

## **АЛЕКСИТИМІЯ ТА ПРИРОДА ЇЇ ВИНИКНЕННЯ**

За останні роки термін «алекситимія» все частіше фігурує у психології. Це прослідковується серед досить великого числа статей та публікацій на цю тему.

Сам термін «алекситимія» (дослівно з грец. – «без слів для почуттів») був запропонований доктором медицини Пітером Сіфнеосом у 1973 році для позначення, на його думку, психічного розладу, що полягає у неспроможності індивіда вербально виражати свої емоції та почуття. За його описом люди з проявами алекситимії мають наступні особливості: труднощі у визначенні та вербальному описі не тільки своїх емоцій, а й емоцій інших людей, погіршення фантазії через обмеженість уяви, відсутність снів або їх звичайність та одноманітність та логічне, чітко структуроване мислення з дефіцитом емоційних реакцій [1]. Подальші дослідження виявили дві форми алекситимії: первинну і вторинну. Первинна, або вроджена алекситимія, може виникати через якісь незначні вади розвитку або перенесені в ранньому віці захворювання. Ця форма алекситимії є стійкою і досить погано піддається лікуванню. Вторинна алекситимія може бути наслідком серйозних нервових потрясінь, стресів або навіть неврологічних захворювань і з'являється вона у старшому віці. Також вона може виникнути через неправильне виховання дитини. Саме аспект виховання, на мою думку, має найбільше значення і потребує більш детального розгляду. Слід зазначити, що алекситимія так і не увійшла в міжнародну класифікацію хвороб. Її прийнято розглядати не як захворювання, а як набуту особливість нервової системи [2].

Що ж саме спричиняє розвиток алекситимії під час виховання? По-перше, дуже важливу роль у цій ситуації грають стереотипи, встановлені суспільством. Дуже часто ці ж стереотипи нав'язують дітям і самі батьки, наприклад «чоловіки не плачуть», «не винось сварок з хати» та ін. Людина тримає все у собі і, як результат, втрачає здатність описати свої емоції у більш старшому віці.

По-друге, варто звернути увагу на професійну підготовку людини. Як правило, схильність до алекситимії мають студенти технічних ВНЗ. Це не є дивним, тому що особлива увага під час підготовки спеціалістів технічного напрямку приділяється розвитку їх логічного, конкретного та чітко структурованого мислення. Їх не вчать говорити. Їх вчать мислити числами, формулами і це, на жаль, вбиває згодом красномовство і обмежує людську уяву. Так, у технічних ЗВО викладаються і гуманітарні дисципліни, але, як показує практика, їх замало і навіть самі студенти найчастіше нехтують ними. На їхню думку, вони марно витрачають свій

час, відвідуючи заняття з цих предметів. Знов-таки, це ще один стереотип, який має величезний вплив на свідомість юнаків, які не усвідомлюють, що він може нести за собою приховану загрозу їх подальшому психологічному становленню.

Підсумувавши фактори розвитку та наслідки алекситимії, можна зробити висновок, що вона варта того, щоб бути врахованою при вихованні та становленні людини як особистості.

### **Список літератури**

1. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 1. – С. 43-53.
2. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. М., 1998.

*Науковий керівник: Литвинчук Н.Б.,  
старший викладач*