

Левкова Татьяна Валериевна

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

Тейдер Ангелина Геннадьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный

университет имени Шолом-Алейхема»

г. Биробиджан, Еврейская автономная область

DOI 10.31483/r-98537

АЛЕКСИТИМИЯ КАК ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация: в статье рассматривается алекситимия личности, причины её возникновения, проявления, а также сложности, которые возникают в процессе педагогического взаимодействия у будущих педагогов. В экспериментальном исследовании использованы «Торонтская шкала алекситимии» (Г. Тейлор), «Страна чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева). В результате исследования подтверждена значимость развития надпрофессиональных компетенций у будущих педагогов.

Ключевые слова: алекситимия, студенческий возраст, осознание эмоций, надпрофессиональные компетенции.

В условиях интенсивно меняющегося мира, требований к профессиональным навыкам, появлением надпрофессиональных компетенций возникает существенно новое понимание значимости педагогического образования с позиции не только профессионального, но и с личностного развития будущего педагога.

Принимая во внимание позицию В. И. Слободчикова, образование будущих педагогов видится нам как процесс возвращивания не только профессионального педагогического, но и личностного, позволяющего сохранять свое собственное психологическое здоровье и повысить эффективность профессиональной деятельности [4]. При подготовке педагогов в рамках вузовского образования мы можем столкнуться с тем, что у обучающихся имеется определенная база

фундаментальных научных знаний о педагогических явлениях, о профессиональных возможностях педагога, но в реальной ситуации мы видим неготовность регулировать свое психоэмоциональное развитие в процессе педагогического взаимодействия, сложности с идентификацией, принятием и осознанием своих эмоций (алекситимия).

«Алекситимия» может определяться как неспособность человека адекватно воспринимать и выражать свои эмоции, которая также и сопровождается рядом дополнительных черт. Алекситимия как комплексная психологическая характеристика включает в себя следующие основные компоненты [2, с. 55]: сложность в определении (идентификации) и описании собственных чувств; трудность в различении чувств и телесных ощущений; снижение способности символизировать, о чем свидетельствует бедность фантазии и других проявлений воображения; сосредоточение больше на внешних событиях, чем на внутреннем опыте. Неспособность осознавать, принимать и вербализировать свои эмоции создает сложности в процессе налаживания психолого-педагогического взаимодействия.

Алекситимия связана с не выраженностью рефлексии, самопознания и самоанализа, а также с несформированным эмоциональным интеллектом (М. Бэгби, Г. Тейлор). Хочется отметить, что развитие эмоционального интеллекта у будущих педагогов считается одним из важных soft skills.

Наличие алекситимии у будущих педагогов указывает на то, что это может быть стойкой чертой личности или следствием длительной стрессовой ситуации. Но и в том и другом случае алекситимия у педагогов провоцирует невозможность создания эффективного педагогического поля взаимодействия и контакта с воспитанниками.

Тем более, что опытным путем было подтверждено наличие взаимосвязи между алекситимией и психосоматическими заболеваниями. Однако алекситимия характерна как для людей с невротическими расстройствами, так и для здоровых людей. Людям с алекситимией трудно отличить чувства от телесных ощущений. Они также характеризуются ограниченным воображением и конкретным, реалистичным и логичным мышлением [1]. Основываясь на клиническом опыте,

ученые, изучающие феномен алекситимии, предполагают, что это связано со структурными особенностями снов людей с алекситимией, а не с неспособностью запомнить их.

Поэтому необходимость наличия такого умения у будущих педагогов как понимание, осознание, принятие своих эмоций – на наш взгляд является важным в сохранении психологического здоровья как самих педагогов, так и их воспитанников [5].

Изучив теоретическую составляющую алекситимии личности, мы провели экспериментальное исследование, целью которого было исследовать уровень алекситимии у студентов педагогических и психолого-педагогических направлений подготовки, а также их способность идентификации своих собственных чувств в процессе контакта.

Выборку экспериментального исследования составили студенты-педагоги (педагоги-психологи) ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»; ФГБОУ ВО «Благовещенский государственный педагогический университет»; ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»; ФГБОУ ВО «Хабаровский государственный институт культуры»; Хабаровский педагогический колледж; ФГБОУ ВО «ПГУ имени Шолом-Алейхема». Все студенты обучаются на педагогических и психолого-педагогических специальностях. Количество испытуемых – 99 человек.

Нами были использованы следующие методики исследования: «Торонтская шкала алекситимии» (TAS), автор Г. Тейлор [6], «Страна чувств», автор Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева [3].

Итак, результаты показателей по методике «Торонтская шкала алекситимии» распределились следующим образом (см. рис.1).



Рис.1. Результаты исследования выраженности алекситимии в студенческой выборке

У 52,53% испытуемых выявлен «неалекситимический» тип личности. У этих людей нет сложностей с осознанием и переработкой эмоций, переживаний, чувств, так же в их вербализации. К группе риска возникновения психосоматических расстройств относятся 32,32% тестируемых. «Алекситимический» тип личности выявлен у 15,15%, что, в свою очередь, может привести к сложностям во взаимодействии с другими людьми.

Человек с алекситимией испытывает трудности в определении и описании собственных переживаний, выражении эмоций, как следствие, не понимает эмоциональной жизни окружающих людей и не способен к искренней эмпатии, что, безусловно, важно для построения доверительных отношений. Для таких людей так же характерно смешение различий между телесными ощущениями и чувствами, что достаточно ярко может проявляться в их речи. Излишнее заострение внимания на внешних событиях при игнорировании внутренних переживаний приводит к ошибкам причинно-следственных связей, искажению сути вещей и мотивов поступков других людей.

По результатам исследования цветовой идентификации чувств по методике «Волшебная страна чувств» т. д. Зинкевич-Евстигнеевой, нами было выявлено следующее (см. табл.1).

Таблица 1.

Результаты исследования выборки по методике
«Волшебная страна чувств» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой

Личностная сфера	Эмоции	Частота проявления, %
Сфера взаимодействия	Обида	83
	Грусть	81
	Злость	79
	Интерес	58
Сфера эмоциональной жизни	Злость	93
	Вина	86
	Грусть	77
	Удовольствие	58
	Интерес	42
Сфера деятельности	Грусть	83
	Вина	76
	Удовольствие	71
	Интерес	70
	Страх	64
	Злость	47

Проанализировав результаты исследования, можно отметить, что все три сферы будущих педагогов отмечены многообразием эмоциональных переживаний. Однако есть определенные особенности выбора респондентов: наличие выраженной амбивалентности чувств, преобладание сложных эмоциональных переживаний окрашенных негативно, хотя эмоция удовольствия проявляется во всех трех сферах активности личности.

Соотнеся показатели выражения эмоций и уровня алекситимии в выборке хочется отметить тот факт, что при выраженности алекситимии у 15,15%, пограничной выраженности у 32,32% и наличии сложных эмоциональных переживаний возникает трудность их осознания и принятия. А при отсутствии возможности осознавать и принимать испытываемые эмоции возникает риск психосоматических заболеваний, так как обида, вина, злость встречаются очень часто в результатах.

Хотя исследование выполнено в форме пилотажного эксперимента, охват выборки и полученные результаты наталкивают на необходимость обращения внимания в процессе подготовки педагогов на надпрофессиональные

компетенции, связанные с личностным развитием и развитием эмоционального интеллекта, в частности.

Список литературы

1. Аликина М.А. Особенности реактивности сенсомоторного ритма в связи с алекситимическими чертами личности / М.А. Аликина, С.А. Махин, В.Б. Павленко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – Том 3. – 2017. – №1. – С. 3–17.

2. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) / Н.Д. Былкина // Психология телесности и психосоматика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psypraxis.ru/154>

3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Волшебная страна чувств / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/66338.html>

4. Исаев Е.И. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М.: Издво ПСТГУ, 2013. – 256 с.

5. Левкова Т.В. Психологическое здоровье студентов вуза в контексте антропологического подхода / Т.В. Левкова, Т.В. Моисеева // Вестник высшей школы. – 2014. – №9. – с. 117–120.

6. Тейлор Г. Торонтская алекситимическая шкала / Г. Тейлор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psylab.info/Торонтская_алекситимическая_шкала.