

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-20>

УДК 159.97:616.89

Олександр ЛІСОВСЬКИЙ

здобувач вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: y47210425@gmail.com

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>
e-mail: havrylkeyvychv@khnmu.edu.ua

СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ ІЗ АЛЕКСИТИМІЄЮ ТА ДЕПРЕСІЄЮ

Стаття присвячена проблемі подолання алекситимії і депресії у студентів. Метою статті є огляд можливих шляхів психологічної підтримки студентів із алекситимією і депресією. З'ясовано, що для вчасного виявлення алекситимії та депресивних проявів у студентів необхідно проводити профілактичні огляди, щоб надалі організувати в закладах освіти відповідні психологічні просвітницькі та розвивальні заходи. Психологічна підтримка студентів із алекситимією і депресією може бути здійснена з використанням комплексного підходу, який включає психологічне консультування, арттерапію, навчання методам саморегуляції та подолання стресу, освітні заходи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту і навичок конструктивної соціальної взаємодії, та створення підтримуючого соціального середовища.

Ключові слова: алекситимія, депресія, студенти, психологічна допомога, психологічна підтримка, психічне здоров'я, емоційний інтелект.

Oleksandr LISOVSKYI, Viacheslav HAVRYLKEYVYCH

Khmelnyskyi National University

STRATEGIES FOR SUPPORTING STUDENTS WITH ALEXITHYMIA AND DEPRESSION

The article is devoted to the problem of overcoming alexithymia and depression in students. Based on the review of scientific literature, it was found that alexithymia and depressive manifestations are quite common among students in adolescence, there is a direct correlation between alexithymia and depression, and they are a factor in the occurrence of psychosomatic diseases, other mental disorders, personal and academic difficulties. The purpose of the article is to review possible ways of psychological support for students with alexithymia and depression. The following conclusions were made based on the results of the review.

For the timely detection of alexithymia and depressive manifestations in students, it is necessary to conduct preventive examinations in order to further organize appropriate psychological educational and developmental activities in educational institutions.

Psychological support for students with alexithymia and depression can be provided using a comprehensive approach that includes psychological counseling, art-therapy, training in self-regulation and stress management methods, educational activities aimed at developing emotional intelligence and skills for constructive social interaction, and creating a supportive social environment.

It is important to create conditions in which students feel supported and understood. One way to implement this task may be to create special support groups for students in which they could safely share their experiences and improve their understanding of their own emotions and needs.

To overcome social isolation and feelings of loneliness, it is also necessary to provide students with the opportunity to participate in various activities that promote social integration, such as interest clubs, volunteer projects, and social initiatives.

It is important to take into account the individual characteristics and needs of each student and create conditions in which they can feel safe and comfortable in order to develop their personal and professional competencies.

Key words: alexithymia, depression, students, psychological assistance, psychological support, mental health, emotional intelligence.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Термін «алекситимія», як зазначається в багатьох наукових і навчальних публікаціях, був введений П. Сіфнеосом. За його концепцією, алекситимія є провідним чинником виникнення психосоматичних захворювань.

Т. В. Вашека і співавтори виявили кореляційні зв'язки алекситимії з властивостями нервової системи, які вказують на переважання слабкої нервової системи в алекситимічних особистостей, що, на їхню думку, в поєднанні з високим рівнем нейротизму та особистісною тривожністю стає пусковим механізмом для блокування негативних емоцій, що з часом може перерости в генералізований процес витіснення емоційних переживань у цілому [1].

Д. Д. Свінтков і О. Б. Ігумнова звернули увагу на роль алекситимії у виникненні внутрішньоособистісних конфліктів [12].

Giovanni Guzzo і співавтори (2014) дослідили посередницьку роль алекситимії у виникненні посттравматичних симптомів внаслідок булінгу. Результати їхнього дослідження показали, що алекситимія опосередковувала виникнення симптомів посттравматичного стресу під впливом знущань. Згідно висновку дослідників, основні симптоми алекситимії, такі як труднощі з ідентифікацією та описом почуттів у поєднанні з зовнішньо орієнтованим мисленням, можуть відігравати вирішальну роль у появі посттравматичного стресового розладу серед підлітків, які стали жертвами булінгу [16].

Результати дослідження, яке провела О. О. Зоріна, свідчать про сильний, статистично значимий зв'язок між ризиком розвитку втоми від співчуття й особистісними характеристиками самого помічника. Алекситимія та нестабільна нервова система підвищують цей ризик, тоді як психологічна пружність, навпаки, знижує його [6, с. 48]. На нашу думку, цю обставину варто враховувати особливо в процесі професійної підготовки студентів-психологів та інших професій, пов'язаних і з

наданням допомоги людям, які страждають від різних життєвих негараздів.

Професійне становлення особистості і студентські роки в більшості випадків припадають на юнацький вік. На думку, В. В. Грандт, у юнацькому віці алекситимія може бути особливо розповсюдженою [3, с. 50]. І дійсно, алекситимія є досить поширеною в юнацькому віці серед студентів різних спеціальностей в Україні, що виявлено різними дослідниками, як в емпіричному дослідженні, проведеному в 2005 році [2], так і в дослідженні 2023 року [9]. Також і М. Faramarzi & S. Khafri в 2014-2015 роках провели дослідження, у якому взяли участь 133 студента Університету медичних наук Бабола (медицина, стоматологія та парамедицина) та виявили, що алекситимія поширена серед студентів коледжів і відіграє значну роль у зниженні самоефективності студентів, вона несприятливо впливає на саморегуляцію, цілеспрямованість і академічне функціонування студентів [14].

Представлений вище огляд сучасних наукових досліджень, присвячених феномену алекситимії, показує, що алекситимія є чинником виникнення не тільки психосоматичних захворювань, як це представлено у класичній концепції П. Сіфнеоса, а й низки інших психічних розладів, особистісних і академічних негараздів.

Депресивні прояви також є досить поширеними у сучасних студентів в Україні, про що повідомили Н. Дзеружинська і А. Гиндич [4].

Д. Зубцов здійснив обширний і детальний огляд феномену депресії та її проявів, описаних у медичній і психологічній літературі [7] і показав, що депресія теж супроводжується погіршенням функціонування людини у різних сферах її внутрішнього і зовнішнього світу.

Згідно з даними, представленими у статті Н. О. Рештакової, депресія, подібно до алекситимії, є одним із чинників, що сприяють розвитку психосоматичних розладів [10].

Депресія часто призводить до зниження мотивації до навчання, труднощів у зосередженні та зменшення академічної успішності. Студенти відчувають брак енергії, що ускладнює виконання навчальних завдань та участь у навчальному процесі.

Зважаючи на викладені вище факти, описані різними дослідниками, психологічна підтримка студентів із алекситимією і депресією є важливим завданням. На нашу думку, необхідно з'ясувати, чи пов'язані між собою алекситимія і депресія, та як психологічно допомагати студентам із алекситимією і депресивними проявами.

Аналіз досліджень та публікацій

Тема алекситимії та депресії у студентів розглядається у різних наукових роботах. О. С. Юрценюк на великій вибірці дослідила рівні тривожності, депресії, алекситимії та нейротизму у студентів залежно від курсу навчання [13], але в її статті не висвітлено, чи існує зв'язок між алекситимією і депресією. Т. В. Вашека, С. В. Тукаєв, Б. І. Паламар, О. М. Долгова і С. В. Федорчук з'ясували зв'язок алекситимії з індивідуально-типологічними властивостями, емоційною сферою та психічними станами особистості і виявили пряму кореляцію середньої сили між алекситимією і депресією [1].

I. G. Franzoi, M. D. Sauta та A. Granieri (2020) виявили, що алекситимія може опосередковувати виникнення у студентів тривоги як емоційного стану і тривожності як особистісної властивості [15]. Однак причинно-наслідковий зв'язок між цими факторами та розвитком алекситимії потребує подальшого дослідження.

А. О. Сальникова дослідила алекситимію як фактор виникнення залежності від азартних ігор і приділила увагу медико-психологічному консультуванню пацієнтів із патологічним потягом до азартних ігор внаслідок наявності у них алекситимії [11]. На нашу думку, цей досвід можна використати для розробки заходів психологічної підтримки студентів із алекситимією і депресією.

Зважаючи на те, що згідно згаданих вище емпіричних досліджень, алекситимія прямо корелює з такими несприятливими психічними явищами як депресія та психічна залежність, зокрема від азартних ігор, ми вважаємо, що проблематика алекситимії та депресії вимагає подальшого дослідження для вдосконалення методів психологічної підтримки студентів. Розробка та впровадження програм підтримки студентів з алекситимією та депресією є необхідними для покращення їхньої академічної успішності та загального благополуччя.

Формулювання цілей статті

Метою статті є огляд можливих шляхів психологічної підтримки студентів із алекситимією і депресією.

Виклад основного матеріалу

На основі зробленого огляду наукових публікацій, присвячених алекситимії і депресії, ми склали таке уявлення. Через труднощі у вираженні емоцій та взаємодії з іншими, студенти з алекситимією та депресією можуть почувати себе ізольованими від оточення. Відсутність підтримки та розуміння з боку однолітків підсилює почуття самотності та поглиблює симптоми депресії. Постійний стрес через

навчальні вимоги, дедлайни, іспити та напружені соціальні ситуації викликає високий рівень тривожності. Відсутність навичок управління стресом призводить до психічного та фізичного виснаження.

Додаткові труднощі виникають у контексті самоприйняття та самооцінки, оскільки постійний стрес та ізоляція негативно впливають на впевненість у власних силах, що призводить до формування стійких негативних переконань та відчуття безпорадності.

Для того, щоб вчасно запобігати несприятливим наслідкам алекситимії, М. Faramarzi & S. Khafri (2017) пропонують лікарям-психологам регулярно перевіряти студентів медичного коледжу на алекситимію [14]. На нашу думку, це досить слушна порада, яку варто застосовувати не тільки в медичних коледжах, а і в інших закладах вищої освіти. Також варто проводити профілактичні огляди для вчасного виявлення не тільки алекситимії, а й депресивних проявів у студентів. Зорієнтувавшись таким чином, кому із студентів варто більше приділити уваги для подолання алекситимії і депресивних тенденцій, можна організовувати в закладах освіти відповідні спеціальні психологічні просвітницькі та розвивальні заходи.

О. В. Завгородня та співавтори (2020) розглянули алекситимію як гетерогенний поліаспектний феномен. Гетерогенний, оскільки може бути спричинений різними чинниками або їх взаємодією: психофізіологічними (генетичного, вродженого, набутого походження); психотравматичними (наслідки неопрацьованого травматичного досвіду, пережитого як в дитячому, так і в більш дорослому віці, неконструктивних незрілих механізмів психологічного захисту; проблемами раннього розвитку дитини та психолого-педагогічними чинниками (наслідки розладів взаємин «дитина – мати», неконструктивного ставлення до дитини, стилю прихильності та виховання, зокрема гіперопіки та латентного відторгнення); психокультуральними (знецінення емоційної сфери в культурі, необхідність екстернального мислення та пристосувальної поведінки типу конкретно-реалістичної). Алекситимія має різні, проте тісно пов'язані між собою складові (або аспекти), такі як: емоційний, соматичний, когнітивний, поведінковий, рефлексивно-смысловий, – кожний з яких має стати мішенню впливу в процесі корекційної роботи. Автори запропонували інтегративну модель профілактики та подолання алекситимічних проявів в «умовно здорових» людей, яка має враховувати специфіку та всі аспекти зазначеного феномену. Ця модель має базуватись на інтеграції здобутків екзистенційно-гуманістичного, психодинамічного, когнітивно-поведінкового, тілесно орієнтованого підходів та, за можливості, енвайронментального [5].

Беручи до уваги вказівки О. В. Завгородньої і співавторів, ми вважаємо, що такий підхід варто застосовувати і для подолання депресивних тенденцій в поєднанні з алекситимією у студентів.

Одним із видів практичної психологічної діяльності, що можуть допомогти студентам із алекситимією і депресією, є психологічне консультування, яке сприяє самопізнанню, розвитку емоційної обізнаності і навичок емоційної регуляції, допомагає навчитися керувати негативними думками і підвищити рівень рефлексії, а також покращити соціальні навички. Для фасилітації самопізнання студентів можна використовувати засоби арттерапії, що показано в статті Л. О. Подкоритової [8].

Арттерапія може бути ефективним способом вираження емоцій, оскільки вона дозволяє використовувати художні засоби для передачі емоцій, які важко вербалізувати. На нашу думку, цей метод психологічної допомоги є досить доречним для студентів із алекситимією і депресією, щоб допомогти їм конструктивним чином давати вихід дискомфортним емоціям і емоційній напрузі. В ході такої арттерапевтичної діяльності є можливість краще пізнати свої емоційні реакції і стани, а в процесі їх обговорення з арттерапевтом можна підвищити свою емоційну обізнаність і навчитися більше розуміти свої почуття.

Із власного досвіду участі в арттерапевтичних заняттях під час навчання в університеті, можемо засвідчити, що малювання, музика, ліпка та інші види творчості допомагають студентам розкрити свої внутрішні переживання та знизити рівень тривожності. На нашу думку, у арттерапії є свої переваги: індивідуальний підхід, безпечний спосіб вираження емоцій. З іншого боку, арттерапія може бути неефективною, якщо студент сприймає творчий процес формально.

F. Türk & H. Şahin емпірично засвідчили підвищення рівня психологічної стійкості та зниження рівня ірраціональних переконань у учнів старших класів школи, які брали участь у психоосвітній програмі, заснованій на когнітивно-поведінковому підході [18]. Ми вважаємо, що такі програми варто пропонувати і студентам закладів вищої освіти для подолання депресії, оскільки ірраціональні переконання, згідно когнітивно-поведінкових теорій, є одним із чинників, які можуть призводити до виникнення депресивних реакцій і станів. Такі програми також можуть допомогти студентам краще усвідомлювати зв'язок між думками і емоціями, краще розуміти когнітивні механізми виникнення власних емоцій і збільшувати емоційну обізнаність та розвивати свідому емоційну саморегуляцію.

Також освітні програми, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, допомагають студентам краще розуміти свої емоції та керувати ними. А. О. Сальникова зазначає, що тренінги, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, допомагають студентам навчитися розпізнавати та називати свої емоції, що є важливим кроком у подоланні алекситимії [11]. Важливу роль у таких тренінгах відіграють вправи на саморефлексію, аналіз власних переживань та побудову здорових стратегій реагування на стресові ситуації. Регулярна підтримка з боку психологів і наставників є досить важливою для формування позитивної динаміки та стабільного емоційного стану.

Ще одним заходом допомоги є створення груп підтримки для студентів із алекситимією і депресією, які сприяють покращенню соціальної взаємодії та емоційної підтримки. Психологічна безпека у таких групах дозволяє студентам відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від однолітків.

Крім того, на нашу думку, необхідно надавати студентам можливість брати участь у різних заходах, що сприяють соціальній інтеграції, таких як клуби за інтересами, волонтерські проекти та соціальні ініціативи. Така соціальна залученість особистості є протидією соціальній ізоляції та відкриває для неї можливості реалізації її природних талантів, а задоволення духовної потреби у самореалізації неодмінно супроводжується піднесеними емоціями, які не залишають місця для депресивних тенденцій. Також у різноманітних соціальних взаємодіях людина має чудові можливості пізнавати свої емоційні особливості та розвивати свій соціальний і емоційний інтелект, якщо прагне до такого самопізнання і саморозвитку.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

1. Для вчасного виявлення алекситимії та депресивних проявів у студентів необхідно проводити профілактичні огляди. Зорієнтувавшись таким чином, можна організовувати в закладах освіти відповідні спеціальні психологічні просвітницькі та розвивальні заходи, щоб допомогти студентам долати алекситимію і депресивні тенденції.

2. Психологічна підтримка студентів із алекситимією і депресією може бути здійснена з використанням комплексного підходу, який включає психологічне консультування, арттерапію, навчання методам саморегуляції та подолання стресу, освітні заходи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту і навичок конструктивної соціальної взаємодії, та створення підтримуючого соціального середовища.

3. Важливо також створювати умови, де студенти відчувають підтримку та розуміння, що сприятиме формуванню їхньої впевненості у власних силах і їхньому успішному особистісному розвитку. Створення спеціальних груп підтримки, може посприяти покращенню соціальної взаємодії та емоційної підтримки студентів.

4. Необхідно надавати студентам можливість брати участь у різних заходах, що сприяють соціальній інтеграції, таких як клуби за інтересами, волонтерські проекти та соціальні ініціативи.

5. Важливо враховувати індивідуальні особливості й потреби кожного студента та створювати умови, в яких вони можуть почуватися безпечно і комфортно, щоб розвивати свої особистісні та професійні компетенції.

Перспективи подальших розвідок включають розробку програм тренінгів для викладачів і психологів, що працюють зі студентами з алекситимією і депресією. Такі програми мають підвищити компетентність фахівців у питаннях емоційної підтримки, розвитку соціальних зв'язків і створення безпечного середовища для студентів. Важливо також звернути увагу на інтеграцію нових технологій у процес надання психологічної підтримки, що може підвищити доступність і ефективність допомоги.

Література

1. Вашека Т. В., Тукаєв С. В., Паламар Б. І., Долгова О. М., Федорчук С. В. Зв'язок алекситимії з індивідуально-типологічними властивостями, емоційною сферою та психічними станами особистості. *Клінічна та профілактична медицина*. 2019. № 3–4 (9–10). С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(10\).2019.04](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(10).2019.04).

2. Гаврилькевич В. Алекситимія в контексті формування культури здоров'я студентів. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи* : тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2005. С. 40-41. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/16449> (дата звернення: 15.11.2024).

3. Грандт В. В. Чинники появи психосоматичного симптому у юнацькому віці. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 40-56. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-362-0-3>.

4. Дзеружинська Н., Гиндич А. Депресивні розлади у студентів медичного ВНЗ в умовах хронічного стресу. *Психосоматична медицина*

та загальна практика. 2024. Т. 9, № 3. С. 1-8. URL: <https://grobid.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/527/1076> (дата звернення: 15.11.2024).

5. Завгородня О. В., Степура Є. В., Шаталіна В. В. Алекситимія в «умовно здорових» людей: труднощі та можливості корекції. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 247-262.

6. Зоріна О. О. Втома від співчуття у фахівців сфери психосоціальної підтримки в умовах війни в Україні : кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» / науковий керівник – В. М. Чернобровкін; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ, 2023. 100 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28453> (дата звернення: 15.11.2024).

7. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 77-81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_15 (дата звернення: 15.11.2024).

8. Подкоритова Л. О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Т. IX, вип. 7. С. 261-268. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i7/40.pdf> (дата звернення: 15.11.2024).

9. Потоцька І. С., Рисинець Т. П., Лойко Л. С. Динаміка проявів алекситимії у процесі навчання студентів медичних психологів у ЗВО. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 4. С. 66–68. URL: <https://dspace.vnmu.edu.ua/handle/123456789/6628> (дата звернення: 15.11.2024).

10. Рештакова Н. О. Депресія як один з чинників, що сприяють розвитку психосоматичних розладів. *Медсестринство*. 2019. № 4. С. 29-31. DOI: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2019.4.10834>.

11. Сальникова А. О. Медико-психологічне консультування пацієнтів із патологічним потягом до азартних ігор внаслідок наявності алекситимії як фактору причини виникнення залежності від азартних ігор (психокорекція, прогнозування) : дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 225 – медична психологія (22 – охорона здоров'я) / Національний медичний університет імені О. О. Богомольця. Київ, 2024. 329 с.

12. Світков Д. Д., Ігумнова О. Б. Вплив алекситимії на виникнення внутрішньособистісних конфліктів. *The current state of development of world science: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference*, June 2, 2023. Lisbon, Portuguese Republic: European Scientific Platform. 2023. P. 132-134. DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>.
13. Юрценюк О. Динаміка рівнів тривожності, депресії, алекситимії та нейротизму у студентів залежно від курсу навчання. *Буковинський медичний вісник*. 2020. Т. 24. № 1 (93). С. 202-206. DOI: <https://doi.org/10.24061/2413-0737.XXIV.1.93.2020.27>.
14. Faramarzi M., Khafri S. Role of Alexithymia, Anxiety, and Depression in Predicting Self-Efficacy in Academic Students. *Scientific World Journal*. 2017. Volume 2017. Article ID 5798372. P. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.1155/2017/5798372>.
15. Franzoi I. G., Sauta M. D., Granieri A. State and Trait Anxiety Among University Students: A Moderated Mediation Model of Negative Affectivity, Alexithymia, and Housing Conditions. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01255>.
16. Guzzo G., Pace U., Lo Cascio V., Craparo G., Schimmenti A. Bullying Victimization, Post-Traumatic Symptoms, and the Mediating Role of Alexithymia. *Child Indicators Research*. 2014. Vol. 7. P. 141-153. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12187-013-9206-6>.
17. Komariah M., Ibrahim K., Pahria T., Rahayuwati L., Somantri I. Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, no. 1. P. 26. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>.
18. Türk F., Şahin H. The Impact of Cognitive-Behavioral Group Psycho-Education Program on Psychological Resilience, Irrational Beliefs, and Well-Being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2021. Vol. 39. P. 672-694. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5>.

References

1. Vasheka T. V., Tukaiev S. V., Palamar B. I., Dolhova O. M., Fedorchuk S. V. Zviazok aleksytymii z individualno-typolohichnymy vlastyvoostiamy, emotsiinoiu sferoiu ta psykhichnymy stanamy osobystosti. *Klinichna ta profilaktychna medytsyna*. 2019. № 3-4 (9-10). S. 100-107. DOI: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(10\).2019.04](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(10).2019.04).
2. Havrylkevych V. Aleksytymiiia v konteksti formuvannia kultury zdorovia studentiv. *Profesiine stanovlennia osobystosti: problemy i perspektyvy* : tezy dopovidei III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Khmelnytskyi: Khmelnytskyi natsionalnyi

universytet, 2005. S. 40-41. URL: <https://elar.khmu.edu.ua/handle/123456789/16449> (data zvernennia: 15.11.2024).

3. Hrandt V. V. Chynnyky poiavy psykosomatychnoho symptomu v yunatskomu vitsi. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 40-56. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-362-0-3>.

4. Dzeruzhynska N., Hyndych A. Depresyvni rozlady u studentiv medychnoho VNZ v umovakh khronichnoho stresu. *Psykosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*. 2024. T. 9, № 3. S. 1-8. URL: <https://grobid.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/527/1076> (data zvernennia: 15.11.2024).

5. Zavorhonna O. V., Stepura Ye. V., Shatalina V. V. Aleksytymiiia v «umovno zdorovykh» liudei: trudnoshchi ta mozhlyvosti korektsii. *Psykhoholiiia i osobystist*. 2020. № 2 (18). S. 247-262.

6. Zorina O. O. Vtoma vid spivchuttia u fakhivtsiv sfery psykosotsialnoi pidtrymky v umovakh viiny v Ukraini : kvalifikatsiina robota osvitto-kvalifikatsiinoho rivnia «mahistr» / naukovi kerivnyk – V. M. Chernobrovkin; Natsionalnyi universytet «Kyievo-Mohylianska akademiia». Kyiv, 2023. 100 s. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28453> (data zvernennia: 15.11.2024).

7. Zubtsov D. Depressiia: vyznachennia ta symptomatyka. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykhoholichni nauky*. 2016. № 1. S. 77-81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_15 (data zvernennia: 15.11.2024).

8. Podkorytova L. O. Zastosuvannia art-terapii dlia samopoznannia studentiv sotsionomichnoi sfery. *Aktualni problemy psykhologii: Zahalna psykhoholiiia. Istorychna psykhoholiiia. Etnichna psykhoholiiia*. T. IX, vyp. 7. S. 261-268. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i7/40.pdf> (data zvernennia: 15.11.2024).

9. Pototska I. S., Rysynets T. P., Loiko L. S. Dynamika proiaviv aleksytymii u protsesi navchannia studentiv medychnykh psykhoholiiiv u ZVO. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykhoholiiia*. 2023. Vyp. 4. S. 66–68. URL: <https://dspace.vnu.edu.ua/handle/123456789/6628> (data zvernennia: 15.11.2024).

10. Reshtakova N. O. Depressiia yak odyin z chynnykiv, shcho spryiaiuat rozvytku psykosomatychnykh rozladiiv. *Medsestrynstvo*. 2019. № 4. S. 29-31. DOI: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2019.4.10834>.

11. Salnykova A. O. Medyko-psykhoholichne konsultuvannia patsientiv iz patolohichnym potiahom do azartnykh ihor vnaslidok naiavnosti aleksytymii yak faktoru prychny vynyknennia zalezhnosti vid azartnykh ihor (psykhokorektsiia, prohnozuvannia) : dys. na zdobuttia naukovoho stupenia doktora filosofii: 225 – medychna psykhoholiiia (22 – okhorona zdorovia) / Natsionalnyi medychnyi universytet imeni O. O. Bohomoltsia. Kyiv, 2024. 329 s.

12. Svintkov D. D., Ihumnova O. B. Vplyv aleksytymii na vynyknennia vnutrishnosobystisnykh konfliktiv. *The current state of development of world science: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference*, June 2, 2023. Lisbon, Portuguese Republic: European Scientific Platform. 2023. P. 132-134. DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>.

13. Iurtseniuk O. Dynamika rivniv tryvozhnosti, depressii, aleksytymii ta neirotyzmu u studentiv zalezhno vid kursu navchannia. *Bukovynskiy medychnyi visnyk*. 2020. T. 24. № 1 (93). S. 202-206. DOI: <https://doi.org/10.24061/2413-0737.XXIV.1.93.2020.27>.

14. Faramarzi M., Khafri S. Role of Alexithymia, Anxiety, and Depression in Predicting Self-Efficacy in Academic Students. *Scientific World Journal*. 2017. Volume 2017. Article ID 5798372. P. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.1155/2017/5798372>.

15. Franzoi I. G., Sauta M. D., Granieri A. State and Trait Anxiety Among University Students: A Moderated Mediation Model of Negative Affectivity, Alexithymia, and Housing

Conditions. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01255>.

16. Guzzo G., Pace U., Lo Cascio V., Craparo G., Schimmenti A. Bullying Victimization, Post-Traumatic Symptoms, and the Mediating Role of Alexithymia. *Child Indicators Research*. 2014. Vol. 7. P. 141-153. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12187-013-9206-6>.

17. Komariah M., Ibrahim K., Pahria T., Rahayuwati L., Somantri I. Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, no. 1. P. 26. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>.

18. Türk F., Şahin H. The Impact of Cognitive-Behavioral Group Psycho-Education Program on Psychological Resilience, Irrational Beliefs, and Well-Being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2021. Vol. 39. P. 672-694. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5>.