

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АЛЕКСИТИМІЇ В МОЛОДІ

POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ALEXITHYMIA IN YOUNG PEOPLE

У даній статті розглядаються можливості психологічної корекції алекситимії. Визначено поняття алекситимії, стану, що характеризується труднощами в ідентифікації, диференціації й вираженні власних емоцій, а також у розумінні емоцій інших людей. Проаналізовано теоретичні підходи до встановлення причин виникнення алекситимії та її основних характеристик, включаючи труднощі в розпізнаванні й описі емоцій; схильність до соматизації; обмежену здатність до фантазії; схильність придушення емоцій; високий рівень тривожності та депресії. Визначено поняття молоді та розглянуто особливості емоційної сфери саме в цьому віці. Особлива увага приділяється методам психологічної корекції алекситимії у молоді. Представлено особливості алекситиміків під час психологічних консультацій як в груповому так і індивідуальному форматах. Розглянуто ефективність різних психологічних напрямків при корекції алекситимії, а саме психодинамічний підхід, арт-терапія. Представлено можливу схему роботи при психологічній корекції алекситимії. Розроблено програму психологічної корекції вторинної алекситимії у молоді. Метою розробленої корекційної програми був розвиток емоційної усвідомленості, вербалізації своїх емоцій та почуттів, покращення емоційного інтелекту, зниження тривожності та рівня депресії. Експериментальна група сформована з 14 респондентів, що показало високі та середні значення за опитувальником PAQ-24. Корекційна програма включала медитаційні вправи на відчуття власного тіла, техніки з арт-терапії, направлені на розвиток розуміння та вираження власних емоцій, та деякі вправи з розуміння емоцій інших; вправи на зниження рівня тривожності; вправи на релаксацію. Заняття проводились в груповому форматі. Проаналізовано результати апробації створеної корекційної програми за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Розглянуто можливі шляхи коригування програми для підвищення її ефективності.

Ключові слова: алекситимія, молоді, психологічна корекція, емоційна сфера, емо-

ційна усвідомленість, корекція емоційної сфери.

This article discusses the possibilities of psychological correction of alexithymia. The concept of alexithymia, a condition characterized by difficulties in identifying, differentiating and expressing one's own emotions, as well as in understanding the emotions of others, is defined. The theoretical approaches to identifying the causes of alexithymia and its main characteristics, including difficulties in recognizing and describing emotions; a tendency to somatize; limited ability to imagine; a tendency to suppress emotions; high levels of anxiety and depression, are analyzed. The concept of youth is defined and the peculiarities of the emotional sphere at this age are considered. Particular attention is paid to the methods of psychological correction of alexithymia in youth. The features of alexithymics during psychological counseling in both group and individual formats are presented. The effectiveness of various psychological approaches in the correction of alexithymia, namely the psychodynamic approach and art therapy, is considered. A possible scheme of work in the psychological correction of alexithymia is presented. A program for the psychological correction of secondary alexithymia in young people has been developed. The purpose of the developed correctional program was to develop emotional awareness, verbalize emotions and feelings, improve emotional intelligence, reduce anxiety and depression. The experimental group consisted of 14 respondents who showed high and medium values on the PAQ-24 questionnaire. The correctional program included meditation exercises on body awareness, art therapy techniques aimed at developing understanding and expression of one's own emotions, and some exercises on understanding the emotions of others; exercises to reduce anxiety; and relaxation exercises. The classes were conducted in a group format. The results of the testing of the created correctional program were analyzed using Student's t test for dependent samples. Possible ways of adjusting the program to increase its effectiveness are considered.

Key words: alexithymia, youth, psychological correction, emotional sphere, emotional awareness, correction of the emotional sphere.

УДК 159.922.8:616.89-008.444.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.8>

Дрозд О.В.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Олійніченко К.І.

студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Вступ. Дані багатьох психологічних досліджень свідчать про збільшення кількості людей, що мають алекситимічні риси [8, с. 283]. Одні дослідники стверджують, що характеристики алекситимії можна знайти у 5–23% здорового дорослого населення. За іншими ж даними, відсоток алекситимії у вибірці здорових людей становить 24% [2, с. 25].

Нам видається важливим напрям дослідження алекситимії саме на вибірці здорових випробовуваних, оскільки раніше цьому напрямку дослідниками приділялося менше уваги у зв'язку з вивченням алекситимії більшою мірою на вибірці випробовуваних із різноманітними захворюваннями (дерматологічні

захворювання, хронічна недостатність мозкового кровообігу, онкологія та ін.) [3]. Тому наразі становить інтерес вивчення феномена алекситимії в структурі практично здорової особистості. Також варто зазначити, що алекситимія досить часто зустрічається серед молоді.

Хоча алекситимія є широко досліджуваним феноменом, існує дефіцит практичних програм, спрямованих на її корекцію взагалі і серед молоді зокрема. Це відкриває можливості для створення нових підходів і методик, що враховують психологічні особливості молодих людей.

Метою статті є аналіз можливостей психологічної корекції алекситимії у молоді.

Виклад основного матеріалу. Вчені П. Сіфнеос та Я. Нем'як в рамках дослідження особистісних характеристик пацієнтів психосоматичних клінік, в 70-х роках ХХ століття, ввели поняття алекситимії [4, с. 25]. Термін «алекситимія» буквально означає: «відсутність слів для емоцій» або, в близькому перекладі, «відсутність слів для назви емоцій». П. Сіфнеос та Я. Нем'як запропонували використовувати його для опису деяких розладів у когнітивно-емоційній сфері у пацієнтів психосоматичних клінік. Алекситимія належить до ряду емоційних розладів [5, с. 46].

Існують кілька теорій виникнення алекситимії (рис. 1). Підходи що розглядають алекситимію як первинний процес (первинна алекситимія) включають теорію дефіциту або генетичну теорію та теорію нейроанатомічно-нейрофізіологічного порушення.

Інші підходи базуються на уявленнях про алекситимію як про вторинний розлад, до них ми можемо віднести теорію регресії або «заперечення» та теорію соціально-психологічного формування алекситимії.

Згідно з теорію дефіциту (П. Сіфнеос), вважається що алекситимія має генетичне походження і пов'язана з дефектами або особливими варіантами розвитку головного мозку. Основна риса цієї моделі – відсутність функцій, що відповідають за вираження афекту і фантазій, що веде до «первинно-застраглого» розвитку [5, с. 168].

В рамках теорії нейроанатомічно-нейрофізіологічної теорії причиною алекситимії вважають порушену взаємодію правої і лівої півкуль, остання не розпізнає емоційні переживання, що виникають у правій півкулі [5, с. 169].

За теорію регресії або заперечення (Дж. Тейлор, Р. Бегбі) вважається що алекситимія є набутою характеристикою, оборотним яви-

щем, що виникає внаслідок важких психічних травм. У цьому разі алекситимія пояснюється як психологічний захист, що полягає в запереченні хвороби та регресії на більш ранню стадію розвитку. Уся ця теорія розглядається як наслідок хронічних або гострих форм психосоматичного симптомоутворення, що аналогічні невротичним симптомам [3, с. 59].

Теорія соціально-психологічного формування алекситимії інтерпретує алекситимію як результат адаптації до західного індустріального суспільства, де потрібна емоційно нейтральна поведінка.

Також важливо зазначити: вчені Х. Барри та Ф. Тейлор виявили алекситимію при маскованих депресіях і неврозах і це дало їм підставу розглядати її з позицій неврозу [5]. Позитивний зв'язок між рівнем алекситимії та депресією та тривогою встановлено і в інших дослідженнях. У зв'язку з цим було висловлено припущення, що алекситимічні риси розвиваються на основі попередньої тривоги і депресії [5].

Загалом можна виділити такі особистісні характеристики індивіда при наявності вторинної алекситимії: труднощі в розпізнаванні й описі емоцій; схильність до соматизації; обмежена здатність до фантазії; схильність придушення емоцій; високий рівень тривожності та депресії; слабке відображення подій минулого життя в теперішньому; нестабільність і недиференційованість самооцінки, в окремих випадках – повна проекція оцінок оточуючих у власну структуру самооцінки [2; 4; 6].

Ці та інші симптоми алекситимії значно ускладнюють життя особистості та мають негативний вплив на її розвиток та на вміння створювати та підтримувати міжособистісні зв'язки. Що особливо актуальні в період молодості. Про який більш детально зазначено нижче.



Рис. 1. Теорії виникнення алекситимії

Вчений Арнетт Дж. ввів поняття «дорослість, що формується», щоб описати період з 18 до 25 років як окрему стадію розвитку. Дослідження Арнетта підкреслює нестабільність і зосередженість на собі в цей період, а також відчуття, що людина перебуває між підлітковим віком і повноцінним дорослим життям [2].

Дженіфер Х. К. и Джанет А. Масселл зазначають що на даному етапі відбувається перевірка міцності самоідентифікації, знайденої на попередньому етапі. Якщо в підлітковому віці особистість прагнула виділитися з натовпу, то тепер вона хоче приєднатися до нього. Найважливішими в цей період визначають близькість, здатність дарувати тепло і співпереживання іншим [1].

Загалом емоційна сфера в юнацькому віці характеризується: різноманітним пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних; більшою, ніж в підлітків, стійкістю емоцій і почуттів; здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей; розвитком естетичних почуттів, здатністю помічати прекрасне в навколишній дійсності; більшою стійкістю і глибиною дружби; появою почуття любові [1; 2].

Повертаючись до можливостей психологічної корекції алекситимії варто сказати що, існування різних теорій походження алекситимічних рис породжує відповідно й різноманітність поглядів на можливість їхньої корекції. Немає загальноприйнятої думки з питання про можливість психологічного впливу на алекситимічні риси. Щодо можливості психологічного впливу на алекситимічні риси в різних дослідженнях висловлюються найрізноманітніші думки від тверджень, що алекситимія, особливо первинна, взагалі не піддається пси-

хотерапевтичним впливам, до спроб запропонувати систему психокорекційних впливів на алекситимію [5; 7; 8].

Також варто навести характерний стиль поведінки алекситимічних клієнтів у ситуації групової та індивідуальної психологічної корекції. У низці досліджень авторами було виокремлено характерні риси поведінки алекситимічних клієнтів. Вони відзначають що клієнти, як правило, небагатослівні, обмежуються викладом соматичних скарг. Відзначається яскраво виражена тенденція до типізації самозвітів про фізичні та емоційні переживання, тобто клієнти дають стандартні відповіді-кліше про свій індивідуальний досвід [8, с. 288].

У ситуаціях емоційного напруження поведуться так, ніби посилено бажають і намагаються щось сказати. При цьому характерна напружена поза, напружений погляд, палаючі очі. Однак при зверненні до клієнта з питанням про його почуття на даний момент настає зазвичай мовчання або щось невизначене: «Та так... Не знаю...» [7, с. 169].

У сучасній психології можна виокремити кілька основних підходів до корекції емоційної сфери, на основі яких розробляються корекційні програми. Це техніки психодинамічного підходу, основи якого були розроблені в школі психоаналізу (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Клейн, Т. Галл, А. Бандура та ін.) та діяльнісний підхід, представлений в руслі теорії діяльності (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін, С.Л. Рубінштейн) [9].

Дослідники як наприклад Тейлор Г., Бегбі Р. вважають, що для успішної психотерапії алекситиміків придатна модифікована психодинамічна психотерапія, що нагадує роботу з дітьми, в якій підтримувальний момент і момент класифікації відіграють важливішу

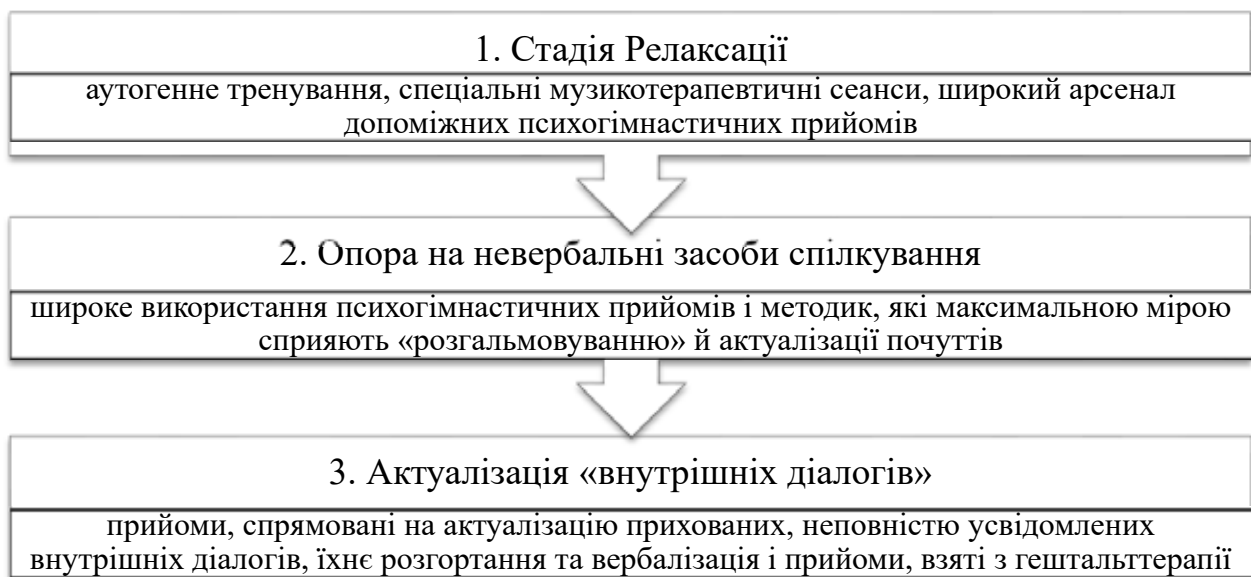


Рис. 2. Схема психологічного впливу з опорою на невербальні засоби спілкування

роль, ніж у психодинамічній роботі з дорослими [7].

Смик А. та ін. пропонують наступну схему, яка зображена на рисунку 2, де основним змістом психологічного впливу буде опора на невербальні засоби спілкування. Цей зміст реалізується максимальною мірою, якщо йому передують стадія релаксації та певна дидактична спрямованість групових занять, а логічним продовженням слугує актуалізація «внутрішніх діалогів» [3].

Як уже не раз зазначалось, алекситимік погано орієнтується у своєму внутрішньому світі та пов'язаними з ним емоціями, вважаючи за краще звертати увагу на зовнішні події. В цьому плані арт-терапія може допомогти конкретизувати емоційні складові, матеріалізуючи їх у художніх роботах і даючи змогу перенести з недоступної сфери внутрішнього світу в зовнішнє середовище. Такий спосіб вираження емоцій може зменшити емоційне напруження та дозволити осмислення і когнітивне опрацювання проблеми [3; 8].

В працях Мейер-Деген Ф., Хейман М. підтверджено що робота арт-терапевтичними методами може допомогти розвитку уяви та здатності до символізації в алекситимічній особистості [7, с. 173].

Також різноманітні довготривалі дослідження в арт-терапевтичних групах із соматичними та алекситимічними пацієнтами показали підвищення рівня усвідомлення проблеми пацієнтами, деяке збільшення емоційного інтелекту, хоча позитивні зміни були досить повільними [6; 7].

Враховуючи проведений аналіз нами була розроблена корекційна програма розроблена для зниження алекситимічних рис серед респондентів експериментальної групи. Експериментальна група сформована з 14 респондентів, що показало високі та середні значення за методикою PAQ-24.

Програма щодо корекції алекситимії у молоді складається з 5 занять, тривалістю по 60–80 хвилин, що проводиться з періодичністю три в перший тиждень та два рази на другий. Програма розрахована на людей віком від 17 до 24 років.

Метою розробленої корекційної програми є розвиток емоційної усвідомленості, верба-

лізації своїх емоцій та почуттів, покращення емоційного інтелекту, зниження тривожності та рівня депресії.

Враховуючи мету, було визначено такі **цілі** програми: розвинути здібності усвідомлювати і розрізняти власні емоції та почуття; покращити навички в вираженні та вербалізації емоцій; підвищити рівень емпатії та розуміння почуттів та емоцій інших людей; підвищення навичок емоційної саморефлексії та самоспостереження; формування навичок саморегуляції і емоційної адаптації; зменшення рівня тривоги; зменшення рівня депресивних почуттів.

Корекційна програма включала медитаційні вправи на відчуття власного тіла, техніки з арт-терапії, направлені на розвиток розуміння та вираження власних емоцій, та деякі вправи елементи розуміння емоцій інших; вправи на зниження рівня тривожності; вправи на релаксацію. Заняття проводились в груповому форматі.

Ефективність апробації програми результатів оцінено за допомогою методик опитувальник PAQ-24, тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), опитувальник регуляції емоцій ERQ, шкала самооцінки депресії Занга (SDS), опитувальник тривожності за станом і рисами характеру (STAI). Оцінка ефективності програми корекції алекситимії у молоді відбулася за допомогою коефіцієнта кореляції Стюдента для залежних вибірок. Результат є статистично значущим якщо $t_{емпір} > t_{теор}$.

Для вибірки з 14 респондентів ступені свободи визначаються за формулою $n - 1$, де n – кількість респондентів у вибірці. Отже, для нашого дослідження $14 - 1 = 13$. Для 13 ступенів свободи t -критерій Стюдента для рівня значущості $p \leq 0.05$ $t_{емпір}$ повинно бути > 2.16 , для рівня значущості $p \leq 0.01$ $t_{емпір}$ повинно бути > 3.01 .

Результати кореляційного аналізу за t -критерієм Стюдента за методиками опитувальник PAQ-24, опитувальник регуляції емоцій ERQ та тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT) представлені в таблиці 1. Результати, що є статистично значущими, відділено курсивом.

Як бачимо з таблиці 1, достовірною зміною на рівні значущості 0.05 є шкала придушення

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу за t-критерієм Стюдента

Методика	Шкала	Значення кореляції ($t_{емпір}$)
Опитувальник PAQ-24	Загальна шкала	2,06
Опитувальник регуляції емоцій ERQ	Когнітивна переоцінка	1,7
	Придушення експерсії	2,48
Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)	Емоційний інтелект	1,18
Опитувальник тривожності за станом і рисами характеру (STAI)	Ситуативна тривожність	3,19
	Особистісна тривожність	2,10
Шкала самооцінки депресії Занга (SDS)		2,05

експресії з опитувальника регуляції емоцій ERQ. За шкалою ситуативна тривожність методики STAI було виявлено достовірну різницю на рівні значущості $p \leq 0.01$. За іншою шкалою даної методики та за шкалою самооцінки депресії Занга (SDS) достовірних змін виявлено не було.

За методикою визначення рівня алекситимії отримано значення 2,06 що $\epsilon < 2.16$, а отже, різниці не є статистично значущою.

Отже, ми можемо зробити висновок що завдяки корекційній програмі учасники стали більш вільно виражати свої емоції, та суттєво зменшили ситуативну тривогу. Що має велике значення для роботи з подальшого коригування алекситимічних рис.

Також отримані результати дають нам підстави для коригування корекційної програми для алекситиміків.

Чинниками що могли негативно вплинути на результати можуть бути короткотривалість програми що можливо було недостатньо для комплексного та повноцінного психологічної корекції алекситимії, а також онлайн формат, що міг значно знизити ефективність деяких технік та зменшити особливу атмосферу.

Ще одним важливим моментом при корекції алекситимії може бути включення індивідуальних консультацій в програму корекції, де можна використовуючи психоаналітичний підхід проаналізувати причини виникнення алекситимічних рис.

В цілому ми можемо говорити що корекційна програма в певній мірі була успішною хоча й потребує певного коригування. Для її покращення можна рекомендувати перевести заняття в офлайн формат, збільшити тривалість корекції до 8 чи 10 занять розширивши техніками направленними на розвиток самоусвідомлення, рефлексії, вправами з гештальт-терапії на усвідомлення емоцій тут та зараз, техніками з арт-терапії, та проведення індивідуальних консультацій для ціленаправленої роботи з індивідуальними особливостями в кожному окремому випадку.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, алекситимія – це складний феномен, що досить важко, а в деяких випадках (при первинній алекситимії) і зовсім не піддається

корекції. Корекція алекситимії потребує комплексного підходу, який включає різні терапевтичні методи, такі як психодинамічний підхід, арт-терапія. Робота може бути направлена на розвиток емоційної усвідомленості, вербалізації своїх емоцій та почуттів, покращення емоційного інтелекту, за потреби зниження тривожності та рівня депресії.

Розроблена програма та отримані результати можуть стати основою для подальшої роботи з алекситимією, а також для вдосконалення корекційних методик, що орієнтовані на емоційну підтримку молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воробйова, О. В., Шульгіна, І. П., Єрмаков, П. М. Вплив ретроспективної оцінки материнського стилю виховання, реалізованого в дитинстві, на прояви алекситимії та емпатії у молоді. *Психологічний журнал*, 2015, т. 12, № 3, с. 114–133.
2. Полянський, О. І., Биковська, Л. І. Алекситимія у сучасній молоді: особливості проявів у студентів технічних і гуманітарних напрямів підготовки. *Горизонти гуманітарного знання*, 2020, № 2, с. 24–30.
3. Смик, А. В., Маркова, Е. В., Вотчин, С. Новий перспективний підхід до психологічної корекції алекситимії при бронхіальній астмі. *Медико-нейропсихологічний консилиум*, 2015, № 1 (50), с. 56–63.
4. Тименко, О. В., Коротаєва, О. В. Алекситимія як маркер формування негативних психічних реакцій в умовах соціальної нестабільності. Київ, 2018. 125 с.
5. Cameron, K., Ogrodniczuk, J., Hadjipavlou, G. Changes in alexithymia following psychological intervention: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 2014, vol. 22, no. 3, pp. 162–178.
6. Larionov, P.M. Key Problems in the Studies of Alexithymia and Its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies, Flexibility of Coping with Stress and Emotional Disorders. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*. 2021, vol. 29, no. 1, pp. 44–65.
7. Meijer-Degen, F., Lansens, J. Alexithymia – A challenge to art therapy: The story of Rita. *The Arts in Psychotherapy*, 2006, vol. 33, no. 3, pp. 167–179.
8. Nunes da Silva, A. Developing Emotional Skills and the Therapeutic Alliance in Clients with Alexithymia: Intervention Guidelines. *Psychopathology*, 2021, vol. 54, no. 6, pp. 282–290.
9. Savytska, O. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022, vol. 13, no. 4, pp. 196–211.