



DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2026.06>

УДК 37.015.3 :028]:159.942.3-026.14

**Володимир Гладисhev,**  
 ORCID iD 0000-0001-7232-4184  
 доктор педагогічних наук, професор,  
 професор кафедри теорії й методики  
 мовно-літературної та художньо-естетичної освіти  
 Миколаївський обласний інститут  
 післядипломної педагогічної освіти  
 вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
 volodymyr.hladyshev@moipro.mk.ua

**Світлана Гладисheva,**  
 гештальт-терапевт, супервізор,  
 м. Миколаїв, Україна  
 isvetlana.life@gmail.com

## ПОТЕНЦІЙНИЙ ВПЛИВ БІБЛІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ЧИТАННЯ НА ПРОЯВИ АЛЕКСИТИМІЇ

Статтю присвячено виявленню позитивного впливу бібліотерапевтичного читання на прояви алекситимії, яка помітно ускладнює як ідентифікацію власних почуттів, переживань людини, так і їхню вербалізацію, що здатне позбавити змоги жити повноцінним життям. Неспроможність розуміти відчуття інших призводить до певної ізоляції людини, до проблем у спілкуванні, наслідком чого може стати зниження когнітивних функцій особистості. «Імерсійна основа» бібліотерапевтичного читання передбачає емоційне занурення читача у створений у творі письменника світ, яке може забезпечити не лише привласнення емоційного досвіду перебування у певних життєвих ситуаціях, а і можливість більш точної ідентифікації власних переживань і почуттів, що позитивно впливає на усунення негативних алекситимічних проявів.

**Ключові слова:** алекситимія; бібліотерапевтичне читання; бібліотерапія; «імерсійна основа»; когнітивні функції; почуття.

© Гладисhev В. В., Гладисheva С. О., 2026

**Вступ.** Виходимо з того, що, як зазначає Т. Сливинська, сучасний педагог має адекватно «оцінювати власні ресурси (фізичні та психічні), стан здоров'я; володіти навичками саморегуляції та бути професійно мобільним» (Сливинська Т., 2020, с. 73). Відповідно, його ставлення до чин-

ників, що заважають йому це робити, має бути конструктивним, він повинен уміти нейтралізувати негатив, що заважає бути гармонійною людиною-фахівцем.

Наявність алекситимії – це суттєві обмеження в житті людини, оскільки кожен з нас існує в певному соціумі та від цієї

повноцінної життєдіяльності залежить збалансованість цього соціуму. Актуальність статті зумовлена низкою чинників, серед яких доцільно виділити дві групи: соціальні та психологічні чинники.

Серед соціальних на першому місці, з нашого погляду, має бути поширення в суспільстві алекситимії як стану людини, що негативно впливає на її соціальні функції, а саме, на спілкування. За даними норвезьких вчених, «дослідження показали, що близько 10 відсотків населення мають алекситимійні прояви, і поширеність у чоловіків дещо вища, ніж у жінок» (Alesitymi. Story Norske Leksikon). Вважаємо, що дані щодо інших країн можна порівнювати з цими даними, однак, за ствердженням Д. Робсона, «алекситимія наявна в кожній другій людини з аутизмом» (Робсон Д., 2017). І хоча дослідники приділяють значну увагу виявленню алекситимії в людей з аутизмом та позитивному впливу на неї (Berthoz S., Hill E. L., 2005; Hill E., Berthoz S., 2004), вони також вивчали прояви алекситимії серед не-аутистів, застосовуючи 20-пунктову шкалу алекситимії Торонто та шкалу депресії Бека (Berthoz S., Hill E. L., 2005). Виявилось, що її має набагато більша кількість людей, аніж осіб з ознаками аутизму.

Відповідно, кожна десята людина так чи інакше стикається з проявами алекситимії, проте вона може навіть не знати цього поняття, оскільки, як зауважують норвезькі фахівці, «як явище, алекситимія відома століттями, але термін «алекситимія» є відносно новим» (Alesitymi. Story Norske Leksikon).

Також актуальність статті зумовлена тим, що дослідники не пов'язували можливість позитивного впливу на прояви алекситимії з допомогою бібліотерапевтичного читання. Як зазначалося вище, її розглядають у площині проблем людей з аутизмом (Berthoz S., Hill E. L., 2005; Hill E., Berthoz S., 2004), тоді як сприймати це явище потрібно як певну загрозу для будь-якої людини, що виникає за відповідних умов.

**Постановка проблеми.** У психології під алекситимією розуміють психологічну

особливість «особистості, за якої ускладнюється ідентифікація своїх і чужих емоційних станів, знижується здатність до фантазування, образного мислення, символізації та категоризації, що ускладнює процес комунікації з оточенням» (Енциклопедичний словник, 2024, с. 23–24).

Уперше алекситимію описали в 1972 році, тоді «її визначали, як труднощі або неможливість описати свої емоції» (Робсон Д., 2017). Згодом з'ясувалося, що ця проблема має комплексний характер. Вчені зробили багато для того, щоб встановити витоки алекситимії на фізіологічному рівні, але нейтралізувати наслідки алекситимії допоки не можуть так, щоб зменшити кількість людей, яким притаманна ця психологічна особливість.

Вважаємо, що суспільство ще має зрозуміти соціальні наслідки виникнення алекситимії та відшукати можливість корегувати її, тому що це явище майже на сто відсотків соціальне: лише для 2 % людей вона є «наслідком успадкованого біологічного способу функціонування» (Alesitymi. Story Norske Leksikon). Для решти вона є «набутою, результатом болісного досвіду, тобто внутрішнього горіння емоціями» (там само). Вочевидь, для збереження «людського потенціалу» людство має виробити стратегії профілактики негативних впливів, що призводять до виникнення й поширення алекситимії.

На особистісному рівні в найгіршому варіанті алекситимія може бути для людини певною проблемою, якщо її неспроможність ідентифікувати власні почуття та розуміти почуття інших людей призведе до неможливості порозумітися (граничний варіант – ізоляції) з іншими, власне до самотності людини.

Загрозливою для людини та суспільства є тенденція, що простежується останнім часом. Дослідники встановили пряму залежність між алекситимією та її впливом на фізичне здоров'я людини: «Подальша робота виявляє дивний зв'язок між алекситимією та соматичними розладами – хронічним болем та син-

дромом роздратованого кишечника, які надзвичайно часто трапляються в людей з алекситимією» (Робсон Д., 2017). Висувається припущення, що вплив алекситимічних проявів на фізичне здоров'я людини зумовлений своєрідним «підсиленням» болю та інших неприємностей, неспроможністю певною мірою «нейтралізувати» їх емоційним «опрацюванням»: «Без виходу емоцій розум концентрується на фізичних відчуттях, посилюючи їх сприйняття» (там само). Як бачимо, на особистісному рівні алекситимія може спричинити людині багато проблем як фізичного, так і психологічного характеру.

В Україні питання алекситимії в різних контекстах почали досліджувати лише останнім часом.

Так, О. Лісовський, В. Гаврилькевич розглядають алекситимію як психологічне явище, пропонує комплекс із п'яти вправ для «покращення емоційної сфери та подолання труднощів, пов'язаних з алекситимією», які «спрямовані на розвиток навичок розпізнавання, вираження та проживання емоцій, що сприяє встановленню більш гармонійного зв'язку із собою та іншими людьми» (Лісовський О., Гаврилькевич В., 2024). Згодні з авторами, що людина, виконуючи ці вправи, «вчиться краще розуміти себе, висловлювати свої почуття та встановлювати більш глибокий зв'язок із іншими» (Лісовський О., Гаврилькевич В., 2024). Водночас залучення літературних творів взагалі та бібліотерапевтичного читання до виконання вправ автор не передбачав.

Різні аспекти алекситимії: «емоційний, соматичний, когнітивний, поведінковий, рефлексивно-смысловий» охарактеризували О. В. Завгородня, Є. В. Степура та В. В. Шаталіна у розвідці, де запропоновано інтегративну модель «профілактики та подолання алекситимічних проявів у контексті особистісного розвитку «умовно здорових» людей» (Завгородня О. В., Степура Є. В., Шаталіна В. В., 2020). Автори О. В. Завгородня та Є. В. Степура розглядають алекситимію у зв'язку зі щастям, за-

значають, що «при терапії алекситимії особливу ефективність демонструють різноманітні методи арттерапії» (Завгородня О. В., Степура Є. В., 2021), проте не пояснюють, які саме види мистецтва залучають до терапевтичних дій, додаючи, що це припущення потребує додаткових досліджень. Відповідно, немає підстав стверджувати, що дослідники пропонують залучення бібліотерапевтичного читання для здійснення позитивного впливу на прояви алекситимії.

Хоча численну групу публікацій з теми становлять саме розвідки, що пов'язані з впливом алекситимії на фізичне здоров'я особистості, ми не розглядаємо їх, тому що наше дослідження пов'язано з бібліотерапевтичним читанням, а не з медициною.

Практична нерозробленість теми та її безперечна актуальність зумовили визначення мети статті.

**Мета статті.** Обґрунтувати можливість застосування бібліотерапевтичного читання як інструменту психологічної самопомоги за наявності проявів алекситимії.

Для досягнення мети потрібно виконати такі основні завдання:

- з'ясувати специфіку алекситимії;
- визначити «імерсійну основу» бібліотерапевтичного читання;
- встановити відповідність між емоційним «зануренням» у створений у творі письменника світ і можливостями читача ідентифікувати власні почуття / переживання;
- запропонувати алгоритм бібліотерапевтичного читання як способу позитивного впливу на прояви алекситимії.

**Виклад основного матеріалу.** Ознаками алекситимії як стану людини найчастіше вважають:

- проблеми з емпатією й самоемпатією;
- осмислення дійсності переважно з позицій раціонального (без урахування почуттів);
- наявність проблем із фізичним здоров'ям без медичних причин

для цього.

Проблеми з емпатією та самоемпатією передбачають неспроможність людини ідентифікувати (назвати, описати) власні емоції, ставитися до себе як спроможної пережити людини. Це призводить до того, що людина намагається їх насамперед ігнорувати, виникає відповідна захисна реакція, водночас її реальне життя не може бути адекватним реальності, яка складається з емоційного й раціонального. Тоді при алекситимії ігнорування власних внутрішніх переживань стає поштовхом до раціоналізації (іноді – граничної раціоналізації) власних життєвих проявів та оцінці життєвих проявів інших людей.

Про вплив неможливості ідентифікувати власні почуття на фізичне здоров'я йшлося вище, потрібно лише додати, що він має цілком реальний характер і зрештою може призвести до серйозних проблем із фізичним станом, які потребуватимуть тривалого лікування, але спочатку виникне необхідність усунути провідну причину цих проблем. «Соматизація» психічних процесів як наслідок алекситимії може стати загрозою для повноцінного життя людини, наслідки її можуть бути непередбачуваними.

Неспроможність до самоемпатії стає причиною неможливості виявляти таке відчуття до інших людей, внаслідок чого комунікації перетворюються на неповноцінні, що зазвичай не може задовольнити обох (або більше) осіб, що комунікують. Основна проблема осіб, які перебувають у стані алекситимії, полягає в тому, що вони через нездатність ідентифікувати власні емоції, орієнтуються на тілесні відчуття, що не можуть адекватно передати психічний стан людини, її емоції, переживання. Вони годні зафіксувати тілесну реакцію, навіть у деталях описати її як свій стан, але сприймають її як «всеохопну» характеристику власних переживань, виключаючи «емоційний складник».

Спроба вербалізувати свої почуття закінчується описом тілесного стану, відтворенням власних дій, тоді як для емоційних

переживань начебто «немає слів». Людина звикає описувати свій «внутрішній світ» як зовнішні явища, позбавлені емоційності. Прохання зосередитися на власних почуттях, відчуттях може не лише спричинити дискомфорт, воно може дратувати й викликати спротив.

За таких умов уява людини не може бути розвиненою, що обмежує емоційний розвиток особистості, але може підвищувати її аналітичні здібності. Невипадково багато осіб з алекситимією – люди успішні в соціальному вимірі. І досягнення успіху у сферах, які передбачають домінування розуму, може переконати людину в тому, що жити «без почуттів» – це нормально, а ті, хто не спроможний так жити і «чіпляється» до своїх переживань, просто заздять твоїй успішності.

Найбільш поширені причини алекситимії пов'язані з родиною, із початковим періодом життя людини. Якщо мати не вербалізує почуття / відчуття дитини, не пояснює їй, що, наприклад, зараз вона переживає смуток або інші якісь почуття, дитина зосереджується на тілесних проявах почуттів, не встановлюючи зв'язок між ними та почуттями. Поступово вона звикає описувати свій стан на тілесному рівні, «емоційний» складник певною мірою «атрофується» внаслідок того, що до його осмислення й ідентифікації ані мати, ані дитина не звертаються.

Якщо алекситимія не є «наслідком успадкованого біологічного способу функціонування» (Alesitymi. Story Norske Leksikon), вона може бути пов'язана з негативним впливом на людину певного досвіду дитинства: захворювання, що спричинило тривале обмеження активності, фіксації уваги дитини й родини на цьому як на центрі життя сім'ї, коли дитина має поводитися лише так, як їй «прописано» через хворобу. Емоції, які маленька людина не може ідентифікувати («я серджуся» як універсальна характеристика емоції, хоча насправді ця «злість» має багато відтінків, а справжня емоція може взагалі бути не «злістю», а зовсім іншою), накопичуються

та формують відповідне ставлення до внутрішнього світу, «перемикаючи» людину на тілесне й дієве.

Також поширеною причиною виникнення алекситимії можна вважати «сімейні сценарії»: «Сімейний сценарій у психології – це спосіб життя, який склався в родині: діти повторюють сценарії батьків, батьків своїх батьків і так далі» (Які бувають сімейні сценарії). Зважаючи на те, що досить тривалий час у світі побутувала певна «заборона» на відкритий прояв почуттів, батьки можуть на підсвідомому рівні транслювати у вихованні дітей «поведінкові моделі», за якими виховували їх самих, що так само може призвести до «невербалізації почуттів» як однієї з ознак життя родини, внаслідок чого і в дитинстві, і надалі особа не спроможна ідентифікувати те, що з нею відбувається на емоційному рівні. «Сімейні сценарії» можуть зумовлювати виникнення алекситимії як певного стану людини.

Щодо інших причин виникнення алекситимії вчені припускають, що «нездатність сприймати почуття може з'явитися через психологічну травму» (Робсон Д., 2017). Розповідаючи історію людини, яка в дитинстві зазнала такої травми (нетверезий батько погрожував йому, що вб'є його та матір), Д. Робсон повідомляє: «Протягом десятиліть після цього йому було важко інтерпретувати й розуміти свої емоції, особливо страх і гнів, які він усе ще відчував щодо своїх батьків. Він підозрює, що це спричинило фіброміалгію – хронічний дифузний біль і в'ялість у тілі, а також розлади харчової поведінки» (там само). Водночас дорослий вже чоловік намагався виправити ситуацію, тому звернувся до психотерапевта, який практикує методом когнітивно-поведінкової терапії.

Звернення до психотерапевта «принесло деяке полегшення симптомів» (там само), і пацієнт визнає, що це полегшення стало можливим «з допомогою доктора» (там само), але не лише завдяки цьому чиннику. Важливо визнати, що «повернутися в минуле і знову пережити емоції, які він ховав» (там само) він спромігся й тому,

що діяв «самостійно» (там само). Власно кажучи, основою когнітивно-поведінкової терапії є те, що, «переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психотерапевта, клієнт намагається змінити дисфункційні, негативні взірці й цикли мислення та поведінки на більш об'єктивні й корисні – такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, розв'язанню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще» (Про КПТ). Відповідно неабиякого значення набуває «самостійна робота» клієнта, яку можна назвати самодопомогою.

Вважаємо, що в реалізації такої роботи може відіграти корисну роль бібліотерапевтичне читання як спосіб психологічної самодопомоги.

На найбільш загальному рівні бібліотерапію (або «книголікування») розуміють як «корекційний вплив на клієнта за допомогою спеціально підібраної літератури з метою нормалізації або оптимізації його психічного стану» (Гладишев В. В., Гладишева С. О., 2020, с. 5). Бібліотерапія в Україні поширена в галузі бібліотечної справи, варто звернути увагу на цікавий та корисний досвід впровадження бібліотерапії в дитячих бібліотеках Львову та області (Лугова Л. А., Стадницька Ю. В., 2012), який поширюється в масштабах країни.

Читання під час бібліотерапії стає ключовим етапом взаємодії клієнта з літературним твором під керівництвом бібліотерапевта. Автори розробили концепцію бібліотерапевтичного читання як способу психологічної самодопомоги вчителя, яку викладено в окремій праці (Гладишев В. В., Гладишева С. О., 2020). Ідеться не про бібліотерапію в класичному вигляді, коли у процесі беруть участь бібліотерапевт і клієнт, а про специфічну ситуацію, у межах якої людина стає «сама собі терапевтом», відповідальною за результат власного звернення до певного літературного твору, який має для читача відповідний бібліотерапевтичний потенціал (Гладишев В. В., Шуляр В. І., 2022).

Бібліотерапевтичне читання – це ці-

лісний поетапний процес цілеспрямованого звернення до літературного твору або тексту з метою задоволення «особистісних запитів» учителя-читача, що робить його унікальним способом психологічної самопомоги.

Провідні риси бібліотерапевтичного читання;

- цілеспрямований характер;
- поетапність;
- цілісність.

Воно базується на визнанні того, що художня література – це не лише унікальний вид мистецтва, також є унікальною формою збереження й відтворення морально-естетичного досвіду людства, засвоєння якого збагачує внутрішній світ людини, її особистісний моральний досвід.

Ще раз підкреслимо: на відміну від бібліотерапії, коли людина, що відчуває дискомфорт, звертається до бібліотерапевта, який визначає його причину і пропонує прочитати певні твори / тексти (або їх фрагменти), після чого обговорює прочитане під кутом зору розв'язання проблеми, бібліотерапевтичне читання передбачає, що сам учитель-читач є «автобібліотерапевтом», оскільки забезпечує власну реалізацію можливостей «книголікування» на кожному з його етапів.

Організація бібліотерапевтичного читання передбачає, «що воно є цілісним процесом, що складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів:

- визначення «особистісного запиту»;
- вибір твору для читання;
- безпосереднє читання твору;
- зіставлення «особистісного запиту» та результатів читання (Гладишев В. В., Гладишева С. О., 2020, 23–28).

Ключовим положенням бібліотерапевтичного читання є те, що його позитивний вплив на читача стає можливим за умов емоційного «занурення» читача у створений у творі світ, що забезпечує читачеві привласнення емоційного досвіду перебування в певних життєвих ситуаціях.

Внаслідок цього привласнений досвід, завдяки глибині переживань, стає його особистісним надбанням у реальності внаслідок «імерсійної природи» (Шуляр В., Гладишев В., 2025) бібліотерапевтичного читання. Останнім часом, з погляду українських вчених Ю. Богачкова, О. Бутова, О. Гриб'юк, С. Литвинової, Н. Рашевської, С. Семерікова, Н. Сороко, М. Шишкиної та інших (Імерсивні технології в освітньому процесі : бібліографічний покажчик праць науковців Інституту цифровізації освіти НАПН України, 2024), імерсивні (або «імерсивні») технології надзвичайно поширені в освітньому процесі, що пов'язано з появою нових технічних засобів освіти.

На найбільш загальному рівні «імерсивні технології – це група нових технологій, які мають спільну мету: створити для користувачів досвід, який опосередковує їхнє сприйняття фізичного середовища» (Cami Rincon, Jorge Perez, 2025). Заслугує на увагу така конкретизація специфіки зазначених технологій, коли під ними розуміють «сукупність сучасних технологій, які створюють ефект занурення в штучно створене середовище, надаючи користувачу відчуття присутності або інтерактивної взаємодії з цифровим простором» (Горбаченко В. І., Коркішко І. А., 2024, с. 154), навіть попри те, що йдеться про «цифровий простір».

Принципово важливим вважаємо те, що імерсивні технології передбачають занурення людини у штучно створене середовище, яким у разі з бібліотерапевтичним читанням є створений у творі письменника світ, що, як зазначалося вище, є основою цього процесу.

Звичайно, людина з алекситимією неспроможна повноцінно емоційно зануритись у світ переживань персонажів, «прожити» з ними разом їхні почуття. Але вона завдяки раціоналізації, що характерна для алекситимії, має змогу певною мірою (на рівні зовнішніх ознак – вчинки, поведінка, взаємини) ідентифікувати свої гіпотетичні почуття й переживання. Те, що було втрачено з різних причин у дитинстві, стає

доступним, у цьому випадку літературний твір або відповідний текст виконують певну «ілюстративну» функцію, стають певним «компенсатором» ненабутого в реальному житті досвіду ідентифікації власних почуттів / переживань та їхньої вербалізації. Це стає можливим тому, що письменник описує події, називає почуття / переживання, а читач зіставляє це із власним життям, подіями в ньому, завдяки цьому вони «отримують» для нього відповідну назву, що можна вважати важливим кроком на шляху нейтралізації негативного впливу алекситимії на життя особистості.

Наприклад, занурюючись у «світ подій» новели Франца Кафки «Перевтілення», читач здатен зрозуміти, що певні дії – це наслідок почуттів, які переживає герой твору: «Про свою сім'ю він згадував зворушено й любовно. Він тепер був ще більше, ніж сестра, переконаний, що мусить зникнути» (Кафка Ф.). Якщо водночас людина вже має досвід роботи з психотерапевтом, у неї сформовано певні вміння аналізувати події відповідно до почуттів, може також розширитись і «палітра» почуттів, які вона спроможна більш-менш адекватно ідентифікувати.

Безумовно, окремі безсистемні звернення до бібліотерапевтичного читання не можуть привести до позитивного результату на перспективу, але системний характер такого читання передбачає, що до нього потрібно звертатися щодня, і лише тоді воно буде ефективним засобом психологічної самопомоги.

У поєднанні з системним впливом когнітивно-поведінкової терапії бібліотерапевтичне читання дає змогу суттєво підвищити рівень потенційної ідентифікації почуттів людини з алекситимією, для цього доцільно запропонувати певну алгоритмізовану структуру.

I етап – визначення: ідентифікацію яких саме почуттів / переживань читач хоче підвищити під час бібліотерапевтичного читання. Для цього потрібно активізувати власний досвід ідентифікації почуттів / переживань, а також власний життєвий дос-

від. Спочатку ця активізація може викликати труднощі, але системний характер звернення до бібліотерапевтичного читання забезпечує «напрацювання» вмінь, що допомагають визначити потреби ідентифікації.

II етап – з'ясувати, у процесі читання з яким(и) твором (творами / текстами / фрагментами) потенційно можливо опрацювати відповідні почуття / переживання. Ці твори обирають з уже знайомих читачеві творів, робота з якими дає змогу підвищити рівень ідентифікації почуттів / переживань. У разі можливості доцільно (без зайвої особистісної конкретизації) порадитися з бібліотерапевтом або навіть із ШІ (доведено досвідом, що він може достатньо ефективно структурувати певні питання бібліотерапевтичного читання).

III етап – раціонально-емоційне (останнє – на доступному читачеві рівні) занурення у створений в авторському творі світ для ідентифікації почуттів / переживань персонажів на основі їхньої поведінки й учинків. На цьому етапі має відбуватися зіставлення поведінкових ознак почуттів / переживань і власної поведінки, що може зумовити вербалізацію цих почуттів читача, їхнього «впізнання» у власному житті.

IV етап – аналіз результатів читання під кутом зору «відоме – нове» відповідно до ідентифікації власних почуттів. Специфіка цього етапу полягає в тому, що читач начебто «переглядає» свій життєво-емоційний досвід відповідно до його збагачення бібліотерапевтичним читанням.

**Висновки.** Проведене дослідження позитивного впливу бібліотерапевтичного читання на прояви алекситимії дає змогу зробити основні висновки:

- алекситимія є психічним станом особи, який визначається неспроможністю адекватно ідентифікувати власні почуття / переживання, вербалізувати їх, а також неможливістю адекватно ідентифікувати почуття / переживання інших, що помітно ускладнює адекватне спілкування людини як

- із собою, так і з оточенням;
- «імерсійна основа» бібліотерапевтичного читання передбачає емоційне занурення читача у створений у творі письменника світ, що має зумовити привласнення цього емоційного досвіду перебування у певних життєвих ситуаціях. Такий процес забезпечує можливість психологічної самопомоги, а здобутий досвід стає особистісним надбанням людини, який вона може використовувати в реальному житті;
  - «занурення» людини з алекситимією у світ у творі письменника забезпечує можливість певної ідентифікації власних почуттів через зіставлення поведінки та вчинків персонажів, які характеризуються певними почуттями, із власною поведінкою, з подіями свого життя, що уможлиблює вербалізацію особистих почуттів під час цих подій;
  - використання запропонованого

алгоритму бібліотерапевтичного читання як способу позитивного впливу на прояви алекситимії враховує специфіку цього стану, відповідно, воно може полегшити досягнення позитивного впливу на прояви алекситимії під час звернення до літературних творів або інших текстів.

**Перспективи подальшого дослідження** вбачаємо в/у:

- установленні більш точного зв'язку між можливостями позитивного впливу окремих літературних творів на прояви алекситимії та особистими потребами людей з алекситимією;
- удосконаленні змістового наповнення запропонованої алгоритмізованої структури на кожному з етапів;
- створенні методичних рекомендацій щодо застосування бібліотерапевтичного читання для позитивного впливу на прояви алекситимії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алекситимія // Енциклопедичний словник з психоаналізу та психології. / Укл. Уварова С. Г., Суполкіна Н. Г. та ін. – К : ПВНЗ МІГП, 2024. – С. 23–24.
2. Гладишев В. В., Гладишева С. О. Бібліотерапевтичне читання – інструмент психологічної самопомоги вчителя / В. В. Гладишев, С. О. Гладишева. – Миколаїв : МОППО, 2020. – 96 с.
3. Гладишев В. В., Шуляр В. І. Бібліотерапевтичний потенціал літературних творів / В. В. Гладишев, В. І. Шуляр // Вересень. Науково-методичний, інформаційно-освітній журнал. – 2022. – № 1 (92). – С. 38–49. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.03>
4. Горбаченко В. І., Коркішко І. А. Історичні етапи розвитку імерсивних технологій в освіті / В. І. Горбаченко, І. А. Коркішко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки, 2024. – № 216. – С. 152–157. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-152-157>
5. Завгородня О. В., Степура Є. В. Алекситимія та щастя / О. В. Завгородня, Є. В. Степура // Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20–21 березня 2021 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2021. С. 288–290. <https://doi.org/10.31108/7.2021.65>
6. Завгородня О. В., Степура Є. В. Алекситимія в «умовно здорових» людей: труднощі та можливості корекції / О. В. Завгородня, Є. В. Степура, В. В. Шаталіна // Психологія і особистість. – № 2 (18), 2020, С. 247–262. – Режим доступу: <https://surl.li/ovlfqd>
7. Імерсивні технології в освітньому процесі : бібліографічний покажчик праць

науковців Інституту цифровізації освіти НАПН України // С. Г. Литвинова, Ю. Г. Носенко, Н. В. Рашевська, О. М. Соколюк, О. В. Слободяник, А. С. Сухих // за наук. ред. Ю. Г. Носенко. – Київ : ІЦО НАПН України, 2024. – 60 с.

8. Кафка Ф. Перевтілення / Ф. Кафка. – Режим доступу: <https://surl.lu/eikdlm>

9. Лісовський О., Гаврилькевич В. Алекситимія як психологічне явище / О. Лісовський, В. Гаврилькевич // Південноукраїнські наукові студії: збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (м. Одеса, 19–21 листопада 2024 р.) / за ред. д.філос.н., проф. Петінової О. Б. Міністерство освіти і науки України, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», кафедра філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності, Південно-Українське відділення Соціологічної асоціації України. – Одеса : Університет Ушинського, 2024. – С. 20–22.

10. Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька; Львівська обласна бібліотека для дітей. – Львів, 2012. – 160 с.

11. Про КПТ. – Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/>

12. Робсон Д. Життя без емоцій / Д. Робсон. – Режим доступу: <https://surl.li/jcqhux>

13. Сливинська Т. О. Психічне здоров'я педагога як фактор його професійної мобільності / Т. О. Сливинська // Вересень. – 2020. – № 2–3 (85–86). – С. 73–79.

14. Шуляр В. І., Гладишев В. В. «Імерсійний складник» бібліотерапевтичного читання / В. І. Шуляр, В. В. Гладишев // Імідж сучасного педагога. – № 6 (225) – 2025. – 110–114. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6\(225\)-110-114](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6(225)-110-114)

15. Які бувають сімейні сценарії. – Режим доступу: <https://surl.li/nowxyd>

16. Alesitymi. Story Norske Leksikon. – Режим доступу: <https://snl.no/alesitymi>

17. Berthoz, S., Hill, E. L. Reliability of the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire. Data from adults with autism spectrum disorder, their relatives and normal controls. *European Psychiatry*, 2005. – V. 20, p. 291–298.

18. Cami Rincon, Jorge Perez. (2025). What are immersive technologies? – Режим доступу: <https://surl.li/lbgerq>.

19. Hill E., Berthoz S., Frith U. Brief Report: Cognitive Processing of Own Emotions in Individuals with Autistic Spectrum Disorder and in Their Relatives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2004. V. 34, № 2, p. 229–235.

## POTENTIAL INFLUENCE OF BIBLIOTHERAPEUTIC READING ON THE MANIFESTATIONS OF ALEXITHYMIA

**Hladyshev Volodymyr,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

Professor of the Department of Theory and

Methodology of Language-Literary

and Artistic-Aesthetic Education

Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute

4-a, Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine

[volodymyr.hladyshev@moippo.mk.ua](mailto:volodymyr.hladyshev@moippo.mk.ua)

**Hladysheva Svitlana,**

Gestalt therapist, supervisor,

Mykolaiv, Ukraine

[isvetlana.life@gmail.com](mailto:isvetlana.life@gmail.com)

*This article examines the positive influence of bibliotherapeutic reading on the manifestations of alexithymia, which significantly complicates the identification of a person's own feelings and their verbalisation, hindering a fulfilling life. The inability to comprehend one's own emotions and those of others leads to social isolation and communication problems, which can result in a decline in the individual's broader cognitive functions.*

*Our developed concept of bibliotherapeutic reading as a method of psychological self-help provides teachers with vital means to neutralise negative psychological factors. These are primarily caused by their demanding professional life, involving large expenditures of energy during work with students and communication with colleagues, management, and parents. Such interactions require the ability to adequately identify one's own emotions and assess the feelings of interlocutors. This is highly difficult for someone with alexithymic manifestations; accordingly, the teacher's performance of their professional duties becomes much more challenging.*

*The 'immersive basis' of bibliotherapeutic reading involves deep emotional immersion of the reader into the literary world. This process provides not only the appropriation of emotional experiences from various life situations but also a more accurate identification of one's own feelings, positively mitigating negative alexithymic manifestations. The systematic use of bibliotherapeutic reading by a teacher with such traits ensures more comfortable communication in professional and personal life. We firmly believe it leads to a precise identification of 'one's own and others' emotional states' and their proper verbalisation, ultimately increasing the teacher's emotional stability.*

**Keywords:** *alexithymia; bibliotherapy; bibliotherapeutic reading; cognitive functions; feelings; «immersion basis».*

## REFERENCES

1. Aleksytymia (2024). [Alexithymia]. In Uvarova, S. H. & Supolkina, N. H. ta in. *Entsyklopedychnyi slovnyk z psykhoanalizu ta psykhologii* [Encyclopedic Dictionary of Psychoanalysis and Psychology]. K: PVNZ MIHP, 23–24 (ukr).
2. Alesitymi. Story Norske Leksikon. Retrieved from: <https://snl.no/aleksitymi> (eng).
3. Berthoz, S. & Hill E. L. (2005). Reliability of the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire. Data from adults with autism spectrum disorder, their relatives and normal controls. *European Psychiatry*. V. 20, p. 291–298 (eng).
4. Cami Rincon & Jorge Perez (2025). What are immersive technologies? Retrieved from: <https://surl.li/lbgerq> (eng).
5. Hill, E., Berthoz, S., Frith, U. & Brief Report (2004). Cognitive Processing of Own Emotions in Individuals with Autistic Spectrum Disorder and in Their Relatives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34. N 2, p. 229–235 (eng).
6. Hladyshev, V. V. & Hladysheva, S. O. (2020). *Biblioterapevtychne chytannia – instrument psykhologichnoi samodopomohy vchytelia* [Bibliotherapy reading – a tool for psychological self-help for teachers]. Mykolaiv: MOIPPO (ukr).
7. Hladyshev, V. V. & Shuliar, V. I. (2022). Biblioterapevtychnyi potentsial literaturnykh tvoriv [Bibliotherapy potential of literary works]. *Veresen*, 1 (92), 38–49. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.03> (ukr).
8. Horbachenko, V. I. & Korkishko, I. A. (2024). Istorychni etapy rozvytku imersyvnnykh tekhnologii v osviti [Historical stages of the development of immersive technologies in education]. *Pedahohichni nauky*, 216, 152–157. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-152-157> (ukr).

9. Kafka, F. Perevtiennia [Reincarnation]. Retrieved from: <https://surl.lu/eikdlm> (ukr).
10. Lisovskyi, O. & Havrylkevych, V. (2024). Aleksytymia yak psikhologichne yavyshe [Alexithymia as a psychological phenomenon]. *Pivdennoukrainski naukovi studii* [South Ukrainian scientific studies]. (Ed. O. B. Petinova). Odesa: Universytet Ushynskoho, 20–22 (ukr).
11. Lytvynova, S. H., Nosenko, Yu. H., Rashevskaya, N. V., Sokoliuk, O. M., Slobodianskyi, O. V. & Sukhikh, A. S. (2024). *Imersyivni tekhnolohii v osvithnomu protsesi: bibliohrafichnyi pokazhchyk prats naukovtsiv Instytutu tsyfrovizatsii osvity NAPN Ukrainy* [Immersive technologies in the educational process: bibliographic index of works by scientists of the Institute for Digitalization of Education of the National Academy of Sciences of Ukraine]. (Ed. Yu. H. Nosenko). Kyiv: ITsO NAPN Ukrainy (ukr).
12. Luhova, L. A. & Stadnytska, Yu. V. (2012). *Ostriv bezpeky u sviti nebezpek: na dopomohu biblioterapevtu* [An island of safety in a world of dangers: to the aid of the bibliotherapy therapist]. Lviv: Lvivska oblasna biblioteka dlia ditei (ukr).
13. *Pro KPT* [About CBT]. Retrieved from: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/> (ukr).
14. Robson, D. *Zhyttia bez emotsii* [Life without emotions]. Retrieved from: <https://surl.li/jcqhux> (ukr).
15. Shuliar, V. I. & Hladyshev, V. V. (2025). «Imersiivnyi skladnyk» biblioterapevtychnoho chytannia [The «immersive component» of bibliotherapy reading]. *Imidzh suchasnoho pedahoha* [The image of a modern teacher], 6 (225), 110–114. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6\(225\)-110-114](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6(225)-110-114) (ukr).
16. Slyvynska, T. O. (2020). Psykhichne zdorovia pedahoha yak faktor yoho profesiinnoi mobilnosti [A teacher's mental health as a factor in his professional mobility]. *Veresen*, 2–3 (85–86), 73–79 (ukr).
17. Yaki buvaiut simeini stsenarii? [What are family scenarios?]. Retrieved from: <https://surl.li/nowxyd> (ukr).
18. Zavgorodnia, O., Stepura, E. & Shatalina, V. (2020). Aleksytymia v «umovno zdorovykh» liudei: trudnoshchi ta mozhlyvosti korektsii [Alexithymia in «conditionally healthy» people: difficulties and possibilities of correction]. *Психологія і особистість* [Psychology and personality], 2 (18), 247–262. – Retrieved from: <https://surl.li/ovlfqd> (ukr).
19. Zavhorodnia, O. V. & Stepura, Ye. V. (2021). Aleksytymia ta shchastia [Alexithymia and happiness]. In *Shchastia ta suchasne suspilstvo* [Happiness and modern society]. Lviv: SPOLOM, 288–290 (ukr).

Стаття надійшла до редакції: 11.05. 2026.

Прийнято до друку: 27.05.2026.