

– щодо етногеоїзму сприйняття через призму «моя етнічна група» дослідження продемонструвало статистично значимий кореляційний зв'язок з ступенем прийняття власного народу, який є від'ємним ($-0,432, p < 0,01$).

Припускаємо, що студенти, маючи певний взаємозв'язок по дистанції з групою «Поляки» (показник кореляції $0,495, p < 0,01$), а «Поляки», в свою чергу, з групою «Німці» взаємодіють на рівні вищого показника кореляції ($0,664, p < 0,01$), то наявна кореляція в співвідношенні дистанції «Німці-Поляки» зближує досліджуваних з групою «Німці» завдяки статистично виявленій близькості групи «Поляки», ця група будучи статистично пов'язаною за показником дистанції з українцями, виступає «вікном інтеграції» з групою «Німці».

Таким чином, характер типу ідентичності та ступеня прийняття іншого народу у досліджуваних підкреслює деяку позитивну двовекторність: наявна сформована у більшості позитивна етнічна ідентичність передбачає як повагу до себе як носія певного етносу і конкретного національно-культурного простору, так і в напрямі рефлексії відносно прийняття інших народів.

Результати дослідження дають підстави для вироблення заходів щодо формування позитивної етнічної ідентичності в середовищі українського студентства.

Список літератури

1. Кресіна І. О. Українська національна свідомість і сучасні політичні процеси: Етнополітологічний аналіз. Київ : Вища школа, 1998. 392 с.
2. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість та ідентифікація громадян як чинник демократичних перетворень в українському суспільстві. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні*: монографія. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 138-144.
3. Горбунова В. В. Проблема методів дослідження етнічної свідомості в психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. – Т. IV, Ч. 5. Київ : Вид-во «ГНОЗІС», 2002. С. 71-75.
4. Горбунова В. В. Психологічні особливості розвитку етнічної свідомості в юнацькому віці. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 1. С. 47-56.

УДК560.847-142.37.456.:12

Вовченко О. А.

к. психол. н.,
старший науковий співробітник
відділу освіти дітей з порушеннями слуху
Інституту спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України

АЛЕКСИТИМІЧНІ ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Термін «алекситимія» описує психологічний стан, коли особистість не здатна оцінювати і описувати власні емоції. Дослівно вона перекладається як «без слів для почуттів» Для того, щоб мати цілісне уявлення про власне життя, особистість з порушеннями психофізичного розвитку повинна усвідомлювати і розрізняти, що вона відчуває. Однак є такі особи, які до цього не здатні, оскільки вони не розуміють, в яких ситуаціях у них виникає та чи інша емоція. Особливості алекситимії проявляються в ті моменти, коли їх охоплює гнів, смуток або будь-яке інше сильне почуття, яке вони не в змозі визначити і висловити його.

За винятком новонароджених та дітей до року, в сучасному суспільстві практично немає осіб, які б плакали або кричали, не стримуючи себе. Мається на увазі, що дорослий представник сучасного соціуму повинен і відносно (вдало чи посередньо) вміє контролювати себе і не виявляти зовні такі примітивні емоції. А якщо доросла особистість, або особа в пубертатному віці не в змозі стримувати свій афект – це означає, що він потребує психологічного супроводу, часом навіть неврологічного чи психіатричного, залежно від проявів алекситимії..

Сучасний світ, особливо молоде покоління (підлітковий вік, юнацький) прагнуть відповідати поняттям «норми». Від так, навчаються у старшого покоління пригнічувати прояви емоцій. Згодом деякі з них втрачають здатність розпізнавати власні почуття. Наприклад, пригнічений гнів, смуток, образи, біль та втрати тощо, що часом може стати причиною психосоматичних захворювань та психопатологічних розладів.

Однак, варто відмітити, що за умов алекситимії розвиваються та починають нівелюватися не тільки негативні емоції, але і позитивні – особистість з порушеннями психофізичного розвитку за таких умов не здатна відчувати такі почуття, як радість, емпатію, співчуття, вмотивованість, наснагу, бажання жити тощо. Крім того, втрата здатності отримувати задоволення, відчуття щастя від чогось має назву «ангедонії». Для цього порушення характерна втрата мотивації до діяльності, від якої особистість в минулому отримувала задоволення. Розвиток ангедонії – важливий показник в діагностиці патологічної депресії, що є небезпечною ознаковою характеристикою для осіб з порушеннями психофізичного розвитку, оскільки означені особи мають й так певне фізичне порушення, яке вони досить емоційно та тривожно переживають.

Основні ознаки алекситимії у осіб з порушеннями психофізичного розвитку: складнощі у визначенні (ідентифікації) і описі власних почуттів; складнощі в проведенні відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями; зниженням здатності до символізації, про що свідчить бідність фантазії та інших зовнішніх подій, ніж на внутрішніх переживаннях.

Коригують психологи це порушення за допомогою вправ, спрямованих на розпізнавання інтонацій, міміки і жестів. Таким чином, формується допоміжний механізм, який згладжує слаборозвинений «емоційний інтелект».

Алекситимічний тип особистості використовує такі механізми захисту, під час психологічної терапії та корекції як: витіснення емоцій і їх заперечення, придушення переживань, дисоціація (захисний психічний механізм, в результаті якого особистість починає сприймати те, що відбувається з ним так, ніби воно відбувається з кимось стороннім).

Психотерапевтична робота, спрямована на корекцію алекситимічних рис, здійснюється як в індивідуальній, так і в груповій формі з особами з порушеннями психофізичного розвитку і може бути представлена у вигляді трьох послідовних ступенів: релаксація і дидактична спрямованість, опора на невербальні способи спілкування, «внутрішній діалог». Релаксація є основою для використання всіх методик подолання алекситимії. Дидактична спрямованість має на меті фіксацію особистості на переживаннях «тут і зараз». Опора на невербальні способи спілкування передбачає широке використання психогімнастичних і психопантомімічних методик, які сприяють зняттю напруги і сприяють спонтанному вираженню емоцій на невербальному рівні. Різні невербальні техніки створюють основу, свого роду «банк переживань», який надалі психолог використовує для тренінгу розпізнавання різних емоційних станів (як власних, так і оточуючих) і їх адекватної (відповідної) вербалізації. Для розвитку «внутрішнього діалогу», який також сприяє «зануренню» пацієнта в світ власних емоцій, можуть бути використані самі різні прийоми, в тому числі запозичені з гештальт-терапії, нейролінгвістичної практики, драмотерапії, артотерапії тощо.

Список літератури

1. Вовченко О. Психологічний супровід формування емоційного інтелекту осіб з порушеннями розумового розвитку. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта» Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. (2020). № 2, С. 14-21.
2. Зиліна М. Алекситимія. Причини та ризики виникнення у осіб з порушеннями психофізичного розвитку. *Львівські наукові записки. Серія «Психологія»*. (2015). № 53. С. 59-68.
3. Панок В. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2009. 454 с.
4. Холмогорова А., Гаранян Н. Алекситимия испособность к эмпатии. *Консультативная психология и психотерапия*. (2014). № 4 (83), С. 98-116.
5. Юткина О. Изучение уровня алекситимии у детей дошкольного возраста. *Современные проблемы науки и образования*. (2017). № 2. С. 68-76