

**Автономная некоммерческая общеобразовательная
организация "Физтех-лицей"
(АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы)**

**XX научно-практическая
конференция**

«Старт в инновации»

**Эмоционально озадаченный: проблема
алекситимии у подростков**

Выполнила:
Елтищева А.

Руководитель:
Селиванова А.П.

Московская область, г. Долгопрудный

2021 г.

Содержание

Введение -----	2
Обзор литературы-----	3
Глава 1. Теоретическая часть	
1.1 Что такое алекситимия?-----	6
1.2. Причины возникновения-----	6
1.3 Проявления алекситимии-----	7
1.4 Взаимосвязь с заболеваниями-----	8
1.5 Методы диагностики-----	10
1.6 Методы коррекции-----	12
Глава 2. Практическая часть	
2.1 Методика исследования-----	14
2.2 Обсуждение результатов-----	14
2.3 Практические рекомендации-----	17
Заключение -----	19
Список литературы -----	20

Введение.

Алекситимия - особенность психики, которая выражается в неспособности понять и выразить собственные эмоции. Невозможность выразить эмоции не означает их отсутствие: в глубине души алекситимик испытывает те же переживания, что и обычный человек, но выхода они не находят. Однако именно позволяя себе ощущать эмоции и наблюдая за их течением, люди снимают накопившееся напряжение. Вот этой возможности алекситимик лишен.

Любая эмоция — сигнал о том, как критически важна для человека потребность отображается в окружающей среде. Когда у человека возникает эмоциональное переживание, но не распознается им и не находит адекватного проявления, увеличивается риск возникновения психосоматических заболеваний. Кроме того, неспособность выразить свои переживания, донести свои эмоции до окружающих затрудняет процесс социализации, что особенно актуально для подростков.

Диагностика алекситимии у детей и подростков необходима в связи с более ранней возможностью коррекции данной психологической особенности личности. Подростковый возраст – время активного становления личности, поиска своего “я”, своего отношения к миру и места в нём, необходимо помочь подростку преодолеть препятствия на пути к успешному взрослению.

Цель исследования - оценить степень распространенности алекситимии среди учащихся АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы в зависимости от возраста и пола.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить литературу по теме «Алекситимия»;
2. Провести анкетирование учащихся АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы, чтобы оценить их склонность алекситимии;

3. Определить основные методы профилактики алекситимии;
4. Разработать комплекс практических рекомендаций.

При работе над исследованием были совмещены методы:

- сравнительный метод. Данный метод базируется на аналогии, т.е. определенном сходстве изучаемых предметов и явлений. В нашей работе мы будем сопоставлять проявления алекситимии у учащихся различных классов (сравнение по возрасту), а также группировать исследуемых по полу.
- анализ научной и научно-популярной литературы, интернет – ресурсов;
- анкетирование. Метод исследования, основанный на устном или письменном обращении к определенной группе людей с вопросами, содержание которых представляет проблему исследования на эмпирическом уровне.

Литературный обзор

Понятие «Алекситимия» было введено психоаналитиком Зифнеосом Р.Е. (R.Sifneos) в 1967 г. Изучению этого явления и различных его аспектов посвящено много научных работ. Так, в статьях Искусных А.Ю. [1,2] рассматривается алекситимия как феномен в целом, исследуются причины и риски возникновения алекситимии, а также исследуется наличие данного психологического явления у студентов. По мнению автора, алекситимия может оказать отрицательное влияние на эффективность образовательного процесса в ВУЗе и на личностное развитие студентов в целом. Вторичная алекситимия, возникшая в результате психотравмы или социального научения, в отличие от первичной – врожденной– поддается коррекции. Автор подчеркивает, что алекситимия сама по себе не является заболеванием и встречается у 5-25% здоровых людей.

В работе Т.А. Алексеевой [3] изучается взаимосвязь алекситимии и интернет-зависимости у студентов ТГУ имени Г.Р. Державина (г.Тамбов).

Выяснено, что студенты, склонные к интернет-зависимости, проявляют существенные признаки алекситимии. Такие студенты характеризуются тем, что не могут вербализовать переживаемые ими эмоции, и им проще «общаться» в виртуальной сети. Высказано предположение, что проводя профилактику алекситимии у студентов можно будет снизить уровень их интернет-зависимости.

Изучению уровня алекситимии у детей школьного возраста посвящена работа Юткиной О.С. [4,5] Выборку составили 288 учащихся 6–7 и 10 классов средней школы. Большая часть (41,8%) детей 10–14 лет характеризует способность легко выражать собственные эмоции, опознавать и описывать то, что они действительно чувствуют. Треть испытуемых (32,1 %) характеризует сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний. 26,2 % испытуемых показали выраженное наличие алекситимии, этим детям сложно осознавать и выражать свои чувства и эмоции.

Результаты работы Трофимовой Н.Б. [6] показывают, что наличие у старшего школьника алекситимических особенностей может затруднить нахождение им смыслов жизни, формирует чувство неуверенности в своих силах, бесперспективности и бесцельности жизни.

Целью исследования М.А. Москачевой [7] является установление связей между алекситимией и способностями к эмоциональной эмпатии. Делается вывод о нарушении эмоциональной формы эмпатии при относительной сохранности ее когнитивной формы у лиц с высокими показателями алекситимии.

Малкиной-Пых И.Г. [8] предлагается интересный метод психологической коррекции алекситимии–методика ритмико-двигательной терапии. Данный метод является эффективным для психологической

коррекции не только собственно алекситимических черт личности, но ряда взаимосвязанных с ней индивидуальных характеристик, в частности, эмоциональной устойчивости, интернальности, удовлетворенности образом тела, ориентации во времени, автономности и спонтанности.

Обзор приведенных исследований свидетельствует об актуальности выбранной нами темы исследования. В данной работе мы хотели бы продолжить изучение алекситимии у детей среднего и старшего школьного возраста. Данная работа посвящена изучению уровня алекситимии у учащихся АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы, а также зависимости этого явления от пола и возраста учащихся. Уровень алекситимии определялся по Торонтской шкале TAS-26. Репрезентативную выборку составили человек, учащиеся 8-х, 9-х классах.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 Что такое алекситимия?

Термин «алекситимия» ввел Р. Е. Siineos. В своей работе он описал наблюдавшиеся им особенности пациентов психосоматической клиники, которые выражались в утилитарном способе мышления, тенденции к использованию действий в конфликтных и стрессовых ситуациях, обеднённой фантазиями жизни, сужении аффективного опыта и, особенно, в трудностях подыскать подходящее слово для описания своих чувств [7]. Алекситимия буквально обозначает: «без слов для чувств» (или в близком переводе — «нет слов для названия чувств»).

Алекситимия является психологической характеристикой, определяемой следующими когнитивно-аффективными особенностями:

1. трудностью в определении (идентификации) и описании собственных чувств;
2. трудностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
3. снижением способности к символизации, о чем свидетельствует бедность фантазии и других внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

1.2 Причины возникновения

Причины алекситимии кроются в раннем развитии или же являются следствием поведения во взрослом состоянии. Хотя этот вопрос ещё находится в стадии исследования, специалисты выявили некоторые закономерности. Факторы, приводящие к появлению первичной алекситимии [1]:

- наследственность;
- внутриутробные инфекции;
- перинатальные патологии в развитии ЦНС и головного мозга;
- травмы, полученные в процессе родов.

Этот вид психологической проблемы трудно поддается лечению из-за врождённого эффекта. Корректируют этот недуг с помощью упражнений, направленных на распознавание интонаций, мимики и жестов.

Таким образом, формируется вспомогательный механизм, который сглаживает слаборазвитый так называемый эмоциональный интеллект. Умственные способности у таких детей могут не отличаться от сверстников, а интеллектуальный уровень бывает выше среднего.

Вторичный вид алекситимии развивается из-за неблагоприятных обстоятельств в жизни. Он является вторичным явлением, возникающим после психотравмирующих событий, длительного стресса, невроза, шизофрении. Например, алекситимия может возникнуть вследствие перенесенного в раннем детстве заболевания с последующим длительным ограничением активности или длительной изоляцией ребенка.

Алекситимия может быть следствием неправильного воспитания. К примеру, мальчиков воспитывают с меньшим вниманием к чувствам, навязывают им стереотипы мужского поведения («мужчины не плачут», «что ты как девочка?»), не поощряющие проявления чувств.

Алекситимический тип личности использует следующие механизмы защиты:

- вытеснение эмоций и их отрицание,
- подавление переживаний,
- диссоциация (защитный психический процесс, в результате которого человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит с кем-то посторонним.).

Подавленные эмоции не перестают существовать, происходит их трансформация в психосоматические заболевания.

1.3 Проявления алекситимии

Алекситимия, как вид эмоционального расстройства является функциональной специфической особенностью нервной системы.

Интеллектуальная сфера личности при алекситимии не нарушена, скорее наоборот. Многие индивиды, страдающие данным расстройством, характеризуются высоким уровнем умственного развития.

Исследование алекситимии показывают, что приблизительно 20% людей имеют проявления алекситимии. Следует отметить, что далеко не всегда это состояние оказывается ярко-выраженным. К не очень ярким проявлениям алекситимии относятся тревожность, нежелание делиться впечатлениями. Порой даже бестактность собеседника может свидетельствовать о неспособности им понять эмоций окружающих.

Люди с алекситимией практически не способны испытывать эмпатию, им сложно сопереживать окружающим лицам. Но они не являются бездушными эгоистами или бесчувственными людьми. Индивиды с данным расстройством просто не понимают, каким образом это делается. Поэтому им проще избежать общения либо отделаться любой привычной фразой.

Алекситимия в психологии – отсутствие слов для выражения эмоций, или проще говоря, эмоциональная безграмотность. Индивиды, у которых подозревают данное расстройство, обладают рядом присущих им признаков и особенностей характера, охватывающих не только сферу эмоций.

В первую очередь, наблюдается сложность в восприятии и проявлении собственных эмоций. Такие люди ощущают весь эмоциональный спектр, однако, не в состоянии описать чувства словами [1]. Также возникают трудности в понимании эмоциональных реакций окружающих, что зачастую провоцирует огромные сложности при коммуникации. Поэтому постепенно у индивидов, имеющих данное отклонение, формируется стремление к одиночеству.

Кроме того, таким людям свойственны проблемы с фантазией и ограниченность воображения. В большинстве случаев, индивиды с данным расстройством, характеризуются неспособностью к творческому труду.

Любая деятельность, в которой необходимо что-то вообразить, сотворить, придумать у них вызывает тревогу и замешательство [8].

Редкие сновидения также считаются характерным признаком данного нарушения. У людей, страдающих алекситимией, чаще сновидения отсутствуют вовсе. В редких случаях, когда им снится сон, они видят себя, выполняющим обыденные повседневные дела. Наряду с этим, у таких индивидов отмечается конкретно-логическая, утилитарная, четко структурированная мыслительная деятельность. Так как они не склонны предаваться мечтам или фантазировать, то им становится ближе бытовые, явно очерченные проблемы. Поэтому своей интуиции они не доверяют, нередко даже вовсе отвергают ее существование.

Индивиды с данным расстройством зачастую путают эмоциональные тревоги с телесными ощущениями. Поэтому на вопрос об их чувствах они скорее будут описывать телесные ощущения, например, больно, жмёт, хорошо.

Алекситимики не в состоянии справиться сами с собой вследствие нехватки навыков управления эмоциями, что вызывает вытеснение эмоциональных ощущений из сознания. Но вытеснение еще не означает полное отсутствие. Все это приводит к невозможности разрядки накопившейся напряженности и тревоги.

1.4 Взаимосвязь с заболеваниями

Алекситимия во многих случаях является одной из причин или симптомом развития психических и психосоматических расстройств [4].

85% людей с расстройствами аутистического спектра страдают алекситимией, причём примерно 50% — в тяжёлой форме.

Исследования Тимоти Брюэртона, профессора Медицинского университета Южной Каролины, показали, что алекситимия наблюдается в 63% случаев нервной анорексии, в 56% случаев булимии.

Исследования Мартина Антония из Университета Райерсона связи алекситимии с междуклинической тревогой показали, что алекситимия наблюдалась в 45—50% случаев большого депрессивного расстройства, в 34% случаев панического расстройства, в 28% случаев социальных фобий.

Группа ученых из Торонтского университета выяснила, что алекситимия наблюдается в 50% случаев у людей, страдающих от наркозависимости.

Когда человек не может воспринимать, понимать и регулировать свои эмоции, возникают нарушения в деятельности вегетативной нервной системы (это как раз та система ЦНС, которая нам не подконтрольна напрямую), и, как следствие, начинают развиваться соматические расстройства. [5]

1.5 Методы диагностики

Имеющиеся в настоящее время методы измерения алекситимии включают: опросники, оценки по которым выставляются наблюдателями, шкалы самоотчетов, проективные техники. Ниже дается описание основных методик измерения алекситимии. [2]

Психосоматический опросник Госпиталя Бет Израел (BIQ) представляет собой опросник из 17 пунктов, заполняемых интервьюером. 8 из этих пунктов имеют прямое отношение к описанной выше концепции алекситимии и используются для определения количества баллов по алекситимии. Эмпирически была установлена сумма баллов, равная 6, обеспечивающая дихотомическое деление испытуемых на алекситимических и неалекситимических.

Опросник, регистрирующий ответы, провоцируемые алекситимией, APRQ, создан Н. Krystal с соавт. (1982/83). Он основан на предыдущей методике и представляет собой структурированное интервью, в котором исследователь намеренно избегает использования слов, выражающих аффект. Испытуемый воображает себя в 17 потенциально стрессовых

ситуациях. Вслед за неопределенными ответами задаются дальнейшие зондирующие вопросы, направленные на установление аффективного характера ответов. Оценивается способность испытуемого использовать аффективную речь, воображая себя в этих стрессовых ситуациях. Была получена высокая степень корреляции между VIQ и этой методикой, позволяющая предполагать, что она обладает совпадающей валидностью. Однако, поскольку другие типы валидности не подвергались оценке, метод, основанный на оценках, выставляемых лицами, проводящими наблюдение, требует дальнейшей проверки.

Личностная шкала Schalling—Sifneos (SSPS) представляет собой опросник из 20 пунктов, каждый из которых оценивается по 4-балльной шкале. Сумма баллов колеблется от 20 до 80, при этом более низкие показатели свидетельствуют о повышенных уровнях алекситимии. Хотя пороговая сумма баллов никогда не устанавливалась эмпирически, Р. Е. Sifneos высказал предположение, что сумма баллов 50 или ниже является показателем алекситимии. Однако в связи с противоречивостью данных, полученных другими исследователями, использующими указанную шкалу, Р. Е. Sifneos представил пересмотренный вариант опросника, который еще предстоит оценить.

Шкала алекситимии MMPI, состоящая из 22 пунктов, создана J. H. Kleiger, R. A. Kinsman (1980). Получены результаты, свидетельствующие об отсутствии связи с VIQ. Шкала также не коррелирует с проективными измерениями способности вербально выражать чувства или способности фантазировать, которые являются центральными аспектами в концепции алекситимии. В связи с этим шкала не рекомендуется для применения.

Использование проективных техник для оценки алекситимических характеристик началось с уже упоминавшегося J. Ruesch (1948, 1957), который установил, что многие психосоматические пациенты

воспроизводили примитивные, лишенные воображения и стереотипизированные фантазии при выполнении теста Роршаха и ТАТ.

Стремясь повысить надежность проективных техник при оценке алекситимии, некоторые исследователи применили количественные системы подсчета по Роршаху и лексико-содержательный анализ ответов на карточках ТАТ для сравнения способности фантазировать и вербальной аффективной экспрессии у психосоматических пациентов и пациентов контрольных групп. Однако клиническое применение этих систем подсчета затруднено из-за отсутствия нормативных данных и значительных затрат времени на проведение исследования и получение количественных оценок. Вместе с тем, учитывая легкость, с которой с помощью проективных методик можно получить доступ в мир фантазии человека и оценить функционирование символического мышления, продолжаются попытки использования методик Роршаха и ТАТ для измерения алекситимических характеристик.

1.6 Методы коррекции.

Перспективным направлением в преодолении «алекситимического барьера» является использование психотерапевтических приемов, применяемых в процессе психотерапии больных с психосоматическими заболеваниями.

Психотерапевтическая работа, направленная на коррекцию алекситимических черт, осуществляется как в индивидуальной, так и в групповой форме и может быть представлена в виде трех последовательных ступеней: релаксация и дидактическая направленность, опора на невербальные способы общения, «внутренний диалог». Релаксация является основой для использования всех приемов преодоления алекситимии. Дидактическая направленность имеет своей целью фиксацию пациента на сиюминутных переживаниях, переживаниях ситуации «здесь и теперь». Опора на невербальные способы общения предполагает широкое использование психогимнастических и психопантомимических приемов и

методик, которые способствуют снятию напряжения и спонтанному выражению эмоций на невербальном уровне. Различные невербальные техники создают основу, своего рода «банк переживаний», который в дальнейшем используется для тренинга распознавания различных эмоциональных состояний (как собственных, так и других пациентов) и их адекватной вербализации. Для развития «внутреннего диалога», который также способствует погружению пациента в мир собственных эмоций, могут быть использованы самые различные приемы, в том числе заимствованные в гештальт-терапии[9].

Глава 2. Практическая часть.

2.1 Методика исследования

В нашей работе для измерения алекситимии мы остановились на использовании Торонтской Алекситимической Шкалы (TAS), полагая на основании литературных данных, что сегодня – это единственный способ измерения алекситимии, который соответствует требованиям, предъявляемым к тесту, подходящему как для клинических, так и для исследовательских целей, и который превосходит другие измерения алекситимии (построенные по принципу самоотчета). Шкала допускает теоретическое распределение результатов от 26 до 130 баллов. Алекситимичными считают испытуемых, набравших 74 и более баллов. Испытуемых, набравших от 62 до 73 баллов, относят к группе риска. Неалекситимический тип личности набирает 62 балла и ниже.

2.2 Обсуждение результатов

Мы провели анкетирование 59 человек, учащихся 8-х и 9-х классов АНОО «Физтех-лицей им. П.Л. Капицы». Анкетирование проводилось анонимно, учащиеся указывали только свой класс, пол и возраст. Возраст наших респондентов 14-15 лет, для них характерны следующие психологические особенности [10]: К 15 годам формируется «Я-концепция»: совокупность «Я-реального» и «Я-идеального», то есть система внутренне согласованных представлений о себе. При высоком уровне притязаний подростка и недостаточном осознании своих возможностей (при разрыве «Я-реального» и «Я-идеального») появляются неуверенность в себе. Внешним проявлением неуверенности в себе является обидчивость, упрямство, агрессивность подростка. Если «Я - идеальное» подростку представляется достижимым, то у него появляется потребность в самовоспитании, в разработке программы самосовершенствования. Личность подростка крайне противоречива (я – уникальный человек, но, в то же время, присутствует стремление быть похожим на других подростков). Характерной чертой

является эмоциональная нестабильность - повышенная конфликтность, эмоциональная возбудимость, частая смена настроения, обидчивость, раздражительность.

В результате проведенного исследования нами были получены следующие данные:

Таблица 1. Показатели алекситимии у учащихся 8-х и 9-х классов

пол	8			9		
	Есть алекситимические черты	Возможно наличие алекситимии	Нет проявлений	Есть алекситимические черты	Возможно наличие алекситимии	Нет проявлений
м	1	8	11	2	4	2
ж	5	9	9	2	2	4

В процентном соотношении результаты представлены в таблице 2:

ПОЛ	8			9		
	Есть алекситимические черты	Возможно наличие алекситимии	Нет проявлений	Есть алекситимические черты	Возможно наличие алекситимии	Нет проявлений
м	2%	19%	25%	12%	26%	12%
ж	12%	21%	21%	12%	12%	26%

Таблица 2. Показатели алекситимии у учащихся 8-х и 9-х классов в процентах



Рисунок 1. Уровень алекситимии в 8 классе.



Рисунок 2. Уровень алекситимии в 9 классе.

Анализ показал, что наименьший индекс алекситимии среди всех учащихся составил 39 баллов, наибольший – 81 баллов.

Неалекситимичных (ниже 62 баллов) было выявлено 26 человек (44 %). Алекситимичных (74 балла и выше) было выявлено 10 человек, что составляет 16,9 %. По нашим данным юноши страдают алекситимией в меньшей степени (14%), чем девушки (24 %). Согласно многочисленным литературным данным **общий показатель эмоционального интеллекта выше у девочек, и это различие сохраняется в течение подросткового периода [11].**

Девочкам проще дифференцировать и вербализировать свои эмоции и эмоции окружающих, что должно выражаться в снижении алекситимических проявлений. Мы связываем высокий процент девушек-учащихся физтех-лицея с проявлением алекситимии со спецификой учебного заведения, профиль которого – дисциплины физико-математического спектра не способствуют развитию эмоциональной сферы. В исследованной популяции студентов было выявлено 23 случая пограничного уровня алекситимии (группа риска) – 12 юношей и 11 девушек, что составило 38,1 % от общего числа учащихся.

Если сравнить данные, полученные в результате анкетирования 8-х и 9-х классов, мы видим, что среди учащихся 9 классов по сравнению с 8 количество подростков с выраженной алекситимией выросло на 10 %. При этом, количество учащихся в группе риска практически не изменилось (40 и 38% соответственно). Количество «здоровых» подростков в 9 классе уменьшилось на 12%.

Мы предполагаем, что в отсутствие профилактики алекситимические черты усиливаются с возрастом. Учеба в АНОО «Физтех-лицей им. П.Л. Капицы» требует больших усилий и связана с высокой нагрузкой. Мы считаем, что высокий уровень нагрузки провоцирует стресс, который также провоцирует развитие алекситимии.

Данную гипотезу о связи стресса и уровня алекситимии мы хотели бы проверить в наших дальнейших исследованиях.

2.3 Практические рекомендации.

Ознакомившись с многочисленными рекомендациями для людей с алекситимией, мы выбрали из них те которые подходят подросткам, в том числе, учащимся «Физтех-лицея». Таким образом, наш список рекомендаций содержит следующие пять пунктов:

- Людям с алекситимией необходимо научиться прислушиваться к собственным чувствам и эмоциям. Попробуйте отслеживать и

называть свои эмоции в различных ситуациях, например: что вы испытываете, когда получаете хорошую отметку? Плохую отметку? Когда вас хвалят? Когда вам делают замечание?

- Во время общения с другими людьми необходимо фокусировать своё внимание на внутренних ощущениях, чувствах и эмоциях, которые возникают относительно собеседника.
- Рекомендуется развивать эмоциональный интеллект. Подросткам нужно делиться с другими и неприятностями, и радостями. Стоит избегать формальных ответов на вопросы о самочувствии, настроении, эмоциональном состоянии. Практикуйте эмоциональную открытость, делитесь своими переживаниями с окружающими.
- Для алекситимиков в терапевтических целях важен телесный контакт. Многие люди имеют дефицит тактильных ощущений. Мы предлагаем создать в АНОО “Физтех-лицей” живой уголок, где учащиеся могли бы ухаживать за животными.
- Учащимся с проявлениями алекситимии рекомендуется заниматься творчеством, которое поможет осознать и выразить переживаемые эмоции.

Заключение.

Наше исследование было направлено на изучения явления алекситимии. Анализ литературных данных доказывает, что наличие алекситимии приводит к утрате эмоционального здоровья, провоцирует психо-соматические болезни, ведёт к ухудшению качества жизни индивида. Эмпирическая часть работы позволила обнаружить наличие алекситимии у учащихся 8-х и 9-х классов АНОО «Физтех-лицей». Несмотря на то, что алекситимия не является заболеванием, необходимо принимать меры по выявлению, профилактике и коррекции алекситимии.

Доля учащихся 8-х и 9-х классов АНОО «Физтех-лицей» с алекситимией составила 16,9%, доля учащихся в пограничном состоянии - 38,1%, доля учащихся без признаков алекситимии - 44%. Таким образом, больше половины учащихся может испытывать трудности с описанием чувств, а также, трудности в общении с другими людьми, адаптации в коллективе, чувство неудовлетворенности жизнью.

Уровень алекситимии среди учащихся 9 классов выше, чем среди 8, что, как мы считаем, связано с увеличением нагрузки и уровня стресса, а также отсутствием профилактики алекситимии.

Среди девушек процент учащихся с алекситимией выше, чем среди юношей, что мы связываем со спецификой нашего учебного заведения, профиль которого в меньшей степени направлен на развитие эмоциональной сферы учащихся.

Кроме того, нами был разработан комплекс рекомендаций по профилактике алекситимии, адаптированный для школьников подросткового возраста. Меры, предложенные в работе, позволят учащимся отслеживать свои эмоции, осознавать и выражать их, а также позволят получить новые положительные эмоциональные переживания.

Список литературы

1. Искусных А.Ю.//Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства – Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии – 2015, № 53,С. 59-68.
2. Искусных А.Ю. Алекситимия и эффективность учебного процесса // Центральный научный вестник – 2016, Т. 1,№ 14 (14), С. 59-60.
3. Алексеева Т.А. //Исследование взаимосвязи алекситимии и интернет-зависимости В сборнике: Интеграционные процессы в науке в XXI веке. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции – 2018, С. 182-186.
4. Юткина О.С. Изучение уровня алекситимии у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования – 2017, № 2., С. 68.
5. Юткина О.С. Алекситимия у детей// Амурский медицинский журнал – 2018, № 3 (23), С. 56-58.
6. Трофимова Н.Б. Фактор алекситимии и самоактуализация личности старшего школьника в образовательном процессе //Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования – 2007, № 1, С. 113-117.
7. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Москачева М.А. Алекситимия и способность к эмпатии // Консультативная психология и психотерапия – 2014, № 4 (83), С. 98-114.
8. Малкина-Пых И.Г. Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии //Сибирский медицинский журнал (Иркутск) – 2009,Т. 86, № 3,С. 99-107.

9. Интернет-ресурс:

https://sch1532uz.mskobr.ru/files/psihologicheskie_osobennosti_podrostka_kak_s_nim_obwat_sya.pdf

10.Александрова, А. А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков / А. А. Александрова, Т. В. Гудкова. // Молодой ученый. — 2013, № 5 (52),С. 617-622.