

## ОСОБЛИВОСТІ АЛЕКСИТИМІЇ У ВИКЛАДАЧІВ ЗВО З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

Гура Світлана Олександрівна канд. пед. наук, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна

Вступ. Трансформація системи вищої освіти здійснюється у контексті оновлення педагогічної діяльності викладачів закладу вищої освіти (ЗВО). Це зумовлює більш високий рівень вимог до викладачів вищої школи, діяльність яких спрямована на створення оптимальних умов для навчання, розкриття потенційних можливостей, здібностей та ресурсів самореалізації здобувачів вищої освіти. Здійснення педагогічної діяльності вимагає від викладача активізації психічних процесів, концентрації уваги, соматичного і психічного здоров'я. Педагогічна діяльність належить до найбільш емоційно напружених видів праці. У зв'язку з цим, одним із негативних наслідків довготривалого стресу є розвиток вторинної алекситимії. Алекситимія це нездатність індивіда адекватно розуміти і висловлювати власні почуття і тілесні відчуття, а також сприймати емоції інших людей.

Взаємовплив професії й особистості визнається більшістю зарубіжних і вітчизняних дослідників: теорії професійного становлення особистості розглядаються переважно у роботах А. Біляєвої, Є. Климова, Б. Ломова, О. Саннікової; особливості професіогенезу фахівця – у дослідженнях Є. Єрмолаєвої, В. Слободчикова, Т. Траверсе, Л. Шнейдер, Г. Яворської; концепції професіогенезу педагогів належать Л. Антроповій, Н. Воляннюк, Н. Кузьминій, А. Марковій.

Науковці визначають алекситимію як особливий стан, що характеризується труднощами в розумінні власних почуттів, неможливістю розрізнати тонкі нюанси власних переживань і складністю їх вираження. 847 Дослідники в останні роки вивчають алекситимію в контексті психологічних теорій емоцій, особистості й інтерперсональної взаємодії. Це такі вчені як: Н.

Семенова, В. Ротентберг, Х. Кріслал, В. Ніколаєв, В. Провоторов, Н. Потапова, Є. Адамович, С. Кулакова, Н. Гаранян, Б. Фішер, В. Хейсер, Р. Стетнер та інші. Вони визначають, що людина, яка має алекситимію, не може розуміти та виражати свої емоції, у неї також не має уявлення щодо ідентифікації емоцій іншої людини. Постійне несвідоме накопичення емоцій та відсутність змоги їх вираження призводить до психосоматичних захворювань, а також до різних залежностей. Свідомість людини алекситимічного типу спрямована на аналіз емоцій, можливих реакцій та поведінки іншої людини.

Специфічними чинниками професійної діяльності у ЗВО, які негативно впливають на професійний та особистісний розвиток викладача, є такі: багатофункціональність професійної діяльності; великий обсяг роботи; інтенсивність комунікативної взаємодії; неоднорідність здобувачів за інтелектуальними та соціально-культурними особливостями, рівнем відповідальності, загальною освіченістю, спрямованістю навчальної та професійної мотивації тощо.

Основним і кінцевим результатом педагогічної діяльності є сам суб'єкт навчання, розвиток його здібностей і компетентностей. З урахуванням того, що кожен член навчальної групи об'єктивно неповторний як особистість, можна стверджувати, що результативна педагогічна діяльність є творчою.

Розвиток професійних деформацій у викладачів ЗВО пов'язаний з виконанням напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивним спілкуванням, підкріпленням його емоціями, інтенсивним сприйняттям, переробкою та інтерпретацією інформації і прийняттям рішень. Іншим чинником є дестабілізуюча організація діяльності та негативна психологічна атмосфера: погана організація і планування праці, недостатність необхідних коштів, наявність бюрократичних ускладнень, багатогодинна робота, що має важко вимірюваний зміст, наявність конфліктів як в системі «керівник – підлеглий», так і між колегами.

Мета роботи. Визначення рівня алекситимії у викладачів ЗВО з різним стажем роботи.

Матеріали та методи. У дослідженні брали участь викладачі Національного університету цивільного захисту України у кількості 42 осіб. До групи 1 ввійшли викладачі зі стажем роботи до 3-х років (20 осіб), у групу 2 – викладачі зі стажем роботи понад 10-ть років (22 особи).

Для дослідження алекситимії викладачів використовувалася «Торонтська алекситимічна шкала» TAS-26. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою критерія Стьюдента. Результати та обговорення. Результати дослідження відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники алекситимії у викладачів з різним стажем роботи (у балах)**

Шкала	Група 1 (стаж до 3-х років)	Група 2 (стаж понад 10-ть років)	t	p-рівень
Алекситимії	66,9±22,4	77,5±26,0	2,2	0,053

У викладачів зі стажем роботи понад 10-ть років діагностовано алекситимію. Крім того, виявлено значущі відмінності між показниками досліджуваних групи 1 і групи 2 на рівні  $p \leq 0,05$  за критерієм Стьюдента. Алекситимія – психологічна характеристика особистості, яка полягає у зниженні або відсутності здатності до розпізнавання, диференціювання і вираження емоційних переживань і тілесних відчуттів. Іноді в це поняття також включають низьку емоційну чутливість щодо інших людей, слабку емоційну залученість у буденному житті тощо.

На думку дослідників алекситимія визначається такими когнітивно-афективними психологічними особливостями: – складність визначення (ідентифікації) і опису власних почуттів; – неусвідомленість відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями; – зниження здатності до символізації (бідність фантазії та інших проявів уяви); – фокусування більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

Наслідком алекситимії стає надмірний прагматизм і відсутність творчого ставлення до життя. А творчість – це самовираження, прояв власної

індивідуальності, нестандартності сприйняття, радості існування. Відсутність радості існування призводить до відчуття млявості життя, почуття, що начебто все в порядку, але щось не так, до конкретно не обґрунтованого незадоволення життям. Часто при алекситимії у людей легко виникають короточасні, різко виражені в поведінці емоційні вибухи, причини яких ними погано усвідомлюються.

Обмеження можливості розуміти себе стає значною перешкодою для усвідомлення того, що відбувається, можливості цілісного уявлення про власне життя. Складно подивитися на себе з боку, усвідомити сенс життя і діяльності, побачити їх в часовому взаємозв'язку, здійснити смислове зв'язування сьогодення з минулим і майбутнім, що не дозволяє людині створювати і зберігати внутрішню гармонію, необхідним чином змінювати свій внутрішній світ і не опинятися цілком у владі ситуації.

Алекситимія може бути стійкою рисою особистості, може – тимчасовою реакцією на депресію або тривогу. Але алекситимія може бути і вторинною. Вона розвивається у результаті переважання у процесі розвитку особистості захисних механізмів. Тобто, якщо вираження почуттів приносило у минулому негативний результат – біль, страх, почуття провини тощо, людина отримувала негативний травмуючий досвід і, як наслідок, доходила висновку, що свої почуття краще ніколи не показувати і нікому про них не розповідати. А щоб випадково не проговоритися, краще приховувати їх і від самої себе. На жаль, відмова від можливого болю часто має і зворотний бік – відмову від можливої радості.

Люди з алекситимією більше за інших схильні до появи і розвитку психосоматичних захворювань, до депресії. Алекситимія може свідчити про те, що людина закрита новому досвіду і центрована на негативних подіях. Порушеною може бути не тільки емоційна сфера, а й особистісна сфера, мислення. Порушення особистісної сфери проявляються як: нездатність до рефлексії (процесу самопізнання людиною внутрішніх психічних актів і станів, переживань, емоцій і почуттів, роздумів про події), що, в свою чергу,

призводить до спрощення життєвої спрямованості, збіднення взаємозв'язків з навколишнім світом. У мисленні – як: людина переважно користується наочнодієвим мисленням, а не абстрактно-логічним, не використовує можливості своєї уяви, про що свідчить відсутність схильності до мрій і фантазій. Вона також мало використовує процеси категоризації (психічний процес віднесення одиничного об'єкта, події, переживання до деякого класу, тобто категоризація – це процес узагальнення з наступною класифікацією) і символізації мислення.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження показало, що симптоми алекситимії розвиваються у викладачів ЗВО із зростанням стажу роботи. Це створює додаткову загрозу розвитку професійних деформацій та деструкцій. У контексті вторинної алекситимії, неминуче виникає питання щодо її профілактики та корекції. Треба відзначити, що вторинна алекситимія – процес досить підступний, оскільки людина, схильна до неї часто не усвідомлює її симптоми. Вона не може самотійно зрозуміти що відбувається, тому потребує підтримки і уваги, а не конфронтації і звинувачень. На сьогоднішній день використовуються різноманітні підходи у вирішенні зазначених труднощів. Ці підходи можуть бути використані при психологічному супроводі педагогічної діяльності у ЗВО. Необхідно застосовувати комплексний підхід для укріплення психічного, фізичного та психологічного здоров'я викладача ЗВО, тому що своєчасна профілактична робота з метою попередження алекситимії, стабілізації психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості, сприятиме якісному виконанню фахівцем професійних обов'язків. У зв'язку з цим запропоновано рекомендації щодо профілактики розвитку алекситимії у викладачів закладів вищої освіти: оптимізація режиму роботи та відпочинку, навчання прийомам релаксації та саморегуляції психічних станів, прищеплення навичок конструктивних та успішних моделей поведінки, розрахунок та розподіл навантаження, зниження конфліктності на роботі, активна участь у групових формах психологічної допомоги, тренінгах тощо.