

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

IX

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

15-16 квітня 2021 року

Матеріали

2. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. Москва : «Институт психологии РАН», 2017. 227 с. URL: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/484.pdf> (дата звернення: 20.03.2021).
3. Мілушина М. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. № 37. С. 135–143. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf> (дата звернення: 20.03.2021).
4. Ермаков П., Кукуляр А., Коленова А. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение». *Мир науки*. 2018. Т. 6. № 5. С. 1–9. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN518.pdf> (дата звернення: 20.03.2021).
5. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3–11. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents/02_ (дата звернення: 20.03.2021).
6. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости. 2-ге вид. Независимая фирма «Класс», 2002. 298 с. URL: <https://booksonline.com.ua/review73924> (дата звернення: 20.03.2021).

Анастасія Позняк,

студентка Сумського державного університету

АЛЕКСИТИМІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Виразити свої емоції, розуміти їх у інших людей – це важливо для сучасного суспільства. Однак, зараз усе більше говорять про нездатність людиною в усній формі описати свої емоції. Тому, *актуальним* буде розглянути такий феномен як алекситимія. *Завдання* даного дослідження – проаналізувати теоретичні засади вивчення алекситимії у системі проявів емоційного інтелекту.

Термін алекситимія як нездатність виразити свої емоції запропонований в 1973 року Пітером Сіфнеосом. У психології алекситимія розглядається не як хвороба, а як особливість нервової системи, яка ніяк не пов'язана з розумовими здібностями особистості.

Сьогодні алекситимія розглядається як психологічна характеристика індивіда, яка характеризується утрудненням або повною нездатністю людини виразити власні емоційні переживання і зрозуміти почуття інших, труднощами у визначенні відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями, фіксацією на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням .

Сіфнеос описав типові ознаки алекситимії:

1. Труднощі в ідентифікації, розумінні і описі власних почуттів і емоцій оточуючих.
2. Зниження здатності до розрізнення фізичних і емоційних відчуттів.
3. Слабка здатність до символізації і уяві, бідність фантазії, відсутність схильності до творчості.
4. Фокусування уваги більшою мірою на зовнішні події, ніж на емоційних реакціях.
5. Тенденція до соматизації емоцій, і, як наслідок, – схильність до психосоматичних розладів.
6. Схильність до утилітарного, конкретного мислення і перевагу практичних дій в стресових і конфліктних ситуаціях [1].

Існує дві форми прояву алекситимії: первинна і вторинна. Вони зовсім різні, мають різну природу та зовнішній прояв. Набути первинну алекситимію людина може в результаті родової травми, через порушення внутрішньоутробного формування мозку у плода тощо. Зазвичай первинна алекситимія виявляється в ранньому віці.

Вторинна алекситимія супроводжується неврологічними порушеннями. Може стати проявом посттравматичного розладу, підвищеної тривожності або прихованої депресії. На розвиток вторинної форми прояву алекситимії впливає більшої мірою неправильне виховання: це може бути гіперопіка або відсутність елементарної уваги з боку батьків.

Первинна форма прояву алекситимії практично не корегується, а на вторинну форму можна впливати комплексом соціально-психологічних засобів.

Залежно від форми прояву алекситимії вплив на корекцію стану визначається строго індивідуально. Вона відбувається на терапевтичному рівні й полягає в тому, щоб навчити пацієнта розпізнавати та ідентифікувати власні емоції й розпізнавати ті емоції які здаються схожими, але насправді вони різні, наприклад, смуток і депресія.

Алекситимія характеризується чотирма типовими ознаками з різним ступенем їхньої виразності :

1. Своєрідна обмеженість здатності фантазувати. Пацієнт утрудняється або виявляється просто не здатним використовувати символи, результатом чого є своєрідний тип мислення, який можна визначити як «механічний», «утилітарний», «конкретний».

2. Типова нездатність виражати пережиті почуття. Пацієнт не в змозі пов'язувати вербальні чи жестові символи з почуттями. Почуття переживаються, якщо вони взагалі є, як щось неструктуроване, у всякому разі непередаване словами. Вони часто описуються через навколишніх (моя дружина сказала... лікар сказав...) або замість почуттів описується соматична реакція.

3. Психосоматичні пацієнти дуже пристосовані до товариських стосунків, що навіть визначається як «гіпернормальність». Їхній зв'язок з конкретним партнером характеризуються своєрідною «порожнечою стосунків». Оскільки вони не можуть розпізнати психологічні тонкощі, то залишаються на рівні конкретного «предметного» використання об'єктів.

4. Через затримку на симбіотичному рівні і пов'язану з цим недостатність диференціації суб'єкт-об'єкт, впливає нездатність до щирих відносин з об'єктом і до процесу перенесення. Відбувається тотальна ідентифікація з об'єктом; хворий існує, наче, за допомогою і завдяки наявності іншої людини (його «ключової фігури»). Звідси стає зрозумілим, чому втрата (вигадана чи реальна) цієї «ключової фігури» («втрата об'єкту») так часто виявляється як провокуюча ситуація на початку (чи при погіршенні) хвороби [3].

Для осіб з проявами алекситимії властиві описи фізичних відчуттів, що зазвичай не мають зв'язку з певними захворюваннями. Ігнорування внутрішнього фізичного та психічного благополуччя поєднується з обмеженими можливостями регулювання внутрішніх станів. Внутрішні відчуття описуються як нудьга, порожнеча, втома, напруга, збудження.

У особи з проявами алекситимії ці особистості можуть виявлятися рівномірно або може переважати якась одна з них.

Особи з проявами алекситимії характеризуються примітивною життєвою спрямованістю, інфантильсністю й недостатністю функції рефлексії. Ці якості приводять до надмірного прагматизму, неможливості цілісного уявлення життя, дефіциту творчого ставлення ще до труднощів та конфліктів у стосунках, це підсилюється тим, що на тлі низької емоційної диференційованості у них з легкістю виникають короточасні, але різко виражені афективні спалахи в поведінці.

Алекситимічні особи дуже пристосовані до товариських стосунків, що трактується як «гіпернормальність». Їхній зв'язок з конкретним партнером характеризуються своєрідною «порожнечою стосунків», залишаються на рівні конкретного «предметного» використання об'єктів.

Також існують дослідження, які говорять що особи, що володіють алекситимічним та алекситимічно-подібним психічним складом, мають труднощі в усвідомленні реального тілесного образу. Алекситимічна елімінація емоцій, скутість та сірість емоційних проявів, особистісна дефіцитарність кореспондує з тілесним образом, який здобуває алекситимічної специфічності відповідно до ступеню виразності алекситимічного компонента [2].

У зв'язку з цим можна розглядати алекситимію як один з видів порушення розвитку емоційного інтелекту особистості, що має вагомe значення у соціалізації та якості соціального життя індивіда.

Список використаних джерел:

1. Алекситимія – причини, симптоми, ознаки, лікування. *Журнал KOZAKY*. URL: <https://www.kozaky.org.ua/aleksitimiya-prichini-simptomi-oznaki-likuvannya/> (дата звернення: 31.03.2021).

2. Макаренко А. О. Образ тіла при алекситимії і алекситимічно-подібних проявах особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 46 (1). С. 108–113. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe (дата звернення: 02.02.2021).

3. Турецька Х. Теоретичні основи психосоматичного підходу. URL: <http://psytopos.lviv.ua/downloads/biblioteka/studentam/klinichna/psychosom.pdf> (дата звернення: 31.03.2021).

Науковий керівник: Н. М. Теслик, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету