

Потоцька І. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри медичної психології та психіатрії
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*

Рисинець Т. П.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*

Лойко Л. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри нормальної фізіології
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова*

ДИНАМІКА ПРОЯВІВ АЛЕКСИТИМІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗВО

DYNAMICS OF ALEXITHYMIA MANIFESTATIONS IN THE PROCESS OF EDUCATION OF MEDICAL PSYCHOLOGIST STUDENTS IN HIGH SCHOOLS

У статті досліджується динаміка проявів алекситимії у студентів Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова, що навчаються за спеціальностями «Медична психологія» та «Медицина». Алекситимія розглядається як стійка риса особистості, яка під дією інших факторів зовнішнього середовища зумовлює загострення соматичних захворювань і може бути чинником виникнення психічних розладів. Алекситимія – це занижена здатність або ускладненість в вербалізації емоційних станів. Порівнюються прояви алекситимії у студентів на початковому етапі навчання, на першому курсі, з проявами алекситимії на фінальному етапі навчання, на шостому курсі. Виявлено високий відсоток алекситимічного типу особистості у студентів першокурсників незалежно від спеціальності, за якою вони навчаються.

Високі показники алекситимії спостерігаються у приблизно десяти відсотків населення в цілому. Соціально-демографічними чинниками виступають низький рівень освіти, розлучення, самотній і низький соціальний статус. Досліджено зниження проявів алекситимії у студентів шостого курсу навчання обох спеціальностей. У відсотковому співвідношенні переважає зниження проявів алекситимії у студентів 6 курсу зі спеціальності медична психологія, що, на нашу думку, пов'язано з вивченням психологічно спрямованих дисциплін та проведенню практичної психологічної роботи зі студентами медичними психологами. Прояви алекситимії у сучасній студентській молоді безпосередньо залежать від періоду навчання у закладі вищої освіти та від профілю їх навчання, особливостей робочого навчального плану, затвердженим ВНМУ, та від навчальних компонентів, представлених в освітньо-професійній програмі (ОПП). Низький рівень алекситимії – це високий рівень емоційного інтелекту, що лежить в основі високої соціальної адаптації.

Ключові слова: Алекситимія, студенти спеціальності «медична психологія», студенти спеціальності «медицина», алекситимічний тип особистості, емпатія.

The article examines the dynamics of manifestations of alexithymia in students of the Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov, who are studying "medical psychology" and "medicine". Alexithymia is considered as a stable personality trait, which, under the influence of other factors of the external environment, leads to the exacerbation of somatic diseases and can be a factor in the occurrence of mental disorders. Alexithymia is an underestimated ability or difficulty in verbalizing emotional states. The manifestations of alexithymia in students at the initial stage of education, in the first year, are compared with the manifestations of alexithymia at the final stage of education, in the sixth year. A high percentage of alexithymic personality type was found in first-year students, regardless of the major they study.

High rates of alexithymia are observed in approximately ten percent of the general population. Socio-demographic factors include a low level of education, divorce, loneliness and low social status. The reduction of manifestations of alexithymia in students of the sixth year of study of both specialties was studied. In the percentage ratio, the decrease in manifestations of alexithymia prevails among students of the 6th year of the specialty of medical psychology, which, in our opinion, is connected with the study of psychologically oriented disciplines and conducting practical psychological work with students of medical psychologists. Manifestations of alexithymia among modern student youth directly depend on the period of study at a higher education institution and on the profile of their studies, the specifics of the working curriculum approved by the VNMU, and on the educational components presented in the educational professional program (EPP). A low level of alexithymia is a high level of emotional intelligence, which is the basis of high social adaptation.

Key words: Alexithymia, medical psychology students, medicine students, alexithymic personality type, empathy.

Вступ. Термін «алекситимія» введений Пітером Сіфнеосом в 1973 р. для визначення групи когнітивних та афективних характеристик, які відмічалися у пацієнтів із класичними психосоматичними захво-

рюваннями. Основними характеристиками цього поняття є труднощі в ідентифікації та описі почуттів, труднощі у диференціації почуттів і тілесних симптомів, недостатньо розвинений процес уяви,

збіднення фантазії, збіднення інтроспективного та конкретного мислення [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Алекситимія в сучасній науковій літературі розглядається як стійка риса особистості, яка під дією інших факторів зовнішнього середовища зумовлює загострення соматичних захворювань і може бути чинником виникнення психічних розладів. Алекситимія – це занижена здатність або ускладненість в вербалізації емоційних станів. В той самий час – це характеристика особистості з такими особливостями в розвитку когнітивно-афективної сфери як:

- важкість у визначенні та описанні власних переживань;
- складність в розрізненні почуттів та тілесних відчуттів;
- занижена здатність до символізації – бідність фантазії, уяви;
- фокусування в більшій мірі на зовнішні події, ніж на внутрішні переживання.

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. 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 специфічне виховання дитини. Друга концепція визначає алекситимію як надбану характеристику, зворотне явище, що пояснюється як психологічний захист за типом заперечення [3].

Якщо розглядати алекситимію у юнацькому віці, то це явище є вкрай не бажаним, адже воно стоїть перешкодою на шляху до встановлення інтимних міжособистісних стосунків – становлення дружби та проявам першого справжнього кохання. Щодо проявів алекситимії у психологів, то в цьому випадку, це явище є ще менш бажаним, адже професійна діяльність лікарів-психологів пов'язана з проявами емпатії, співчуття, умінні використовувати техніки активного слухання, що безпосередньо впливатиме на успішність взаємодії медичного психолога з клієнтом.

Метою даного дослідження є виявити динаміку прояву алекситимії у студентів медичних психологів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Задля дослідження динаміки проявів алекситимії у студентів медичних психологів, у дослідженні взяли участь також студенти спеціальності «Медицина» для порівняння отриманих результатів, як контрольна та експериментальна група.

Дослідження проводилось серед студентів першого та шостого курсів Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова (ВНМУ) спеціальностей «Медицина психологія» та «Медицина». Загальна кількість досліджених становила 105 осіб, серед яких 50 – студенти медичні психологи та 55 – студенти лікувального факультету. Стаття досліджуваних не бралась до уваги, адже у своїй більшості на обох спеціальностях це були дівчата. Дані про гендерні відмінності алекситимії в багатьох випадках суперечливі та у своїй більшості залежать від культуральних чинників. Дослідження українських вибірок засвідчило частішу вираженість алекситимії у чоловіків порівняно з жінками [4].

Виклад основного матеріалу. Для діагностики алекситимії у 1985 році була запропонована для використання Торонтська алекситимічна шкала (TAS), або, як її ще називають – тест на вміння відчувати. Такий тест на почуття дозволяє краще зрозуміти свій стан, а також силу та глибину своїх почуттів та їх причини. Розуміючи свої почуття, ми краще розуміємося на почуттях, думках і вчинках інших людей.

У таблиці 1 представлені результати дослідження динаміки проявів алекситимії у студентів першого та шостого курсів за спеціальностями «Медицина психологія» та «Медицина».

З результатів, представлених у таблиці 1, можна зробити наступні висновки.

У першокурсників медичних психологів дуже великий відсоток студентів з алекситимічним типом особистості – (52%). У студентів зі спеціальності «Медицина» також переважає кількість студентів з алекситимічним типом особистості, але у студентів медичних психологів цей відсоток переважає (52% проти 39%). Це, на нашу думку, свідчить про те, що основним мотивом вибору професії психолога у сучасної молоді є бажання допомогти самому собі, тобто спробувати розібратися у своїх власних проблемах.

Різноманітні прояви алекситимії (складність усвідомлювати й описувати свої емоційні переживання та визначати їх в інших людей; відсутність емоційної саморегуляції; труднощі налагодження міжособистісної, групової комунікації) є значною перешкодою для вирішення основних вікових завдань юнацтва, пов'язаних із особистісним становленням і розви-

Таблиця 1

Рівень вираженості проявів алекситимії у студентів різних курсів та спеціальностей

Курс, спеціальність	Неалекситимічний тип особистості		Зона ризику особистості		Алекситимічний тип особистості	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
1 курс «Медицина психологія»	6	24	6	24	13	52
1 курс «Медицина»	8	35	6	26	9	39
6 курс «Медицина психологія»	14	56	6	24	5	20
6 курс «Медицина»	12	38	14	44	6	18

твом, зростанням потреби у спілкуванні та взаємодії, самореалізації. Неусвідомлені переживання емоцій приносять студентам із вираженими проявами алекситимії відчуття неспокою та небезпеки, що підсилює зовнішню та внутрішню конфліктність, загальну незадоволеність власною поведінкою та соціально дезадаптованість. Крім того, алекситимія може стати бар'єром і у виконанні освітньої діяльності, оскільки це значно ускладнює процес продуктивної взаємодії з викладачами, без якої складно виконувати завдання, пов'язані із самовизначенням і професійною орієнтацією [5].

Як засвідчують сучасні дослідження, високі показники алекситимії спостерігаються у приблизно десяти відсотків населення в цілому. Соціально-демографічними чинниками виступають низький рівень освіти, розлучення, самотній і низький соціальний статус, вік до 20 років [4].

У порівнянні з першим курсом, на шостому курсі кількість студентів неалекситимічного типу особистості зменшується на 25%. Значно зменшується кількість проявів алекситимії у зазначених групах молоді (з 50% до 21,4%). Таке явище ми пов'язуємо з вивченням професійно спрямованих дисциплін, таких як «Психологія спілкування», «Комунікативні навички лікаря», «Психотренінг», «Психологічне консультування» та багатьох інших, а також із впливом різноманітних тренінгів, практичних занять, що проводяться зі студентами, у тому числі тренінгів особистісного росту, які проводяться зі студентами згідно програми навчання, та з можливістю впродовж шести років самовдосконалюватись і набувати професійних якостей медичного психолога.

У студентів шостого курсу спеціальності «Медицина» рівень прояву алекситимії значно знизився, ніж у першокурсників (з 39% до 18%), але спад

значно менший, ніж у студентів медичних психологів (з 52% до 20%). У студентів спеціальності «Медицина» збільшується відсоток студентів в «зоні ризику», тобто впродовж шестирічного навчання у ВНМУ деякі студенти алекситимічного типу особистості переходять в число студентів зони ризику, що є показником прогресу, але не досить суттєвого.

На нашу думку, достатньо високий відсоток студентів алекситимічного типу у студентів 6-го курсу не залежно від спеціальності, пов'язаний з їхнім емоційним виснаженням та різким підвищенням тривожності під час навчання на випускному курсі, а саме з випускними випробуваннями, задачею інтегрованого тестового іспиту КРОК2. Саме зростаюча тривога блокує адекватне та достатньо повне вираження молодими людьми своїх емоцій.

Висновки. Прояви алекситимії у сучасної студентської молоді безпосередньо залежать від періоду навчання у закладі вищої освіти та від профілю їх навчання, особливостей робочого навчального плану, затвердженого ВНМУ, та від навчальних компонентів, представлених в освітньо-професійній програмі. Якісний навчальний процес студентів медичних психологів сприяє розвитку та формуванню таких особистісних якостей, що відіграють надважливу роль у майбутній професійній діяльності, як емпатія, співчуття, ідентифікація та інші. Саме тому ми рекомендуємо включати в ОПП та робочі навчальні плани ЗВО різноманітні тренінги не лише для студентів майбутніх медичних психологів, але й для студентів інших спеціальностей, таких як «Медицина», «Педіатрія» та «Стоматологія». Адже низький рівень алекситимії – це високий рівень емоційного інтелекту, що лежить в основі високої соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Preece D.A., Parry C.L., Allan M.M. et al. Assessing alexithymia in forensic settings: Psychometric properties of the 20-item Toronto Alexithymia Scale among incarcerated adult offenders. *Criml. Behav. Ment. Health*, 31(1), 2021. P. 31–43.
2. Вашека Т. В. Алекситимія як небажана властивість майбутніх професійних психологів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. К. : Альфа-ПІК, 2019. С. 118–123.
3. Дмитріюк Н., Матвіюк В. Алекситимія як психолого-педагогічне явище. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали VIII наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (10–12 грудня. 2021 р.) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. С. 20–23.
4. Завгородня Є. В., Степура Є. В., Шаталина В. В. Алекситимія в «умовно здорових» людей: труднощі та можливості корекції. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 2 (18). С. 247–262.
5. Соха Ю. С., Литвин А. В. Теоретичний аналіз проблеми алекситимії у студентів. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 21 травня 2021 р. Львів, 2021. С. 171–175.