

9. Лобанова П. Б., Чаликова О. С. Связь временной компетентности студентов с эффективностью организации времени в учебной деятельности // Изв. Урал. федер. ун-та. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2015. № 2 (138). С. 131–138.

10. Чаликова О. С. Психодиагностическая работа психолога: теоретический и практический аспекты: учеб. пособие. Екатеринбург, 2017.

11. Шарпановская Е. В. Значение речи в профессиональной деятельности психолога // Актуальные проблемы и современные тенденции развития психологии и педагогики: Materials digest of the XIVth International Scientific and Practical Conference / chief ed. V. V. Pavlov; B. Zhitnigor (chairman). (Kiev, London, 24 Nov. – 28 Nov. 2011). Odessa, 2011. P. 204–205.

*Статья поступила в редакцию 08.03.2018 г.*

УДК 159.91-053.6 + 159.923.31-053.6

**Е. Ю. Брель  
И. Я. Стоянова**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АЛЕКСИТИМИИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ**

Цель статьи — сопоставление психологических особенностей современных подростков в контексте проблемы алекситимии как качества, способствующего возникновению нарушений здоровья и снижающего социальную адаптацию, и как фактора, связанного с познавательными, коммуникативными и личностными нарушениями.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** алекситимия; тревожность; агрессивность; эмпатия; снижение социальной адаптации; соматизация.

Актуальность изучения феномена алекситимии, начало исследования которого было положено в 80-х гг. прошлого века, определяется ее участием в патогенезе психосоматических расстройств. Исследования последних лет показывают, что у пациентов различной нозологической представленности соматоформные переживания и аффективная патология имеют общие механизмы [1, 2].

Важность современных исследований, опосредованно связанных с алекситимией и ее избыточными проявлениями в молодом возрасте, определяется необходимостью изменения образовательных программ и поисков новых форм психологического сопровождения, направленного на социальную адаптацию и гармоничное личностное развитие в молодом и подростковом возрасте [5, 14, 15].

---

БРЕЛЬ Елена Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований и психогенетики Национального исследовательского Томского государственного университета (e-mail: brelelena@mail.ru).

СТОЯНОВА Ирина Яковлевна — доктор психологических наук, старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник отделения аффективных состояний Научно-исследовательского института психического здоровья Томского национального исследовательского медицинского центра РАН (e-mail: Ithka1948@mail.ru).

© Брель Е. Ю., Стоянова И. Я., 2018

В настоящее время в рамках пока еще немногочисленных психологических исследований, которые базируются на теории поколений, у молодых людей отмечаются когнитивные и коммуникативные особенности, опосредованно свидетельствующие о накоплении алекситимических проявлений [8]. Так, рассматривая психологические характеристики поколения Z, или «детей мультимедийных технологий», снижающие возможности усвоения учебного материала, исследователи отмечают особенности познавательной сферы, которые проявляются в клиповом мышлении, значительном снижении устойчивости и концентрации внимания, преобладании кратковременной памяти и снижении долговременной.

Исследователи не дают однозначного определения клипового мышления, подчеркивая, что это процесс отражения свойств объектов, характеризующийся фрагментарностью информационного потока, алогичностью, полной разнородностью поступающей информации, высокой скоростью переключения фрагментов информации, отсутствием целостной картины восприятия окружающего мира. У подростков прослеживается тенденция, проявляющаяся в неспособности системно воспринимать информацию, системно мыслить и излагать свои мысли. Клиповое мышление предполагает упрощение информации, снижение способности к анализу и формированию проектного мышления [7, 9]. С другой стороны, клиповое мышление может использоваться как защитная реакция организма на информационную перегрузку.

Исследователи отмечают изменения восприятия у современных подростков. Школьники, проводящие много времени за компьютером, получают определенную депривацию, т. е. лишаются отдельных сенсорных сигналов, которые связаны с окружающим миром, включая запахи, прикосновения, телесный контакт [10].

По данным литературных источников, наибольшая уязвимость молодых людей цифрового поколения определяется их личностными особенностями. Исследователями отмечаются такие проявления, как зависимость от цифровых технологий, социальная инфантилизация, снижение способности к прямой коммуникации, доклинические формы аутизации (интровертированный индивидуализм) [11, 12]. Крайней формой проявления психологических особенностей нового поколения считаются определенные психологические синдромы: гиперактивность как результат клипового мышления, повышенная возбудимость, впечатлительность, неуправляемость, повышенная конфликтность.

Другая черта поколения Z — склонность к аутизации. Аутизация как способ взаимодействия с миром людей, с детства погруженных в себя и неспособных общаться с окружающими, выступает своего рода защитой от проблем современного образа жизни, способом отгораживания от мира, что, по сути, является способом десоциализации. Представители поколения цифровых технологий менее общительны, погружены в себя, в свой виртуальный мир и фантазии, т. е. более интровертированы. Базовая личностная черта — инфантилизм. Он проявляется в том, что подростки становятся менее ответственными и исполнительными, они не готовы признавать свою вину за срывы и некачественное выполнение заданий [11, 12].

Рассматривая проявления агрессивности и тревожности, авторы выделяют исследования, в которых выявлено снижение уровня агрессивности относительно нормы, характерной для старших поколений, повышение уровня тревожности и депрессивности у подростков [6].

В отношении тревожности и депрессивности отмечается, что компьютеры меняют телесный контакт между людьми. У человека любого возраста существует потребность в тактильных ощущениях, развитии телесных переживаний. Дефицит телесных ощущений на уровне реальных контактов приводит к усилению депрессивности и тревожности [12, 13]. Таким образом, выделенные исследователями психологические характеристики поколения Z так или иначе связаны с проявлениями алекситимии как неспособности распознавать и идентифицировать эмоциональные проявления (переживания, чувства) у себя и других [2–4]. Проведенное нами исследование дополняет информацию, полученную из литературных источников.

**Материалы и методы исследования.** Общая выборка испытуемых составила 384 человека в возрасте от 12 до 20 лет (203 девушки и 181 юноша). Анализ медицинских карт и беседа с классными руководителями и кураторами студенческих групп позволили нам зафиксировать у респондентов отсутствие хронических соматических заболеваний. По результатам самоотчетов все испытуемые оценили свое состояние как «хорошее» и «вполне удовлетворительное». Исходя из определения здоровья как «состояния физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов», а также полученных о респондентах сведений, мы относим их к категории «практически здоровых».

Психодиагностическая работа проведена с применением Торонтской алекситимической шкалы (TAS), характерологического опросника Г. Шмишека, шкалы тревожности Дж. Тейлор, теста-опросника А. Басса и А. Дарки, теста-опросника способности к эмпатии И. М. Юсупова, опросника Г. Айзенка.

Для определения уровня образованности испытуемых применяли метод экспертных оценок. В качестве критериев уровня образованности мы использовали:

- уровень качественной успеваемости (устанавливали на основании анализа первичной документации: классных журналов и ведомостей с семестровыми отметками);
- уровень познавательной активности (выясняли при посещении занятий, проведении бесед с преподавателями, классными руководителями, кураторами групп и самими испытуемыми);
- особенности планирования дальнейшей образовательной или профессиональной стратегии развития (определяли на основе анкетирования испытуемых).

Оценка уровня образованности каждого испытуемого по каждому из критериев является результатом усредненной оценки, полученной на основе данных нескольких экспертов.

Первичные эмпирические данные, полученные при проведении этих исследований, подвергнуты обработке при помощи методов математической статистики (определение достоверности различий по *t*-критерию Стьюдента, корреляционный

анализ по критерию ранговой корреляции Спирмена, факторный анализ образов с косоугольным вращением промакс).

**Результаты исследования и обсуждение.** Результаты диагностики степени выраженности алекситимии в структуре личности респондентов представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Выраженность алекситимии по Торонтской алекситимической шкале**

| Степень выраженности алекситимии | По всей выборке | Юноши     | Девушки   |
|----------------------------------|-----------------|-----------|-----------|
| Выражена                         | 141 / 36,7      | 75 / 41,4 | 66 / 32,5 |
| Промежуточные данные             | 130 / 33,9      | 57 / 31,5 | 73 / 36,0 |
| Не выражена                      | 113 / 29,4      | 49 / 27,1 | 64 / 31,5 |

*Примечание.* В числителе дроби — количество респондентов (чел.), в знаменателе — данные в процентах.

Очевидно, что алекситимия выражена больше у юношей, чем у девушек (41,4 % и 32,5 % соответственно).

Дальнейшая диагностика с применением описанных методик позволила зафиксировать, что при выраженной алекситимии:

— юноши демонстрируют статистически более высокие показатели по тревожному ( $t = 2,13$ ) и возбудимому ( $t = 2,0$ ) типам акцентуаций характера, чем низкоалекситимичные; высокоалекситимичные девушки демонстрируют статистически более высокие показатели по гипертимному ( $t = 3,17$ ), неуравновешенному ( $t = 2,15$ ), циклоидному ( $t = 2,37$ ), демонстративному ( $t = 2,76$ ), возбудимому ( $t = 3,24$ ) и дистимическому ( $t = 2,61$ ) типам;

— по шкале тревожности Дж. Тейлор у юношей статистически достоверно более высокие показатели ( $t = 3,28$ ), у девушек отмечена та же тенденция ( $t = 4,57$ );

— по опроснику А. Басса и А. Дарки у юношей зафиксированы статистически более высокие значения по шкалам физической агрессии ( $t = 2,46$ ), раздражения ( $t = 3,21$ ), обиды ( $t = 2,15$ ), подозрительности ( $t = 2,1$ ), у девушек — по шкалам физической агрессии ( $t = 3,32$ ), раздражения ( $t = 4,48$ ), негативизма ( $t = 2,92$ ), обиды ( $t = 4,43$ ), подозрительности ( $t = 2,38$ );

— по опроснику Г. Айзенка у юношей зафиксированы статистически более высокие значения по шкале нейротизма ( $t = 3,06$ ), у девушек — по шкалам экстраверсии ( $t = 2,19$ ) и нейротизма ( $t = 4,45$ );

— по всем шкалам опросника И. М. Юсупова и у юношей и у девушек значения статистически более низкие.

Далее изучение структуры алекситимических составляющих рассматривали с помощью применения факторного анализа образов. В выборке «практически здоровых» испытуемых эмпирически обнаружено, что 32 факторизуемых параметра можно сгруппировать в 8 смысловых факторов, объясняющих 60 % всей возможной дисперсии смыслов.

В первый фактор с положительными высокими значениями вошли такие шкалы, как агрессивность (0,87), негативизм (0,68), раздражительность (0,66), физическая агрессия (0,65) и вербальная агрессия (0,61). Семантическое единство этих шкал позволяет дать данному фактору название «Проявленная агрессивность». По отношению к алекситимии этот фактор можно считать проявлением компенсаторных механизмов: недостаточная эмоциональная чувствительность и, возможно, осознание некоторой неадекватности собственных реакций по отношению к интересам и переживаниям партнеров по коммуникации порождает внутреннее возбуждение. Это возбуждение создает когнитивный резонанс поведенческих реакций в виде физической и вербальной агрессии, направленной на ближайшее окружение. Скорее всего, каузальность собственных действий не осознается, а «виноватыми» оказываются партнеры по коммуникации, спровоцировавшие подобные реакции. Это подтверждается выраженным негативизмом и увеличенной раздражительностью.

Во втором факторе со значимыми отрицательными вкладами находятся все показатели эмпатийного опросника И. М. Юсупова: общая эмпатия (0,98), эмпатия по отношению к незнакомым (0,70) и к детям (0,70), эмпатийные переживания по отношению к животным (0,66), старикам (0,59), героям художественных произведений (0,58) и к родителям (0,55). Кроме этих показателей во втором факторе с большим вкладом находится показатель эмотивности (0,43). Данный фактор можно назвать «Гипоэмпатийные переживания». Очевидно, что у значительной части респондентов алекситимия проявляется в сниженной способности к сочувствию и состраданию ко всему, что их окружает. На наш взгляд, это обусловлено такой психологической характеристикой алекситимии, как общее снижение эмоциональной чувствительности человека по отношению к себе и, как следствие, по отношению к окружающему миру. Эмоционально тонкое восприятие чужого состояния становится невозможным при отсутствии способности к идентификации собственных эмоций.

Третий смысловой фактор структуры алекситимии объединяет со значимыми вкладами высокую гипертимичность (0,81), экстравертированность (0,76), выраженную демонстративность (0,63) и отсутствие дистимических реакций (-0,47). Мы назвали этот фактор «Экстравертированная гипертимность», так как экстравертированная направленность личности задает «внешний» вектор эмоциональных переживаний, а повышенная чувствительность к стимулам, предъявляемым ближайшим окружением, создает содержание и насыщенность этих переживаний. Определенно можно утверждать наличие эффекта «эмоционального отзеркаливания», который проявляется в поверхностно-демонстративном поведении в ситуации рефлексии — алекситимичности. Это попытка сохранения личностной аутентичности, которая, судя по отсутствию дистимических реакций, является достаточно успешной.

Четвертый фактор был назван «Возрастные особенности» проявления алекситимии. Два самых больших и единственно достоверных вклада — это шкалы возрастного интервала (0,84) и уровня образованности (0,69). Дополнительные недостоверные, но все же высокие вклады обнаружены по шкалам демонстративности

(0,30), эмпатии незнакомым людям (0,23), эмпатии старикам (0,21), чувства вины (-0,21) и эмпатии родителям (0,21). На определенном этапе взросления у респондентов появляется демонстративность поведения, но вместе с этим молодые люди научаются эмпатии. В более раннем возрасте (12–13 лет) подростки не способны понять переживаний и чувств людей старшего поколения, в том числе и своих родителей. Некоторые психологи, работающие в области возрастной психологии, даже постулируют «конфликт поколений» в качестве одной из особенностей подросткового возраста: ребенок в поиске самоидентичности неизбежно противопоставляет себя уже известным, сложившимся в семье нормам поведения и самореализации. Отсутствие эмпатии к родителям в раннем подростковом возрасте просто неизбежно. Этой же особенностью можно объяснить и отсутствие эмпатии к незнакомым и малознакомым людям: сказываются установки, формируемые в детстве, — «с незнакомыми нельзя разговаривать», «доверять незнакомым людям опасно» и т. д. Складывается противоречивая ситуация: старым отношениям уже не доверяют, а новым еще не доверяют. И то и другое выходит из области сопереживания. С завершением подросткового возраста возвращается эмпатия к родителям и старикам и появляется эмпатия к незнакомым людям. Возрастная динамика переживания чувства вины заключается в его уменьшении с увеличением возраста респондентов с 12 до 20 лет. Феноменология вины, возможно, связана с осознанием несоответствия собственным или чужим ожиданиям. В раннем подростковом возрасте это ожидания и требования со стороны родителей и учителей; в юношеском — требования к самому себе. Со сменой референтной группы в индивидуальном коммуникативном пространстве личности происходит переоценка значимости ожиданий со стороны, и акцент смещается все больше в сторону внутреннего локуса контроля.

Пятый фактор включает следующие шкалы с большими вкладами: неуравновешенность (0,77), циклоидность (0,55), педантичность (0,52), чувство вины (0,51), экзальтированность (0,44), дистимические реакции (0,41). Этот фактор был назван «Экзальтированная неуравновешенность». Алекситимические расстройства характеризуются разнообразными особенностями. Семантическое пространство понимания алекситимии, обозначенное в пятом факторе, скорее всего, свидетельствует об активном осознании респондентами собственной эмоциональной нечувствительности, что и находит отражение в повышенном чувстве вины, циклоидности и неуравновешенности. Такое сочетание характеристик можно назвать личностным аутопоэзисом системы психологических особенностей коммуникации. Иначе говоря — это отчаянная попытка самосохранения психологического равновесия и гармонии. По всей вероятности, эта стратегия компенсации не является эффективной: ощущая вину и проявляя экзальтированную педантичность, невозможно выстроить «ровные» эмоциональные коммуникации. К тому же такому аутопоэзису мешает проявление циклоидности, что неминуемо приводит респондентов к дистимии. По силе эмоционального напряжения фактор «экзальтированной неуравновешенности» является самым значительным из всех смысловых факторов алекситимического расстройства личности.



В шестой фактор со значимыми вкладами вошли такие шкалы, как тревожность по Г. Шмишеку (0,76), нейротизм (0,72), тревожность по Дж. Тейлор (0,72) и экзальтированность (0,47). Поэтому этот фактор был назван «Тревожные переживания». Тревожность присутствует в структуре алекситимии в качестве одного из важных факторов, который связан с сильной нервной системой и влияет на интерсубъективные переживания личностью собственной эмоциональной нечувствительности. Появление высокой тревожности, скорее всего, связано не с ситуативными, а с личностными особенностями, более устойчивыми по природе и типологическими по этимологии. Коммуникативная активность, в силу высокого нейротизма, способна вызвать доминирующие тенденции, имеющие либо экстернальную, либо интернальную направленность. В случае интровертированности личности респондентов фактор «Тревожные переживания» остается внешне непроявленным и способен привести к депрессивным состояниям и аутизму. При экстравертированности, наоборот, тревожность будет иметь внешнее выражение в виде повышенного беспокойства о себе и о партнере по коммуникации.

Седьмой фактор представлен всего тремя значимыми вкладами — это обида (0,80), враждебность (0,64) и косвенная агрессия (0,40). Мы назвали этот фактор алекситимии «Враждебная обида», так как соответствующие шкалы имеют самые большие и достоверные вклады. Некоторые участники исследования проявляют обиду на партнеров по коммуникации, что может быть связано с неумением рефлексировать собственные эмоциональные переживания. Скорее всего, эмоциональное воздействие со стороны воспринимается неадекватно, порождая враждебность и косвенную агрессию. Такая агрессивность не выражается в виде внешних реакций, а имеет тенденцию накапливаться в качестве внутреннего переживания, что, в свою очередь, создает эффект подавленности и отстраненности и воспринимается окружающими как общая враждебная настроенность.

Восьмой смысловой фактор объединяет в единое семантическое поле шкалы подозрительности (0,79), враждебности (0,62) и вербальной агрессии (0,43). По смысловому содержанию этот фактор похож на первый, с небольшими отличиями в способе проявления агрессии. Он был назван «Подозрительная враждебность»: некоторые респонденты с алекситимией выработали оборонительную реакцию на эмоциональную область коммуникативных взаимодействий, они как бы изначально готовы негативно отреагировать на эмоциональное воздействие со стороны. Такие подростки и юноши подозрительно относятся к глубоким эмоциональным контактам и враждебно воспринимают упреки в свой адрес. На уровень физической агрессии эта враждебность не выходит, но вербальная агрессивность присутствует явно.

Поскольку мы предполагали изучить развернутую структуру алекситимии с коррелирующими параметрами, дополнительно был проведен анализ взаимосвязи факторов алекситимии (табл. 2).

Представляется логичной прямая зависимость между факторами «Проявленная агрессивность» и «Подозрительная враждебность» ( $r = 0,31$ ), поскольку при внутренне враждебном отношении к окружающему миру открытые агрессивные реакции можно рассматривать как форму доступного индивиду примитивного

поведения. Подтверждением этого служит обратная зависимость между факторами «Проявленная агрессивность» и «Гипоэмпатийные переживания». При выраженных способностях к сочувствию, сопереживанию, способности к идентификации эмоционального состояния партнера по общению спектр возможных стратегий поведения расширяется, а не ограничивается только враждебно-агрессивным стилем реагирования.

Таблица 2

## Корреляции между факторами алекситимии

|          | Фактор 1     | Фактор 2     | Фактор 3     | Фактор 4     | Фактор 5 | Фактор 6     | Фактор 7 | Фактор 8     |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|
| Фактор 1 | 1,00         | <b>-0,60</b> | 0,01         | <b>-0,31</b> | -0,26    | -0,05        | 0,21     | <b>0,31</b>  |
| Фактор 2 | <b>-0,60</b> | 1,00         | -0,06        | 0,01         | -0,12    | -0,15        | -0,28    | <b>-0,30</b> |
| Фактор 3 | 0,01         | -0,06        | 1,00         | 0,02         | -0,28    | <b>-0,42</b> | -0,16    | -0,15        |
| Фактор 4 | <b>-0,31</b> | 0,01         | 0,02         | 1,00         | -0,08    | -0,18        | -0,12    | -0,26        |
| Фактор 5 | -0,26        | -0,12        | -0,28        | -0,08        | 1,00     | 0,18         | -0,07    | -0,11        |
| Фактор 6 | -0,05        | -0,15        | <b>-0,42</b> | -0,18        | 0,18     | 1,00         | 0,08     | 0,05         |
| Фактор 7 | 0,21         | -0,28        | -0,16        | -0,12        | -0,07    | 0,08         | 1,00     | 0,14         |
| Фактор 8 | <b>0,31</b>  | <b>-0,30</b> | -0,15        | -0,26        | -0,11    | 0,05         | 0,14     | 1,00         |

*Примечание.* Факторы: 1 — проявленная агрессивность; 2 — гипоэмпатийные переживания; 3 — экстравертированная гипертимность; 4 — возрастные особенности; 5 — экзальтированная неуравновешенность; 6 — тревожные переживания; 7 — враждебная обида; 8 — подозрительная враждебность.

Важно, что фактор «Возрастные особенности» также отрицательно коррелирует с фактором «Проявленная агрессивность». То есть при естественном физиологическом и социальном взрослении, а также повышении уровня образованности склонность к открытой агрессии снижается.

## Выводы

Как показало проведенное нами исследование, структура алекситимии достаточно многогранна. Для глубокого и полного понимания психологической сущности данной характеристики недостаточно знания только о возможной степени выраженности ее в структуре личности. Необходимо понимать ее основные взаимосвязи с другими психологическими характеристиками, неизбежно приводящие к нарушениям социальной адаптации и нарушениям психического здоровья.

Признание алекситимии как одного из неспецифических факторов риска развития психосоматических заболеваний позволяет рассматривать мероприятия по ее психологической профилактике как часть программы по снижению соматизации [13]. Данный аспект исследования имеет важное значение в контексте понимания природы и специфики развития психосоматических механизмов реагирования индивида при его взаимодействии с окружающим миром.



Учитывая данные о крайне затрудненном непосредственном воздействии на алекситимию мероприятий по психологической коррекции и психотерапии, психологам, работающим с алекситимичными подростками, следует строить свою работу опосредованно и поэтапно. Плановая организация работы по психологической коррекции тревожности, развитию эмпатийных способностей, вербализации эмоций, социализации агрессивности выступает в данном случае как способ психологической превенции формирования алекситимических проявлений.

1. Брель Е. Ю., Стоянова И. Я. Феномен алекситимии в клинко-психологических исследованиях // Сиб. вестн. психиатрии и наркологии. 2017. № 4. (97). С. 74–81.
2. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Концепция алекситимии // Журн. социальной и клинической психиатрии. 2003. № 1. С. 128–145.
3. Есин Р. Г., Горобец Е. А., Галиуллин К. Р., Есин О. Р. Алекситимия — основные направления изучения // Журн. неврологии и психиатрии. 2014. Т. 114, № 12–1. С. 148–151.
4. Игумнов С. А. Алекситимия как фактор риска развития аддиктивного поведения молодежи // Психическое здоровье человека XXI века : сб. науч. ст. по материалам конгресса, Москва, 7–8 окт. 2016 г. М., 2016. С. 49–51.
5. Коатс Дж. Поколения и стили обучения. Москва ; Новочеркасск, 2011.
6. Левинунова Е. Н. Взаимосвязь агрессивности и алекситимически подобных проявлений личности // Философия образования. 2010. № 2. С. 233–240.
7. Селюкова М. А. Развитие социальной компетенции как ведущее направление в работе школьной социально-психологической службы с подростками // Эксперимент и инновации в школе. 2011. № 6. С. 71–77.
8. Сиденко Е. А. К вопросу адаптации младшего и старшего подростка в социуме // Эксперимент и инновации в школе. 2011. № 6. С. 3–9.
9. Сиденко Е. А. Особенности старшего подросткового возраста // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2011. № 2. С. 30–32.
10. Солдатова Г. В., Зотова Е. Ю., Чекалина А. И., Гостимская О. С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / под ред. Г. В. Солдатовой. М., 2011.
11. Солдатова Г. В., Нестик Т., Рассказова Е., Зотова Е. Ю. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. М., 2013.
12. Солдатова Г. В., Зотова Е. Ю., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность : метод. пособие для работников системы общего образования. Практикум. Ч. 2. М., 2013.
13. Урванцев Л. П. Алекситимия как фактор психосоматических заболеваний. Ярославль, 2000.
14. Юткина О. С. Изучение алекситимии у детей школьного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. С. 68.
15. Joukamaa M. A., Taanila J., Miettunen J. T. et al. Epidemiology of alexithymia among adolescents // Journal of Psychosomatic Research. 2007. Vol. 63. P. 373–376.

Статья поступила в редакцию 08.03.2018 г.