

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
Х Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Львів, 21 травня 2021 р.

Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 18 травня 2021 року, протокол № 6.

Рецензенти:

Ковальчук Зоряна Ярославівна – доктор психологічних наук, професор;
Повстин Оксана Вікторівна – доктор педагогічних наук, доцент.

Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів).
Львів, 2021. 216 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.**;
доктор педагогічних наук, професор **Козяр М. М.**;
доктор педагогічних наук, професор **Литвин А. В.**;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник **Руденко Л. А.**;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник **Вдович С. М.** (упорядник);
кандидат педагогічних наук, доцент **Цюприк А. Я.**;
кандидат психологічних наук **Стельмах О. В.**;
Кандидат психологічних наук **Вавринів О. С.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості діяльності особистості в екстремальних умовах, психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців до професійної діяльності, сучасний стан і перспективи психологічного супроводу особистості, яка перебуває в екстремальних умовах, міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.

Оксана БАБІЧ, Дмитро КОРШЕВНЮК, Євген САСЬКО, Вероніка ГАРАЗДОВСЬКА	
Підхід до оцінювання характеристик особистості з урахуванням типів емоційного реагування	140
Лілія ГАЧАК-ВЕЛИЧКО	
Проблеми девіантної поведінки неповнолітніх в Україні	143
Наталія КАЛЬКА, Галина ОДИНЦОВА	
Основні підходи до роботи зі сновидіннями осіб, що пережили травматичні події	145
Олександр КУЦІЙ	
Організаційна (корпоративна) культура у відомствах України із завданнями в екстремальних умовах діяльності	148
Алла НЕУРОВА, Євгеній ВІДНІЧУК	
Організація психологічної допомоги військовослужбовцям щодо збереження психічного здоров'я: досвід США, Ізраїлю, Грузії (аналітичний огляд літератури)	153
Алла НЕУРОВА, Валерій ЛЯШЕНКО	
Психологічний супровід військовослужбовців у екстремальних умовах служби	157
Андрій РОМАНИШИН, Юрій СУСОЛ	
Вплив участі військовослужбовців у бойових діях на їх сім'ї	160
Вікторія РОМАШЕНКО, Олексій БОЯРЧЕНКО	
Особливості протидії негативним психоемоційним станам у працівників правоохоронних органів	164
Лариса РУДЕНКО	
До проблеми модернізації професійної підготовки психологів у закладах вищої освіти	167
Антонія-Юлія СОХА, Андрій ЛИТВИН	
Теоретичний аналіз проблеми алекситимії у студентів	171

3. Колесніченко О. С., Серета Ю. І. Структурно-функціональна модель професійної підготовки психолога МНС України. *Проблеми екстремальної і кризової психології* : сб. науч. тр. Харьков : НУЦЗ України, 2012. С. 75–82.
4. Кузовкин В. В., Скоробогатова Н. А. Особенности модернизации системы образования психологов-практиков. *Психология и психотехника*. 2012. № 9 (48). С. 104–115.
5. Литвин А. В., Руденко Л. А. Удосконалення підготовки психологів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки: збірник наук. праць* / гол. ред. Т. С. Плачинда. Кропивницький: ЛА НАУ, 2021. Вип. 9. С. 63–74.
6. Руденко Л., Бідюк Н. Проблеми професійної підготовки психологів у вищій школі. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 12 (21). С. 230–347.
7. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» : наказ Міністерства освіти і науки від 24.04.2019 р. № 564. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/053-psikhologiya-mag.pdf>.

УДК 159.923-057.875

*Антонія-Юлія СОХА,
Андрій ЛИТВИН, м. Львів*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АЛЕКСИТИМІЇ У СТУДЕНТІВ

На початку ХХІ ст. спостерігається зниження емоційного здоров'я населення. З одного боку, це пов'язано зі збільшенням частоти та інтенсивності емоційних навантажень, чому сприяє низка сучасних викликів: стрімка зміна соціального середовища та фізичного оточення, підвищення темпів життя та її вартості, руйнування традиційних сімейних цінностей, техногенні й екологічні катаклізми, військово-терористичні дії. З іншого боку, як зазначають дослідники, значна частина людей нині негативно ставиться до прояву власних емоцій, яким приписується деструктивна, дезорганізуюча роль, як в соціальному, так і в особистому житті. Емоційний світ особистості часто перебуває поза її увагою. Одна з важливих причин такої ситуації пов'язана з недооцінкою важливості емоційної сторони життя, її ігноруванням в сучасній культурі [4, с. 23]. Недооцінка, ігнорування важливості та дієвості емоційної сфери призводять до недотримання психогігієни, ослаблення і

втрати емоційного благополуччя, що в свою чергу викликає несприятливі наслідки для психічного та фізіологічного здоров'я, якості життя в цілому.

На сьогоднішній день проблема порушення контакту людини зі своєю емоційною сферою найбільш повно відображена в теорії алекситимії (Н. Гаранян, В. Калінін, І. Коростельова, Г. Кристал, Дж. Немія, В. Провоторов, В. Ротенберг, П. Сифнеос, А. Холмогорова та ін.). Таку назву наука дає стану людей, яким важко сформулювати і висловити свої почуття. Цей феномен характеризується передусім труднощами в розумінні та вираженні своїх почуттів і емоцій, складністю відрізнити внутрішні емоційні переживання від тілесних відчуттів. У загальному розумінні явище «алекситимія» є нездатністю (ускладненістю) особи називати, усвідомлювати й описувати емоції, пережиті нею або іншими людьми, тобто переводити їх у вербальний план [5]. Вона часто зумовлює схильність до захворювань із психосоматичною специфікою; відсутність емоційної рефлексії та саморегуляції; неможливість налагодження міжособистісної, групової комунікації.

Питання про природу цього явища, його первинного чи вторинного характеру [3] досі залишається відкритим. Виділяється три основні підходи до розуміння сутності та причин феномену алекситимії: біологічний, травматичної соматизації та соціально-психологічний. Згідно з останнім підходом (С. Волікова, Н. Гаранян, Г. Кристал, Д. Нікуліна, С. Малихіна, Д. Тейлор, А. Холмогорова) алекситимія має передусім соціально-психологічну, а не фізіологічну природу, і емоційний розвиток людини пов'язаний із характером відносин із навколишнім середовищем, починаючи з раннього дитинства. Це дозволяє простежити зв'язок між здатністю емоційно виражати себе та розвитком особистості, фізичним самопочуттям, задоволеністю людини умовами й обставинами життя.

Основними ознаками алекситимії є виражена дисфункція емоційного усвідомлення, соціальної прихильності та міжособистісних стосунків. Крім того, люди з алекситимією мають труднощі в розрізненні й оцінці емоцій інших людей, що, безперечно, призводить до неефективного емоційного реагування. Особливості структури емоційної сфери алекситимічної особистості відзначаються недиференційованістю тілесних і емоційних проявів: алекситимік не може сказати чітко, втомився він чи депресивний, тривожний або відчуває біль. Люди з алекситимією не розуміють, що не вербалізують, і отже, не усвідомлюють власний емоційний

стан. Однією з ознак алекситимії є дефіцит рефлексії, тобто усвідомлення власної людської сутності, потреб і мотивів діяльності, та, як наслідок, неможливість управляти своїми спонуканнями, гнучко перебудувати їх відповідно до вимог ситуації. В особистісному профілі алекситимічної особистості спостерігається інфантильність. Алекситиміки часто нетактовні; оскільки вони не усвідомлюють характеру емоційних станів інших людей, то у спілкуванні можуть бути неадекватні та ненавмисно провокувати конфлікти.

Завдяки комплексній природі, та тісному зв'язку з процесами особистісного розвитку алекситимія співвідноситься з низкою психологічних характеристик. Серед них чітко виділяють такі: емоційний, а отже, і соціальний інтелект, особистісна рефлексія, здатність відповісти за своє життя, соціально-психологічна адаптація, долаюча поведінка, психологічний захист, задоволеність життям. При цьому кореляційні зв'язки цих характеристик і вираженої алекситимії є негативно спрямованими, що підтверджено емпірично. Зокрема, високим показникам алекситимії особистості відповідають низькі значення компонентів емоційного інтелекту та його інтегрального показника.

Вивчення алекситимії, як чинника, що перешкоджає усвідомленому контакту людини зі своєю емоційною сферою, створює труднощі в комунікації особистості та є передумовою для розвитку цілого спектра психосоматичних порушень, є важливим у контексті дослідження ефективності освітнього процесу в закладі вищої освіти (ЗВО). У психології традиційно підкреслюється провідна роль навчання та виховання в розвитку як психіки, так і особистості загалом (Л. Виготський, П. Гальперін, А. Запорожець, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн та ін.). Отже, вивчення емоційного здоров'я та проявів алекситимії у студентів ЗВО дає змогу побачити зв'язок між проблемами емоційної рефлексії та саморегуляції з успішністю розвитком особистості, рівнем фізичного здоров'я та соматичного стану організму.

Студентські роки – це період значимих емоційних, інтелектуальних і вольових змін, і водночас найбільш інтенсивний, вирішальний етап становлення особистості. Здатність людини правильно визначити свої емоції, а також емоції інших людей, допомагає використовувати отриману інформацію для вирішення життєвих завдань, налагодження комунікацій, визначення соціального становища та статусу, прояву особистісних якостей. Особливо важливо це в юнацький період, під час навчання у вищій школі.

Різноманітні прояви алекситимії (складність усвідомлювати й описувати свої емоційні переживання та визначати їх в інших людей; відсутність емоційної саморегуляції; труднощі налагодження міжособистісної, групової комунікації) є значною перешкодою для вирішення основних вікових завдань юнацтва, пов'язаних із особистісним становленням і розвитком, зростанням потреби у спілкуванні та взаємодії, самореалізацією. Неусвідомлені переживання емоцій приносять студентам із вираженими проявами алекситимії відчуття неспокою та небезпеки, що підсилює зовнішню та внутрішню конфліктність, загальну незадоволеність власною поведінкою та соціальну дезадаптованість. Крім того, алекситимія може стати бар'єром і у виконанні освітньої діяльності, оскільки значно ускладнює процес продуктивної взаємодії з викладачами, без якої складно виконувати завдання, пов'язані із самовизначенням і професійною орієнтацією [1]. Внаслідок цього алекситимія є чинником, що перешкоджає особистісному зростанню студентів і ускладнює досягнення цілей вищої освіти і професійної підготовки [2; 4, с. 59–60].

Проведені нами емпіричні дослідження дають підстави стверджувати, що: алекситимія пов'язана з екстернально орієнтованою спрямованістю студентів; із зростанням проявів алекситимії у студентів знижується рівень прийняття інших людей; алекситимія на високому рівні пов'язана з емоційним дискомфортом; чим вищий прояв алекситимії, тим менше студент здатен до домінування і більше прагне пристосуватися, поступатися тиску; високий прояв алекситимії супроводжується механізмами психологічного захисту заперечення, регресії, витіснення; зі зростанням ознак алекситимії підвищується прагнення студентів ухилитись, відійти від вирішення проблем; чим сильнішими є ознаки алекситимії, тим вищими є патофізіологічні зміни в організмі у відповідь на фактори повсякденного життя; проявами алекситимії у студентів супроводжуються незадоволеністю якістю власного життя.

Отже, в результаті теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури виявлено, що алекситимія визначається як обмежена здатність індивіда до сприйняття власних почуттів та емоцій, їх адекватної вербалізації та експресивного вираження. Це супроводжується такими когнітивно-афективними особливостями: складністю в ідентифікації та описі почуттів; труднощами у відокремленні почуттів від тілесних відчуттів; зниженням здатності до символізації виражень особистості. У студентів із високим рівнем алекситимії спостерігаються труднощі з емоційною сферою, які породжують значні психологічні та навчально-

виховні проблеми. Тому завдання зниження та подолання алекситимії, а також розвитку емоційного інтелекту студентів має розглядатися як один із важливих напрямів роботи психологічної служби закладу вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. 480 с.
2. Колісник Л. О. Вплив емоційного здоров'я на гармонійний розвиток особистості студента. *Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу* : всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Суми, 2010. С. 71–80.
3. Николаева В. В. О психологической природе алекситимии. *Телесность человека: междисциплинарные исследования. Сборник статей*. Москва : 1991. С. 80–89.
4. Никулина Д. С. Психолого-педагогические условия преодоления алекситимии у студентов вузов : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Таганрогский гос. радиотехнический ун-т. Таганрог, 2005. 207 с.
5. Sifneos P. E. Psychotherapies for psychosomatic and alexithymic patients. *Psychother Psychosom.* 1983, Vol. 40. № 1. P. 66–73.

