

АЛЕКСИТИМІЯ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІALEXITHYMIA IN THE STRUCTURE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE  
IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS  
OF TECHNICAL ORIENTATION

У статті представлено аналіз психологічної літератури та досліджень щодо алекситимії. Автори виокремлюють основні підходи, які є в науковій психології щодо вивчення цього феномену, розкривають особливості кожного з них. Показано існування та наводиться характеристика різноманітних типологій алекситимії. Акцентується на тому, що недооцінка важливості та дієвості емоційної сторони життя людини, її ігнорування призводить до втрати навичок емоційного спілкування, ослаблення емоційного здоров'я, що може бути одним із факторів формування алекситимічних проявів. Мета статті полягає в дослідженні особливостей прояву алекситимії як складника емоційного інтелекту студентів, що навчаються технічним спеціальностям.

Проведено дослідження психологічних особливостей студентів (120 осіб у віці від 17 до 22 років) закладів вищої освіти технічної спрямованості на різних етапах їх фахової підготовки в контексті проблеми алекситимії. З метою дослідження застосовано методу «Торонтська шкала алекситимії» в адаптації Є. Старостіної зі співавторами. Для дослідження емоційного інтелекту був застосований тест Н. Холла. Тестування, проведене в наших дослідженнях за методикою оцінки рівня алекситимії (TAS-20R) у вибірці студентів технічних спеціальностей, показало, що в більше ніж половині респондентів (65,8%) відмічався алекситимічний конструкт, ключовою характеристикою якого стали складності з розумінням власних емоцій у поєднанні з високим рівнем тривожності. Розподіл за курсами навчання свідчить про те, що алекситимічний конструкт починає формуватися на другому і третьому роках навчання, набуваючи досить великого прояву на останніх курсах фахової підготовки. Отримані результати дослідження вказують на необхідність зміни підходів до налаштування студентського життя в технічних ЗВО та розроблення нових форм навчання, освітніх програм і пошуку нових форм психологічного супроводу, спрямованого на соціальну адаптацію студентів в освітньому просторі.  
**Ключові слова:** алекситимія, емоційний інтелект, алекситимічний конструкт та

його типи, студенти технічних закладів вищої освіти, соціальна адаптація.

The article presents an analysis of psychological literature and research on alexithymia. The authors identify the main approaches that exist in scientific psychology to study this phenomenon, reveal the features of each of them. The existence and characteristics of various typologies of alexithymia are shown. It is emphasized that the underestimation of the importance of the emotional side of human life, its ignoring leads to the loss of emotional communication skills, leads to a weakening of emotional health, which can be one of the factors in the formation of alexithymic manifestations and disorders of social adaptation of students.

The purpose of this article is to study the features of alexithymia as a component of emotional intelligence of students studying technical specialties. The study of psychological characteristics of students (120 people aged 17 to 22 years) of higher education institutions of technical orientation at different stages of their professional training in the context of the problem of alexithymia was conducted. For the purpose of the study, the methodology "Toronto Alexithymia Scale" adapted by E. Starostina et al. was used (TAS-20R). To study emotional intelligence, N. Hall's test was used. Testing conducted in our research on the methodology for assessing the level of alexithymia in a sample of students of technical specialties showed that more than half of the respondents (65.8%) had an alexithymic construct, the key characteristic of which was difficulty in understanding their own emotions in combination with a high level of anxiety. The distribution by courses of study indicates that the alexithymic construct begins to form in the second and third years of study, acquiring a fairly large manifestation in the last years of professional training. The obtained results of the study indicate the need to change approaches to the adjustment of student life in technical universities and the development of new forms of education, educational programs and the search for new forms of psychological support for students aimed at social adaptation of students in the educational space.

**Key words:** alexithymia, emotional intelligence, alexithymic construct and its types, students of technical higher education institutions, social adaptation.

УДК 159.942  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.18>

**Балабанова К.В.**

к.психол.н.,  
старший викладач кафедри психології  
Національний аерокосмічний  
університет імені М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

**Півень М.А.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Національний аерокосмічний  
університет імені М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

**Постановка проблеми.** Проблема дослідження емоційного інтелекту та його складових набирає особливу актуальність в умовах сучасності, коли частота та інтенсивність емо-

ційних навантажень різко зростає. Це пов'язано зі зміною соціально-економічних умов суспільства, руйнуванням традиційних сімейних цінностей, необхідністю уникнення тісних міжо-

собістисних контактів у зв'язку з пандемією та соціальними обмеженнями. Особливо це стосується студентської молоді, коли в результаті запровадження в закладах вищої освіти (ЗВО) дистанційних форм навчання молоді люди все частіше переходять до спілкування в соціальних мережах, позбавляючи себе задоволенню від реального міжособистісного спілкування. В той же час, емоційний інтелект визначається одним із провідних елементів ефективності міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації особистості. Недооцінка важливості та дієвості емоційної сторони життя, її ігнорування приводять до втрати навичок емоційного спілкування, розвитку хворобливих станів, пов'язаних з ослабленням емоційного здоров'я, що призводить до розвитку такого феномену, як алекситимія. Зростає частка людей з розладами аутистичного спектру, в яких одним із провідних симптомів є алекситимія. За даними МОЗ, в Україні офіційно проживає 3200 людей з аутистичними розладами, та ця кількість зростає з кожним роком. Однак, алекситимія є особливістю не тільки хворих, а й цілком здорових людей. Однак, незважаючи на досить велику кількість робіт з вивчення цього феномену все ще залишається багато питань, пов'язаних з причинами, механізмами розвитку, соціальними наслідками алекситимії, дослідження якої набуває надзвичайної актуальності.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Вивчення природи алекситимії призвело до виокремлення декількох підходів, що існують в науковій психології. Так, в рамках соціально-психологічного підходу науковці виокремлюють не стільки фізіологічну, стільки психологічну природу алекситимії. Так, Г. Васильєва, вивчаючи прояви алекситимії, в структурі нарцистичної особистості показує її як психологічний феномен з наявним дефіцитарним власним Я. В концепції психологічної саморегуляції розглядає цей феномен В. Ніколаєва, спираючись на концепцію смислових утворень Ф. Василюка. В останні роки вивчають алекситимію в контексті психологічних теорій емоцій, особистості та інтерперсональної взаємодії. Це такі вчені як: В. Ротентберг, Х. Кріслал, В. Провоторов, Н. Потапова, Є. Адамович, С. Кулакова, Н. Гаранян, Б. Фішер, В. Хейсер, Р. Стетнер та інші. Вони визначають, що людина, яка має алекситимію, не може розуміти та виражати свої емоції, у неї також не має уявлення щодо ідентифікації емоцій іншої людини. Ряд науковців розглядають феномен алекситимії як структурний компонент емоційного інтелекту та пов'язують її з розладами соціальної адаптації та психічного і психологічного здоров'я.

**Мета статті** полягає у дослідженні особливостей прояву алекситимії, як складової емо-

ційного інтелекту студентів, що навчаються технічним спеціальностям.

**Виклад основного матеріалу.** Перша теоретична концепція емоційного інтелекту була запропонована Дж. Маєр і П. Саловей в 1990 р. Вони опублікували спільну дослідницьку роботу, де дали визначення феномену «емоційний інтелект», та розробили інструментарій для його вимірювання. За даними цих дослідників емоційний інтелект може розглядатись як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, як навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими [1].

Подальше поширення вивчення емоційного інтелекту як наукового феномена почалося з публікації книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», в якій дослідник навів визначення його та розкрив складові та їх характеристики. [2]. Подальші наукові пошуки у вивченні емоційного інтелекту призвели до виокремлення різних його трактувань таких, як здатність взаємодіяти зі своїми почуттями; здатність вибудовувати міжособистісні відносини, що відтворюються в емоціях; вміння керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу [1]; наявність емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність особистості ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища. Ряд авторів включають у структуру емоційного інтелекту чотири сфери вмінь [3, с. 307]: ідентифікація емоцій (Identifying Emotions); використання емоцій для підвищення ефективності мислення (Emotional Facilitation of Thought); розуміння емоцій (Understanding Emotions); управління емоціями (Managing Emotions). Принципово нова модель емоційного інтелекту була наведена в роботах Д. Люсіна [4], який визначає, цей феномен, як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними та характеризує його як конструкт, що має двоїсту природу та пов'язаний, з одного боку – з когнітивними здібностями, а з другого – з особистісними характеристиками. Ряд дослідників виділяють такі складові емоційного інтелекту, як глибоке розуміння емоцій інших людей, соціальна відповідальність, здатність до ідентифікації емоцій [5].

Однією з передумов оформлення змісту феномену емоційного інтелекту можна вважати введення у практику поняття «алекситимії», як стану, полярно відмінного від стану людини з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту [6]. У своєму першому визначенні алекситимія характеризується критично низьким рівнем вербальної ідентифікації емоцій та їх зовнішньої експресії.

У вітчизняній психології поняття алекситимії (що буквально означає «немає слів для назви

органів почуттів») вважається досить новим, на відміну від західної психології, де його вивченню присвячено велику кількість наукових досліджень. Однак незважаючи на досить велику кількість публікацій, трактується цей термін неоднозначно. Так, P. Sifneos, ввівши поняття «алекситимія», вивчав його на основі спостережень за психосоматичними хворими, у яких він виокремлював такі риси, як утилітарний спосіб мислення, схильність до агресивних дій у конфліктних та стресових ситуаціях, бідність фантазій, звуження емоційного досвіду та, особливо, труднощі з пошуком відповідного слова для опису своїх почуттів [7].

Хоча цей термін був підданий критиці, він міцно зайняв своє місце в літературі стосовно психосоматичних розладів, а пов'язана з ним концепція алекситимії набирає популярності, що знаходить своє відображення у дедалі більшій кількості публікацій у різних країнах. Так в роботах Е. Брель та І. Стоянова [8] вказується на структурну багатогранність алекситимії. Дослідники підкреслюють, що для глибокого і повного розуміння психологічної сутності цього феномену недостатньо знати ступінь його прояву в структурі особистості, необхідно розуміти його основні зв'язки з іншими психологічними характеристиками, які ведуть до розладу соціальної адаптації та психічного здоров'я особистості. На сьогодні є три сфери, що характеризують психологічні особливості людей з алекситимією: емоційна, когнітивна і особистісна [8]. Показано, що емоційна сфера людей з алекситимічним радикалом відрізняється слабкою диференціацією, коли особистість не здатна до розпізнавання і опису власного емоційного стану, та емоційного стану інших людей. Для них характерні труднощі у визначенні відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями.

Когнітивна сфера характеризується нездатністю людини до фантазування, слабкістю уяви, недостатністю творчих здібностей та здатності до категоризації в мисленевому процесі. Особистісний профіль теж має характерні особливості у осіб з алекситимією – висока особистісна тривожність, інфантильність, не розвинена рефлексія, нечутливість до свого фізичного та психологічного стану тощо.

Все це призводить до надмірного прагматизму, нездатності творчо вибудувувати власне життя та конфліктної взаємодії у міжособистісних стосунках.

На сьогодні існують різноманітні типології алекситимії. Так, згідно класифікації Berthoz S. існують чотири її типи. Особи, віднесені до першого типу мають низькі показники емоційності й пізнавальних здібностей і має зв'язок із шизоїдним розладом особистості. Другий тип має нормальні емоційні прояви, але низькі показники в емоційному розпізнаванні

і характерний більш для жінок з високим рівнем нейротизму та схильності до депресивних розладів. Третій тип поєднує низьку емоційність і високу здібність в розпізнаванні емоцій і характерний для осіб з нарцистичними розладами особистості. Четвертий тип демонструє нормальні показники емоційності, рефлексії та пізнавальних здібностей.

Дослідження алекситимії у студентів, що проживали в несприятливих кліматичних зонах показало, що алекситимія може виникати як психологічний захист від емоційного стресу в екстремальних умовах життя [9]. Дослідження гендерних відмінностей рівня алекситимії у студентів ЗВО дозволило встановити, що жінки менш схильні до її проявів ніж чоловіки. Високий рівень алекситимії частіше виявляли у студентів з невротичними розладами, пов'язаними зі стресом [10].

Однією з важливих умов психологічної готовності студента до оволодіння професією у вищому навчальному закладі є, у першу чергу, його здатність якомога швидше адаптуватися психологічно до студентського середовища. Існує експериментально доведена пряма залежність здатності особистості до адаптації в студентському середовищі від рівня розвитку емоційного інтелекту та проявів алекситимії [5].

Важливість сучасних досліджень, опосередковано пов'язаних з алекситимією та її надмірними проявами в молодому віці, визначається необхідністю зміни освітніх програм та пошуку нових форм психологічного супроводу, спрямованого на соціальну адаптацію студентів в освітньому просторі.

За даними сучасних досліджень, збіднення емоцій і порушення емоційного контакту між людьми сприяє широко поширене в сучасному світі надмірне захоплення Інтернетом, а саме заміною реального спілкування віртуальним і зануренням в життя в мережі. Все це приводить до порушень емоційного здоров'я, що тягне за собою порушення в психічному, соматичному здоров'ї, і зниження якості життя в цілому. Ситуація, що склалася сприяє формуванню емоційної безграмотності, і як наслідок веде до розвитку алекситимії і це є актуальною проблемою сучасності.

З метою дослідження схильності студентів ЗВО технічної спрямованості до алекситимії застосовано методику «Торонтська шкала алекситимії» в адаптації Є. Старостіної, Г. Тейлор, О. Боброва, М. Івашкіна та інших. Для дослідження емоційного інтелекту була застосований тест Н. Холла, який призначений для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона містить п'ять шкал: "Емоційна обізнаність", "Управління своїми

емоціями", "Самомотивація", "Емпатія", "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати па емоційний стан інших). Автор методикою виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів).

Емпіричну вибірку в нашому дослідженні склали студенти у кількості 120 чоловік Національного аерокосмічного університету «ХАІ», I-IV курсів технічних факультетів віком від 17 до 22 років. Статистична обробка даних була проведена за допомогою пакету статистичних програм SPSS 13.3

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Е. Холла представлені у таблиці 1.

Як слідує із представлених даних практично на всіх етапах фахової підготовки відмічається досить великий відсоток осіб, що віднесені до низького рівня емоційного інтелекту. Так, порівнюючи результати студентів першого та другого курсів звернемо увагу на той факт, що відсоток студентів, що мають низький рівень емоційного інтелекту збільшився на статистично значимому рівні (відповідно 66, 7% і 72,4%,  $p \leq 0,05$ ) у студентів другого курсу. Це можна пояснити великим рівнем навчальних навантажень, коли більшість часу студенти, які ще не зовсім пристосувались до вимог ЗВО, присвячують навчанню залишаючи осторонь захоплення творчою діяльністю, обмежуючи міжособистісні контакти. Можливо цьому сприяв також перехід на дистанційну форму навчання, предметний тип мислення, фокусування на зовнішніх подіях, що негативно впливає на внутрішній стан особистості.

На третьому курсі навчання відмічається зменшення відсотку студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту порівняно з другим курсом (61, 9% і 72,4%,  $p \leq 0,05$ ). На нашу думку, це знаходить пояснення в тому, студенти більш глибоко занурюються в поза аудиторне студентське життя, а саме: з'являється зацікавленість в спільній діяльності з моделювання літаків, спортивних заходах, та творчих вечорів. Однак, до кінця четвертого року навчання відмічається вірогідне збільшення відсотку студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту до 82,2% ( $p \leq 0,01$ ), що, на нашу думку, може бути обумовлено тим, що сту-

денти націлені на майбутню професійну діяльність і весь час присвячують навчанню та діяльності в інтернеті.

Тестування, проведені в наших дослідженнях за методикою оцінки рівня алекситимії (TAS-20R) в вибірці студентів технічних спеціальностей показало, що ключовою алекситимічною рисою, пов'язаною з симптомами тривожності є складності з розумінням власних емоцій. У більш ніж половини респондентів (65,8% ) відмічався алекситимічний конструкт.

Відомо із літератури, що алекситимія є неспецифічним фактором ризику психоемоційних порушень та психосоматичних розладів та негативно впливає на показники психологічної стійкості. Це сприяє тому, що алексиматична особистість має більш низьку адаптивність, характеризується схильністю до соціальної ізоляції, що не може не позначитись на якості та стилі життя. У молодих людей алекситимія є предиктором міжособистісних проблем, пов'язаних з комунікабельністю, близькістю та асертивністю. В нашому дослідженні алекситимія є найменш вираженою у студентів перших курсів (7,8% студентів). При цьому в цій групі студентів особи з низьким рівнем емоційного інтелекту практично в два рази перевищують тих, що мають емоційний інтелект на середньому рівні.

Майже четверта частина студентів других (24,9% осіб) та третіх курсів (25,2% осіб) демонструвала, згідно з даними нашого дослідження, високий рівень алекситимії. Це перебивається з даними, отриманими в дослідженні підлітків та молодих людей Є. Брель [8], в яких було показано наявність значимих статистичних кореляцій алекситимії з негативізмом, відчуттям вини та вербальною агресією. Дослідниця відмічала, що молоді люди з високим рівнем алекситимії мають достатню кількість слів для того, щоб виразити свої емоції та почуття. Але в їх мові присутні описи, які мають емоційно негативне підґрунтя, відмічаються складності з опануванням непростими ситуаціями, спостерігається екзистенційна відстороненість та відчуженість.

У студентів четвертих курсів на фоні великого відсотку осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту більше половини демонстрували підвищений або високий рівень алекситимії.

Таблиця 1

**Розподіл студентів (%) в залежності від рівня емоційного інтелекту на різних етапах їх фахової підготовки**

NN	Рівні емоційного інтелекту	Етапи фахової підготовки				α-емпіричне	Рівень значення
		1	2	3	4		
1	низький	66,7	72,4	61,9	82,2	2,24	$p \leq 0,05$
2	середній	33,3	26,1	28,1	17,3	0,65	$p \leq 0,05$
3	високий	5,9	1,5	-	-	1,96	$p \leq 0,01$



Це пояснюється тим, що збільшується навантаження на останньому курсі фахового навчання технічним спеціальностям, що веде до підвищення рівня напруги. У даних умовах студенти часто не приділяють належну увагу емоційній стороні життя, демонструючи культ раціональності, емоційної холодності. Емоції витісняються зі свідомості, виключається можливість їх переробки і розуміння. Окрім того, збіднення емоцій і порушення емоційного контакту між студентами сприяє надмірне перебування їх в інтернет мережі, що веде до підміни реального спілкування віртуальним, особливо в умовах дистанційних форм навчання. Все це може привести до порушень емоційного здоров'я студентів, що тягне за собою порушення в психічному, соматичному здоров'ї, і зниження якості життя в цілому.

Таким чином ми можемо зробити висновок, що у студентів технічних спеціальностей наявні алекситимічні риси особистості. Розподіл по курсах говорить про те, що алекситимічний конструкт починає формуватися на 2 – 3 роках навчання, набуваючи досить великого прояву на останніх курсах навчання, що потребує зміни підходів до налаштування студентського життя в технічних ЗВО та розробки нових форм навчання.

**Висновки.** На основі теоретико-методологічного дослідження було визначено, що алекситимія – це стан особистості, який характеризується нездатністю ідентифікувати та описати власні емоції. Вивчення факторів, що обумовлюють формування алекситимічного конструкту у студентів технічних спеціальностей, дало змогу чітко систематизувати та визначити сфери, що впливають на структуру їх особистості. Емпіричне дослідження дало змогу виявити, що ключовими алекситимічними рисами у них є зниження рівня емоційного інтелекту на завершальних етапах фахового навчання та тривожність, яка пов'язана зі складністю розуміння власних емоцій. Отримані результати стануть підґрунтям для подальших досліджень з метою пошуку нових форм взаємодії в освітньому середовищі та нових форм навчання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. N.Y. 1993. P. 433-442.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. *Journal of personality assessment*. 2002. № 79(2). P. 306-320.
4. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 25-36.
5. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. К., 2009. 20 с.
6. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14.* Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
7. Sifneos P. E. Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease. *Psychother. Psychosom.* 1975. Vol. 26. P. 65-70.
8. Брель Е. Ю., Стоянова И. Я. Психологические характеристики алекситимии в контексте психического здоровья и социального развития у современных подростков. *Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры.* 2018. Т. 24, № 2 (174). С. 97-105.
9. Бохан Т. Г., Счастный Е. Д., Терехина О. В., Хомутова Т. О., Танабасова У. В., Галажинская О. Н. Культурная обусловленность алекситимии как фактора риска нарушения психического здоровья (на примере традиционных народов Сибири). *Интернет-журнал «Мир науки».* 2016. Том 4, № 6. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/09PSMN616.pdf>
10. Юрценюк О. С. Гендерні відмінності рівня алекситимії у студентів з непсихотичними психічними розладами. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2019. Вип. 11. С. 25-29.