

УДК 37.015.3: 159.923.2

Селюкова Т.В.

Харківська медична академія післядипломної освіти (м.Харків)

ПСИХОЛОГІЧІ ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ АЛЕКСИТИМІЇ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

Самотність – соціально психологічне явище, емоційний стан людини, який пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми, або зі страхом їх втрати. Почуття самотності виконує регулятивну функцію і включено в механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень міжособистісних контактів. Самотність нерідко переживають люди з інертною нервовою системою, насилу зав'язуються нові контакти, повільно звикають до нових знайомих. У крайньому випадку самотність може призвести до депресії.

Не менш цікавим постає питання алекситимії. Алекситимія характеризується утрудненням або нездатністю людини точно описати власні емоційні переживання і зрозуміти почуття іншої людини, труднощами визначення різниці між почуттями і тілесними відчуттями. Нездатність до вираження почуттів, утруднений опис емоцій, слабка розрізнення тілесних відчуттів, схильність до утилітарного мислення і концентрації на зовнішніх подіях – всі ці особливості характерні для алекситимії. Це психологічний стан, при якому спостерігається бідність емоційного потенціалу особистості і визначається схильність до психосоматичних захворювань. Нездатність описати словами свої емоції веде до невміння їх розпізнавати. Алекситимічні прояви нерідко бувають викликані підвищеною особистісною тривожністю. Знаходячись під сильним впливом емоцій, алекситиміки діють, особливо в критичних ситуаціях, імпульсивно, втрачаючи здатність до аналізу та критики. Навпаки, бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого

точно, із збереженням емоційних і смислових відтінків. Люди, які страждають на алекситимію, мають вкрай обмежені здібності до емпатії, так як не можуть розрізняти навіть свої звичайні емоції.

В дослідженні брали участь 80 респондентів (юнаків та дівчат) у віці 18-26 років. Використані методики: опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона; тест Торонтська алекситимічна шкала; тест Плутчика-Келлермана-Конте, шкали якого відображають напруженість основних психологічних захистів.

Результати дослідження показали, що у респондентів з високим рівнем відчуття самотності переважає високий рівень алекситимії, і навпаки. Це свідчить про те, що особи з високим рівнем самотності та алекситимії мають труднощі в визначенні та описі власних переживань, не можуть провести відмінності між почуттями і тілесними відчуттями. У них знижена здатність до символізації, визначається бідність фантазії та уяви. Їм притаманне сильне почуття незадоволеності своїми взаєминами з однолітками, спустошеність, покинутість. При підвищенні рівня тривоги переважають незрілі механізми психологічного захисту, які призводять до витіснення і соматизації афекту. Емоційне забарвлення дійсності природньо для людини і є одним з ознак здоров'я його психіки. Люди, які страждають на алекситимію, не здатні зрозуміти і розібратися у власних почуттях. Їм не вистачає інтуїції. Цим людям важко жити в світі.

Корекція можлива в умовах групових занять і повинна складатися з трьох послідовних етапів: релаксація і дидактична спрямованість; опора на невербальні засоби спілкування; актуалізація «внутрішнього діалогу». Релаксуючими прийомами можуть бути аутогенне тренування, музикотерапевтичні сеанси, допоміжні психогімнастичні прийоми. При цьому розвивається здатність відчувати і вміння вербалізувати почуття по типу «тут і тепер». Таким чином, актуалізація невербальних способів спілкування і опора на них сприяє розгальмовуванню і вивільненню почуттів.