

б. Щедровицкий Г. П. Рефлексия в деятельности. Вопросы методологии. 1994. № 4. С. 76–121.

**УДК 159.95**

*Селюкова Т.В., ст. викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ;*

*Калашник Ю.Є., студентка соціально-психологічного факультету НУЦЗУ*

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ АЛЕКСИТИМІЇ ТА ЕМПАТІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Вагомий вплив на всі аспекти життєдіяльності та поведінки людини мають такі якості особистості як алекситимія та емпатія. Алекситимія – особливий стан, який характеризується труднощами в розумінні власних почуттів, неможливістю розрізнити тонкі нюанси своїх переживань і складністю з їх вираженням. Перші дослідження були спрямовані на пошук зв'язку між алекситимією та різними захворюваннями. Так, алекситимічні характеристики були виявлені в осіб, які страждають психосоматичними захворюваннями. У психології особистості алекситимію часто розглядають як явище, пов'язане з малоефективними психологічними захистами. Але останнім часом фокус досліджень змістився в бік вивчення алекситимії в контексті психологічних теорій емоцій, особистості і інтерперсональних взаємодій [1; 4].

Особливе місце у вивченні емоційних механізмів людини займають дослідження емпатії, коли об'єктом емоційної сприйнятливості індивіда стають переживання інших людей. Емпатія означає таке духовне єднання особистості, коли одна людина настільки переймається переживаннями іншого, що тимчасово ототожнюється з ним, як би розчиняється в ньому. Ця емоційна особливість відіграє велику роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними один одного, встановленні взаєморозуміння між ними [3; 5].

Незважаючи на велику кількість теоретичних джерел з проблеми нашого дослідження, більшість питань залишаються відкритими.

Мета нашого дослідження вивчити гендерні особливості алекситимії та емпатії в юнацькому віці. В дослідженні брала участь вибірка випробуваних, що складалась з 80 респондентів (це курсанти та студенти НУЦЗУ), яку ми розподілили за гендерною ознакою і таким чином виділили дві групи досліджуваних: група №1 – юнаки (40 осіб) та група №2 – дівчата (40 осіб).

Існує припущення що дівчата більш емпативні та мають низькі показники алекситимії, а для хлопців характерні низькі показниками емпатії та схильність до алекситимії. Жінки зазвичай краще інтерпретують свої емоції, емоції оточуючих, частіше плачуть й частіше кажуть, що вони засмучені чужими бідами; чутливіші, ніж чоловіки, по невербальним проявам. Прийнято вважати, що справжньому чоловікові слід бути стриманим, приховувати свої почуття. Чоловіки не повинні плакати, тому що вони сильні – подібне можна почути досить часто. Алекситимія починає розвиватися, якщо доросла люди-

## Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології

на стикається зі стресовими ситуаціями і переживаннями, і, якщо людина не навчилася переживати емоції, вона нерідко вчиться їх ігнорувати, виникає своєрідне блокування, тому емоції не усвідомлюються. Цим способом людина створює собі захист від ряду внутрішніх переживань, у нього виникає неможливість їх зрозуміти, розповісти про них оточуючим [2].

Для дослідження алекситимії була проведена методика «Торонтська алекситимічна шкала», яка складається з двох субшкал: TAS-26, що вимірює рівні алекситимії, і, TAS-20, що діагностує три показника алекситимії – труднощі ідентифікації почуттів, труднощі опису почуттів та екстернальне мислення. За рівнями алекситимії, виходячи з порівняльної характеристики груп, ми можемо сказати, що в групі №1 (юнаки) переважає високий рівень алекситимії в порівнянні з групою №2 (дівчата). У більшості юнаків ми діагностували високий рівень алекситимії ( $p \leq 0,01$ ), який свідчить про те, що юнаки мають труднощі в описуванні власних відчуттів, визначати різницю між відчуттями, розуміти емоційне переживання іншої людини. Алекситимія є складним особистісним утворенням. Люди, схильні до алекситимії, зміщують фокус своєї уваги з внутрішніх переживань на зовнішні обставини, зрештою людина погано розпізнає свій емоційний світ і тим більше погано його регулює.

Як було вказано вище, «Торонтська алекситимічна шкала» окрім підшкали TAS-26, має підшкалу TAS-20, яка досліджує основні показники (складові) алекситимії. За шкалою «труднощі ідентифікації почуттів» у групі №1 (юнаки) середній показник визначається вищим, ніж у дівчат. Це проявляється в нездатності точно розпізнавати свій емоційний стан і емоційний стан інших людей. За шкалою «труднощі опису почуттів» у групі №1 (юнаки) також показники вищі, ніж у групі дівчат. Це говорить про те, що респонденти першої групи мають труднощі в описуванні почуттів, як власних так і почуттів оточуючих, недостатня емоційна включеність в об'єктивну ситуацію. Такі особи не можуть, наприклад, розрізнити хронічну втому від стану депресії. За шкалою «екстернальне мислення» у групі №1 (юнаки) також визначаються показники вищими в зіставленні з показниками групи дівчат. Це говорить про те, що досліджувані першої групи в сфері мислення вважають за краще користуватися наочно-дієвим мисленням, а не абстрактно-логічним, не використовують можливості свого мислення. Вони також мало використовують процеси категоризації та символізації мислення. Характерна бідність фантазій та чуттєвих асоціацій.

Таким чином, у групі юнаків достовірно значущо ( $p \leq 0,01$ ) переважають всі шкали методики, які діагностують високий прояв алекситимії.

Наслідком алекситимії стає надмірний прагматизм і відсутність творчого ставлення до життя. Адже творчість – це прояв самовираження, своєї власної індивідуальності, нестандартності сприйняття, радості існування. Відсутність радості призводить до відчуття сірості життя, «незрозумілого» почуття, що «начебто все в порядку, але щось не так», до конкретно не обґрунтованих невдоволення та незадоволеності життям. Часто при алекситимії у людей певного складу особистості легко виникають короточасні, різко виражені в поведінці, емоційні вибухи, причини яких ними погано усвідомлюються. Обмеження можливості розуміти себе стає значною перешкодою для

усвідомлення того, що відбувається, для можливості цілісного уявлення власного життя.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення особливостей емпатії в досліджуваних групах. Емпатія означає процес чуттєвості, тобто проникнення в стан іншого. Дана особливість суттєво впливає на розвиток емоційності у людини. Говорячи іншими словами, емпатія – це здатність людини до паралельного переживання тих емоцій, які виникають у іншої людини в процесі спілкування з ним. Насправді кожна людина має в собі потенціал до співчуття і наділений емпатією, хтось в більшій мірі, хтось в меншій. Просто обставини, виховання і негативний досвід пригнічує в людині цю здатність.

Для дослідження рівнів емпатії в досліджуваних групах нами була використана методика І.М. Юсупова, завдяки якій ми визначили, що в групі №1 (юнаки) – визначається показник, який демонструє нам низький та дуже низький рівень емпатії, але більш вираженішим є середній показник, а в групі №2 (дівчата) – визначається високий та дуже високий рівень емпатії, але менш виражений середній рівень в порівнянні з групою №1. Отже, можна стверджувати, що в групі №1 (юнаки) переважає низький рівень емпатії, а в групі №2 (дівчата), вираженим є високий рівень емпатії.

Таким чином ми можемо зробити висновок, що взагалі, у більшості осіб жіночої статі визначається високий рівень емпатії, це свідчить про те, що жінки, краще визначають почуття і емоції інших людей. Як правило, розвинена емпатія свідчить про високий рівень емоційного інтелекту та творчого потенціалу. Емпатійних особ практично неможливо обдурити – навіть якщо все буде виглядати максимально правдиво, він буде відчувати підступ на емоційному рівні. Особи з високими показниками емпатії чутливі до проблем і потреб оточуючих, великодушні, з інтересом ставляться до людей. Не допускають конфліктів і завжди знаходять компромісні рішення, гідно переносять критику.

Особи з середніми показниками емпатії – цей рівень властивий більшості людей. Оточуючі, звичайно, не можуть назвати таку людину байдужою, але і з другого боку вона не належить до особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах судити про інших вони більш схильні за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим чуттєвим враженням. Таким особам не чужді емоціональні прояви, але в більшості вони знаходяться під самоконтролем. При читанні художніх творів і перегляді фільмів, такі люди, частіше стежать за дією, ніж за переживаннями героїв. Такі особи не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому виходить, що їх вчинки для них являються несподіваними.

Досліджувані з низькими показниками емпатії зазвичай відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються таким людям незрозумілими і позбавленими сенсу. Такі особи – прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у них мало друзів, а тих, хто в їх числі, більше цінує за ясний розум і ділові якості, ніж за чуйність. Їх більше цікавлять свої власні почуття і думки і, якщо їм здається, що вони добре знають і розуміють інших, їх висновки часто бувають помилкові. Втім, усвідомити свою помилку їм заважає низький рівень емпатії.

## Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології

Таким чином, нами було визначено, що дівчата більш емпатичні та мають низькі показники алекситемії, а для хлопців характерні низькі показники емпатії та схильність до алекситемії. Жінки зазвичай краще інтерпретують емоції оточуючих, частіше плачуть й частіше кажуть, що вони засмучені чужими бідами; чутливіші, ніж чоловіки, Чоловіки, з низькими значеннями загального показника емпатії, мають вузький спектр емпатичних переживань, у центрі якого знаходяться вони самі. Їхні контакти обмежені, часто вони почувуються ніяково у спілкуванні з іншими людьми, тому що таким особистостям важко зрозуміти іншу людину, увійти з нею в емоційний резонанс; також, визначається нездатність описувати власні відчуття, визначати різницю між відчуттями, зрозуміти емоційне переживання іншої людини.

### ЛІТЕРАТУРА

Былкина Н. Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований). М.: Вест. Московского университета, 1995. 435 с.

Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. М.: Изд-во МГУ, 2004. 472 с.

3. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие. Монография. Минск: Бестпринт, 2006. 76 с.

4. Селюкова Т. В. Психологічні особливості діагностики алекситимії в осіб з різним рівнем відчуття самотності. Тези доп. V Національного конгресу невропатологів, психіатрів та наркологів України з міжнародною участю// Український Вісник психоневрології. Том 25, вип. 1 (90), 2017. С.155.

5. Яіцька К. А., Селюкова Т. В. Вікові особливості емпатії та самооцінки. Інноваційні методи діагностики і лікування психічних і соматичних розладів психогенного походження. Додаток до журналу «Медичні дослідження». Харків, 2014. С. 166–168.

### УДК 158.6

*Сергиенко Н.П., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особих умовах НУГЗУ, г. Харьков;*

*Биленская Т.А., магистрант социально-психологического факультета НУГЗУ, г. Харьков*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ

Принятие решений личностью всегда было и остается актуальной проблемой для ученых разных областей знаний. Психология занимает среди них одно из определяющих мест, поскольку принятие решений как субъективный выбор личности, наиболее ярко выявляет ее особенности, способности и возможности, влияя на изменение разных ситуаций, формируя активную жизненную позицию, определяя выбор оптимального пути становления.

Актуальность разработки проблемы принятия решений личностью вызвана также чисто научными интересами, которое состоит в систематизации и обобщении существующих в психологии большого количества подходов и