяют алекситимию первичную (возникшую вследствие какой-либо патологии) и вторичную (возникает у здоровых людей, получивших психотравму, находящихся в условиях хронического стресса и др.) [1; 2; 8]. Вторичная алекситимия развивается в процессе социального научения в дисфункциональной семье, в системах дошкольного и школьного образования [3; 11].

Х. Кристал отмечает, что алекситимия сопровождается недостаточной способностью к рефлексии [8]. Взаимосвязи различных типов рефлексии и алекситимии изучены недостаточно, несмотря на значение данных аспектов. Среди студентов алекситимия встречается в 16,9% [3], что дополнительно показывает необходимость заниматься данной проблемой. Исследование расширяет возможности изучения алекситимии через призму рефлексии как устойчивой личностной черты, и их вероятной взаимосвязи.

Рефлексия в данном исследовании понимается как сложный многокомпонентный психологический феномен, претерпевающий сложные качественные изменения на каждом возрастном этапе развития в зависимости от решаемых субъектом задач. В младшем школьном возрасте интеллектуальная рефлексия становится значимой в процессе осуществления учебной деятельности обучающихся. В подростковом возрасте личностная рефлексия является одним из возрастных новообразований, способствующих процессу познания личностью своих психологических особенностей, в том числе в трудных жизненных ситуациях [4; 9]. В зрелом возрасте продолжает отмечаться роль личностной рефлексии в процессе экзистенциальных трансформаций субъекта [7]. В настоящее время предложены различные типы (коммуникативная, личностная, интеллектуальная и др.) и виды рефлексии. В данном исследовании мы остановимся на четырёх типах: личностной рефлексии, системной рефлексии, интроспекции и квазирефлексии.

Системная рефлексия по ряду характеристик близка личностной рефлексии и, как мы предполагаем, является основным приобретением периода зрелости. Данный тип рефлексии позволяет человеку исследовать, увидеть себя со стороны и связана с самодетерминацией и способностью к самодистанцированию [6]. Человек как социальная единица включён в различные системы отношений – семейные, профессиональные и др. Мы также предполагаем, что системная рефлексия, в том числе, способствует видению человеком самого себя в единстве сложных взаимообусловленных отношений, установлению

необходимых причинно-следственных связей. Системная рефлексия раскрывает «полюс субъекта и объекта» [6, с. 115], позволяет решать сложные задачи, в том числе, экзистенциального уровня [6], может пониматься как ресурс «индивидуальной жизнеспособности» [5, с. 208] субъекта. Системная рефлексия способствует успешному прохождению возрастного кризиса середины жизни [7].

В качестве негативных (неконструктивных) типов рефлексии отмечаются квазирефлексия и интроспекция. Квазирефлексия, представляющая собой психологический защитный механизм личности, связанный с уходом от решения возникших проблем, способствует бессмысленному резонёрству и фантазированию, снижению общего уровня тревоги человека, но не позволяет эффективно решать возникающие проблемы. Интроспекция как чрезмерное сосредоточение человека на своих переживаниях и состояниях не разрешает объективно оценить реальную ситуацию и самого себя в её контексте [6]. Интроспекция и квазирефлексия являются факторами риска для жизнеспособности человека [5].

Исходя из вышеизложенного, нами была определена **цель** исследования: выявить взаимосвязи конструктивных и неконструктивных типов рефлексии с уровнем алекситимии студентов.

**Задачи** исследования: на основе теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования уточнить характеристики следующих типов рефлексии: личностной рефлексии, системной рефлексии, квазирефлексии и интроспекции; выявить виды алекситимии, её основные причины и последствия для личности; опреде-

лить уровни алекситимии и различных типов рефлексии у студентов вуза; выявить взаимосвязи личностной, системной рефлексии, квазирефлексии и интроспекции с уровнем алекситимии у студентов; раскрыть взаимосвязи между различными типами рефлексии.

Для решения поставленных цели и задач нами применялись **методы**: теоретические – анализ, сравнение и обобщение исследований отечественных и зарубежных авторов по проблеме рефлексии и алекситимии, метод тестирования (опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова), методика «Уровень личностной рефлексии» (О. И. Каяшева), Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26) в адаптации сотрудников НИПНИ им. В. М. Бехтерева (Д. Б. Ерьсько, Г. Л. Исурина и др.)), метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ .

**Процедура исследования.** На первом этапе проводилось изучение научных источников по проблемам рефлексии и алекситимии. На втором этапе было проведено психодиагностическое исследование. Выборку испытуемых составили 74 человека в возрасте от 16 до 22 лет, испытуемые 19 юношей и 55 девушек, студенты психолого-педагогических специальностей (МГОУ). На третьем этапе исследования полученные результаты по предложенным психодиагностическим методикам были проанализированы и сделаны выводы.

**Научная новизна** исследования состоит в том, что ранее не изучались взаимосвязи различных типов рефлексии с алекситимией студентов. Было выявле-

но, что конструктивные типы рефлексии отрицательно коррелируют с уровнем алекситимии студентов, неконструктивные типы положительно коррелируют с уровнем алекситимии обучающихся.

### Результаты исследования

В результате проведенного исследования нами были получены следующие результаты:

1. Мы предполагаем, что вторичная алекситимия может выступать как особый защитный механизм личности, способствующий снижению негативных переживаний в трудных жизненных ситуациях, но в дальнейшем приводящий к потере человеком связи с самим собой, дезинтеграции и дальнейшим проблемам с самопониманием, что осложняет процесс профессионального становления будущих специалистов. Основными причинами развития вторичной алекситимии становятся неблагоприятные условия социальной среды, в которой происходит становление личности.

2. На основе проведенного нами анализа научной литературы по проблеме исследования целесообразно отметить конструктивные и неконструктивные типы рефлексии. К неконструктивным типам относят квазирефлексию и интроспекцию, к конструктивным – личностную рефлексию и системную рефлексию. Предположительно и неконструктивные типы рефлексии могут выполнять положительные функции в определенном ограниченном временном диапазоне, способствуя снижению уровня тревоги и напряжения у обучающихся (квазирефлексия), углубленному анализу собственных переживаний (интроспекция), но в дальнейшем приобретают негативный контекст в

связи с созданным ими ограничением возможностей личности в решении возникших жизненных проблем. Личностная рефлексия и системная рефлексия способствуют расширению возможностей человека в процессах самопознания и самопонимания, росту активности и самодетерминации поведения, они непосредственно связаны с выходом за пределы субъективного восприятия действительности и самого себя, принятием на себя ответственности за свою жизнь. Личностная рефлексия, являющаяся новообразованием подросткового возраста, продолжает занимать важное место в период юности и позволяет субъекту активно познавать, понимать и изменять самого себя в период зрелости. Системная рефлексия, как мы полагаем, представляет собой сложный психологический феномен, приобретающий особое значение в период зрелости и позволяющий установить сложные взаимосвязи различных отношений, в которые включается субъект как часть общей системы. Системная рефлексия позволяет осознать экзистенциальные аспекты трудных жизненных ситуаций, расширить возможности их восприятия.

3. Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26) позволила определить, что явная степень алекситимии присутствует у 25,68% студентов, промежуточная степень алекситимии (выше нормы) у 21,62% и нормальный уровень у 52,7%. Полученные результаты показывают необходимость проведения профилактической работы, направленной на предотвращение развития алекситимии, и осуществления коррекционных мероприятий для студентов, у которых обнаружена явная алекситимия. Бесплатные психо-

логические тренинги в вузе, онлайн-консультации, семинары по проблеме алекситимии и др. могут быть предложены для студентов вузов.

4. Согласно полученным результатам исследования между различными типами рефлексии и алекситимией существуют значимые взаимосвязи: между интроспекцией и алекситимией ( $r_s = 0,502$ ), квазирефлексией и алекситимией ( $r_s = 0,399$ ), личностной рефлексией и алекситимией ( $r_s = -0,460$ ). Между системной рефлексией и алекситимией значимой корреляции не выявлено ( $r_s = -0,120$ ). Результаты математической статистики позволили прийти к выводу, что неконструктивные типы рефлексии положительно коррелируют с высоким уровнем алекситимии, конструктивные типы рефлексии отрицательно коррелируют с уровнем алекситимии.

5. Дополнительно, согласно поставленной задаче исследования, были выявлены значимые взаимосвязи между различными типами рефлексии: между системной рефлексией и личностной рефлексией ( $r_s = 0,677$ ), между системной рефлексией и квазирефлексией ( $r_s = -0,309$ ); между личностной рефлексией и интроспекцией ( $r_s = -0,488$ ), между личностной рефлексией и квазирефлексией ( $r_s = -0,304$ ). Таким образом, мы приходим к выводу, что чем сильнее у студентов выражены конструктивные типы рефлексии, тем меньше проявляются неконструктивные типы рефлексии, в то же время

конструктивные типы рефлексии положительно коррелируют между собой. Между неконструктивными типами рефлексии (квазирефлексией и интроспекцией) значимой взаимосвязи не обнаружено.

### Заключение

Исследование взаимосвязей различных типов рефлексии с уровнем алекситимии студентов требует дальнейшего продолжения в связи со сложностью изучаемой проблемы и многовариативностью феномена рефлексии в зависимости от возраста человека и сферы её реализации (учебной, профессиональной и др.). Несомненно, рефлексия тесно связана с уровнем алекситимии студентов, и выявление особенностей данных взаимосвязей будет способствовать расширению возможностей по осуществлению профилактики вторичной алекситимии среди студентов и разработке коррекционных мероприятий по снижению её уровня. В настоящее время проблема алекситимии остаётся актуальной. Требуется проводить специальные мероприятия, направленные на нивелирование алекситимии в условиях высшего образования. Необходима разработка программ по развитию конструктивных типов рефлексии и снижению уровня алекситимии у студентов.

*Статья поступила  
в редакцию 14.01.2021*

### ЛИТЕРАТУРА

1. Алекситимия – основные направления изучения / Р. Г. Есин, Е. А. Горобец, К. Р. Галиуллин, О. Р. Есин // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2014. № 114(12). С. 148–151.
2. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Концепции алекситимии (обзор зарубежных исследований) // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. № 1. С. 128–145.

3. Искусных А. Ю., Попова Л. И. Алекситимия у студентов. Распространенность, причины и последствия // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2016. № 9 (66). С. 61–65.
4. Каяшева О. И. Онтогенетические аспекты развития рефлексии человека: теоретический анализ проблемы // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. 2020. № 4. С. 40–50.
5. Лактионова А. И. Взаимосвязь дифференциального типа рефлексии и компонентов жизнеспособности человека в разных возрастных группах // *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2020. Т. 5. № 4. С. 193–217.
6. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: От объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
7. Позднякова Е. А., Васильева О. С. Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни [Электронный ресурс] // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020. Т. 8. № 2. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_43171445\\_49827859.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43171445_49827859.pdf) (дата обращения: 12.03.2021).
8. Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии / Н. А. Потапова, Р. А. Грехов, Г. П. Сулейманова, Е. И. Адамович // *Вестник Волгоградского государственного университета*. 2016. № 2. С. 65–73.
9. Evens T., Handelman D., Roberts C. Reflecting on Reflexivity: The Human Condition as an Ontological Surprise. New York: Berghahn Book, 2016. 324 p.
10. Pain experience in Fibromyalgia Syndrome: The role of alexithymia and psychological distress / M. Di Tella, A. Ghiggia, V. Tesio, A. Romeo, F. Colonna, E. Fusaro, R. Torta, L. Castelli // *Journal of Affective Disorders*. 2017. № 208. P. 87–93.
11. Parental bonding and alexithymia: a meta-analysis / F. A. Thorberg, R. McD Young, K. A. Sullivan, M. Lyvers // *European Psychiatry: the Journal of the Association of European Psychiatrists*. 2011. № 26 (3). Pp. 187–193.
12. The specificity of the link between alexithymia, interoception, and imitation / S. Sowden, R. Brewer, C. Catmur, G. Bird // *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*. 2016. № 42 (11). Pp. 1687–1692.

#### REFERENCES

1. Esin R. G., Gorobets E. A., Galiullin K. R., Esin O. R. Alexithymia – the main directions of study. In: *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S. S. Korsakova* [Journal of Neurology and Psychiatry. S. S. Korsakova], 2014, no. 114(12), pp. 148–151.
2. Garanyan N. G., Kholmogorova A. B. [The concepts of alexithymia (review of foreign studies)]. In: *Sotsial'naya i klinicheskaya psikiatriya* [Social and Clinical Psychiatry], 2003, no. 1, pp. 128–145.
3. Iskusnykh A. Yu., Popova L. I. [Alexithymia in students. Prevalence, causes and consequences]. In: *Lichnost', sem'ya i obshchestvo* [Personality, family and society], 2016, no. 9 (66), pp. 61–65.
4. Kayasheva O. I. [Ontogenetic aspects of the development of human reflection: theoretical analysis of the problem]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2020, no. 4, pp. 40–50.
5. Laktionova A. I. [The relationship between the differential type of reflection and the components of human vitality in different age groups]. In: *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda* [Institute of Psychology

- of the Russian Academy of Sciences. *Organizational Psychology and Labor Psychology*, 2020, vol. 5, no. 4, pp. 193–217.
6. Leont'ev D. A., Osin E. N. [Reflection “good” and “bad”: From an explanatory model to differential diagnosis]. In: *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2014, vol. 11, no. 4, pp. 110–135.
  7. Pozdnyakova E. A., Vasil'eva O. S. [Reflection characteristics in men and women during the midlife crisis]. In: *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*. [The world of science. Pedagogy and psychology, 2020, vol. 8, no. 2.]. Available at: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_43171445\\_49827859.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43171445_49827859.pdf) (accessed: 03/12/2021)
  8. Potapova N. A., Grekhov R. A., Suleimanova G. P., Adamovich E. I. Problems of studying the phenomenon of alexithymia in psychology. In: *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Volgograd State University], 2016, no. 2, pp. 65–73.
  9. Evens T., Handelman D., Roberts C. *Reflecting on Reflexivity: The Human Condition as an Ontological Surprise*. New York: Berghahn Book, 2016, 324 p.
  10. Tella M. Di, Ghiggia A., Tesio V., Romeo A., Colonna F., Fusaro E., Torta R., Castelli L. Pain experience in Fibromyalgia Syndrome: The role of alexithymia and psychological distress. In: *Journal of Affective Disorders*, 2017, no. 208, pp. 87–93.
  11. Thorberg F. A., Young R. McD, Sullivan K. A., Lyvers M. Parental bonding and alexithymia: a meta-analysis // *European Psychiatry: the Journal of the Association of European Psychiatrists*, 2011, no. 26 (3), pp. 187–193.
  12. Sowden S., Brewer R., Catmur C., Bird G. The specificity of the link between alexithymia, interoception, and imitation. In: *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 2016, no. 42 (11), pp. 1687–1692.
- 

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Каяшева Ольга Игоревна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования Московского государственного областного университета; e-mail: art1230@list.ru

### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Olga I. Kayasheva – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of psychological counseling, Moscow Region State University; e-mail: art1230@list.ru

---

### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Каяшева О. И. Взаимосвязи конструктивных и неконструктивных типов рефлексии с алекситимией у студентов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 2. С. 32–39.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-32-39

### FOR CITATION

Kayasheva O. I. Relationships of constructive and non-constructive types of reflection with alexithymia in students. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2021, no. 2, pp. 32–39.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-32-39