

При цьому об'єктом дослідження розглядається корекція розвитку молодших школярів з аутизмом в умовах інклюзивного навчання, а предметом - формування у них комунікативних здібностей засобами ігрової терапії.

### **Література**

1. Хохліна О.П. Основи спеціальної психології: Курс лекцій / Хохліна О.П. – К.: НАВС, 2011. – 104 с.
2. Хохліна О.П. Психологія розумово відсталого дитини: Підручник. / Синьов В.М., Матвеева М.П., Хохліна О.П. - К.: Знання, 2008. – 360 с.
3. Шульженко Д.І. Основи психологічної корекції аутичних порушень у дітей: Монографія / Шульженко Д.І. – К., 2009. – 385 с.
4. Lovaas O.I. Teaching developmentally disabled children: The Me book. – Austin, Texas: PRO-ED. – 1981.
5. Watson L.R., Lord C., Schaffer B., Schopler E. Teaching Spontaneous Communication to Autistic and Developmentally Handicapped Children. – Austin, TX: PRO-ED. – 1989.

***Тетяна Вашека***

*канд. психол. наук, доцент*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

## **АЛЕКСИТИМІЯ ЯК НЕБАЖАНА ВЛАСТИВІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Проблема алекситимії розглядається в науковій психологічній літературі досить давно. Вперше цей термін застосував французький вчений П.Сіфнеос в 1973 р. Термін «алекситимія» означає відсутність слів для опису почуттів (а - «відсутність», lexis - «слово», thymos - «емоція»).

Алекситимія проявляється у таких особливостях особистості, як: проблеми у визначенні та вербалізації власних емоцій та емоцій оточуючих, складність диференціації емоцій та фізіологічних відчуттів, «конкретний» тип мислення, зниження здатності до фантазування, фокусування більше на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням, дефіцит міжособистісного спілкування.

Стосовно причин алекситимії, є два основні напрямки, що розглядають її або як первинне, генетично детерміноване явище, обумовлене патологією головного мозку або як вторинне утворення, що виникає внаслідок психотравми. Остання концепція визначає алекситимію як надбану характеристику, оборотне явище, що пояснюється як психологічний захист за типом заперечення [2].

Найбільший інтерес явище алекситимії викликає у її зв'язку з психосоматичними захворюваннями. В різних дослідженнях показано зв'язок алекситимії з ішемічною хворобою серця, артеріальною гіпертензією, цукровим діабетом, бронхіальною астмою, виразкою шлунку та дванадцятипалої кишки, виразковим колітом, злоякісними новоутвореннями. Також підтверджено зв'язок алекситимії з наркоманією, хронічним алкоголізмом, депресією [1].

**Постановка проблеми.** Наше дослідження спрямоване на встановлення рівня алекситимії у студентів, що навчаються за спеціальністю «Психологія» та планують працювати за фахом. Також важливо зрозуміти, з якими психологічними характеристиками пов'язана алекситимія та на які сфери міжособистісної взаємодії та комунікації вона впливатиме.

Згідно з роботою канадського дослідника М. Krystal [5], особливості структури емоційної сфери у осіб з алекситимією характеризуються недиференційованістю тілесних проявів і емоцій: алекситимік не може сказати чітко, втомився він чи депресивний, тривожний або відчуває біль. Самі по собі емоційні стани також погано диференціюються. Люди з алекситимією не розуміють, не вербалізують, а отже, не усвідомлюють власний емоційний стан. Якщо алекситимічні особистості не усвідомлюють характеру емоційних станів інших людей, то при спілкуванні можуть бути неадекватними або нетактовними, можуть провокувати конфлікт, що робить практично неможливою професійну діяльність психолога-консультанта.

Проблема також обумовлена відсутністю професійного відбору абітурієнтів на спеціальність «Психологія» та невизначеними критеріями професійно важливих якостей психолога. Адже випускники з дипломом психолога можуть продовжувати розвиватися не лише в напрямку консультування, але обрати наукову дослідницьку діяльність, де прояви алекситимії не заважатимуть високій якості роботи.

На наш погляд, особливо шкідливою та не адаптивною властивістю алекситимія може стати для психологів-консультантів, що мають справу з людськими емоціями та проблемами. Саме тому дуже важливо та актуально вчасно розпізнати алекситимічні прояви у майбутніх психологів та спробувати знизити їх рівень.

**Мета дослідження:** діагностувати рівень алекситимії у студентів-психологів та встановити її зв'язок з індивідуально-психологічними особливостями респондентів.

**Методики.** Для досягнення поставленої мети дослідження нами було підібрано блок методик, спрямованих на діагностику алекситимії та індивідуально-психологічних властивостей особистості, які можуть бути з нею пов'язані: Торонтська шкала алекситимії (TAS) [6], методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В.Бойко, методика діагностики емоційного вигорання В.В.Бойко, методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, методика діагностики психічних станів Г.Айзенка, методика діагностики рівня самооцінки С.Будассі, Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса, методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера, тест діагностики темпераменту Л.Терстоуна.

Підбір методик здійснювався із врахуванням останніх наукових досліджень в галузі вивчення алекситимії та розуміння особливостей адаптації алекситимічної особистості та міжособистісних стосунків в академічних групах студентів-психологів. Дослідження проводилося на 55 студентах 3 та 4 курсів, які вчаться на спеціальності «Психологія».

Діагностика рівня вираженості алекситимії за допомогою методики Торонтська шкала алекситимії (TAS) встановила її відсутність у 62% студентів-психологів, до групи ризику (від 62 до 73 балів) потрапили 29% респондентів, а алекситимічний тип (74 бали і більше) встановлено у 9% студентів.

У результаті проведення кореляційного аналізу шкали алекситимії з показниками інших методик було встановлено наступні обернені зв'язки:

1. Алекситимія виявилася обернено пов'язаною з емпатією (проникаюча здатність емпатії, ідентифікація в емпатії, установки, що сприяють емпатії та загальний рівень емпатії). Отже, алекситимія позбавляє майбутнього психолога можливості

поставити себе на місце іншої людини, спробувати пережити та зрозуміти почуття клієнта, створити атмосферу відкритості, розуміння та прийняття.

2. Встановлено обернений зв'язок алекситимії зі стратегією вирішення конфліктів «співробітництво» - чим вищий рівень алекситимії, тим менш ймовірно застосування цієї стратегії. Респонденти з вираженою алекситимією не можуть застосувати цю стратегію через нерозуміння почуттів, емоцій партнера, його потреб та мотивів, а отже їм важко знайти альтернативу вирішення конфлікту, яка б задовольнила обох.

3. Алекситимія обернено пов'язана з інтернальністю в сфері міжособистісних стосунків. Очевидно, студенти з вираженою алекситимією не можуть зрозуміти причини поведінки та емоційних реакцій інших та схильні звинувачувати оточуючих в своїх проблемах в міжособистісних стосунках.

4. Простежується переважання низької самооцінки у осіб з вираженою алекситимією. Можливо, майбутні психологи розуміють свої окремі недоліки в області спілкування та здатні узагальнити досвід попередніх років, що знижує впевненість в собі, а нерозуміння розуміння оточуючих сприяє накопиченню конфліктних ситуацій, що також знижують самооцінку.

5. Встановлено обернену кореляцію алекситимії з таким проявом активності, як прагнення до лідерства. Тобто, студенти з вираженою алекситимією не прагнуть керувати іншими, вести за собою, не хочуть брати на себе відповідальність, організовувати різні заходи.

6. Також було встановлено прямі кореляційні зв'язки алекситимії з рівнем фрустрації та особистісної тривожності. Вона пов'язана з фазою напруження в структурі емоційного вигорання та симптомом «психосоматичні та психовегетативні порушення».

**Висновок.** Отже, підсумовуючи проведене дослідження, можемо стверджувати, що студенти з вираженим рівнем алекситимії важко пристосовуються до навчання в вузі, переживають фрустрованість та тривогу, швидко вигорають, схильні до утворення психосоматичних реакцій та симптомів. Для них складно зайняти лідерську позицію, застосувати стратегію співробітництво при вирішенні конфліктів, через що вони рідко приймають участь в позауніверситетській діяльності, в масових

заходах чи розвагах. Нерозуміння власних емоцій та реакцій оточуючих, екстернальність в стосунках призводить до приписування відповідальності за проблеми та негаразди іншим, що ускладнює міжособистісні відносини.

Також, на нашу думку, надзвичайно важливим є низький рівень емпатії та самооцінки, що стане на заваді майбутнім психологам при роботі з людьми в сфері надання психологічної допомоги.

У світлі вище сказаного, можна рекомендувати ранню діагностику та психокорекцію алекситимічних проявів в процесі навчання студентів-психологів з метою розвинення їх емоційної сфери, покращення розуміння як власних емоцій, так і переживань оточуючих, що в свою чергу сприятиме їх адаптації, підвищуватиме самооцінку та впевненість у собі.

### Література

1. Варламов А.А. Психофизиологический анализ особенностей восприятия и переживания эмоций при алекситимии: дис канд. биол. наук / А.А. Варламов - Новосибирск, 2004. - 145 с.
2. Гараян Н.Г. Концепция алекситимии / Н. Г. Гараян, А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. - 2003. - Т. 13, вып. 1. - С. 128-145.
3. Зиньковский А.К. Об алекситимии как механизме адаптации в контексте педагогической деятельности / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». - 2011. - № 1. - С. 24-38.
4. Соложенкин В.В. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции / В. В. Соложенкин, Е. С. Гузова // Социальная и клиническая психиатрия. - 1992. - Т. VIII. - Вып. 2. - С. 18-24.
5. Krystal H. Integration and Self Healing: Affect, Trauma, Alexithymia / Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 1988. - p. 21.

Taylor G.J., Ryan D.P., Bagby R.M. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. // *Psychotherapy and Psychosomatics*. - 1985. - V.44. - P.191-199.