

УДК 616.89-008.44:159.942-047.22

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-7>

ПРОБЛЕМА АЛЕКСИТИМІЇ В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

Готич Вікторія Олександрівна,

доктор філософії з психології,

асистент кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0003-1295-6467

Федик Оксана Василівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0002-9029-2611

У статті здійснено розгляд явища алекситимії, який є багатовимірним психологічним феноменом, що характеризується труднощами в розпізнаванні, вираженні та вербалізації власних емоцій.

Визначено, що алекситимія, безперечно, впливає на емоційну сферу, комунікацію та міжособистісні взаємини особистості, характеризуючись труднощами в ідентифікації, вираженні та розумінні власних емоцій, що ускладнює соціальну адаптацію та саморефлексію.

З огляду на збільшення кількості випадків психосоматичних та адиктивних розладів, які супроводжуються алекситимією, вивчення цього явища є особливо актуальним.

Теоретичне дослідження основ алекситимії з різних теоретичних перспектив, як-от біопсихосоціальна, психодинамічна, нейробіологічна, забезпечує комплексне й цілісне розуміння алекситимії та допомагає в розробці ефективних методів діагностики.

Окрім впливу на індивідуальний рівень функціонування особистості, алекситимія має значення і в ширшому соціальному контексті, зокрема у сфері професійної діяльності, міжособистісних відносин та загальної соціальної інтеграції. Нездатність людини усвідомлювати й регулювати власні емоції може спричиняти труднощі в командній роботі, підвищувати рівень конфліктності в стосунках та знижувати ефективність соціальної взаємодії.

Визначено, що особливої актуальності ця проблема набуває в сучасному світі, де високий рівень стресу, інформаційного перевантаження та емоційного вигорання сприяють розвитку алекситимічних тенденцій, адже, безперечно, труднощі у вираженні емоцій ускладнюють життєдіяльність, впливають на ефективність міжособистісних стосунків значно впливаючи на емоційне благополуччя особистості та психосоматичний стан.

З огляду на це, особливий інтерес становить роль алекситимії в психотерапевтичній практиці, оскільки обмежена здатність до рефлексії та усвідомлення власних почуттів може ускладнювати роботу з клієнтами.

Ключові слова: алекситимія, емоції, почуття, особистість, емоційна компетентність, емоційний інтелект, соціальні стосунки.

Hotych Viktoriia, Fedyk Oksana. The problem of alexithymia in modern scientific discourse

The article deals with the phenomenon of alexithymia, which is a multidimensional psychological phenomenon characterized by difficulties in recognizing, expressing and verbalizing one's own emotions.

It has been determined that alexithymia undoubtedly affects the emotional sphere, communication and interpersonal relationships of a person, characterized by difficulties in identifying, expressing and understanding one's own emotions, which complicates social adaptation and self-reflection.

Given the growing number of cases of psychosomatic and addictive disorders accompanied by alexithymia, the study of this phenomenon is particularly relevant.

A theoretical study of the basics of alexithymia from different theoretical perspectives, such as biopsychosocial, psychodynamic, and neurobiological, provides a comprehensive and holistic understanding of alexithymia and helps in the development of effective diagnostic methods.

In addition to affecting individual functioning, alexithymia has implications for the broader social context, including professional activities, interpersonal relationships, and overall social integration. A person's inability to realize and regulate their own emotions can cause difficulties in teamwork, increase the level of conflict in relationships, and reduce the effectiveness of social interaction.

It has been determined that this problem is especially relevant in the modern world, where high levels of stress, information overload and emotional burnout contribute to the development of alexithymic tendencies, because undoubtedly difficulties in expressing emotions complicate life, affect the effectiveness of interpersonal relationships, and have a significant impact on the emotional well-being of the individual and the psychosomatic state.

In this regard, the role of alexithymia in psychotherapeutic practice is of particular interest, as the limited ability to reflect and realize one's own feelings can make it difficult to work with clients

Key words: *alexithymia, emotions, feelings, personality, emotional competence, emotional intelligence, social relations.*

Вступ

У сучасному світі, де емоційна компетентність набуває дедалі більшого значення, проблема алекситимії привертає увагу дослідників у різних галузях науки. Цей феномен характеризується труднощами в розпізнаванні та вираженні емоцій, що впливає не лише на психологічний стан особистості, а й на її соціальні взаємодії. Високий рівень алекситимії пов'язують із низкою психосоматичних розладів, міжособистісних труднощів та зниженням загального рівня психологічного благополуччя.

За останні десятиліття науковці пропонують різні підходи до пояснення цього явища: від нейропсихологічних та когнітивних теорій до соціокультурних факторів, що впливають на його розвиток. Особливий інтерес становить роль алекситимії в психотерапевтичній практиці, оскільки обмежена здатність до рефлексії та усвідомлення власних почуттів може ускладнювати роботу з клієнтами.

З огляду на багатовимірність цієї проблеми, дослідження алекситимії залишається актуальним завданням для психології та суміжних наук.

Тому, метою цієї статті є аналіз проблеми алекситимії в контексті сучасних психологічних досліджень.

Матеріали та методи

У статті використано теоретико-методологічний підхід до аналізу феномену алекситимії. Здійснено критичний аналіз наукових джерел, що охоплюють різні теоретичні моделі та емпіричні дослідження алекситимії. Основними методами дослідження є узагальнення, систематизація і порівняльний аналіз літератури з психології, нейробіології та психотерапії, що дає змогу розглянути явище алекситимії з міждисциплінарної перспективи.

Здійснено структурно-логічний аналіз наукових концепцій, що пояснюють причини, механізми та наслідки алекситимії, а також її вплив на психологічне благополуччя особистості. Використання методу контент-аналізу дало змогу виокремити ключові наукові підходи та виявити основні тенденції у вивченні алекситимії.

Такий підхід забезпечує комплексний огляд проблеми та сприяє подальшому розвитку розуміння алекситимії в контексті сучасної психології.

Результати

Термін «алекситимія» (від грец. а – «без», lexis – «слово», thymos – «емоція») запропонований Р. Сіфноес у 1973 році для позначення специфічного когнітивно-афективного стилю, що характеризується труднощами в розпізнаванні та вираженні власних емоцій [8].

Алекситимія – знижена здатність до вербалізації емоційних станів і почуттів. Притаманна людям, які обмежено усвідомлюють емоційні враження, переживання, причини вчинків. Наслідком алекситимії є надмірний прагматизм і нездатність радіти життю – «начебто все в порядку, але щось не так», необґрунтована незадоволеність життям, можливі емоційні вибухи, причини яких не усвідомлюються, та ін.

Концепція алекситимії, за Я. Немія та Р. Сіфноес, характеризується когнітивно-афективними особливостями: 1) складністю визначення відмінностей між почуттями та тілесними відчуттями; 2) складністю ідентифікації та опису власних почуттів; 3) зниженням здатності до символізації внаслідок чого виникає бідність фантазії та інших проявів уяви; 4) фокусуванням на зовнішніх подіях більше, ніж на внутрішніх переживаннях. Особливості мислення таких людей мають конкретно-побутовий характер і притаманну бідність розуміння складних взаємозв'язків [4].

Алекситимія може розглядатися як стійка особистісна характеристика або динамічний стан, що виникає внаслідок травматичних подій чи стресових ситуацій. Цю тезу підтверджує те, що дослідження такого феномену виявили дві форми алекситимії – первинну і вторинну. Первинна, або вроджена, алекситимія може виникати через якісь незначні вади розвитку чи 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 [3].

При алекситимії потерпає не лише емоційна сфера, а й мислення та особистісна сфера – нездатність до рефлексії, що призводить до спрощення життєвої спрямованості, обмеження взаємозв'язків з навколишнім світом [4].

Відповідно, алекситимія зумовлює і недоліки емоційної відкритості та обізнаності, і нерозвиненість умінь аналізувати емоції та самоаналізувати; утім, такі особи здатні й до досить адекватної самомотивації та оцінювання власної соціальної чутливості. Поглиблення її проявів призводить до емоційного відчуження особи від оточення, з одного боку, та зростання емоційної напруженості через нерозуміння близьких людей – з іншого [4].

Типовими для алекситимії є погана диференціація і вербалізація емоцій, які втрачають свої сигнальні функції, що призводить до неефективності комунікації. Саме це афективно-когнітивне порушення найчастіше спостерігається в осіб з психосоматичними, адиктивними й посттравматичними розладами.

Алекситимія ускладнює спілкування та побудову близьких стосунків через емоційну обмеженість, що може призводити до соціальної ізоляції та самотності. Ванхель і співавт. зазначали, що алекситимія негативно впливає на якість міжособистісних взаємодій.

Нечутливість алекситиміків до своїх станів поєднується з відчуженими й холодними взаєминами з іншими людьми. Відповідно, міжособистісні зв'язки цих людей обмежені та ригідні, з переважальною тенденцією до залежності або уникнення спілкування з іншими людьми, наявними відчуттями труднощів у встановленні теплих контактів та отриманні соціальної підтримки.

Так, алекситиміки часто страждають від самотності, тому що саме відкрите вираження почуттів є основою психологічно здорових взаємин і сигналом про допомогу для оточення [2].

Особи з алекситимією можуть здаватися адаптованими та демонструвати високий рівень міжособистісної конформності, але це «псевдокомунікативність», адже вони механічно живуть, начебто по інструкції. У них обмежена здатність саморегуляції, активне суб'єктне ставлення до власного життя [2].

У сучасній науці немає єдиної концепції, яка б вичерпано та однозначно пояснювала феномен алекситимії. Виокремлюють дві основні концепції – модель заперечування і модель дефіциту, які по-різному розглядають причини та незворотність алекситимії.

Алекситимія, як складний психологічний феномен, досліджується з різних теоретичних перспектив. Основні моделі містять біопсихосоціальну, психодинамічну та нейробіологічну, кожна з яких пропонує свої підходи до розуміння й вивчення цього явища.

Біопсихосоціальна модель розглядає алекситимію як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Ця модель підкреслює важливість генетичних і нейрофізі-

ологічних аспектів, а також впливу середовища, виховання та соціальних взаємин на розвиток алекситимії.

Дослідження Мусса А. Чала та Самар С. Аяче підтверджують взаємозв'язок між алекситимією та певними неврологічними розладами, зокрема розсіяний склероз, підкреслюючи ще раз важливість психосоціальних факторів [5].

Психодинамічна модель – фокус здійснено на внутрішньопсихічних конфліктах і механізмах захисту, які можуть призводити до алекситимії. Ця модель розглядає алекситимію як захисний механізм, що формується внаслідок травматичних переживань у дитинстві та/або через проблеми в розвитку емоційної сфери. Дослідження М. фон Рад та Г. Грабе підтримують цю модель, указуючи на вагоме значення ранніх емоційних травм і недорозвинення емоційної компетентності [10][6].

Нейробіологічна модель пояснює алекситимію через дисфункції мозкових структур і нейропсихологічних процесів, підкреслюючи роль мозкових аномалій та порушень у функціонуванні нейромедіаторних систем.

Дослідження Меза-Конча та колег показують, що алекситимія може бути пов'язана з недостатньою інтеграцією емоційної інформації та порушеннями в лобних долях мозку [7]. Ларсен та колеги у своїх дослідженнях також підтверджують зв'язок між нейробіологічними процесами та розвитком алекситимії [9].

Кожна із цих моделей пропонує свій унікальний підхід до розуміння алекситимії та її етіології: біопсихосоціальна модель підкреслює взаємодію різних факторів; психодинамічна модель зосереджується на внутрішньопсихічних конфліктах; нейробіологічна модель розглядає нейрофізіологічні основи цього явища. Разом ці підходи забезпечують комплексне розуміння алекситимії та допомагають у розробці ефективних методів діагностики та терапії [1].

Розглянемо також найбільш поширені трактування феномену алекситимії:

- особливості особистості, як-от труднощі в ідентифікації та вербалізації емоцій, а також у визначенні відмінностей між емоціями й тілесними відчуттями, бідність уяви, фокусування на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням (Г. Тейлор);
- нейрофізіологічні особливості: припущення, що алекситимія може бути пов'язана з дисфункцією зв'язків між лімбічною системою та неокортексом, що ускладнює інтеграцію емоційних сигналів у свідомість. Р. Келлер зазначав, що алекситимія може бути наслідком недостатнього зв'язку між лівою (мовною) та правою (емоційною) півкулями мозку, наслідком чого і є нездатність усвідомлювати та вербалізувати емоції;
- затримка або регресія афективного й когнітивного розвитку. Алекситиміки відрізняються менш організованою психічною структурою, їм властивий досимволічний рівень розвитку психіки. Згідно з концепцією Д. Віннікот, мати, яка здійснює гіперопіку, блокує процес диференціації, у результаті чого в дитини не розвивається здатність до вираження свого стану за допомогою знаку й символу. Єдиним доступним для нього способом вираження емоцій залишається мова тіла, що і створює схильність до психосоматики;
- регресію афективного розвитку, причиною якої є психотравма, – розглядає алекситимію Х. Кристал. Психотравма може бути інфантильною (у довербальному періоді) або «катастрофічною», але завжди це надто сильне емоційне переживання, що викликає тенденцію до блокування емоцій або втрату здатності інтегрувати їх, як наслідок, виникає соматизація афектів [2].

Висновки

Проведене теоретичне дослідження алекситимії свідчить про її складну природу та багатфакторні механізми формування. Вона може мати як вроджений, так і набутий характер, а її розвиток пов'язаний із нейробіологічними, психодинамічними та соціальними чинниками. Алекситимія значно ускладнює міжособистісну взаємодію, обмежує здатність до рефлексії і сприяє формуванню психосоматичних симптомів. Психотерапія осіб з алекситимією потребує

комплексного підходу, що містить когнітивно-поведінкові, психодинамічні та тілесно орієнтовані методики.

Подальші наукові перспективи дослідження алекситимії можуть бути спрямовані на глибше розуміння нейропсихологічних механізмів цього явища, розробку нових психотерапевтичних методів, спрямованих на підвищення емоційної компетентності, а також адаптацію наявних діагностичних інструментів для різних культурних та вікових груп. Особливу увагу варто приділити дослідженню впливу ранніх дитячих переживань на формування алекситимії, а також вивченню ефективності різних психотерапевтичних підходів у роботі з алекситимічними пацієнтами.

Література:

1. Антонюк І. С. Україномовна адаптація короткої форми Пертського опитувальника алекситимії (PAQ-S). Київський інститут сучасної психології та психотерапії. 2024. 120 с.
2. Гура С. О. Психологічні особливості профілактики алекситимії та вигорання у викладачів ЗВО. Харків, 2021. 100 с.
3. Клименко М. Р., Птічка Д. В. Особливості диференціації емоційних станів особистості в умовах війни: теоретичний дискурс. Габітус. 2023. № 56. С. 148–153.
4. Шелег Л. С. Психосоматичний статус особистості працівника Національної поліції України : дис. ... док. псих. наук : 05. Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2016. 460 с.
5. Chalah, M., & Ayache, S. Alexithymia in multiple sclerosis: A systematic review of literature. *Neuropsychologia*. 2017. № 104, 31–47. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.07.034>
6. Grabe, H., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Gröger, R., Franke, G., Barnow, S., Freyberger, H., & Spitzer, C. Alexithymia and Outcome in Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2008. Vol. 77, 189–194. <https://doi.org/10.1159/000119739>.
7. Meza-Concha, N., Arancibia, M., Salas, F., Behar, R., Salas, G., Silva, H., & Escobar, R. Towards a neurobiological understanding of alexithymia. *Medwave*, 2017. 174. <https://doi.org/10.5867/medwave.2017.04.6960>.
8. Nemiah J. C. & Sifnoes P. E. Psychosomatic illness and problem of communication. *Psychother. Psychosom.* 1970. Vol. 18. P. 154–160.
9. Parker, J., Parker, J., Taylor, G., Taylor, G., Bagby, R., Bagby, R., Thomas, S., & Thomas, S. Problems with measuring alexithymia. *Psychosomatics*, 1991, Vol. 32, P. 196–202. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72092-6](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72092-6)
10. Rad, M. Alexithymia and symptom formation.. *Psychotherapy and psychosomatics*, 1984. Vol. 42. P. 80–89.