

Aleksytymia i neurotyzm: różnicowanie i werbalizacja emocji podstawowych

Małgorzata Wawrzyniak¹

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa

ALEXITHYMIA AND NEUROTICISM:
DIFFERENTIATION AND VERBALISATION OF BASIC EMOTIONS

Abstract. The article presents the results of research concerning functioning of alexithymic and neurotic people as far as the ability of emotional differentiation and verbalisation is concerned. 193 people aged 17-18 have been researched using test: Alex 40 and EPQ – R. On the basis of results three were separated – alexithymic, neurotic and non- alexithymic. Perception of facial expression, understanding metaphors and verbal ability has been compared. Significant differences could be observed between alexithymic and non- alexithymic groups. However, the results of neurotic group were similar to the alexithymic one. Emotional vocabulary of the alexithymic group was poorer than the other ones. At the same time the alexithymic tend to escape from emotional situations into clear and well known social conventions. They also search for external attributions of their emotional stations rather internal.

WPROWADZENIE

Pierwsze doniesienia o jakościowo odmiennych zaburzeniach funkcjonowania emocjonalnego pochodziły od psychologów pracujących z pacjentami, których charakteryzowało ubóstwo w zakresie marzeń i fantazji, sztywny sposób myślenia, ograniczone słownictwo emocjonalne, chaotyczne kontakty interpersonalne. Namiah i Sifneos w 1972 roku określili te zaburzenia jako aleksytymia, czyli „brak słów dla emocji” (Sifneos, 1996).

Na syndrom aleksytymii składa się:

- (1) Niezdolność do werbalizacji emocji.
- (2) Niezdolność do odróżnienia pobudzenia fizjologicznego od emocji; aleksytymik – nie mogąc modułować swoich stanów emocjonalnych przez procesy poznawcze – wnioskuje o przeżywanych emocjach na podstawie zmian fizjologicznych.
- (3) Ubóstwo życia wyobraźniowego; zahamowania w tej sferze dotyczą przede wszystkim zdarzeń pozytywnych, wyobrażenia związane z negatywnymi emocjami są uruchamiane łatwiej.
- (4) Operacyjny styl myślenia; aleksytymicy funkcjonują poznawczo w sposób mało elastyczny, gubią się w sytuacjach niestandardowych, koncentrują się na powierzchownych aspektach zjawisk, nie mają potrzeby zmiany istniejącego stanu rzeczy. Rezultatem konkretyzacji są trudności w interpretowaniu materiału symbolicznego.

Szczegółowy opis tych zmian można znaleźć w publikacjach: McDonald, Prkachin (1990), Berenbaum, Prince (1994), Maruszewski, Ściagała (1997; 1999).

Z opisu osoby o wysokim i niskim poziomie aleksytymii przedstawionego przez Taylora (1994) wynika, że aleksytymik charakteryzuje się umiejętnością maskowania zaburzeń i odgrywania emocji, jakie powinien czuć w danej sytuacji społecznej, co chroni go przed lękiem i umożliwia przystosowanie społeczne. Osoby aleksytymiczne nie nawiązują też głębokich więzi społecznych i nie szukają wsparcia społecznego w sytuacjach trudnych.

Hipoteza dotycząca neuropsychologicznej etiologii aleksytymii głosi, że zaburzeniu ulega tutaj międzypółkulowy transfer informacji, co utrudnia tworzenie pełnej reprezentacji emocji, werbalizację i ekspresję stanów emocjonalnych, tworzenie pamięciowych reprezentacji doświadczeń emocjonalnych i ich kontrolę. Mniejsza aktywacja ośrodków skroniowych prawej półkuli prowadzi do nieadekwatnego rozumienia wizualnych, symbolicznych komunikatów, zaś ośrodków mowy w lewej półkuli – do ubóstwa mowy wewnętrznej (badania Hoppego, Bogen, Dewaraja i Sasaki – za: Maruszewski, Ściagała, 1998).

Wyróżniono też aleksytymię (wtórną) będącą rezultatem traumatycznych doświadczeń, które u dziecka o nierozwiniętych zdolnościach językowych zaburzają werbalizację emocji w późniejszym życiu (Sifneos, 1991). Owe traumatyczne zdarzenia nie są związane tylko z wczesnodziecięcymi doświadczeniami, ale i późniejszymi sytuacjami kryzysowymi, jak np. zagrożenie chorobą nowotworową, które prowadzą do wystąpienia przejawów aleksytymii.

¹ Adres do korespondencji: Zakład Psychologii Procesów Poznawczych, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, ul. Podleśna 61, 01-673 Warszawa.

Są dwa główne sposoby wyjaśniania aleksytymii: psychoanalityczny (m.in. Krystal) oraz poznawczo-rozwojowy, reprezentowany przez Taylora czy Maruszewskiego i Ścigałę. Deficyty charakteryzujące aleksytymików można interpretować jako deficyty inteligencji emocjonalnej (Salovey, Sluyter, 1999; Goleman, 1997).

Syndrom aleksytymii oznacza deficyty w tworzeniu reprezentacji emocji w sytuacji społecznej (Taylor, 1991; Maruszewski, Ścigała, 1998). Koncepcja tworzenia reprezentacji emocji zaproponowana przez Maruszewskiego i Ścigałę (1995) skupia się na procesie kodowania i rekodowania w obrębie trzech kodów: obrazowego, werbalnego i abstrakcyjnego w systemie cyklicznym. Przekodowywanie informacji emocjonalnych prowadzi do lepszego wglądu we własne stany emocjonalne i wzrostu złożoności reprezentacji emocji.

1) Kody obrazowe – pierwszy i najbardziej podstawowy poziom reprezentacji emocji, w którym rejestrowane i aktywowane są informacje na temat wyrazów mimicznych, pantomimiki, pobudzenia fizjologicznego, sytuacji i obiektów wywołujących emocje, które zostały oznakowane afektywnie przez podmiot. Na tym poziomie generowane są reakcje i pierwsze zachowania emocjonalne, tworzone są skrypty emocjonalne. Reprezentacje skryptowe mają charakter indywidualny i egzemplarzowy (są związane z określoną sytuacją i czasem), nie podlegają werbalizacji i głębokiej analizie poznawczej.

2) Kody werbalne – funkcją etykiety werbalnej jest oznaczenie zespołu kodów obrazowych; ułatwia ona różnicowanie emocji, komunikowanie ich w sposób kontrolowany i częściowo intencjonalny. Werbalna reprezentacja przybiera postać schematu, który ma budowę prototypową, co oznacza, że wiedza w nim zawarta dotyczy typowej emocji związanej z umysłową reprezentacją danego obiektu, osoby czy sytuacji i jest wolna od konkretnych doświadczeń jednostki. Przejście z kodowania obrazowego na werbalne opiera się na aktywizacji złożonych reguł wnioskowania indukcyjnego o własnych procesach psychicznych zaangażowanych w przebieg procesów emocjonalnych (Maruszewski, Ścigała, mps). Dokonuje się ono na podstawie: obserwowalnych zdarzeń, które poprzedzają te procesy, obserwowalnych konsekwencji tych procesów w postaci zachowania, bodźców pochodzących z wnętrza organizmu, czynników sytuacyjnych towarzyszących zachowaniu.

3) Kody abstrakcyjne – kiedy język staje się narzędziem operacji intelektualnych, pojawia się reprezentacja emocji w kodzie abstrakcyjnym, która jest najbogatsza i najbardziej ogólna. Poza nadaniem nazwy emocji kody abstrakcyjne umożliwiają także jej interpretację, identyfikację źródeł emocji i ich wpływu na zachowanie oraz poznanie związków między emocją a innymi procesami psychicznymi. Emocje w tym kodzie wyrażane są w sposób symboliczny (pisanie wierszy, komponowanie muzyki, metaforyzowanie) i są reprezentowane w systemie poznawczym w sposób abstrakcyjny jako pojęcia. Przetwarzanie pojęciowe jest podstawowym mechanizmem kodowania abstrakcyjnego; obejmuje ono wspomnienia na temat emocji oraz procedury dowolnego wykorzystania tych struktur pamięciowych (Maruszewski, Ścigała, 1995).

Rekodowanie informacji emocjonalnej pomiędzy kodem obrazowym i werbalnym opiera się na procesie werbalizacji (tworzenie określeń słownych na drodze empatii, wyciągania wniosków z kontekstu społecznego). Wizualizacja, czyli przejście między kodem werbalnym i obrazowym, jest procesem późniejszym i polega na umiejętności odtwarzania obrazowego aspektu reprezentacji emocji z etykiety. Przekodowywanie informacji pomiędzy poziomem werbalnym a abstrakcyjnym, czyli uzyskiwanie dostępu do sieci pojęć, naiwnych koncepcji emocji i informacji o podobieństwach i różnicach między emocjami, to proces semantyzacji. Desemantyzacja (kod abstrakcyjny → werbalny) umożliwia reinterpretację wiedzy na temat istoty, źródeł i mechanizmów emocji. W przypadku rekodowania informacji między kodem obrazowym i abstrakcyjnym mówimy o symbolizacji (tworzenie metafor wymaga niskiego poziomu konwencjonalizmu, dużej arbitralności i indywidualizmu w interpretacji emocji). Desymbolizacja to umiejętność interpretacji komunikatów symbolicznych, które wywołują reakcje na poziomie kodów obrazowych.

Zdolność do kodowania i rekodowania w obrębie trzech kodów zapewnia złożoną i wieloaspektową reprezentację emocji, możliwość ich regulacji, także przejście od nieświadomości swoich stanów emocjonalnych, gdzie wnioskuje się o nich na podstawie korelatów fizjologicznych, do stanu świadomego doświadczania w wyniku wnioskowania opartego na symbolicznej reprezentacji i uogólnionej metareprezentacji. Istotą aleksytymii jest zaburzenie tych procesów: kodowanie werbalne jest wtedy sztywne i oparte na konwencji społecznej, teorie emocji tworzone są w sposób bezrefleksyjny i nie odzwierciedlają indywidualnego doświadczenia jednostki, aleksytymicy nie potrafią wyrażać swoich stanów wewnętrznych w postaci symboli i reagować pobudzeniem emocjonalnym na komunikaty metaforyczne.

Pojęcie neurotyzmu ma wiele znaczeń. Używa się go jako synonimu podatności na nerwicę, jako określenia dla łagodniejszych postaci zaburzeń nerwicowych oraz różnorodnych zachowań, które odbiegają od normy, ale nie kwalifikują się jeszcze do patologii (Korliński, 1984). Poszczególne koncepcje psychologiczne – koncepcja fizjologiczna (Pawłow, 1952; Fonberg, 1979; Korliński, 1984), teoria bodźca i reakcji (Dollard, Miller, 1967), koncepcja psychoanalityczna (Freud, 1994; Breuer, Freud, 1986) i neopsychanalytyczna (Horney, 1993a; 1993b; 1994a; 1994b), koncepcja humanistyczna (Maslow, 1983, 1986, 1990; Dąbrowski, 1979; 1986; 1989) – definiują powstanie, mechanizmy, następstwa zaburzeń nerwicowych w odmienny sposób.

Jedną z koncepcji neurotyzmu mieszczącą się w nurcie behawioralnym jest teoria H. J. Eysencka. Osobowość,

ALEKSYTYMIA I NEUROTYZM

według Eysencka, stanowi względnie trwałą organizację charakteru, temperamentu, intelektu i właściwości fizycznych, które determinują specyficzne sposoby przystosowania się do otoczenia. Jest ona zorganizowana na kilku poziomach (Sanocki, 1976). Teoria Eysencka zakłada więc występowanie zależności między konstytucjonalnym wyposażeniem jednostki a jej zachowaniem. Przyczyny różnic indywidualnych tkwią w fizjologicznych, neurologicznych, biochemicznych, endokrynologicznych właściwościach organizmu, natomiast sposób manifestacji czynników biologicznych zależy od warunków środowiskowych, np. metod wychowawczych (Wosińska, 1975).

Eysenck (1960) w swojej teorii osobowości wyróżnił kilka wymiarów podstawowych (dymensji). Tymi dymensjami są: neurotyzm (chwiejność emocjonalna), ekstrawersja i introwersja oraz psychotyzm. Neurotyczność to według Eysencka wrodzona, szczególnie wrażliwość autonomicznego układu nerwowego, u niektórych osób prowadząca do łatwego wywoływania silnych i trwałych emocji. Osoby z wysokim poziomem neurotyzmu charakteryzują się zmiennością nastrojów, wysoką pobudliwością i wrażliwością oraz niską odpornością na sytuacje stresowe, bodźce emocjonalne i frustracje. Eysenck (1965) wymienia następujące symptomy związane z neurotyzmem: bóle głowy, koszmary nocne, niepokój o stan własnego zdrowia, uczucie przygnębienia, brak wiary we własne siły, poczucie niższości, zbyt długie trapienie się przeżyciami, brak energii życiowej, zmienność nastrojów.

Bardzo ważną rolę w dynamizowaniu procesów neurotycznych odgrywa lęk. Eysenck uważa, że lęk w znacznej mierze ma charakter wrodzony, jednak w tym przypadku określa go jako podatność na zagrażające bodźce, a nie jako właściwy objaw kliniczny. Głównym źródłem lęku – w odniesieniu do nerwicy – jest według Eysencka proces uczenia się i mechanizm warunkowania klasycznego. Powstaje on w wyniku skojarzenia początkowo obojętnego bodźca ze zdarzeniem powodującym ból fizyczny lub psychiczny. Proces warunkowania może przebiegać w postaci traumatycznej (jednorazowe skojarzenie bodźca warunkowego i bezwarunkowego) lub subtraumatycznej (wielokrotne powtórzenie tej kombinacji). Podatność na zaburzenia neurotyczne spowodowana jest większą wrażliwością, labilnością oraz reaktywnością i mniejszą odpornością układu nerwowego, co jest zdeterminowane genetycznie. Natomiast dalszy rozwój neurotyzacji oraz symptomatologii nerwicowej dokonuje się pod wpływem konfliktów i stresów życiowych (Korliński, 1984).

Nadwrażliwość neurotyków wyraża się w nadmiernym lęku, który sprzyja rozwojowi egocentryzmu utrudniającego adaptację społeczną. U neurotyków pojawiają się także zaburzenia samooceny, tzn. jej chwiejność mająca swoje źródło w opinii najbliższego otoczenia. Neurotycy przejawiają także irracjonalne zachowania, decyzje niezgodne z wymogami rzeczywistości, a regulowane przez emocje. Egocentryczne zaangażowanie i nierealistyczne oczekiwania są prawdopodobnie głównym źródłem konfliktów odpowiedzialnych za pogłębianie się lęku i procesu neurotyzacji.

METODA

Problemy i hipotezy badawcze

Podstawowy problem badań dotyczył dwóch syndromów – aleksytymii i neurotyzmu, które związane są z zaburzeniem emocjonalnej sfery funkcjonowania człowieka. Choć ich źródła, obszar zaburzeń, jakiego dotyczą, a także szczegółowe cechy nie są identyczne, to są podstawy, aby przypuszczać, iż cechy aleksytymiczne i neurotyczne mogą współistnieć ze sobą (Taylor, 1994; Brzeziński, 1995; Luminet i in. 1995). Można więc postawić pytanie, czy osoby aleksytymiczne będą podobnie różnicować i nazywać emocje wyrażone za pomocą różnych kodów (obrazowego, werbalnego i abstrakcyjnego) jak neurotycy?

Pierwsza grupa hipotez dotyczyła oceny podobieństwa emocji. Założono, że wystąpią różnice w poprawności tej oceny między grupą aleksytymiczną, neurotyczną i niealeksytymiczną. Druga grupa hipotez dotyczyła umiejętności werbalizowania emocji. Założono, że osoby z niskim natężeniem cech aleksytymicznych będą poprawnie nazywać emocje; zasób słownictwa emocjonalnego aleksytymików powinien być uboższy niż u neurotyków i niealeksytymików. Liczba wygenerowanych poprawnych nazw emocji i słów nasyconych emocjonalnie powinna być najwyższa w grupie niealeksytymicznej; nazw nie związanych z emocjami powinno być w tej grupie mniej niż w grupie osób aleksytymicznych.

W opisywanym badaniu wysunięto też przypuszczenie, że rodzaj materiału badawczego (zdjęcia wyrazów mimicznych, metafory graficzne i słowne symbolizujące emocje, nazwy emocji) będzie miał wpływ na ocenę podobieństwa emocji do tzw. emocji wzorcowej. Odwołując się do koncepcji psychicznej reprezentacji emocji można założyć, że u aleksytymików zaburzenia procesów rekodowania informacji na różnych poziomach reprezentacji prowadzić będą do wybiórczego operowania wiedzą emocjonalną, tzn. poprawnego różnicowania i nazywania emocji w obrębie jednego kodu. Neurotycy będą wykazywali raczej tendencję do unikania emocji negatywnych (lęku) i na tym obszarze mogą pojawić się w tej grupie deficyty. Wiedza na temat pozostałych emocji powinna zawierać wszystkie poziomy reprezentacji.

Osoby badane

Grupę badanych stanowiła młodzież licealna w wieku 17-18 lat. W badaniu wzięły udział 193 osoby (129 kobiet i 64 mężczyzn), z których – w wyniku badań wstępnych (testem ALEX-40 i EPQ-R) na drodze doboru celowego – wybrano badanych do trzech 20-osobowych grup. Pierwszą grupę (4 kobiety i 16 mężczyzn) stanowiły osoby z wysokimi wynikami w skali ALEX-40 (średnia 119,20), druga (18 kobiet i 2 mężczyzn) to osoby neurotyczne (wysokie wyniki w EPQ-R) z niskimi wynikami w skali aleksytymii (średnia 74,40); do trzeciej grupy wybrano osoby (18 kobiet i 2 mężczyzn) z niskimi wynikami w teście mierzącym nasilenie cech aleksytymicznych (średnia 75,95).

Narzędzia badawcze

Do pomiaru natężenia cech aleksytymicznych wykorzystano holenderską skalę ALEX-40 (Bermond – Vorst Alexithymia Questionnaire), której polską adaptację przeprowadzili Maruszewski i Ścigała (1998). Jest to metoda kwestionariuszowa, 40-itemowa, oparta na samoopisie. Osoby badane udzielają odpowiedzi na 5-wagowych skalach typu Likerta, od „w pełni mnie charakteryzuje” – do „zupełnie mnie nie charakteryzuje”. Badany wybiera miejsce na skali w zależności od oceny swojego sposobu reagowania. Test ALEX-40 zawiera pięć podskal wyodrębnionych na podstawie analizy czynnikowej: trudności w werbalizowaniu doznań emocjonalnych, ubóstwo wyobraźni oraz marzeń na jawie, słaby wgląd we własne doznania emocjonalne, niska pobudliwość emocjonalna i myślenie konkretne. Skala charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Jej rzetelność określana na podstawie zgodności wewnętrznej (α Cronbacha) przekracza 0,8; rzetelność podskal wynosi od 0,68 do 0,87 (Maruszewski, Ścigała, 1998). Właściwości psychometryczne testu ALEX-40 i innych skal mierzących aleksytymię zostały opisane przez Krystala (1988) i Maruszewskiego i Ścigałę (1998).

Do pomiaru neurotyzmu zastosowano test osobowości Eysencka (EPQ-R), w adaptacji Brzozowskiego i Drwala (1995). Na podstawie analizy czynnikowej wyróżniono w tym teście skale: Ekstrawersja, Neurotyczność, Psychotyczność i Kłamstwo. Kwestionariusz zbudowany jest ze 100 pytań, na które badany udziela dwóch kategorii odpowiedzi: „tak” lub „nie”. Rzetelność skal (mierzona współczynnikiem α Cronbacha) mieści się w granicach od 0,75 dla skali P do 0,90 dla skali E. Charakterystyka psychometryczna skal uzyskana w polskiej adaptacji jest podobna do wersji oryginalnej (Brzozowski, Drwał, 1995).

Do zbadania różnicowania emocji i trafności ich werbalizacji posłużono się metodą skonstruowaną przez E. Ścigałę (informacja osobista), która odwołuje się do koncepcji psychicznej reprezentacji emocji (Maruszewski, Ścigała, 1995). Zawiera ona cztery rodzaje materiału badawczego: zdjęcia wyrazów mimicznych twarzy (pochodzące ze zbioru twarzy Matsumoto i Ekmana) – obrazki (OBR), metafory graficzne (MET-G) i metafory słowne (MET-S) symbolizujące emocje (pochodzące z badań Maruszewskiego i Ścigały) oraz nazwy emocji – słowa (SŁ). Każdy z nich zawierał określenia dla sześciu podstawowych emocji, czyli szczęścia, zdziwienia, smutku, gniewu, wstrętu i strachu (metodę prezentuje tabela 1).

Tabela 1.

Metoda badająca różnicowanie emocji oparta na koncepcji psychicznej reprezentacji emocji

Słowa	Obrazki	Metafory graficzne	Metafory słowne
Szczęście	zdjęcie wyrazu mimicznego szczęścia	schematyczny rysunek słońca	roztączona rzeczywistość
Zdziwienie	zdjęcie wyrazu mimicznego zdziwienia	schematyczny rysunek żaglówki	niemy znak zapytania
Smutek	zdjęcie wyrazu mimicznego smutku	schematyczny rysunek grobu	jedna wielka czarna dziura
Gniew	zdjęcie wyrazu mimicznego gniewu	schematyczny rysunek sztyletu	powstrzymana eksplozja
Wstręt	zdjęcie wyrazu mimicznego wstrętu	schematyczny rysunek pajęczyny	a fe, ohyda
Strach	zdjęcie wyrazu mimicznego strachu	schematyczny rysunek węża	skok w przepaść

Zadaniem osób badanych było określenie, jakie emocje przeżywają osoby na zdjęciach, jakie wyrażone są w postaci metafor graficznych i słownych, oraz wypisanie jak największej liczby synonimów nazw emocji. Następnie – w odniesieniu do tzw. emocji wzorcowej – badani dokonywali porównania pozostałych emocji. Każda z sześciu emocji była w badaniu wzorcowym obiektem porównań. Im bliżej emocji wzorcowej znajdowała się

ALEKSYTYMIA I NEUROTYZM

emocja porównywana, tym bardziej była do niej podobna i otrzymywała więcej punktów (odpowiednio: 5, 4, 3, 2, 1) w późniejszej analizie. Osoby badane różnicowały emocje pod względem ich podobieństwa do siebie w obrębie każdego z czterech rodzajów materiału badawczego. W końcowym etapie badania zadaniem osób badanych było określenie zasady, zgodnie z którą porządkowały materiał emocjonalny.

WYNIKI BADAŃ

Analizy danych dotyczących różnic w ocenie podobieństwa emocji pomiędzy aleksytymikami, neurotykami i niealeksytymikami dokonano za pomocą analizy wariancji (ANOVA), model czynnikowy. Zmienną zależną – określoną jako podobieństwo emocji – przełożono na 120 możliwych porównań (każda emocja do każdej będącej wzorcową w ramach czterech rodzajów materiału badawczego: zdjęć, metafor graficznych, metafor słownych i nazw emocji). Istotne statystycznie różnice między grupami przedstawia tabela 2.

Tabela 2.

Ocena podobieństwa emocji – różnice średnich między grupą aleksytymiczną, neurotyczną i osób niealeksytymicznych (istotne statystycznie)

Rodzaj materiału badawczego oraz emocji wzorcowej i porównywanej	Rodzaj porównywanych grup		
	1 – 2	2 – 3	1 – 3
MET-G SZCZ – GN	---	---	-0,75*
MET-G Z DZ – SZCZ	---	---	1,10*
MET-G ZDZ – GN	---	---	-0,80*
OBR-SM – ZDZ	---	-0,75*	---
SL-GN – SM	0,95*	---	1,00**
MET-G WST – SZCZ	---	---	0,95*
MET-S WST – GN	-1,25**	1,00*	---
SL-WST – GN	---	---	-1,05**
MET-S STR – GN	---	0,90*	---
OBR-STR – WST	-0,85*	---	---

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; MET-G – metafory graficzne, MET-S – metafory słowne, OBR – zdjęcia wyrazów mimicznych, SL – nazwy emocji; SZCZ – szczęście, ZDZ – zdziwienie, SM – smutek, GN – gniew, WST – wstręt, STR – strach; 1 – aleksytymicy, 2 – osoby neurotyczne, 3 – osoby niealeksytymiczne.

Następnie dokonano analizy porównawczej pomiędzy grupą aleksytymików, neurotyków i niealeksytymików w zakresie ilości wygenerowanych poprawnych nazw emocji, określeń nasyconych emocjonalnie i nie związanych z emocjami. W tym celu posłużono się testem χ^2 . Podstawą oceny poprawności określeń werbalnych emocji była lista nazw skonstruowana przez Maruszewskiego i Ścigalę (1998). Wyniki analizy statystycznej wraz z podziałem ogólnej liczby nazw emocji, określeń emocjonalnych i nieemocjonalnych ze względu na rodzaje materiału badawczego przedstawia tabela 3.

Na podstawie przedstawionych wyżej wyników porównano także ilość określeń emocjonalnych wygenerowanych przez grupę aleksytymiczną, neurotyczną i niealeksytymiczną w zależności od zastosowanego w badaniu materiału. Dla zdjęć wyrazów mimicznych χ^2 wynosi 20,43 ($p = 0,0001$), dla metafor graficznych – 4,63 ($p = 0,329$), metafor słownych – 8,25 ($p = 0,085$) i nazw emocji – 10,76 (na poziomie istotności $p = 0,031$).

ALEKSYTYMIA I NEUROTYZM

Tabela 3.

Ilość wygenerowanych poprawnych nazw emocji, określeń nasyconych emocjonalnie i nie związanych z emocjami

Grupa	Rodzaj materiału badawczego	Nazwy emocji		Określenia nasycone emocjonalnie		Określenia nie związane z emocjami		Wyniki testu χ^2 i istotność statystyczna
1	OBR MET-G MET-S SŁ	92	358*	6	164*	10	85*	$\chi^2 = 24,79$ $p = 0,0001$
		55		43		19		
		55		41		29		
		156		74		27		
2	OBR MET-G MET-S SŁ	105	398*	22	258*	7	70*	
		66		83		26		
		80		63		19		
		147		90		18		
3	OBR MET-G MET-S SŁ	158	500*	31	270*	1	62*	
		94		85		26		
		91		76		26		
		157		78		9		

1 – aleksytymicy, 2 – osoby neurotyczne, 3 – osoby niealeksytymiczne; MET-G – metafory graficzne, MET-S – metafory słowne, OBR – zdjęcia wyrazów mimicznych, SŁ – nazwy emocji; * suma – łączna ilość nazw emocji, określeń nasyconych emocjonalnie i nie związanych z emocjami w czterech rodzajach materiału badawczego.

DYSKUSJA WYNIKÓW

W badaniu w kilku przypadkach różnice w ocenie podobieństwa emocji między grupami osiągnęły poziom istotności ($p < 0,05$), choć w większej liczbie przypadków zaznaczyły się tendencje bliskie temu poziomowi. Istotne statystycznie różnice średnich dotyczą głównie grupy aleksytymicznej i niealeksytymicznej. W czterech przypadkach te różnice pojawiają się, gdy badani porównywali emocje wyrażone w postaci materiału graficznego (symboli, np. słońce – szczęście), w dwóch przypadkach, gdy oceniali podobieństwo nazw emocji.

Aleksytymicy ocenili gniew jako mniej podobny do szczęścia (w MET-G), zdziwienia (w MET-G) i wstrętu (w SŁ) w porównaniu z niealeksytymikami. Zbliżone do zdziwienia okazało się szczęście (w MET-G), smutek – do gniewu (w SŁ), szczęście – do wstrętu (w MET-G). Powyższe oceny podobieństwa emocji są bardziej trafne w grupie niealeksytymicznej, jeżeli jako punkt odniesienia w stosunku do bliskości emocji przyjmieśmy koło emocji Plutchika. Tylko w jednym przypadku (porównanie gniewu do zdziwienia) aleksytymicy poprawnie zdiagnozowali różnice pomiędzy tymi emocjami. Trzeba też zaznaczyć, że w większości przypadków błędy aleksytymików dotyczą negatywnych emocji – gniewu, smutku, wstrętu, co potwierdza istotną rolę często odczuwanych, ale tłumionych emocji negatywnych w rozwoju syndromu aleksytymii. Tak więc osoba aleksytymiczna paradoksalnie gubi się w uczuciach stanowiących podstawę jej życia emocjonalnego.

Pomiędzy neurotykami a osobami o niskim nasileniu cech aleksytymicznych można zauważyć różnice w ocenie smutku i zdziwienia (OBR) – średnia pozycja zdziwienia wobec szczęścia była w grupie neurotyków niższa niż u niealeksytymików, tak więc neurotycy błędnie oceniają zdziwienie jako mało podobne do smutku, strachu i gniewu (MET-S) – gniew został błędnie oznaczony przez neurotyków jako bardziej podobny do strachu oraz wstrętu i gniewu – w tym przypadku neurotycy bardziej trafnie oceniają jako wysokie podobieństwo gniewu do strachu (MET-S).

Badanie wykazało niewielkie różnice pomiędzy syndromem aleksytymii a neurotyzmem w zakresie umiejętności różnicowania emocji. Aleksytymicy błędnie ocenili smutek jako bardziej podobny do gniewu (SŁ), gniew jako bardzo odległy od wstrętu (MET-S) i – poprawnie – wstręt jako podobny do strachu (OBR) w porównaniu z neurotykami. Można postawić więc pytanie: na ile neurotycy są świadomi tego, co czują? Duże nasilenie emocji (szczególnie lęku) i ich chwiejność nie gwarantują widocznie świadomej regulacji emocji. Być może jest tak, że neurotycy przeżywają emocje powierzchownie, a dostęp do głębszej ich analizy utrudnia lęk. Horney (1993b) uważa, że życie emocjonalne neurotyka jest zubożałe, bo nie jest autentyczne. Determinowane jest ono przez system dumy, zgodnie z którym jedne emocje są przez neurotyka uświadamiane i akceptowane (a więc i przeżywane), a inne – niezgodne z jego wyimaginowanym obrazem – są wypierane. To właśnie lęk leży u podłoża tego zaburzenia, blokując przeżywanie autentycznych uczuć na rzecz uczuć pożądaných i dozwolonych

społecznie (neurotycy w badaniu błędnie oceniają właśnie strach, a więc tę emocję, która jest mechanizmem napędowym ich funkcjonowania).

Bliskość obu syndromów podkreślają też autorzy innych badań. Taylor (1994) podaje wyniki badań dotyczących powiązań między aleksytymią a trzema wymiarami osobowości w ujęciu Eysencka (neurotyzmem, introwersją-ekstrawersją i psychotyzyzm). Badani z wysokimi wynikami w skali aleksytymii (TAS) także uzyskali wysokie wyniki w skali neurotyzmu, niskie w skali intro-ekstrawersji, mierzonej kwestionariuszem Eysencka (EPQ). Taylor stwierdził, że aleksytymia jest powiązana z neurotyzmem i introwersją. Uzyskane w niniejszych badaniach wyniki również wskazują na pewne podobieństwo aleksytymii i neurotyzmu. W przeciwieństwie do danych Taylora, który korzystał z metod opartych na samoopisie, mój wniosek dotyczy funkcjonowania poznawczego.

W późniejszych teoriach zostało wyodrębnionych raczej pięć wymiarów składających się na model osobowości, które nazywa się Wielką Piątką. Są to: neurotyzm (tendencja do doświadczania emocjonalnego niepokoju, lęku), ekstrawersja (łączy się z pozytywnymi emocjami, wieloma kontaktami społecznymi, wysoką aktywnością), otwartość na doświadczenia i równowaga emocjonalna (pozytywny lub negatywny stosunek do innych ludzi) oraz sumienność (wytrwałość w osiąganiu celów, przestrzeganie zasad etycznych). Badania przeprowadzone przez Taylora (1994) wskazują na to, że wyniki w teście TAS-20 korelują pozytywnie z wymiarem neurotyzmu, zwłaszcza z podskala mierzącą podatność na stres i tendencję do doświadczania emocji negatywnych. Podobne wyniki badań przytacza w swojej pracy Brzeziński (1995), gdzie stwierdza, że cechy aleksytymiczne mogą współistnieć z cechami neurotycznymi.

Inni badacze (Luminet i in. 1996) w swojej pracy zwrócili uwagę na rolę aleksytymii i pięciu wymiarów osobowości w procesie rekonfrontacji z negatywnymi epizodami emocjonalnymi. Autorzy oczekiwali, że neurotyzm będzie pozytywnie powiązany z tendencją do przemyślenia (ruminacja), a także z większą skłonnością do społecznego dzielenia się emocjami, ale zarazem ze strategiami unikowymi, dlatego też relacja między społecznym dzieleniem się i neurotyzmem może być równa zero. W przypadku aleksytymii i związanej z nią trwałej niezdolności do werbalizacji emocji oczekiwano negatywnej relacji pomiędzy nią i społecznym dzieleniem się emocjami, a także negatywnej relacji między ubogą fantazją i psychicznym przemyśleniem. Przewidywania te zostały potwierdzone w badaniu przeprowadzonym przez autorów. Wyniki badania zwracają uwagę na to, że różnice między aleksytymią i neurotyzmem uwidaczniają się dopiero w sytuacji angażującej emocjonalnie. Aleksytymicy tylko w sytuacji analizy czegoś, co ich osobiście nie angażuje, mogą stosować mechanizm atrybucji zewnętrznej jako podstawę wnioskowania o emocjach, który maskuje ich deficyty emocjonalne. Wiedza, jaką operują w tym przypadku aleksytymicy, pochodzi z zewnątrz, nie opiera się na własnym doświadczeniu. W specyficznej sytuacji, jaką kreuje szkoła, omawiane w tym artykule badanie mogło być postrzegane przez osoby badane zadaniowo. W takich sytuacjach aleksytymicy funkcjonują lepiej; przypuszczalnie ich zachowanie jest znacznie zaburzone w sytuacjach, w których reagują spontanicznie. Różnice między aleksytynikami i niealeksytynikami wypukliłaby prawdopodobnie jeszcze bardziej konfrontacja z emocjami złożonymi, z którymi osoby aleksytymiczne nie radzą sobie, ponieważ ich schematyczna wiedza jest niewystarczająca.

Zasób słownictwa emocjonalnego okazał się uboższy na poziomie statystycznie istotnym w grupie aleksytyników. Ilość wygenerowanych nazw emocji różnie w grupie neurotyków (398), a w grupie niealeksytyników jest największa. W każdej z badanych grup można zauważyć spadek ilości poprawnych etykiet emocjonalnych w materiale symbolicznym słownym i graficznym, ale wyniki aleksytyników są niższe w porównaniu z innymi badanymi. Dość trudno aleksytynikom nazywać emocje na podstawie o wyrazu mimicznego, natomiast dobrze opanowali posługiwanie się słowami; nauczanie się etykiet emocjonalnych nie musi być związane z ich większą wiedzą emocjonalną, ale może służyć adaptacji i ukrywaniu deficytów emocjonalnych.

W grupie neurotycznej i niealeksytymicznej większa jest ilość wygenerowanych przez badanych słów nasyconych emocjonalnie, co może świadczyć o ich możliwościach twórczych. Na oznaczenia stanów emocjonalnych posługują się oni określeniami typu: zemsta, śmierć, wolność, ciepło, ból, napięcie, zło, raj, bojaźń boska, serce w gardle, bezsens życia itd.

Ilość określeń nie związanych z emocjami, np. dobre stanowisko, niewiedza, kaprys, brak słów, sztuczny uśmiech, pamięć, muzeum, chęć wyjaśnienia, jest największa w grupie aleksytyników, co może mieć znaczenie obronne dla osoby zagubionej we własnych emocjach i poszukującej wyjaśnień na zewnątrz. Aleksytymicy uciekają z sytuacji emotogennych w obszar dobrze opanowanych konwencji społecznych i konkretnych; powyższe określenia wskazują na tendencję do dystansowania się od emocji jako czegoś niepożądanego.

Badanie wykazało więc, że taki układ ilości słów emocjonalnych nie jest losowy. Wyraźnie zaznacza się wzrost ilości określeń nieemocjonalnych a spadek emocjonalnych w grupie aleksytyników, zwłaszcza w porównaniu z osobami o niskim natężeniu cech aleksytymicznych. Jak wskazują wyniki dla poszczególnych rodzajów materiału badawczego, badane grupy najbardziej różnią się pod względem generowania nazw emocji na podstawie informacji z poziomu obrazowego i werbalnego.

ALEKSYTYMIA I NEUROTYZM

Interesujące wydają się wypowiedzi osób badanych na temat kryteriów, zgodnie z którymi dokonywały one porównań emocji. Alekstytmicy wskazują najczęściej na bliskość znaczeniową, skojarzenia religijne, schemat działania innych ludzi, wygląd fizyczny, podobieństwo między słowami, prawidłowe reakcje człowieka w danej sytuacji, postawę innej osoby, ciąg logiczny, powiązania z przyrodą, podobieństwo geometryczne jako na kryteria różnicowania emocji. Rzadko (dwie, trzy osoby) jako podstawę uporządkowania wskazują odniesienia do własnych emocji, doświadczeń, skojarzenia symboli z emocjami, co potwierdza kierowanie się przez nich obronną atrybucją zewnętrzną. Niealekstytmicy szukają wyjaśnienia procesu różnicowania na wszystkich poziomach reprezentacji emocji: w emocjach odczuwanych podczas oglądania zdjęć i symboli; we wspomnieniach z dzieciństwa; w odniesieniach do konkretnych, przeżywanych sytuacji życiowych; w doświadczeniach własnych; w wyobrażeniach kolejności uczuć (historyjki); w werbalizacji emocji wyrażanych na zdjęciach; w głębokości i trwałości odczuć; w odwzorowywaniu wyrazów mimicznych osób na zdjęciach. Potrafią oni operować wiedzą emocjonalną na różnych poziomach psychicznej reprezentacji emocji, interpretować ją w zależności od potrzeb na drodze rekodowania informacji emocjonalnych między poziomem obrazowym, werbalnym i abstrakcyjnym.

BIBLIOGRAFIA

- Berenbaum, H., Prince, J. D. (1994). Alexithymia and the interpretation of emotion – relevant information. *Cognition and Emotion*, 8, 231-244.
- Breuer, J., Freud, S. (1986). O psychicznym mechanizmie objawu historycznego. Doniesienia wstępne. *Przegląd Psychologiczny*, 29, 630-643.
- Brzeziński, J. (1980). *Elementy metodologii badań psychologicznych*. Warszawa: PWN.
- Brzeziński, R. (1995). Dwie dekady koncepcji alekstytmii. *Psychiatria Polska*, 29, 443-454.
- Brzozowski, P., Drwal, R. L. (1995). *Kwestionariusz osobowości Eysencka*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: PWN.
- Dąbrowski, K. (1986). *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Dąbrowski, K. (1989). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa: PWN.
- Dollard, J., Miller, N. E. (1967). *Osobowość i psychoterapia. Analiza w terminach uczenia się, myślenia i kultury*. Warszawa: PWN.
- Ekman, P., Davidson, R. J. (red.) (1998). *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Eysenck, H. J. (1960). Opis i pomiar osobowości. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 257-277.
- Eysenck, H. J. (1965). *Sens i nonsens w psychologii*. Warszawa: PWN.
- Fonberg, E. (1979). *Nerwica a emocje. Fizjologiczne mechanizmy*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk: Zakład Narodowy im. Ossolińskich. Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Freud, S. (1994). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: PWN.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Hall, C. S., Lindzey, H. (1994). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Horney, K. (1993a). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Horney, K. (1993b). *Nerwica a rozwój człowieka*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Horney, K. (1994a). *Nasze wewnętrzne konflikty*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Horney, K. (1994b). *Nowe drogi w psychoanalizie*. Warszawa: PWN.
- Jarymowicz, M. (1997). Dociekania nad naturą emocji: o emocjach poza świadomością i emocjach poza spontanicznością. *Czasopismo Psychologiczne*, 3, 153-170.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: PWN.
- Korliński, S. (1984). *Neurotyzm wśród studentów*. Warszawa: PWN.
- Kryształ, J. (1988). Assessing alexithymia. W: H. Kryształ (red.), *Integration and self-healing. Affect – trauma – alexithymia* (s. 286-310). Hillsdale: The Analytic Press.
- Le Doux, J. (2000). *Mózg emocjonalny*. Poznań: Media Rodzina.
- Luminet, O., Zech, E., Rimé, B., Wagner, H. (1996). *The role of the „Big Five” and of alexithymia in processes of reconfrontation of negative emotional episodes. Poster presented the 8th European Conference on Personality, Ghent, Belgium*.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1995). Poznawcza reprezentacja emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 38, 245-278.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1997). Alekstytmia, procesy emocjonalne a kodowanie informacji. *Kolokwia Psychologiczne*, 6, 98-122.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1998). *Emocje – Alekstytmia – Poznanie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (mps). *Alekstytmia – znak naszych czasów*.
- Maslow, A. H. (1983). Nerwica jako defekt rozwoju osobistego. *Nowiny Psychologiczne*, 8-9, 41-57.
- Maslow, A. H. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Maslow, A. H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- McDonald, P. W., Prkachin, K. M. (1990). The expression and perception of facial emotion in alexithymia: a pilot study. *Psychosomatic Medicine*, 52, 199-210.
- Obuchowska, J. (1983). *Dynamika nerwic*. Warszawa: PWN.

MAŁGORZATA WAWRZYŃIAK

- Pawłow, J. P. (1952). *Dwadzieścia lat badań wyższej czynności nerwowej (zachowania się) zwierząt*. Warszawa: PZWL.
- Pospiszyl, Ł., Żabczyńska, E. (1980). *Psychologia dziecka niedostosowanego społecznie*. Warszawa: PWN.
- Pospiszyl, K. (1985). *Psychopatia*. Warszawa: PWN.
- Pużyński, S. (1993). *Leksykon psychiatrii*. Warszawa: PZWL.
- Reykowski, J. (1974). *Eksperymentalna psychologia emocji*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Reykowski, J. (1992). *Emocje, motywacja, osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sanocki, W. (1986). *Kwestionariusze osobowości w psychoterapii*. Warszawa: PWN.
- Salovey, P., Sluyter, D. J. (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Sifneos, P. E. (1991). Affect, emotional conflict, and deficit: an overview. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 56, 116-122.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153, 137-142.
- Strelau, J. (red.) (2000). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Taylor, G. J., Parker, J. D. A., Bagby, R. M. (1990). A preliminary investigation of alexithymia in men with psychoactive substance abuse. *American Journal of Psychiatry*, 147, 1228-1230.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D. A. (1991). The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153-164.
- Taylor, G. J. (1994). The alexithymia construct: conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10, 61-74.
- Vingerhoets, Ad. J. M. M., van Heck, G. L., Grim, R., Bermond, B. (1995). Alexithymia: A further exploration of its nomological network. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 64, 32-42.
- Wosińska, N. (1975). Problem biologicznych podstaw osobowości w pracach H. J. Eysencka. *Przegląd Psychologiczny*, 17, 331-342.
- Wrońska, J. (1990). Niektóre kontrowersje w psychologii emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 33, 147-164.