ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ

#### МЕНЕДЖМЕНТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

**Автор**: Иванов Иван Иванович

**Институт** – экономики, информатики и управления,

курс – III, группа – 301

**Научный руководитель**: Ахмадуллина Х.М.

доктор экономических наук, профессор,

зав. кафедрой менеджмента

### УФА-2011

Оглавление

Введение………………………………………………………………………..3

Глава 1. Феномен алекситимии в свете педагогической психологии……...8

Глава 2. Разработка модели психолого-педагогических условий

преодоления алекситимии у студентов вуза………………………14

Глава 3. Экспериментальное исследование результатов внедрение и

апробация модели психолого-педагогических условий

преодоления алекситимии у студентов вуза………………………..21

Заключение……………………………………………………………………..24

Литература……………………………………………………………………...26

Приложение…………………………………………………………………….28

Введение

*Актуальность и постановка проблемы исследования*.

Актуальность исследования обусловлена ростом нарушений эмоционального здоровья современного человека. С одной стороны, это связано с возрастанием частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд современных условий: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, экологические катаклизмы. С другой стороны, как отмечают отечественные (С.В. Беликова, Н.Г. Гаранян, В.В. Николаева, С.В. Малыхина, А.Б. Холмогорова) и западные исследователи (К. Хорни, Г. Кристал. П. Куттер, Н. Петцольд, X. Томэ, X. Кэхеле), значительная часть современных людей негативно относится к эмоциям, которым приписывается деструктивная, дезорганизующая роль, как в политической, так и в личной жизни отдельного человека. Эмоциональный мир личности в рамках современного общества зачастую находится вне его поля внимания. Недооценка важности и действенности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование приводят к утрате навыков психогигиены в эмоциональной жизни, ослаблению и потере эмоционального здоровья, что в свою очередь приводит к серьезным неблагоприятным последствиям для психического и физического здоровья и для качества жизни в целом (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и др).

На сегодняшний день имеющиеся данные о связи соматических расстройств и нарушениях контакта человека со своей эмоциональной сферой наиболее полно аккумулировались и синтезировались в теориях алекситимии (Д. Неймиах, П. Сифнеос, Г. Кристалл. В.В. Калинин, В.М. Провоторов, B.C. Ротенберг, И.С. Коростелева, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и др.). В общем понимании алекситимия представляет собой затрудненность осознавать и описывать свои эмоциональные переживания и определять их у других людей. Она обуславливает предрасположенность к заболеваниям с психосоматической специфичностью. На сегодняшний день вопрос о природе этого явления до сих пор остается открытым. В данной работе мы рассматриваем алекситимию в рамках социально-психологического подхода, развиваемого Г. Кристал. Д. Тэйлор. С.В. Волковой, Н.Г. Гаранян, С.В. Малыхиной. А.Б. Холмогоровой, согласно которому, изучаемый феномен имеет психологическую, а не физиологическую основу.

Изучение алекситимии, как фактора, препятствующего осознанному контакту человека со своей эмоциональной сферой, создающего затруднения в коммуникативной сфере личности, являющегося предпосылкой в развитии целого спектра психосоматических заболеваний, становится важным и значимым в контексте исследования образовательного процесса в вузе. В отечественной психологии традиционно подчеркивается ведущая роль воспитания и обучения в развитии как психики (вне отрицания роли наследственности), так и всей личности в целом (П.П. Блонский, Л.С Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Г.С. Костюк, А.В. Запорожец, П.Л. Гальперин, Н.Ф. Талызина и мн.др.). Обучение, стимулируя развитие, в то же время опирается на него, «между процессами обучения и развития устанавливаются сложнейшие динамические зависимости, которые нельзя охватить единой, наперед данной, априорной умозрительной формулой» (Л.С. Выготский). Процесс образования направлен на развитие личности в целом - особенно к этому стремится гуманистически-ориентированное образование (И.Я. Зимняя. Б.Б. Коссов. И.Б. Когова, А.В. Непомнящий. Е.Н. Шиянов И.С. Якиманская). Изучение эмоционального здоровья студентов вузов в рамках теории алекситимии позволяет напрямую увидеть связь между проблемами в области эмоциональной рефлексии и саморегуляции, во-первых, с развитием личности и. во-вторых, с физическим здоровьем и соматической сохранностью всего организма.

*Проблема исследования* сформулирована следующим образом: каковы психолого-педагогические условия преодоления алекситимии у студентов вуза, необходимого для обеспечения эффективности их развития. Решение этой проблемы составляет цель исследования.

*Объект исследования*: студенты вуза с разным уровнем выраженности алекситимии.

*Предмет исследования*: психолого-педагогические условия преодоления алекситимии у студентов вуза

В процессе планирования исследования были выдвинуты следующие *основные гипотезы:*

1. Алекситимия является фактором, препятствующим развитию личности студентов вуза.

2. Студенты вуза с разным уровнем выраженности алекситимии отличаются рядом психологических особенностей.

3. В процессе работы психолога со студентами вуза возможно создание таких психолого-педагогических условий, которые способствуют преодолению алекситимии и тем самым обеспечивают возможность более эффективного развития личности студентов вуза.

В соответствии с целью и гипотезами определены следующие *задачи исследования*:

· на основании теоретического анализа раскрыть психологическое содержание феномена алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности студентов;

· исследовать возможные уровни выраженности алекситимии у студентов вуза;

· провести исследование психологических особенностей студентов вузов с различными уровнями выраженности алекситимии;

· разработать модель психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза;

· на примере практической апробации экспериментально оценить эффективность модели психолого-педагогических условий в преодолении алекситимии. и развитии личности студентов вуза;

· разработать рекомендации по внедрению модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза.

*Методологической основой исследования* явились следующие принципы психологии: системности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев. Б.Ф. Ломов и др.); развития (Л.И. Анцыферова, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов. А.В. Петровский. Д.Б. Эльконин. И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов и др.); активности (К.А. Абульханова-Славянская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, В.П. Зинченко. В.А. Петровский и др.); холизма (Я. Смуте, К. Гольдштейн, Ф. Перлз, С. Гингер).

*Теоретическую основу исследования* составили: теории развития личности (Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский. И.Б. Котова, Б.Б. Коссов, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, и др.); деятельностная теория личности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А. В. Брушлинский и др.): теории алекситимии (Г. Кристал, Д. Тэйлор, Н.Г. Гаранян, СВ. Малыхина, А.Б. Холмогорова и др.) и др.

Для решения поставленных задач и проверки гипотез исследования использовались следующие *методы*:

· изучение и анализ философской, психологической и медицинской литературы по проблеме;

· изучение и обобщение отечественного и зарубежного опыта психологических служб и центров помощи в работе с людьми, испытывающими затруднения в области эмоциональных отношений, а также в работе с молодежью - особенно студентами вузов;

· экспериментальные методы;

· диагностические методы: опрос, беседа, тестирование;

· методы статистической обработки результатов исследования: корреляционный анализ, процедуры определения достоверности и статистической значимости данных.

Организация и этапы исследования. Исследование включает 5 следующих этапов.

1 этап - определение целей и задач исследования, выбор объекта и предмета исследования, выдвижение основных гипотез. Работа на данном этапе носила поисковый характер: изучались общетеоретические основания проблемы преодоления алекситимии у студентов вузов в целом;

2 этап - изучение современного состояния проблемы алекситимии как фактора, препятствующего развития личности; изучение возможностей создания модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вузов с ее последующей разработкой; построение эксперимента; подбор методик экспериментального исследования; выдвижение экспериментальных гипотез; определение контингента испытуемых;

3 этап - проведение экспериментальных исследований; обработка и анализ теоретических и экспериментальных данных; внедрение и апробация модели психолого-педагогической модели преодоления алекситимии;

4 этап - обобщение результатов теоретической и опытно-экспериментальной работы; разработка методических рекомендаций по созданию психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вузов; написание и публикация основных статей по результатам проведенных исследований.

5 этап - оформление и разработка перспективных направлений дальнейшей работы.

*Экспериментальная база исследования*: Тольяттинский Государственный Университет

*Контингент испытуемых*: студенты 1-3 курсов разных специальностей

*Научная новизна* исследования заключается в следующем:

· Определено содержание расширенного понятия алекситимии как фактора, затрудняющего процесс развития личности студентов вуза.

· Подробно описаны три уровня (высокий, средний, низкий) выраженности алекситимии у студентов вузов и выявлены их соответствующие психологические профили.

· Выявлены и описаны необходимые и достаточные психолого-педагогические условия преодоления алекситимии, на основе которых разработана модель их практической реализации.

· Экспериментально доказана эффективность внедренной и апробированной модели психолого-педагогических условий снижения активности и преодоления апекситимии.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в том, что в нем: систематизированы и обобщены теоретические подходы к изучению алекситимии в отечественной и зарубежной литературе в контексте проблемы эмоционального здоровья и эмоционального благополучия современного человека; проанализированы результаты практических исследований по проблеме ее преодоления: определена специфика алекситимии как фактора, затрудняющего процесс развития личности студента вуза, и тем самым подчеркнута необходимость изучения алекситимии в контексте социально-психологического подхода для решения задач гуманистически-ориентированного образования в высшей школе; выявлена взаимосвязь уровня выраженности алекситимии и психологических особенностей личности студентов вуза в целом, что, в свою очередь позволяет обосновать основные теоретические принципы построения модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии.

*Практическая значимость* исследования заключается в том, что: полученные результаты доведены до уровня внедрения и использования в системе психологического обеспечения деятельности вуза в виде комплекса условий, обеспечивающих снижение активности и преодоление алекситимии в целях развития личности студентов вузов, оптимизации их межличностных отношений: разработанные и апробированные в данном исследовании методы позволяют проводить диагностику не только проявлений алекситимии. но и психологических особенностей студентов вуза с разными уровнями ее выраженности и на этой основе осуществлять психологически направленную оптимизацию процесса эмоциональной рефлексии и саморегуляции.

Достоверность результатов исследования обеспечивается многократным применением апробированных методик, адекватных целям и задачам исследования; большим объемом экспериментальной выборки; глубоким содержательным анализом результатов диагностических процедур и коррекционных действий по преодолению алекситимии у студентов вузов; согласованностью теоретических положений и практических результатов исследования.

Глава 1. Феномен алекситимии в свете педагогической психологии

Первая глава исследования посвящена рассмотрению феномена алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности студента вуза. Здесь также систематизированы накопленные в отечественной и зарубежной литературе данные по проблеме эмоционального здоровья и эмоционального благополучия; проанализированы и обобщены теоретические подходы к изучению алекситимии и результаты практических исследований по проблеме ее преодоления; показана необходимость изучения алекситимии в контексте социально-психологического подхода для решения задач гуманистически-ориентированного образования в высшей школе.

В психологической (Г. Кристалл. П. Куттер, К. Наранхо, Н. Петцольд, Г .А. Аринина, С.В. Воликова, Н.Г. Гарнян, О.Н. Золотухина, B.C. Кондаков, А.Б. Холмогорова и др.) литературе подчеркивается, что недооценка важности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование в современной культуре приводят к увеличению числа различного рода эмоциональных расстройств. В настоящее время наблюдается рост нарушений эмоциональной сферы различной степени тяжести. По прогнозам ученых процент подобного рода нарушений будет неуклонно расти (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, 1996, 1999. 2001). В свою очередь, недооценка важности и действенности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование приводят к утрате навыков психогигиены эмоциональной жизни. Последствия этого для психического и физического здоровья и для качества жизни в целом, могут быть сформулированы в виде следующих пунктов:

1. Возрастание чиста расстройств аффективного спектра (депрессивных, тревожных, соматоморфных, психосоматических, пищевого поведения). Согласно современным представлениям, одним из важных факторов этих заболеваний являются подавленные, не отреагированные во внешнем плане эмоции.

2. Возрастание числа тяжелых душевных состояний, которые все чаще встречаются в жизни, а не только в клинике тревожно-депрессивных расстройств, и требуют амбулаторной консультативной помощи.

3. Возрастание эмоциональных взрывов и конфликтов, так как игнорирование эмоций и отсутствие своевременного и адекватного по форме отреагирования приводят к их накоплению и поведению по типу «парового котла без клапана».

4. Состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью. Игнорирование эмоций, презентирующих в сознании потребности, желания и мотивы, приводит к ложным жизненным выборам, сделанным на основе внешних норм и требований, а не на основе собственных склонностей и интересов.

5. Трудности установления теплых доверительных контактов и получения социальной поддержки. Современный человек часто страдает от одиночества, так как именно открытое, безбоязненное выражение чувств служит основой подлинных и искренних отношений и сигналом о помощи для окружающих (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова).

Как считают эти авторы, обостряющаяся ситуация в области эмоциональных расстройств во многом связана с отсутствием должного внимания к эмоциональной сфере личности. В свою очередь это приводит к тому, что происходит социально-психологическая дезадаптация современного человека: он не может устанавливать теплые доверительные и долговременные отношения с кем бы то ни было, понижается степень удовлетворенности собственной жизнью, возникает депрессия, апатия, утрачивается живой интерес к чему бы то ни было. Наиболее полно и точно идея небезопасности отсутствия принятия своих эмоциональных состояний для состояния личности в целом отразилась в современных концепциях алекситимии.

Своим происхождением алекситимия обязана медицине. Врачи при лечении различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочного тракта и т.д. встретились с тем, что их пациенты зачастую не могли определить свои телесные ощущения и эмоции, а это в свою очередь затрудняло как постановку диагноза, так и последующую терапию. Далее было определено, что эта выявленная неспособность различать, а иногда и переживать ощущения и эмоции повышает риск возникновения определенных видов заболеваний, а также влияет на степень их тяжести и протекания. Так получила распространение психосоматическая концепция алекситимии, описанная американскими психиатрами P. Sifnoes и J. Nemiah (Sifiioes P., 1973).

Постепенно термин «алекситимия» вышел из сугубо медицинской среды и стал распространяться в среде психологов, социальных работников и т.д. При этом происходило увеличение объема смыслового наполнения данного понятия. Этот процесс продолжается и теперь. В свою очередь данный процесс указывает на то, что проблема эмоциональности человека и его способности переживать и выражать свои чувства:

- с одной стороны, является актуальной и волнующей;

- с другой стороны, долгое время она не находила адекватного выражения и описания в психологической теории и практике, и в настоящий период через теории алекситимии в том числе происходит заполнение существовавшего ранее в данной проблеме вакуума.

Это отражается и в ситуации нахождения объяснительного принципа возникновения причин алекситимии. Единства в этом вопросе нет, нет и единой концепции алекситимии. В настоящее время в психологической, медицинской литературе ведется довольно активная дискуссия о природе данного феномена. В отечественных и зарубежных исследованиях (Д. Тэйлор, Г. Кристал, А.В. Будневский, В.В. Катинин, Н.С. Курек, О.И. Лышова, Н.Д. Семенова, В. Роттенберг, В.М. Проворотов, Ю.Н. Чернов и т.д.) открытыми остаются вопросы о происхождении алекситимии: о ее первичности или вторичности, генетической, травматической или социальной обусловленности, наличии ее зависимости от социальных, этнических и культурных особенностей общества, в котором живет человек, о ее стабильном характере или временном, приспособительном проявлении, которое может обнаружить себя в определенной жизненной ситуации.

В настоящее время рядом исследователей (С.В. Малыхина, В.В. Николаева) выделяются три подхода, различающихся представлениями о причинах и условиях становления алекситимии - это биологическая теория, теория травматической соматизации и теория социального научения.

Биологический подход рассматривает алекситимию как первичный процесс, в котором ведущая роль принадлежит генетическим механизмам, дефектам или особым вариантам развития головного мозга (П. Сифнеос, В.В. Калинин и др.). Такие характеристики алекситимии позволяют именовать ее конституциональной или первичной.

Подход, утверждающий травматическую природу алекситимии, рассматривает ее как вторичное расстройство, которое проявляется в состоянии глобального торможения аффектов или «оцепенения», наступающем в результате тяжелой психологической травмы. В этом случае алекситимия в патологической форме отражает горе или скрытую депрессию и рассматривается как защитный механизм, не являясь психологической защитой в классическом понимании (А.В. Будневский, В.М. Провоторов и др.).

Третий - социально-психологический подход объясняет появление феномена алекситимии в аспекте поведения, социальных и культурных факторов. Большинство представителей данного подхода (Г. Кристал, Д. Тэйлор, С. Воликова. Н.Г. Гаранян, С.В. Малыхина. А.Б. Холмогорова и др.) считают, что алекситимия имеет психологическую, а не физиологическую основу и эмоциональное развитие человека и соответственно патология эмоциональности находятся в прямой зависимости от характера отношений между человеком и окружающей его средой, начиная еще с раннего детства.

По данным исследований, полученным сторонниками биологической теории алекситимии, она не поддается коррекции, тогда как два последних подхода признают возможным коррекцию алекситимии, если она сформировалась в результате травмы или социального научения.

Проводимое исследование осуществляется в русле социально-психологического подхода. В рамках данного подхода алекситимия рассматривается нами как довольно обобщенное определение различных и многочисленных проблем, связанных с переживанием, определением и выражением разнообразных эмоций. Алекситимия - это комплексное расстройство, связанное с нарушением контакта человека со своей эмоциональной сферой, выражающееся в затрудненности осознавать и описывать свои эмоциональные переживания и определять их у других людей.

Однако понятие алекситимии - не единственное, указывающее на нарушение контакта человека со своей эмоциональной сферой. Примерами исследований в этой, области являются работы, связанные с изучением эмоционального интеллекта, эмоциональной компетентности (Р.Д. Роберте, Дж. Мэттьюс. М. Зайднер, Д.В. Люсин и др.). Эти исследования также указывают на актуальность проблемы изучения эмоционального выражения человека. Однако через теории алекситимии можно более наглядно проследить связь между способностью эмоционально выражать себя, во-первых, с развитием личности и, во-вторых, с физическим самочувствием, удовлетворенностью жизнью в целом.

Алекситимия тесно связана с нарушениями не только эмоциональной, но и коммуникативной сферы. Процесс общения, не связанный с эмоциональными проявлениями, представляется затрудненным, редуцированным и поверхностным. Потребность в общении с себе подобными является базовой потребностью человека. Любые отношения в общественной жизни: экономические, политические, семейные, дружеские - это, в конечном счете, отношения конкретных людей или их групп. Человек и как отдельный индивид, и как родовое общественное существо не может жить, не общаясь с другими людьми. В силу этого алекситимия как невозможность быть проявленным эмоционально в процессе общения представляется значимым барьером в процессе коммуникации.

Это в свою очередь указывает на то, что феномен алекситимии может быть значительным препятствием для полноценного функционирования личности на всех ее жизненных этапах.

На пути решения основных задач юношеского возраста, связанных с профессиональным самоопределением, личностным становлением, возросшей потребностью в общении, алекситимия может стать серьезным барьером. Возрастно-психологический анализ юношества позволяет достаточно четко увидеть проблематичность алекситимии в вопросе личностного развития.

Изучение проблем эмоциональной регуляции, эмоционального здоровья в образовательном процессе (а именно в процессе обучения в вузе) актуально и важно, так как нарушения в эмоциональной сфере понижают способность студентов устанавливать разнообразные контакты, мешают их личностному развитию, в целом, приводят к социально-психологической дезадатации. Гуманистически-ориентированное образование направлено на развитие личности в целом (Л.И. Анпыферова. А.Г. Асмолов. И.Я. Зимняя, Б.Б. Коссов, И.Б. Котова, А.В. Непомнящий. Е.Н. Шиянов И.С. Якиманская и др.). В силу этого задача по снижению активности и преодолению алекситимии у студентов вуза как фактора, препятствующего личностному развитию студентов и тем самым затрудняющего достижение основных целей гуманистически-ориентированного образования, может быть включена в одно из направлений работы психологической службы вуза. При этом работа в данном направлении является довольно новой и сравнительно мало разработанной.

В итоге по материалам первой главы сделаны следующие выводы:

1. В настоящее время наблюдается рост различных нарушений эмоционального здоровья, что в свою очередь приводит к серьезным неблагоприятным последствиям для психического и физического здоровья и для качества жизни в целом. Одна из важных причин подобного положения дел связана с недооценкой важности эмоциональной стороны жизни, ее игнорированием в современной культуре.

2. Идея небезопасности отсутствия принятия своих эмоциональных состояний для состояния личности в целом отразилась в современных концепциях алекситимии, в которых отсутствует единое понимание природы данного феномена.

3. Выделяется три основных подхода к пониманию феномена алекситимии: биологический, подход травматической соматизации и социально-психологический. Согласно последнему подходу алекситимия имеет прежде всего социально-психологическую природу, и эмоциональное развитие человека связано с характером отношений между человеком и окружающей его средой, начиная еще с раннего детства.

4. Определение алекситимии в русле социально-психологического подхода позволяет наглядно проследить связь между способностью эмоционально выражать себя, во-первых, с развитием личности и, во-вторых, с физическим самочувствием, удовлетворенностью жизнью в целом.

5. В силу того признания комплексной природы алекситимии и ее тесной связи с процессами личностного развития возможно предположить, что алекситимия соотносится с целым рядом различных психологических характеристик, из которых достаточно четко выделяются следующие: эмоциональный интеллект, а следовательно, и социальный интеллект, уровень личностной рефлексии, способность ощущать ответственность за свою жизнь, характеристики социально-психологической адаптации, механизмы совладения, психологические защиты, удовлетворенность жизнью.

6. Алекситимия в силу своих разнообразных проявлений (затрудненности осознавать и описывать свои эмоциональные переживания и определять их у других людей; отсутствия эмоциональной рефлексии и саморегуляции; последующих проблем в установлении межличностной, групповой коммуникации), становится серьезным препятствием на пути решения основных возрастно-психологических задач юношества, связанных с профессиональным самоопределением, личностным становлением и развитием, возросшей потребностью в общении.

7. Алекситимия является фактором, препятствующим личностному развитию студентов и тем самым затрудняющим достижение основных целей гуманистически-ориентированного образования. В силу этого задача по снижению активности и преодолению алекситимии у студентов вуза может быть включена в одно из направлений работы психологической службы вуза

Глава 2. Разработка модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов ВУЗа.

Вторая глава посвящена процессу разработки модели психолого-педагогических условий снижения активности и преодоления алекситимии. Здесь приводится подробное описание констатирующей и формирующей частей экспериментального исследования, направленного на изучение проявления алекситимии у студентов вуза и поисков условий для снижения ее активности и последующего преодоления.

Реализация системы работы психолога со студентами с различными уровнями выраженности алекситимии включала констатирующую, формирующую и контрольную части.

Констатирующая часть представлена двумя этапами диагностической работы психолога со студентами. Контингент испытуемых составили учащиеся разных курсов различных специальностей ТТУ (г. Тольятти) в возрасте 18-22 лет. Всего в исследовании приняло участие 40 человек.

Первый этап констатирующей части посвящен диагностике алекситимических проявлений у студентов вуза, а также определению уровня значимости эмоциональной сферы в их жизни.

В результате использования методики «Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ-26)», психосемантического метода «Словарь эмоций», опроса, беседы были выделены три основные группы испытуемых с разными уровнями проявления алекситимии: высоким, средним и низким. При этом распределение полученных результатов было следующим: (26%)-15 респондентов были отнесены к группе выраженных «алекситимиков»,( 52% )-18 респондентов- к группе со средним уровнем алекситимии, ( 22% ) 7 респондентов - к группе с низким уровнем алекситимии. Наиболее многочисленной оказалась группа со средним уровнем алекситимии - то есть тех испытуемых, которые не относятся к явным «алекситимикам», но у них наблюдаются проблемы с осознанием и выражением собственных эмоций, а также с их пониманием у других людей.

Далее с помощью методики Додонова «Ценность эмоций» и сочинения «Роль эмоций в моей жизни» исследовалась значимость эмоциональной сферы для каждой выделенной нами группы испытуемых.

Было выявлено, что отношение испытуемых с разными уровнями проявления алекситимии к своему эмоциональному миру различно.

Большая часть респондентов с высоким уровнем алекситимии (52%) считает, что эмоции в их жизни не играют значительной роли, они не являются ценностью.

- 26% испытуемых подчеркнули угрожающий и деструктивный характер эмоций в их жизни.

- 22% испытуемых не смогли сформулировать ответ на вопрос о том. какую роль играют эмоции в их жизни.

- Респонденты со средним уровнем алекситимии проявили достаточно иное отношение к своему эмоциональному миру.

- 22% испытуемых этой группы отмечает, что собственный эмоционатьный мир им или неизвестен или плохо изучен.

- Для 27% испытуемых эмоции в их жизни играют в основном деструктивную роль.

- 24% испытуемых готовы принимать исключительно положительные эмоции в своей жизни, со всеми остальными они не хотят встречаться - ни в себе, ни в других.

- 15% испытуемых не представляют своей жизни без эмоций - как положительного, так и отрицательного спектра.

- 12 % не смогли сформулировагь ответ на вопрос о роли эмоции в своей жизни.

- Респонденты с низким уровнем алекситимии также не были однозначны в своей позиции по отношении роли эмоций в их жизни.

- 6% испытуемых обметили, что они испытывают растерянность и опасение, когда встречаются со своими эмоциональными проявлениями, так как их эмоциональный мир до конца им неизвестен.

- 38% испытуемых отметили, что хотя они и не представляют своей жизни без эмоции, но эмоции играют в их жизни в большей степени деструктивную роль.

- 47% испытуемых принимают весь спектр собственных эмоциональных состояний,

- 9 % не смогли точно сформулировать ответ на вопрос о роли эмоции в своей жизни.

Анализ результатов первого этапа констатирующей части исследования позволил выделить группы испытуемых по степени проявленности феномена алекситимии, а также определить значимость для них эмоциональной сферы.

Второй этап констатирующей части был направлен на исследование психологических особенностей студентов с различными уровнями проявления алекситимии.

В исследовании приняли участие все 40 испытуемых, опрошенных ранее. Диагностика психологических особенностей испытуемых с разными уровнями алекситимии осуществлялась с помощью следующих показателей с помощью различных психологических методик:

- психологическая типология личности ( К.Юнг );

- диагностика уровня алекситимии

- уровень социального интеллекта степень эмоциональной компетентности,

- степень эмоционального комфорта,

- уровень субъективного контроля,

- наличие психологических защитных механизмов и уровень их напряженности,

- наличие копинг-стратегий,

- самооценка здоровья;

- уровень психосоциального стресса,

- степень удовлетворенности жизнью в целом.

- степень удовлетворенности условиями жизни.

- степень удовлетворенности основных жизненных потребностей,

- уровень адаптивности,

- степень принятия себя,

- степень принятия других.

Данные психологические характеристики были выделены на основе проведенного теоретического анализа.

По итогам проведенной диагностики у нас получилось, что испытуемые, имеющие разный уровень алекситимии, отличаются по вышеперечисленным показателям. Каждой группы испытуемых соответствует свой набор психологических особенностей.

- Наиболее проблемной, конфликтной как в отношении себя, так и других является группа с *повышенным уровнем алекситимии*. Для них собственной эмоциональный мир, с одной стороны, не имеет личной ценности, с другой стороны, является «слепым пятном». Однако неосознанные переживания приносят испытуемым ощущение беспокойства и опасности, что в свою очередь еще в большей степени усиливает как внешнюю, так и внутреннюю конфликтность, общую неудовлетворенность и дезадаптированность.

- Для испытуемых со *средним уровнем алекситимии* присущи определенные конфликты в отношении себя и окружающего мира. С одной стороны, они тяготеют к общению с людьми, окружающими их, нуждаются в их поддержке, внимании и заботе, с другой стороны, они испытывают трудности в осознании собственных чувств и последующем их выражении в контакте с другими. Все это создает общую напряженность, что находит выражение в общем ощущении эмоционального дискомфорта.

- Наиболее гармоничной группой являются испытуемые с *низким уровнем алекситимии.* При относительно низком уровне внешней и внутренней конфликтности они также затруднения в общении с окружающими, в понимании собственных эмоциональных состояний, хотя это и не является для них неразрешимой проблемой.

Полученные результаты были использованы на следующем этапе исследования.

Целью формирующего эксперимента стала разработка и последующее внедрение психолого-педагогических условий снижения активности и преодоления алекситимии. В данной части эксперимента было задействовано 20 студентов из числа тех, кто участвовал в констатирующей части эксперимента. Эта часть испытуемых составила экспериментальную группу.

В начале были определены основные положения разработки модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза, к которым можно отнести следующие:

1. Работа со студентами по преодолению алекситимии имеет двойственную природу - психолого-педагогическую. С одной стороны, ее проведение направлено на изменение психологических структур испытуемых и, соответственно, носит психологический характер, с другой стороны, она осуществляется в системе вуза, а значит входит в педагогическую подсистему.

2. Разрабатываемая модель психолого-педагогических условий является системным образованием. В силу этого, как и любое системное образование, данная модель требует выявления и рассмотрения всех ее компонентов.

3. В силу психолого-педагогической природы разрабатываемой модели в ней выделяются следующие структурно-функциональные компоненты: цель, содержание, методы и средства коммуникации, а также субъекты процесса взаимодействия: психологи, педагоги и студенты.

4. Целью разрабатываемой модели является развитие личности студентов за счет снижения и преодоления алекситимии. а также с помощью повышения их эмоциональной культуры и проработки тех психологических особенностей, которые связаны с алекситимическими проявлениями.

5. Достижение эффективности и целенаправленности разрабатываемой модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии невозможно без опоры на общие дидактические и психолого-педагогические принципы, которые связаны с общей проблематикой работы с эмоциональными затруднениями.

Общеметодологическими принципами разрабатываемой модели психолого-педагогической модели являются: системности, единства теории и практики, гуманизации образования. Кроме того, были отдельно выделены методологические принципы для педагогической и психолого-корреционных подсистем разрабатываемой модели.

Средством решения задач формирующего эксперимента явилась групповая работа со студентами. В основе создания такой модели работы со студентами с разными уровнями выраженности алекситимии лежит принцип единства теоретического (познавательного, знаниевого) и практического (бытийного) подходов. Групповая работа со студентами состояла из лекционного факультативного курса (отражающего реализацию познавательного аспекта модели), и тренинговых занятий (отражающего реализацию практического аспекта модели). Общее количество проведенных тренинговых занятий - 20.

Основными методическими принципами лекционного курса были принципы научности, системности и холистического подхода к человеку. Разработанный курс направлен не только на отдельное изучение эмоциональной сферы человека, но и на знакомство с основными подходами в понимании человека и его места в современном мире.

Методические принципы тренинговых занятий восходят к гуманистической психологической практике, основой для которой послужил гештальтподход. Такой подход позволяет человеку не уходить в теоретические абстракции разговорив о жизни, своем жизненном опыте, а больше пребывать в реальном времени, т.е. «быть здесь и сейчас», осознавать и присваивать те эмоциональные переживания, телесные ощущения, которые он испытывает. Важным принципом в работе со студентами с разными уровнями алекситимии был принцип полного, ясного, искреннего сообщения о своих чувствах в словесной форме - «Я – сообщение». Необходимыми элементами тренинговой работы были обмен впечатлениями и обсуждение,

В целом групповая работа со студентами с разными уровнями алекситимии была направлена на решение следующих задач эксперимента:

- уменьшению алекситимических проявлений.

- повышению ценности собственного эмоционального мира,

- повышению эмоциональной компетентности, способности осознавать, выражать собственные эмоциональные проявления,

- улучшению качества общения у разных групп испытуемых,

- снижению уровня напряженности психологических зашит, связанных с проблемами эмоционального самовыражения,

- повышению уровня удовлетворенности жизнью, связанного с развитием умения свободно и гармонично выражать свои эмоции,

- развитием способности принимать себя и других разными.

В конце второй главы сделаны выводы по итогам проведения констатирующего и формирующего эксперимента.

1. Результаты констатирующего эксперимента подтвердили выдвинутую эмпирическую гипотезу - было установлено, что студенты с разными уровнями выраженности алекситимии отличаются рядом психологических особенностей.

2. Результатами формирующего эксперимента слило выделение основных методологических принципов создания как всей системы психолого-педагогических условий преодоления алекситимии. так и ее подсистем. Было определено, что достижение целенаправленности модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии возможно на базе единого аксиоматического базиса, определяющим положением которого является утверждение о целостности и многомерности человека (холистический подход к человеку: человек проявляется в системном взаимодействии всех пяти основных измерений: физического, аффективного, рационального, социального и духовного, которые, в свою очередь, связаны с окружающей средой и с космосом). Выявлено содержание модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии.

Глава 3. Экспериментальное исследование результатов, внедрение и апробация модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов ВУЗа

Третья глава посвящена описанию контрольной части эксперимента, направленной на изучение результатов внедрения и апробации модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии. В данной части исследования приняли участие испытуемые, участвующие в формирующей части эксперимента (в общей сложности 20 человек). Для определения динамики изменения личностных показателей студентов вуза в процессе их участия в рамках групповой работы, направленной на преодоление алекситимии, применялись те же или аналогичные методы и методики, используемые в констатирующей части исследования.

Динамика изменения уровней алекситимии в результате внедрения и апробации модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии

Однако общий анализ результатов групповой работы со студентами показал определенную значительную положительную динамику изменения не только в области снижения активности и преодоления алекситимии, но и в развитии ряда личностных особенностей испытуемых.

Для каждой группы студентов с разными уровнями алекситимии (выделенными в начале внедрения и апробации модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии) были достигнуты свои результаты.

У группы студентов с выраженной алекситимической направленностью наблюдалась следующая положительная динамика изменений их личностных особенностей. Они стали более общительными, открытыми, эмоциональный мир стал приобретать для них субъективную значимость. У них выросла общая удовлетворенность жизнью, снизился уровень напряженности психологических защит. И хотя алекситимические проявления у них продолжали сохраняться (им было по-прежнему сложно понимать собственные эмоциональные переживания и адекватно выражать их), но они стали снижаться.

Группа со средним уровнем проявления алекситимии продемонстрировала более выраженную динамику их личностных особенностей. Они естественно переходили от обсуждения возможностей эмоционального выражения себя к подобному адекватному самовыражению. У них значительно снизился уровень алекситимии. понизился уровень напряженности психологических защитных механизмов, а также уровень внутренней и внешней конфликтности.

Группа с низким уровнем алекситимии смогла в большей степени определить для себя значимость эмоционального мира, повысить уровень собственной эмоциональной компетентности. Испытуемые стали более открытыми, спонтанными и гармоничными в выражении собственных эмоциональных переживаний. у них повысился уровень принятия себя и других - особенно в плане эмоционального выражения.

Таким образом, для испытуемых с разными уровнями алекситимии отмечалось общее снижение проявлений данного феномена, повышение личной значимости собственных эмоциональных переживаний.

Далее на основании полученных результатов контрольной части эксперимента были разработаны общие рекомендации по внедрению модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза для всех участников процесса педагогического взаимодействия: психологов, педагогического коллектива вуза значимая роль которого заключается в соблюдении основной направленности своей деятельности на гуманизацию и личностную ориентацию процесса обучения, а также самих студентов, так как успешная реализация программы по преодолению алекситимии у студентов вуза невозможна без активного участия самих главных действующих лиц.

По итогам третьей главы сделаны следующие выводы:

1. В процессе внедрения и апробации модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии удалось существенно снизить уровень алекситимических проявлений во всей экспериментальной группе. Кроме того, произошло поэтапное значительное изменение других личностных показателей, находящихся во взаимосвязи с уровнем алекситимии у испытуемых. Это подтверждает сопоставление данных исходного и экспериментального срезов экспериментальной группы.

2. Несмотря на общие положительные изменения, произошедшие с контрольной выборкой, их динамика была неравномерной и зависела от начального уровня алекситимии. Для каждой группы студентов с разным уровнем алекситимии (выделенными в начале внедрения и апробации модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии, т.е. в констатирующем эксперименте) были достигнуты свои результаты.

3. Результаты контрольного эксперимента позволили определить изменение ценности эмоционального мира для испытуемых. Это позволяет в свою очередь ожидать, что с прекращением участия студентов в работе по преодолению алекситимии их интерес к собственным переживаниями и возможностям эмоционального самовыражения не уменьшится, что в свою очередь будет хорошей профилактикой алекситимии.

4. Общее снижение алекситимических проявлений в экспериментальной группе предоставляет значительные возможности для реализации личностного развития студентов.

5. На основе опыта формирующей части и результатов контрольной части эксперимента, были выделены основные психолого-педагогические условия преодоления атекситимии. которые были условно разделены на «необходимые» и «достаточные».

Заключение

В заключении рассмотрены основные результаты работы, к которым в частности можно отнести следующие.

1. В процессе исследования решены все поставленные задачи, в результате чего:

- систематизированы и обобщены теоретические подходы к изучению алекситимии в отечественной и зарубежной литературе в контексте проблемы эмоционального здоровья и эмоционального благополучия современного человека;

- проанализированы результаты практических исследований по проблеме преодоления алекситимии;

- дан анализ феномена алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности студента вуза и в связи с этим определена необходимость изучения алекситимии в контексте социально-психологического подхода для решения задач гуманистически-ориентированного образования в высшей школе.

- исследованы уровни выраженности алекситимии у студентов вуза;

- проведено подробное исследование психологических особенностей студентов вуза с различными уровнями выраженности алекситимии;

- разработана и внедрена комплексная модель психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза;

- экспериментально оценена роль апробированной модели психолого-педагогических условий в снижении активности и преодолении алекситимии и развитии личности студентов вузов;

- разработаны рекомендации по внедрению модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза.

2. Выдвинутые гипотезы нашли свое подтверждение, что нашло свое отражение в положениях вынесенных на защиту, в описании новизны результатов исследования и в определении их практической значимости.

3. Проведенное исследование, а главное востребованность его результатов в работе психологического центра вуза, на базе которого оно проводилось, подтверждает актуальность не только проделанной работы, но продолжения дальнейших исследований, которые на наш взгляд должны быть направлены на решение следующих задач:

- поэтапное расширение внедренческой базы результатов исследования и их лонгитюдная проверка, ставящая целью дальнейшую конкретизацию и совершенствование системы психолого-педагогических условий снижения активности и преодоления алекситимии в контексте решения более общей задачи - психологического обеспечения эффективного развития студентов вуза;

- дальнейшее развитие теоретических оснований модели психолого-педагогических условий преодоления алекситимии у студентов вуза за счет использования системного и холистического подходов к рассмотрению проблем эмоционального здоровья, основанных в том числе и на синтезе междисциплинарных знаний.

Литература

1. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. М., 1998.

2. Аксенфельд Р.Г. Психосоматические больные: их психологические особенности

3.Анциферова Л. И. Условия деформации личности. Новые исследования. – М., 2008.

4. Бадмас Б.С. Астенические состояния. М., 1961.

5. Бич Г.Р. Поведенческая терапия соматических реакций на стресс // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. Женева, 1989. С.198-207.

6. Бодров В.А. Психологический стресс. М., 1995.

7. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. М., 1982.

8. Карвасарский БД. Психотерапия. М., 1985.

9. Карвасарский Б.Д. Области применения групповой психотерапии // Групповая психотерапия. М., 1990. С. 12-77.

10. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология. М., 1984.

11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.

12. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. М., 2000

13. Психологическая диагностика отношения к болезни при нервно-психической и соматической патологии / Ред. Л.И. Вассерман, В.П. Зайцев. Л., 2000.

14. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченок. Минск. 2009.

15. Резникова Т.Н., Смирнов В.М. О моделировании "внутренней картины болезни" //

16. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Сост. Д.Я. Райгородский. Самара, 1999.

17. Петровский В.А. Психология неадаптивной личности. – М., 2002

18. Проблемы медицинской психологии. Л., 1976. С. 122-124.

19. <http://www.medpsy.ru/meds/meds015.php>

20. Фетискин Н.П., Миронов Т.И. Социально – психологическая диагностика личности и группы. - М. – Кострома, 2001.

21. Ядов В.А. Социальная идентификация личности. – М., 2004.

Приложение

Психологическая типология личности ( К. Юнг )

**Назначение.** Данная методика предложена К. Юнгом для выявления типологических особенностей личности.

**Инструкция.** На каждый вопрос имеется два варианта ответа, необходимо выбрать наиболее подходящий для вас и поставить букву , обозначающую этот ответ.

**Опросник.**

1. Что вы предпочитаете?

А) немного близких друзей;

Б) большую товарищескую компанию.

2. Какие книги вы предпочитаете читать?

А) с занимательным сюжетом;

Б) раскрывающие переживания героев.

3. Что вы скорее можете допустить в работе?

А) опоздание;

Б) ошибки.

4. Если вы совершите дурной поступок, то:

А) остро переживаете;

Б) не испытываете острых переживаний.

5. Как вы сходитесь с людьми?

А) быстро, легко;

Б) медленно, осторожно.

6. Считаете ли вы себя обидчивым?

А) да

Б) нет.

7. Склонны ли вы хохотать, смеяться от души:

А) да

Б) нет.

8. Считаете ли вы себя:

А) молчаливым;

Б) разговорчивым.

9. Откровенны вы или скрытны?

А) откровенен;

Б) скрытен.

10. Любите ли вы заниматься анализом своих переживаний?

А) да;

Б) нет.

11. Находясь в обществе вы предпочитаете:

А) говорить;

Б) слушать.

12. Часто ли вы испытываете недовольство собой?

А) да;

Б) нет.

13. Любите ли вы что-нибудь организовывать?

А) да;

Б) нет.

14. Хотелось бы вам вести интимный дневник?

А) да;

Б) нет.

15. Быстро ли вы переходите от решения к исполнению?

А) да;

Б) нет.

16. Легко ли меняете ваше настроение?

А) да;

Б) нет.

17. Любите ли вы убеждать других, навязывать свои взгляды?

А) да;

Б) нет.

18. Ваши движения:

А) быстры;

Б) замедлены.

19. Вы сильно беспокоитесь о возможных неприятностях?

А) часто;

Б) редко.

20. В затруднительных случаях вы:

А) спешите обратиться за помощью к другим;

Б) не любите обращаться за помощью.

**Обработка и интерпретация результатов**

Показатели экстраверсии : 1б, 2а, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Подсчитать количество ответов и умножить на 5.

Баллы:

0 – 35 – интроверсия

36 – 65 – амбиверсия

66 – 100 – экстраверсия

Экстраверсия: легки в общении, высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают контакты, импульсивны, открыты и контактны, среди контактов могут быть и полезные; судят о людях по внешности, не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники.

Интроверсия: направлены на мир собственных переживаний , мало контактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, тяжело переживают разрыв старых связей, нет вариантов проигрыша или выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики.