

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Влияние алекситимии на развитие личностных особенностей студентов
вуза**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Судаковой Юлии Алексеевны

Научный руководитель
кан.соц.наук, доцент

Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Алекситимия широко изучена. Хотя первоначально это явление наблюдалось в клинических условиях только недавно, больше внимания стало уделяться исследованиям алекситимии в психотерапии. Алекситимия концептуализируется как сложность распознавания и передачи чувств, внешне ориентированный стиль мышления, ограниченное воображение и отсутствие фантазии.

Студенты с алекситимией представляют собой особую проблему, поскольку они испытывают трудности с самими навыками, которые являются центральными в психологии, такими как способность различать, вербализовать и обсуждать субъективные переживания и эмоции. Студентам с высоким уровнем алекситимии обычно трудно описать, что они чувствуют, и они склонны сосредотачиваться на своих физических симптомах.

Цель данной работы заключена в исследовании проявлений алекситимии у студентов и составления программы преодоления данного качества. В соответствии с целью необходимо решить ряд **задач**:

1. Рассмотреть специфику феномена алекситимии
2. Выявить особенности механизмов развития алекситимии
3. Выявить специфику влияния алекситимии на особенности поведения студентов
4. Составить программу работу с алекситимией

Объект исследования: алекситимия у студентов.

Предмет исследования: специфика проявления алекситимии у студентов.

Гипотеза исследования. Алекситимии в большей степени подвержены люди с низким уровнем эмоционального интеллекта и с индивидуально-типологическими характеристиками, как интраверсия, т. к. они ориентированы только на себя и свой внутренний мир. Однако, успешно проведенная психолого - педагогическая коррекция, может способствовать снижению

проявления алекситимии у студентов.

Выборка. В исследовании приняли участие студенты очного отделения Саратовского Государственного Университета в общем количестве 40 человек в возрасте от 17 до 23 лет. Общее количество юношей составило 23 человека, девушек - 25 человек.

Исследование было организовано в три этапа:

На первом этапе был проведен анализ литературы по теме исследования. Проходил отбор диагностических методик для проведения исследования, подбирались испытуемые для проведения исследования.

На втором этапе исследования проводилось первичное исследование по выбранным методикам, обобщались полученные результаты. Проводилась коррекция в условиях групповых занятий, которая состояла из трех последовательных этапов: 1) релаксация и дидактическая направленность; 2) опора на невербальные средства общения; 3) актуализация «внутреннего диалога».

На третьем этапе была повторно проведена диагностика. обобщались полученные результаты. Проводился статистический подсчет и анализ полученных результатов.

Практическая значимость: полученные результаты могут быть использованы специалистами, работающими в области психологического консультирования и коррекции, в том числе алекситимии.

Работа состоит из введения; двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

1.ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ИЗУЧЕНИЯ АЛЕКСИТИМИИ

Алекситимия - это личная черта, характеризующаяся субклинической неспособностью идентифицировать и описывать эмоции, испытываемые собой или другими. Основными характеристиками алекситимии являются выраженная дисфункция эмоционального сознания, социальной привязанности и межличностных отношений. Кроме того, людям с алекситимией трудно различать и оценивать эмоции других людей, что, как считается, приводит к бессмысленной и неэффективной эмоциональной реакции.

Алекситимия встречается примерно у 10% населения и может возникать при ряде психических состояний, а также при любом нарушении психического развития.

Алекситимия считается чертой личности, которая подвергает пораженных людей риску других медицинских и психических расстройств, снижая при этом вероятность того, что эти люди ответят на обычные методы лечения других состояний.

Алекситимия не классифицируется как психическое расстройство в четвертом издании Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам. Это размерная черта личности, интенсивность которой варьируется от человека к человеку. Показатель алекситимии человека можно измерить с помощью таких вопросников, как Шкала алекситимии Торонто (TAS-20), опросник Бермонда-Форста по алекситимии (BVAQ), онлайн-опросник по алекситимии (OAQ-G2) или шкалу наблюдателя по алекситимии (OAS) и их русскоязычных адаптациях.

Оно отличается от психических расстройств личности, таких как антисоциальное расстройство личности или пограничное расстройство личности, с которыми оно имеет некоторые общие характеристики, а также отличается от аномальных состояний социопатии или психопатии.

Алекситимия определяется:

1. трудностями с распознаванием чувств и различением чувств и телесных ощущений эмоционального возбуждения
2. трудностями с описанием чувств другим людям
3. ограниченными процессами воображения, о чем свидетельствует дефицит фантазий
4. когнитивным стилем, ориентированным на внешние стимулы.

Исследования показали, что уровень распространенности алекситимии составляет менее 10% населения. Менее распространенный результат предполагает, что алекситимия может быть более распространена среди мужчин, чем среди женщин, что может быть объяснено трудностями, которые некоторые мужчины испытывают с «описанием чувств», но не трудностями в «идентификации чувств», в которых мужчины и женщины показывают аналогичные способности.

Неспособность модулировать эмоции - это возможность объяснить, почему некоторые люди с алекситимией склонны к разрядке напряжения, возникающему из-за неприятных эмоциональных состояний из-за импульсивных действий или компульсивного поведения, такого как переедание, злоупотребление психоактивными веществами, извращенное сексуальное поведение или нервная анорексия.

Неспособность управлять эмоциями когнитивно может привести к длительному повышению вегетативной нервной системы (ВНС) и нейроэндокринной системы, что может привести к соматическим заболеваниям.

Ключевыми чертами алекситимии как конструкта личности являются трудности в идентификации и вербализации эмоций. Грэм Тейлор (2000) предположил, что характеристики конструкции алекситимии отражают дефицит когнитивной обработки эмоций. Это важный теоретический вопрос, связаны ли нарушения восприятия и идентификации interoцептивных сигналов или состояний (таких как субъективные чувства) с нарушениями восприятия внешних эмоциональных стимулов.

Различие между управляемой и автоматической обработкой информации, одной из центральных концепций когнитивной психологии, неоднократно подтверждалось. Автоматический процесс можно определить как непровольный, непреднамеренный, автономный, происходящий за пределами осознания. Другими словами, это могло произойти без необходимости волевого акта, без осознания индивидом его начала или действия и без вмешательства в другие параллельные процессы. Например, тревожные расстройства, по-видимому, в первую очередь характеризуются аномалиями обработки информации на уровне автоматического или неявного восприятия, что также интерпретируется как когнитивная уязвимость.

Оценка способности идентифицировать и маркировать эмоции лица - одна из классических задач, разработанных экспериментальными психологами эмоций. Как правило, в так называемых задачах сопоставления представлены лица с эмоциональным выражением, которые должны быть сопоставлены с лицом, выражающим такое же эмоциональное качество. Задания по присвоению ярлыков используются для оценки способности людей выразить словами эмоции, выраженные на их лице.

Кроме того, есть предварительные доказательства связи между алекситимией и нарушением контролируемой обработки эмоциональных лексических стимулов. То есть люди с трудностями в идентификации и описании чувств проявляют нарушения в распознавании эмоций от лексических стимулов (например, рассказов, ситуационных сценариев). Кроме того, были получены первые доказательства того, что испытуемые с высокой алекситимией уделяют меньше внимания эмоциональным лексическим стимулам на уровне автоматической обработки, чем испытуемые с низкой алекситимией.

Таким образом, при рассмотрении существующей литературы есть довольно веские указания на то, что алекситимические характеристики связаны с нарушениями контролируемой обработки лицевых и лексических эмоциональных стимулов. Эмпирические доказательства дисфункции

автоматической обработки эмоций у студентов при алекситимии менее убедительны. Тем не менее, похоже, что алекситимные субъекты в первую очередь проявляют дефицит автоматической обработки лексических эмоциональных стимулов. Кажется, что нарушения в восприятии интероцептивных и экстероцептивных эмоциональных стимулов действительно возникают вместе, хотя степень связи между интероцепцией и экстероцепцией эмоций кажется довольно умеренной.

Алекситимия может выступать характеристикой личности, включающий следующие особенности:

1. затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей,
2. затруднение в различении эмоций и телесных ощущений;
3. снижение способности к символизации, в частности к фантазии;
4. фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям;
5. склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций.

Все перечисленные особенности могут проявляться в равной степени или одна из них может преобладать.

2. ИСЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АЛЕКСИТИМИИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Результаты проведенного исследования представлены ниже.

После проведения коррекционной работы, было повторно проведено исследование среди студентов той же выборки.

В таблице 1 представим результаты по Торонтской шкале алекситимии TAS-20-R

Таблица 1. Результаты психодиагностики алекситимии у студентов

№ п/п	ТИЧ	ТОЧ	ВОМ	Итого	Интерпретация
-------	-----	-----	-----	-------	---------------

1	8	9	20	37	Норма
2	17	14	17	48	Норма
3	26	15	18	59	Повышенный уровень
4	14	17	12	43	Норма
5	8	8	18	34	Норма
6	9	9	17	35	Норма
7	7	10	10	27	Норма
8	11	10	17	38	Норма
9	7	9	17	33	Норма
10	11	10	14	35	Норма
11	27	14	11	52	Повышенный уровень
12	14	13	14	41	Норма
13	20	14	26	60	Повышенный уровень
14	20	14	16	50	Норма
15	10	12	16	38	Норма
16	16	10	13	39	Норма
17	17	16	17	50	Норма
18	14	11	18	43	Норма
19	13	5	16	34	Норма
20	20	13	17	50	Норма
21	12	12	13	37	Норма
22	15	10	14	39	Норма
23	8	9	20	37	Норма
24	17	14	17	48	Норма
25	26	15	18	59	Повышенный уровень
26	14	17	12	43	Норма
27	8	8	18	34	Норма
28	9	9	17	35	Норма
29	7	10	10	27	Норма
30	11	10	17	38	Норма
31	7	9	17	33	Норма
32	11	10	14	35	Норма
33	27	14	11	52	Повышенный уровень
34	14	13	14	41	Норма

35	20	14	26	60	Повышенный уровень
36	20	14	16	50	Норма
37	10	12	16	38	Норма
38	16	10	13	39	Норма
39	17	16	17	50	Норма
40	14	11	18	43	Норма
Ср.зн.	14,3	11,75	16,05	42,1	

Если обратиться непосредственно к «сырым» баллам, то можно констатировать, что среднее значение 42,1 у студентов считается нормой. Наглядно обобщение представлено на рис. 1.

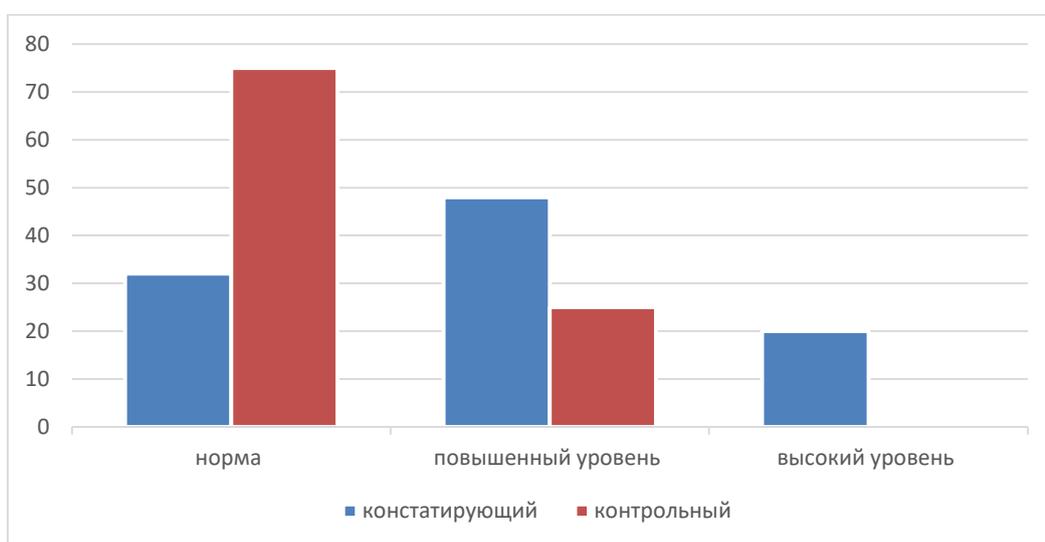


Рисунок 1– Показатели по тесту на контрольном и констатирующем этапе исследования

Анализ приведенной информации говорит о том, что существенно возросли показатели нормы. В то же время сохраняется и повышенный уровень, что говорит о необходимости работы.

Таблица 2. Уровни проявления алекситимии

Уровни алекситимии	Чел	%
Высокий		
Повышенный	6	15
Норма	34	85

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты, лучше распознают и идентифицируют эмоции, понимают их причины, а также способны к их вербальному описанию. Студентам стало проще управлять своими эмоциями и контролировать их внешние проявления, понимать эмоциональное состояние другого человека на основе жестыкуляции мимики, звучания голоса.

Чтобы определить, существуют ли статистически значимые различия между полученными показателями по опроснику TAS-20-R, мы воспользовались U-критерием Манна-Уитни.

Сформулируем гипотезы нашего исследования:

H_0 : уровень алекситимии у студентов после коррекционной работы не различаются.

H_1 : уровень алекситимии у студентов после коррекционной работы значимо различаются.

Статистические показатели представлены в таблице 9.

Таблица 2 - Статистические различия уровня алекситимии у студентов после коррекционной работы

TAS-20-R	U критерий
ТИЧ	17.5
ТОЧ	20.2
ВОМ	18.9
Итого	9.2

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
19	27

По всем показателям, выявлены достоверные различия, следовательно принимается гипотеза H_1 .

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению феномена алекситимии в структуре здоровой личности, особенностям взаимосвязи алекситимии и ее компонентов с рядом индивидуально-типологических характеристик и особенностей личности у лиц юношеского возраста (студентов). В ходе исследования были обследованы студенты в общем количестве 40 человек мужского и женского пола, в возрасте от 17 до 23 лет, проанализированы различные подходы, теории и концепции к определению понятия «алекситимия».

В ходе проведенного эмпирического анализа нами был проведен корреляционный анализ, позволивший получить данные о характере взаимосвязей алекситимии с индивидуально-типологическими характеристиками и личностными особенностями у студентов. При этом некоторые взаимосвязи требуют дальнейшего анализа литературы по данной теме и обращения к опыту других исследований. Так, например, выявленная отрицательная взаимосвязь между алекситимией и индивидуально-типологическими характеристиками в соответствии с типологией К. Г. Юнга нуждается в дальнейшем анализе и более детальном объяснении, которые, возможно, можно получить благодаря обращению к исследованиям феномена алекситимии не только в структуре здоровой личности, но и в рамках выборки с соматическими заболеваниями.

На заключительных этапах работы благодаря применению U-критерия были получены результаты, свидетельствующие о статистически значимых различиях по уровню выраженности как алекситимии и ее компонентов, так и некоторых особенностей личности после коррекции.

По итогам математической обработки эмпирического материала и его последующей интерпретации нами были разработаны практические рекомендации. Вместе тем, мы можем констатировать, что поставленная в исследовании цель достигнута, выдвинутые в соответствии с целью задачи были успешно решены, а гипотеза нашла подтверждение.