

Завгородня Олена

доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна).

Степура Євгеній

кандидат психологічних наук, науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна).

АЛЕКСИТИМІЯ ТА ЩАСТЯ

Zavhorodnia Olena

doctor of psychology, leading research fellow,

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine).

Stepura Eugene

PhD (Candidate of Psychological Sciences), research fellow,

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine).

ALEXITIMY AND HAPPINESS

ABSTRACT. The sphere of interpersonal relations is very important for a person's happiness. High levels of alexithymia interfere with interpersonal relationships. Our study showed a significant negative correlation between alexithymia and happiness. People with high rates of alexithymia should be less happy than others. But experiencing happiness can reduce a person's level of alexithymia. If alexithymia manifests itself as a temporary reaction or a certain state of a person, the experience of happiness can reduce level of alexithymia. Various methods of art therapy are effective in the treatment of alexithymia. Intense experience of happiness can be an additional factor in the effectiveness of art therapy in the treatment of alexithymia. But, it needs further research.

KEY WORDS: Emotions, happiness, alexithymia, art therapy.

На відчуття щастя впливають різні фактори (біологічні, соціальні тощо), чільне місце серед яких займають чинники пов'язані із самою особистістю. Останні, як і будь-які інші, поділяються на ті, що сприяють підвищенню рівня щастя, і ті, що, навпаки знижують цей рівень. Особистісні фактори можуть впливати прямо на рівень відчуття щастя, але частіше вони пов'язані опосередковано, через вплив на сфери життя, які важливі для щастя людини. Перш за все, це стосується сфери міжособистісних стосунків, як особливо важливої в цьому плані. Одні особливості особистості сприяють налагодженню міжособистісних стосунків, інші, навпаки, стоять на заваді цьому. До останніх відноситься й алекситимія. Крім того, ця психологічна властивість напряму пов'язана з емоційною сферою, визначаючи певні особливості її функціонування.

Як відомо, алекситимію складають такі основні характеристики: труднощі у визначенні та вербалізації власних емоцій і емоцій оточуючих людей; труднощі в розрізненні емоцій і тілесних відчуттів; зниження здатності до символічного мислення (особливо фантазування); фокусування головним чином на зовнішніх подіях та обставинах; низький лексичний рівень вербальної експресії емоцій; труднощі в міжособистісній сфері [4].

Алекситимія може виступати як 1) захисна тимчасова реакція на несприятливі чинники, 2) стан людини, який може закріпитися, стати звичним (але й може бути подоланим), 3) стійка властивість (риса) особи, яка важко піддається корекції [3].

Дослідники окреслюють афективний дефіцит осіб з алекситимією як слабку емоційну та емоційно-образну здатність реагування на значущі (активуючі та емоціогенні) події. Особи з алекситимією мають погано диференційовані емоції, не усвідомлюють, не розуміють власні емоції, що обмежує їх здатність розрізняти й описувати їх іншим. Люди з алекситимією демонструють обмежену здатність відчувати позитивні емоції, схильність до негативних емоцій, наприклад ангедонії, недостатню емоційну врівноваженість і здатність до саморегуляції, особливо в ситуації стресу. Недостатність когнітивної регуляції емоцій при алекситимії спричинює тривале психоемоційне напруження, яке, не маючи іншого способу розрядки, переходить на психофізіологічний рівень, що може призвести до стійких

соматичних змін і захворювань. Люди, які страждають на алекситимію, можуть відчувати хронічну дисфорію. Деякі з цих людей схильні до розрядки емоційної напруги через імпульсивні дії, гіперактивність або компульсивну поведінку, таку як переїдання, зловживання психоактивними речовинами тощо [3]. Крім того, дослідження показують існування вираженого зв'язку між показниками алекситимії (особливо стосовно труднощів визначення своїх почуттів і складності їх опису) та депресією [5].

Але, не дивлячись на вище зазначені, дослідження, не можна було говорити про наявність негативного зв'язку між алекситимією та щастям. Оскільки щастя є складним феноменом, який не зводиться до наявності або відсутності позитивних емоцій, його рівень не цілком визначається наявністю депресивної симптоматики, навпаки, відчуття щастя може бути ресурсом для боротьби з депресією [1] [2]. Ці застереження спонукали нас до дослідження наявності зв'язку алекситимії з рівнем щастя.

Досліджувалися респонденти з різним рівнем вираженості алекситимії – студенти денної та заочної форми навчання різних факультетів університетів м. Києва і м. Бердянська у віці від 22... до 35... років у кількості 95 осіб (жінки склали 78 % респондентів, чоловіки – 22 %).

Використовувались такі методи.

1. Шкала суб'єктивного щастя Любомирські, яка складається з 4 питань. Досліджуваних просять оцінити кожне з цих питань за 7-бальною шкалою, на полюсах якої знаходяться цілковита згода та цілковита незгода з питанням.

2. Адаптація Торонтської алекситимічної шкали (TAS-26). Складається з 26 питань. Кожне питання оцінюється досліджуванним за п'ятибальною шкалою. Питання можуть бути прямими та оберненими відносно показників наявності алекситимії.

Нами був проведений кореляційний аналіз отриманих даних (використовувалася кофіцієнт кореляції Спірмена). Для кореляційного аналізу емпірично отриманих даних використовувалася програма «IBM SPSS Statistics 23 for Linux».

Кофіцієнт кореляції між алекситимією та щастям у нашому дослідженні становить: $r = -0.298$, $p < 0.01$. Це є достатньо значимою кореляцією, щоб говорити про наявність негативного зв'язку між алекситимією та щастям. Справді, люди з високими показниками алекситимії повинні бути менш щасливими за людей, для яких алекситимія не є характерною, як, в принципі, впливає із вище наведених досліджень. У той же час, встановлений кофіцієнт кореляції не вказує на провідну роль алекситимії як чинника щастя особистості. Цілковито можливо, що інші фактори можуть у достатній мірі компенсувати негативний вплив алекситимічності особистості. З іншого боку, щастя може бути фактором, який зменшує рівень алекситимії особистості. Особливо, якщо алекситимія проявляється як тимчасова реакція або певний стан людини. Цю ідею варто враховувати при психотерапії цієї характеристики особистості. Треба відмітити, що при терапії алекситимії особливу ефективність показують різноманітні методи арт-терапії [3]. Можливо, крім всього іншого, терапевтичний вплив цих методів визначає і висока вірогідність виникнення при їх використанні інтенсивного переживання щастя (по типу стану потоку тощо), що можуть пробити алекситимічний бар'єр особистості. Втім, все вище зазначене потребує додаткових досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психологія щастя: пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 272 с.
2. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: пер. с англ. Минск: Поппури, 2009. – 240 с.
3. Завгородня Є. В., Степура Є. В., Шаталина В. В. Алекситимія в «умовно здорових» людей: труднощі та можливості корекції. Психологія і особистість 2 (18), 2020, С. 247-262.

4. Krystal H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American journal of psychotherapy* 1 (33). 17–31.

5. Li, S., Zhang, B., Guo, Y., & Zhang, J. (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia Scale and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 227 (1), 1–9.