

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN426.pdf>

DOI: 10.15862/61PSMN426 (<https://doi.org/10.15862/61PSMN426>)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Романова, Д. А. Взаимосвязь уровня личностной алекситимии супругов и стратегий преодоления нормативных кризисов семейной системы / Д. А. Романова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/61PSMN426

For citation:

Romanova D.A. Relationship between the level of personal alexithymia in spouses and strategies for coping with normative crises of the family system. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 61PSMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/61PSMN426. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.23

Романова Дарья Александровна

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия

Абитуриент магистратуры

E-mail: daria-panfilovaa@mail.ru

Взаимосвязь уровня личностной алекситимии супругов и стратегий преодоления нормативных кризисов семейной системы

Аннотация. В данной статье представлен теоретический анализ взаимосвязи уровня личностной алекситимии супругов и стратегий преодоления нормативных кризисов семейной системы. Автор обращается к проблеме эмоциональной регуляции супругов в переходные периоды жизненного цикла семьи, когда прежние формы взаимодействия утрачивают эффективность. Изучены подходы к пониманию алекситимии как многомерной личностной черты, включающей трудности идентификации и описания чувств, обеднение фантазийной жизни, внешне ориентированное мышление. Рассмотрены классификации нормативных семейных кризисов, разработанные В. Сатир, Э. Дювалль, Э. Г. Эйдемиллером и В. В. Юстицкис, Н. И. Олифирович. Проанализированы концепции совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман, модель диадического копинга Г. Боденманна, а также представления о семейном совладании Е. В. Куфтык. Прослежены механизмы влияния алекситимичных черт на выбор стратегий преодоления кризисов: дефицит вербализации переживаний блокирует метакоммуникацию супругов, что затрудняет согласование новых семейных правил на очередном этапе жизненного цикла. Обобщены эмпирические данные А. К. Акименко о положительных корреляциях алекситимии со стратегиями дистанцирования, самоконтроля, бегства-избегания и отрицательных — с планированием решения проблемы, положительной переоценкой, поиском социальной поддержки. Автор приходит к выводу о том, что высокий уровень алекситимии выступает фактором закрепления неконструктивных копинг-паттернов, снижающих ресурс семейной системы в прохождении нормативных переходов. Обозначены перспективы дальнейшей эмпирической верификации на диадических выборках.

Ключевые слова: алекситимия; супруги; нормативные кризисы семьи; копинг-стратегии; жизненный цикл семьи; диадический копинг; эмоциональная регуляция

Введение

Устойчивая тенденция к росту числа разводов в России, приближающегося по разным оценкам к половине от заключаемых браков, возвращает исследовательский интерес к внутренним, личностным ресурсам супругов, определяющим прохождение переходных периодов семейной жизни. Прежние формы взаимодействия перестают работать в моменты, когда семья сталкивается с задачами очередного этапа жизненного цикла — рождением ребёнка, его вступлением в подростковый возраст, сепарацией выросших детей. Способность супругов осознавать собственные переживания, обозначать их партнёру и совместно вырабатывать новые правила совместной жизни оказывается напрямую связана с успешностью прохождения таких переходов.

Отдельного внимания в этом ряду заслуживает феномен алекситимии — комплекса аффективно-когнитивных характеристик, при которых человек испытывает устойчивые трудности с идентификацией и вербализацией эмоций. Разработка проблематики алекситимии ведётся более полувека — от первых клинических описаний в психосоматической традиции до современных многомерных моделей, рассматривающих её как трансдиагностическую личностную черту. В отечественной психологии накоплен значительный материал о связи алекситимии со стилем саморегуляции, эмпатической способностью и выбором копинг-стратегий.

Психология семейных кризисов оформилась в самостоятельное направление во второй половине XX века и продолжает активно развиваться. Сложилась устойчивые представления о жизненном цикле семьи, о разграничении нормативных и ненормативных кризисов, о задачах развития на каждом переходном этапе. Параллельно разрабатывается проблематика супружеского совладания: классическая транзакционная модель дополнена концепциями диадического и семейного копинга, что позволило перейти от изучения индивидуальных стратегий отдельного супруга к анализу их совместных усилий по преодолению стрессоров.

Вместе с тем в исследовательском поле сохраняется заметный разрыв: алекситимия чаще анализируется вне семейного контекста — на выборках молодёжи, студентов, клинических пациентов, — а семейные кризисы описываются без прицельного учёта эмоционально-когнитивных дефицитов супругов. Взаимосвязь между уровнем алекситимии супругов и стратегиями преодоления именно нормативных кризисов — переходных периодов, детерминированных задачами развития семьи, — остаётся теоретически недостаточно проработанной.

Цель работы — теоретический анализ взаимосвязи уровня личностной алекситимии супругов и выбираемых ими стратегий преодоления нормативных кризисов семейной системы. Задачи: раскрыть содержание алекситимии как личностной характеристики; систематизировать представления о нормативных кризисах семьи; описать подходы к копингу супругов; обосновать механизм влияния алекситимии на выбор стратегий преодоления.

1. Феномен алекситимии как личностной характеристики

Понятие алекситимии было предложено П. Сифнеосом в 1973 году для описания клинически наблюдаемого дефицита эмоционального самопонимания у пациентов с психосоматическими расстройствами [1]. Буквальная расшифровка греческих корней — «отсутствие слов для чувств» — довольно точно передаёт суть феномена: человек испытывает эмоциональное напряжение, однако затрудняется его назвать, дифференцировать от телесных ощущений и словесно передать другому.

Классическая четырёхкомпонентная структура алекситимии, разработанная в связи с созданием двадцатипунктовой Торонтской шкалы TAS-20 Р. М. Бэгби, Дж. Паркером и Г. Тейлором, включает сложности идентификации собственных чувств; сложности их описания в коммуникации; обеднение символической активности (сновидений, фантазий, мечтаний); внешне ориентированный, утилитарно-конкретный когнитивный стиль [2]. Обзор последующего развития теоретической мысли за прошедшие десятилетия представлен в известной работе Г. Тейлора и Р. М. Бэгби, зафиксировавшей многомерный характер конструкта и его валидизацию на разных клинических популяциях [3]. А. К. Акименко определяет феномен как комплекс аффективных и когнитивных характеристик личности, выработанный в процессе адаптации к условиям окружающей действительности и проявляющийся в трудностях дифференциации эмоциональных переживаний [5]. Такое определение подчёркивает адаптивно-регуляторный характер алекситимичных черт: их формирование связано с историей отношений человека со средой.

В современном многомерном подходе, представленном в работе D. Preece, A. Mehta и соавторов, алекситимия описывается как черта, распространяющаяся на обе валентные области эмоционального опыта — переживание отрицательных и положительных эмоций. На выборке из 1250 студентов исследователи показали, что все аспекты алекситимии значимо коррелируют с симптомами депрессии, тревоги и стресса ($r = 0,27-0,40$), а трудности идентификации чувств выступают наиболее устойчивым предиктором эмоционального неблагополучия. Латентно-профильный анализ выделил восемь профилей сочетания алекситимических аспектов и психопатологических симптомов, что подтверждает трансдиагностическую значимость конструкта [4].

Этиология алекситимии неоднородна. А. К. Акименко выделяет три её варианта [5]. Конституциональная алекситимия связывается с нейробиологическими особенностями работы лимбической системы и рассматривается как относительно устойчивая индивидуальная характеристика. Травматический вариант формируется как защитная реакция на пережитое психотравмирующее событие; долгосрочные наблюдения за пациентами с посттравматическими расстройствами позволили расценить закрепление алекситимических черт как способ отрицания и подавления невыносимых переживаний. Социально обусловленная алекситимия развивается в семьях с эмоционально холодным родительским стилем, где ребёнок усваивает установку на подавление аффекта и восприятие любых эмоциональных проявлений как нежелательных; вторым источником такого варианта служит длительное пребывание в стрессогенной профессиональной среде. M. Karukivi и S. Saarijärvi, обобщая данные о развитии алекситимических черт, подчеркивают роль ранних отношений с эмоционально недоступным опекуном и травматических воздействий в формировании устойчивого дефицита эмоциональной обработки [6].

Стандартные интерпретационные диапазоны Торонтской шкалы, применяемой в отечественной практике, выделяют три группы: низкий уровень (30–62 балла), средний, обозначаемый как «группа риска» (63–74 балла), и высокий (75–84 балла). Согласно данным А. К. Акименко, полученным на выборке молодёжи 19–30 лет ($N = 120$), высокие значения по шкале обнаруживаются приблизительно у четверти обследованных, средние — у сорока процентов, что говорит о заметной распространённости феномена в молодёжной популяции [5].

Феноменология алекситимии в межличностном взаимодействии подробно описана в клинико-психологических исследованиях. S. Vanheule и коллеги на выборке психотерапевтических пациентов показали, что высокий уровень TAS-20 сопряжён с рядом устойчивых трудностей в отношениях: холодной коммуникацией, сложностью самораскрытия, тенденцией к вторичному избеганию эмоционального контакта [7]. В работах М. А. Москачевой, А. Б. Холмогоровой и Н. Г. Гаранян обосновано положение о снижении эмпатической способности у лиц с

алекситимическими чертами: дефицит рефлексии эмоционального состояния собеседника, склонность к рационализации переживаний партнёра и их обесцениванию [8]. В контексте близких отношений это оборачивается ограниченной доступностью для эмоциональной поддержки, редукцией разговоров о чувствах, преобладанием инструментального обсуждения бытовых вопросов над обменом переживаниями.

2. Нормативные кризисы семейной системы: понятие и содержание

Понятие семейного кризиса разрабатывалось в русле системного подхода к семье, представленного трудами Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкис, С. Минухина, М. Боуэна. Кризис определяется как состояние семейной системы, при котором привычные способы взаимодействия перестают отвечать возникшим задачам, а сохранение прежнего гомеостаза становится препятствием для дальнейшего развития. Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина и Т. Ф. Велента характеризуют кризис через четыре признака: обострение ситуативных противоречий; расстройство системных процессов; рост неустойчивости; генерализация — распространение напряжения на все области семейного функционирования [9].

Классическое разграничение нормативных и ненормативных кризисов принадлежит Э. Г. Эйдемиллеру и В. В. Юстицкис, обозначившим первые как «горизонтальные стрессоры». Нормативный кризис возникает при переходе семьи от одной стадии жизненного цикла к следующей — в моменты, когда прежние роли, правила и способы распределения ответственности требуют пересмотра [9]. Ненормативные кризисы связаны с внешними травматическими событиями, наступающими независимо от закономерной динамики семьи, — утратой, разводом, тяжёлой болезнью, внезапным изменением материального положения. Н. Г. Новак подчёркивает, что ненормативные события переживаются драматичнее нормативных, поскольку застают членов семьи врасплох и требуют мобилизации ресурсов при отсутствии готовых сценариев совладания [10]. В теоретической литературе представлено несколько подробных периодизаций семейного развития. В. Сатир выделяет десять критических точек, привязанных к событиям жизни ребёнка и супругов: зачатие и рождение первенца; освоение речи; вход во внешнюю социальную среду; вступление в подростковый возраст; уход из дома; создание собственной семьи выросшими детьми; климактерический период у женщины; снижение сексуальной активности мужчины; принятие роли прародителей; смерть одного из супругов. Э. Дювалль в 1948 году совместно с Р. Хиллом на американской конференции по семейной жизни предложила периодизацию, опирающуюся на факт наличия и возраст детей: формирующаяся семья, семья с малолетним ребёнком, семья с дошкольниками, с младшими школьниками и так далее [9].

Интегрированная периодизация Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкис, обобщающая опыт разных школ, описывает семь нормативных кризисов, каждый из которых сопряжён со специфическими задачами развития. Первый — кризис принятия супружеских обязательств — требует установления внутренних и внешних границ, разрешения противоречий между личными и семейными потребностями, достижения сексуальной адаптации, распределения областей ответственности. Второй кризис связан с освоением родительских ролей и структурной перестройкой семьи после рождения ребёнка. Третий разворачивается при включении ребёнка во внешние социальные институты — детский сад, школу — и предполагает перераспределение обязанностей взрослых. Четвёртый совпадает с подростковым возрастом ребёнка и требует пересмотра баланса автономии и контроля. Пятый — сепарация выросших детей и их корректный уход из дома. Шестой описывается метафорой «опустевшего гнезда»: супруги вновь остаются вдвоём, что заставляет их пересмотреть содержание отношений и адаптироваться к уходу на пенсию. Седьмой связан с принятием факта смерти одного из супругов и адаптацией овдовевшего партнёра к одиночеству [9].

Психологическая суть нормативного кризиса заключается в закономерном рассогласовании: задачи прежней стадии решены, а инструменты для новой ещё не выработаны. Семья, стремящаяся сохранить прежний уклад, может фиксироваться на пройденной стадии или регрессировать к более ранним моделям взаимодействия; такие способы удержания гомеостаза принято обозначать как «фиксацию» и «регрессию» [9]. Успешное прохождение перехода требует эмоционального ресурса обоих супругов: способности выдерживать возникающее напряжение, обсуждать переживания, договариваться о новых правилах. Именно на этой точке личностные характеристики супругов — способность к эмоциональной саморегуляции и вербализации — становятся определяющим фактором результата.

3. Стратегии преодоления семейных кризисов: подходы к совладающему поведению супругов

Понятие совладающего поведения оформилось в психологии в 1960-е годы благодаря работам Р. Лазаруса, определившего копинг как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление внешними или внутренними требованиями, оцениваемыми субъектом как превышающие его ресурсы. Транзакциональная модель Р. Лазаруса и С. Фолкман рассматривает совладание как динамический процесс, разворачивающийся во взаимодействии человека с ситуацией. В поздних работах Р. Лазарус акцентирует межличностное измерение эмоций и копинга, предлагая личностно-центрированную концептуализацию, в которой эмоции возникают и регулируются в отношениях со значимым другим [11].

Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (WCQ) выделяет восемь базовых стратегий: планирование решения проблемы, конфронтационный копинг, принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, дистанцирование, бегство-избегание. Первые группируются как проблемно-фокусированные, направленные на изменение ситуации; вторые — как эмоционально-фокусированные, регулирующие внутреннее состояние. Адаптация методики для русскоязычной выборки выполнена Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтык в 2007 году и остаётся одним из наиболее распространённых инструментов оценки индивидуального копинга в отечественной практике [12].

По результату воздействия на психическое состояние субъекта стратегии делятся на конструктивные и неконструктивные. Систематическое использование избегающих и импульсивных реакций сопряжено с ростом уровня стресса, тогда как активные проблемно-ориентированные стратегии способствуют личностному развитию и адаптации.

Специфика семейного совладания разрабатывается Е. В. Куфтык, выделившей три уровня: индивидуальный копинг отдельного члена семьи; диадический — усилия одного партнёра, направленные на поддержку и улучшение функционирования другого; семейный, объединяющий совместные действия членов системы в преодолении общих стрессоров [13]. Модель диадического копинга швейцарского психолога Г. Боденманна описывает совладание как процесс, в котором оба партнёра включены в общую попытку справиться с затрагивающим их стрессором. Различаются прямые стрессоры, воздействующие на обоих супругов, и косвенные, затрагивающие одного из них при поддерживающем участии другого; в первом случае речь идёт о собственно диадическом совладающем поведении, во втором — о диадическом копинг-поддержке [14].

Метаанализ М.К. Falconier, J.B. Jackson, P. Hilpert и G. Bodenmann, обобщивший данные 72 исследований общей выборки более 22 000 пар, зафиксировал устойчивую положительную связь эффективного диадического копинга с удовлетворённостью браком (усреднённое $r = 0,44$). Позитивные формы диадического копинга — совместное решение проблем, взаимная эмоциональная поддержка — предсказывали более высокое качество отношений; негативные, включающие враждебную реакцию на стресс партнёра и амбивалентную поддержку, ассоциировались с его снижением [15].

Смежное направление раскрывает роль эмоциональной компетентности супругов. J.V. Cordova, C.B. Gee и L.Z. Warren в исследовании 92 супружеских пар зафиксировали, что уровень эмоциональной умелости (способности идентифицировать и вербализовать переживания) предсказывает удовлетворённость браком; медиатором связи выступает интимность как переживание глубокого взаимного понимания [16].

Стратегии супружеского конфликтного взаимодействия традиционно анализируются в рамках модели К. Томаса, выделяющего пять типов поведения: сотрудничество, компромисс, приспособление, избегание, соперничество. Отечественные эмпирические работы подтверждают, что успешное разрешение супружеских конфликтов связано с применением стратегий сотрудничества, приспособления и компромисса; преобладание соперничества и избегания сопровождается низкой результативностью взаимодействия. В. Н. Бородина и Е. А. Ваккер, обследовав 30 супружеских пар со стажем от 1 до 23 лет, зафиксировали прямо пропорциональную связь между удовлетворённостью браком и характером конструктивного взаимодействия супругов в конфликте ($r_{\text{эмп}} = 0,48$; $p = 0,01$) [17].

4. Личностная алекситимия супругов как фактор выбора стратегий преодоления нормативных кризисов

Соотнесение результатов, полученных в области психологии алекситимии, с данными семейной психологии позволяет выстроить теоретический механизм связи между уровнем TAS-показателей супругов и характером выбираемых ими копинг-стратегий в переходные периоды жизненного цикла семьи.

Первичное звено этого механизма — дефицит эмоционального самопонимания. Супруг с высокими алекситимическими показателями испытывает затруднения в дифференциации собственных переживаний, возникающих в ответ на кризисную ситуацию: тревога воспринимается как соматический дискомфорт, разочарование — как раздражение, страх утраты близости — как отчуждение [5]. Второе звено — невозможность вербализовать переживание в диалоге с партнёром. Отсутствие эмоционального словаря блокирует метакоммуникацию — процесс совместного обсуждения и осмысления того, что происходит между членами семьи, о значимости которого для успешного разрешения кризиса пишут Н. И. Олифинович и соавторы [9]. Третье звено — трудности в переговорах о новых правилах. Поскольку переход к следующей стадии требует пересмотра ролевых договорённостей, границ и способов принятия решений, а обсуждение этих вопросов невозможно без обмена переживаниями, супруги с выраженной алекситимией оказываются лишены базового инструмента разрешения кризиса.

Эмпирические данные А. К. Акименко, полученные на выборке 120 респондентов, подтверждают эту теоретическую конструкцию. Уровень алекситимии обнаруживает положительную корреляцию со стратегиями дистанцирования ($r = 0,23$; $p < 0,05$) и самоконтроля ($r = 0,29$; $p < 0,01$), а также с бегством-избеганием. Отрицательные связи фиксируются с планированием решения проблемы ($r = -0,27$; $p < 0,01$), положительной переоценкой ($r = -0,25$; $p < 0,01$), поиском социальной поддержки ($r = -0,21$; $p < 0,05$) и конфронтацией ($r = -0,28$; $p < 0,05$). Автор заключает, что респонденты с выраженными алекситимичными чертами в большинстве случаев предпочитают стратегии дистанцирования, самоконтроля и бегства-избегания; принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка и поиск социальной поддержки характерны для лиц с низким уровнем алекситимии и устойчивой саморегуляцией [5].

Дополнительное эмпирическое подтверждение специфического влияния алекситимии на близкие отношения даёт исследование T.P. Humphreys, L.M. Wood и J.D.A. Parker на

выборке 100 гетеросексуальных пар: значения TAS-20 отрицательно коррелировали с удовлетворённостью отношениями у обоих партнёров, причём наиболее устойчивую связь показал фактор трудностей описания чувств [18]. Механизм такого влияния прояснён в работе N.E. Frye-Cox и C.R. Hesse: алекситимия одного из супругов негативно сказывается на брачном качестве через двойное опосредование — усиление субъективного одиночества в паре и снижение интимной коммуникации [19].

Проекция этих данных на нормативные кризисы семьи позволяет описать типичную феноменологию алекситимических пар на разных этапах. В кризисе принятия супружеских обязательств алекситимия одного или обоих партнёров затрудняет установление оптимальной психологической дистанции: невозможность обозначить потребность в близости или в автономии оборачивается либо сверхблизием, либо резким эмоциональным разрывом, о которых пишут Н. И. Олифирович и соавторы [9]. Деидеализация партнёра, естественная для завершения романтической фазы, переживается алекситимической парой особенно тяжело: разочарование не находит словесного выражения и превращается в хронический соматизированный фон отношений [10]. Сексуальная дезадаптация усиливается за счёт невозможности обсудить телесные и эмоциональные потребности.

Во втором кризисе — при освоении родительских ролей — алекситимия матери связывается с риском тревожного или депрессивного варианта психологического компонента гестационной доминанты, описанного И. В. Добряковым [9]. Отец с высокими показателями TAS склонен к эмоциональному дистанцированию от жены и ребёнка, что закрепляет коалицию «мать — младенец» и оставляет мужчину на периферии семейной системы. В кризисе подросткового возраста ребёнка алекситимический родитель испытывает трудности с распознаванием бурных эмоциональных состояний взрослеющего сына или дочери, что провоцирует рост конфронтации или, напротив, отстранение. В кризисе «опустевшего гнезда» пара, годами использовавшая ребёнка как посредника в общении, обнаруживает разрушенный эмоциональный контакт: обсуждать оказывается нечего, а навык обмена переживаниями за прошедшие десятилетия не сформирован.

Взаимодействие алекситимических черт обоих супругов создаёт особую конфигурацию пары. В конкордантных парах, где оба партнёра демонстрируют высокие показатели TAS, устанавливается устойчивый паттерн взаимного дистанцирования и совместного избегания разговоров о чувствах; такая пара может внешне выглядеть стабильной, однако при столкновении с кризисом лишена эмоционального ресурса для перестройки отношений. В дискордантных парах алекситимия одного из партнёров сталкивается с выраженной эмоциональной экспрессивностью другого, что провоцирует хронический конфликт: попытки эмоционально ориентированного супруга инициировать разговор о переживаниях воспринимаются алекситимическим партнёром как избыточное давление и запускают у него защитное отстранение [7].

К числу рисков, связанных с алекситимией супругов в контексте нормативных кризисов, относятся: соматизация невыраженных переживаний с формированием психосоматических симптомов [1]; кумулятивный рост неразрешённых конфликтов; снижение удовлетворённости браком, эмпирически подтверждённое для стратегий дистанцирования и бегства в исследованиях диадического копинга [15]; движение семьи к разводу или к хронической дисфункциональной стабильности с закреплением дистанцирующих паттернов взаимодействия. Обсуждаемая проблематика имеет практический выход. G. Bodenmann и A.K. Randall на основе анализа рандомизированных клинических исследований выделяют базовые компоненты эффективных программ обучения пар диадическому копингу: тренинг эмоциональной осведомлённости, обучение вербализации переживаний, развитие навыков совместного решения стрессовых задач [20]. Эти компоненты приобретают особую значимость при работе с алекситимическими парами, поскольку прицельно адресуются к дефициту, лежащему в основе их дисфункциональных копинг-паттернов.

Проведённый анализ позволяет свести рассмотренные концепции в единую объяснительную схему, связывающую алекситимические черты супругов с характером совладания в периоды нормативной перестройки семьи. Исходным звеном этой связи становится дефицит эмоционального самопонимания: человеку трудно распознать переживание, отделить его от телесного напряжения и выразить партнёру в ясной вербальной форме. В ситуации семейного кризиса подобное затруднение приобретает особую значимость, поскольку переход к новой стадии жизненного цикла требует пересмотра ролей, границ, правил и способов распределения ответственности [9; 10].

Эмпирические данные уточняют данный механизм. В исследовании А. К. Акименко на выборке 120 респондентов уровень алекситимии положительно коррелировал с дистанцированием ($r = 0,23$; $p < 0,05$), самоконтролем ($r = 0,29$; $p < 0,01$) и бегством-избеганием, а отрицательные связи были обнаружены с планированием решения проблемы ($r = -0,27$; $p < 0,01$), положительной переоценкой ($r = -0,25$; $p < 0,01$) и поиском социальной поддержки ($r = -0,21$; $p < 0,05$) [4]. В исследовании Т.Р. Humphreys, L.M. Wood и J.D.A. Parker, включавшем 100 гетеросексуальных пар, показатели TAS-20 были связаны со снижением удовлетворённости отношениями у обоих партнёров [18]. Сходный механизм описан N.E. Frye-Cox и C.R. Hesse: влияние алекситимии на качество брака опосредуется субъективным одиночеством и дефицитом интимной коммуникации [19]. Обобщение основных подходов к анализу данной проблемы представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Обобщение подходов к изучению взаимосвязи личностной алекситимии
супругов и стратегий преодоления нормативных кризисов семейной системы**

Подход / направление анализа	Основные представители	Ключевые положения	Значение для анализа нормативных семейных кризисов
Классический подход к пониманию алекситимии	П. Сифнеос [1]	Алекситимия рассматривается как выраженная трудность распознавания, дифференциации и словесного описания собственных эмоциональных переживаний. Эмоциональное напряжение при этом может осознаваться преимущественно через телесные ощущения.	Дефицит распознавания и вербализации эмоций ограничивает способность супругов обсуждать переживания, возникающие в кризисной ситуации, и затрудняет согласование изменений в семейном взаимодействии.
Многомерный подход к алекситимии	Р.М. Бэгби, Дж. Паркер, Г. Тейлор [2; 3]; D. Preece и соавт. [5]	Алекситимия понимается как многокомпонентная личностная характеристика, включающая трудности идентификации и описания чувств, снижение символической активности и внешне ориентированный когнитивный стиль. Современные исследования подтверждают трансдиагностический характер конструкта.	Позволяет рассматривать влияние алекситимии на семейное совладание не как единичный коммуникативный дефицит, а как совокупность эмоциональных и когнитивных особенностей, определяющих способы реагирования супругов на изменения семейной системы.
Этиологический и межличностный подходы к алекситимии	А.К. Акименко [4]; M. Karukivi, S. Saarijärvi [6]; S. Vanheule и соавт. [7]; М.А. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян [8]	Формирование алекситимических черт связывается с конституциональными особенностями, психотравмирующим опытом и условиями эмоциональной социализации. Выраженная алекситимия сопряжена с трудностями самораскрытия, эмоциональной холодностью, снижением эмпатической способности и тенденцией к избеганию эмоционального контакта.	Объясняет, почему в кризисные периоды супруги с выраженной алекситимией могут испытывать затруднения в оказании эмоциональной поддержки, обсуждении потребностей партнёра и совместном поиске нового способа взаимодействия.
Системный и жизненно- циклический подход к семейному кризису	Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис; Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич- Куземкина, Т.Ф. Велента [9]; В. Сатир; Э. Дювалль; Н.Г. Новак [10]	Нормативный кризис рассматривается как закономерный этап развития семейной системы, возникающий при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой. Его прохождение требует перестройки ролей, границ, правил, ответственности и способов взаимодействия членов семьи.	Создаёт теоретическую основу для понимания ситуаций, в которых эмоционально-коммуникативные особенности супругов приобретают особую значимость. Чем сложнее супругам обсуждать переживания и новые потребности, тем выше риск фиксации семьи на прежних моделях функционирования.

Подход / направление анализа	Основные представители	Ключевые положения	Значение для анализа нормативных семейных кризисов
Транзакционный подход к совладающему поведению	Р. Лазарус, С. Фолкман [11]; Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк [12]	Копинг определяется как изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на преодоление требований ситуации, оцениваемых человеком как превышающие имеющиеся ресурсы. Выделяются проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные способы совладания.	Позволяет анализировать, какие индивидуальные стратегии выбирают супруги при столкновении с нормативным кризисом и каким образом эмоциональная регуляция связана с конструктивным либо избегающим типом реагирования.
Семейный и диадический подход к совладанию	Е.В. Куфтяк [13]; Г. Боденманн [14]; М.К. Falconier, J.B. Jackson, P. Hilpert, G. Bodenmann [15]	Совладание рассматривается не только как индивидуальная активность, но и как совместный процесс. Разграничиваются индивидуальный, диадический и семейный уровни копинга. Позитивный диадический копинг предполагает взаимную эмоциональную поддержку и совместное решение проблемы.	Особенно значим для нормативных семейных кризисов, поскольку изменения затрагивают систему в целом. Ограниченность эмоционального обмена у алекситимических супругов препятствует формированию согласованного диадического ответа на стрессор.
Подход эмоциональной компетентности и качества супружеских отношений	J.V. Cordova, C.B. Gee, L.Z. Warren [16]; В.Н. Бородина, Е.А. Ваккер [17]	Способность идентифицировать и выразить собственные переживания связана с интимностью и удовлетворённостью браком. Конструктивные способы конфликтного взаимодействия сопровождаются более высокой результативностью супружеской коммуникации.	Подтверждает роль эмоционального понимания и коммуникативных навыков как ресурсов прохождения семейных переходов. Дефицит данных навыков ограничивает возможности сотрудничества, компромисса и согласования новых семейных правил.
Эмпирический подход к взаимосвязи алекситимии, копинга и качества близких отношений	A.K. Акименко [4]; T.P. Humphreys, L.M. Wood, J.D.A. Parker [18]; N.E. Frye-Cox, C.R. Hesse [19]	Более высокий уровень алекситимии связан с предпочтением дистанцирования, самоконтроля и избегания и отрицательно связан с рядом активных и социально ориентированных копинг-стратегий. Алекситимия также ассоциируется со снижением удовлетворённости отношениями, усилением одиночества и дефицитом интимной коммуникации.	Эмпирически поддерживает предполагаемый механизм: алекситимические характеристики повышают вероятность закрепления неконструктивных способов совладания, снижающих адаптационные возможности пары в нормативном кризисе.
Практико-ориентированный подход к развитию диадического копинга	G. Bodenmann, A.K. Randall [20]	Эффективные программы развития диадического совладания включают формирование эмоциональной осведомлённости, обучение вербализации переживаний и развитие навыков совместного решения стрессовых задач.	Позволяет определить направления психологической помощи супругам с выраженными алекситимическими чертами и направить коррекционную работу на механизмы, препятствующие конструктивному преодолению нормативных кризисов.

Разработано авторами

Систематизация, представленная в таблице 1, фиксирует несколько уровней анализа исследуемой проблемы. Концепции алекситимии раскрывают эмоционально-когнитивные характеристики личности: трудности идентификации и описания чувств, ограниченность символизации переживаний, внешне ориентированный когнитивный стиль [1–8]. Системные модели семейного кризиса помещают эти особенности в контекст нормативного перехода, когда привычные способы взаимодействия перестают обеспечивать решение актуальных задач развития семьи [9; 10]. Теории копинга описывают возможные формы реагирования на напряжение — от дистанцирования и избегания до совместного решения проблемы и диадической поддержки [11–15].

Центральным связующим механизмом становится качество эмоциональной коммуникации между супругами. При высоком уровне алекситимии нарушается передача стрессового сигнала: тревога, перегруженность или потребность в поддержке могут выражаться через раздражение, соматические жалобы, молчание либо отстранение. В диадической модели Г. Боденманна такая неопределённость снижает вероятность поддерживающего ответа партнёра и ограничивает ресурс совместного совладания [14]. В период нормативного кризиса этот процесс усиливается, поскольку семейная система нуждается в повторяющемся согласовании новых правил и ролей.

Практический вывод связан с определением мишеней психологической помощи супружеской паре. В анализе G. Bodenmann и A.K. Randall к значимым компонентам программ развития диадического копинга отнесены эмоциональная осведомлённость, вербализация переживаний и совместное решение стрессовых задач [20]. Для пар с выраженными алекситимическими чертами данные направления особенно важны: они направлены на распознавание эмоциональных состояний, расширение эмоционального словаря, формирование навыка сообщения о стрессе и развитие поддерживающего ответа партнёра. Следовательно, объединение теории алекситимии, системных представлений о нормативных кризисах и моделей совладающего поведения создаёт основу для объяснения различий в прохождении супругами переходных этапов жизненного цикла семьи.

Заключение

Проведённый теоретический анализ позволяет рассматривать личностную алекситимию супругов как значимую детерминанту выбора стратегий преодоления нормативных кризисов семейной системы. Дефицит идентификации и вербализации эмоций блокирует метакоммуникацию в паре, что затрудняет согласование новых правил, ролей и границ, актуализирующихся при переходе семьи от одной стадии жизненного цикла к следующей.

Систематизация подходов к понятию алекситимии показала её многомерный характер: конструкт включает трудности распознавания собственных чувств, сложности их описания, обеднение символической активности и внешне ориентированный когнитивный стиль. Обзор теоретических моделей нормативных кризисов позволил зафиксировать общую логику переходных периодов — рассогласование прежних форм взаимодействия и новых задач развития — и обозначить эмоциональный ресурс супругов как условие успешного разрешения этого рассогласования. Анализ концепций совладающего поведения продемонстрировал разграничение конструктивных и неконструктивных стратегий, а также важность разведения индивидуального, диадического и семейного уровней копинга при работе с супружеской парой.

Синтез этих направлений показал, что чем выше уровень алекситимии супругов, тем выше вероятность закрепления избегающих, дистанцирующих и подавляющих паттернов совладания, снижающих способность семьи к перестройке в переходные периоды. Конкордантные пары с высокими показателями TAS склонны формировать устойчивый стиль взаимного дистанцирования; дискордантные — хронический конфликт по линии «требование близости — защитное отстранение». В обоих случаях ресурс семейной системы для прохождения нормативного кризиса оказывается ограничен, что повышает риски соматизации, роста конфликтности, снижения удовлетворённости браком и, в перспективе, разрыва отношений.

Цель работы, состоявшая в теоретическом обосновании взаимосвязи алекситимии супругов и стратегий преодоления нормативных кризисов, достигнута. Перспективным представляется эмпирическая верификация обозначенных положений на диадической выборке супружеских пар с использованием TAS и опросника способов совладания, а также разработка программ психологического сопровождения супругов с учётом уровня алекситимии — с включением техник эмоциональной осознанности, обучения вербализации переживаний и развития навыков диадической поддержки в переходные периоды семейной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Sifneos P.E. The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients / P.E. Sifneos. — DOI 10.1159/000286529 // Psychotherapy and Psychosomatics. — 1973. — Vol. 22, № 2-6. — P. 255–262.

2. Bagby R.M. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale — I. Item selection and cross-validation of the factor structure / R.M. Bagby, J.D.A. Parker, G.J. Taylor. — DOI 10.1016/0022-3999(94)90005-1 // Journal of Psychosomatic Research. — 1994. — Vol. 38, № 1. — P. 23–32.
3. Taylor G.J. New trends in alexithymia research / G.J. Taylor, R.M. Bagby. — DOI 10.1159/000075537 // Psychotherapy and Psychosomatics. — 2004. — Vol. 73, № 2. — P. 68–77.
4. Preece D.A. Alexithymia profiles and depression, anxiety, and stress / D.A. Preece, A. Mehta, K. Petrova, P. Sikka, C. Pemberton, J.J. Gross. — DOI 10.1016/j.jad.2024.04.084 // Journal of Affective Disorders. — 2024. — Vol. 357. — P. 116–126.
5. Акименко А. К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности / А. К. Акименко. — DOI 10.18500/1819-7671-2016-16-3-311-316 // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2016. — Т. 16, вып. 3. — С. 311–316.
6. Karukivi M. Development of alexithymic personality features / M. Karukivi, S. Saarijärvi. — DOI 10.5498/wjp.v4.i4.91 // World Journal of Psychiatry. — 2014. — Vol. 4, № 4. — P. 91–102.
7. Vanheule S. Alexithymia and interpersonal problems / S. Vanheule, M. Desmet, R. Meganck, S. Bogaerts. — DOI 10.1002/jclp.20324 // Journal of Clinical Psychology. — 2007. — Vol. 63, № 1. — P. 109–117.
8. Москачева М. А. Алекситимия и способность к эмпатии / М. А. Москачева, А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. — 2014. — № 4(84). — С. 98–113. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2014_n4/72283 (дата обращения: 30.07.2026).
9. Олифинович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003411757>.
10. Новак Н. Г. Психология семейных кризисов: монография / Н. Г. Новак. — Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 189 с. — URL: https://elibr.gsu.by/bitstream/123456789/64297/1/Новак_Психология%20семейных%20кризисов.pdf.
11. Lazarus R.S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R.S. Lazarus. — DOI 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x // Journal of Personality. — 2006. — Vol. 74, № 1. — P. 9–46.
12. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. — 2007. — № 3. — С. 93–112. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28793406>.
13. Куфтяк Е. В. Психология семейного совладания: монография / Е. В. Куфтяк. — Кострома: КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. — 320 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004861242>.
14. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning / G. Bodenmann. — DOI 10.1037/11031-002 // Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping / eds. T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. — Washington, DC: American Psychological Association, 2005. — P. 33–49.
15. Falconier M.K. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis / M.K. Falconier, J.B. Jackson, P. Hilpert, G. Bodenmann. — DOI 10.1016/j.cpr.2015.07.002 // Clinical Psychology Review. — 2015. — Vol. 42. — P. 28–46.

16. Cordova J.V. Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction / J.V. Cordova, C.B. Gee, L.Z. Warren. — DOI 10.1521/jscp.24.2.218.62273 // Journal of Social and Clinical Psychology. — 2005. — Vol. 24, № 2. — P. 218–235.
17. Бородина В. Н. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенностью браком / В. Н. Бородина, Е. А. Ваккер // Сибирский педагогический журнал. — 2014. — № 5. — С. 111–115. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-strategiy-povedeniya-v-konflikte-suprugov-i-udovletvorennostyu-brakom> (дата обращения: 30.07.2026).
18. Humphreys T.P. Alexithymia and satisfaction in intimate relationships / T.P. Humphreys, L.M. Wood, J.D.A. Parker. — DOI 10.1016/j.paid.2008.09.002 // Personality and Individual Differences. — 2009. — Vol. 46, № 1. — P. 43–47.
19. Frye-Cox N.E. Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication / N.E. Frye-Cox, C.R. Hesse. — DOI 10.1037/a0031961 // Journal of Family Psychology. — 2013. — Vol. 27, № 2. — P. 203–211.
20. Bodenmann G. Common factors in the enhancement of dyadic coping / G. Bodenmann, A.K. Randall. — DOI 10.1016/j.beth.2011.04.003 // Behavior Therapy. — 2012. — Vol. 43, № 1. — P. 88–98.

Romanova Daria Aleksandrovna

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

E-mail: daria-panfilovaa@mail.ru

Relationship between the level of personal alexithymia in spouses and strategies for coping with normative crises of the family system

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the relationship between the level of personal alexithymia in spouses and the strategies they use to cope with normative crises of the family system. The author addresses the problem of emotional regulation in spouses during transitional periods of the family life cycle, when previous forms of interaction lose their effectiveness. Approaches to understanding alexithymia as a multidimensional personality trait — including difficulties in identifying and describing feelings, an impoverished fantasy life, and externally oriented thinking — are examined. The classifications of normative family crises developed by V. Satir, E. Duvall, E.G. Eidemiller and V.V. Yustitskis, N.I. Olifirovich are reviewed. The concepts of coping behavior by R. Lazarus and S. Folkman, G. Bodenmann's model of dyadic coping, and E.V. Kuftyak's ideas on family coping are analyzed. The mechanisms through which alexithymic traits influence the choice of coping strategies during crises are traced: the deficit in verbalizing experiences blocks metacommunication between spouses, which hinders the negotiation of new family rules at the next stage of the life cycle. The empirical data of A.K. Akimenko on positive correlations of alexithymia with strategies of distancing, self-control, and escape-avoidance and negative correlations with planning problem solving, positive reappraisal, and seeking social support are summarized. The author concludes that a high level of alexithymia acts as a factor consolidating non-constructive coping patterns that reduce the family system's resource for passing through normative transitions. Prospects for further empirical verification on dyadic samples are outlined.

Keywords: alexithymia; spouses; normative family crises; coping strategies; family life cycle; dyadic coping; emotional regulation