

Секция «Проблемы личности в дифференциальной психологии»
Особенности Я-концепции алекситимической личности

Зубарева Надежда Сергеевна

Студент (магистр)

Новосибирский государственный технический университет, Факультет гуманитарного образования, Кафедра психологии и педагогики, Новосибирск, Россия

E-mail: northrain92@mail.ru

Эмоции играют значимую роль в жизни человека. Распознавать свои чувства, понимать их, уметь описывать и передавать другим - важная способность и важный навык для каждой личности. Алекситимия ограничивает или полностью блокирует эти способности, что может привести к социальной дезадаптации, к выпадению человека из жизни общества.

Выявление взаимосвязи между алекситимией, самоотношением и перфекционизмом на выборке студентов НГТУ показало, что алекситимическая личность обладает следующими характеристиками: неуважение к себе, высокий уровень контроля над своим Я и высокие требования к себе, отрицание вины в конфликтных ситуациях, перенесение ответственности на окружающих, подвластность своего Я внешним обстоятельствам и событиям, ослабленные механизмы саморегуляции.

Исходя из этого, мы планируем сделать акцент на изучении самооценки алекситимической личности, выявить особенности Образа Я: самовосприятие, удовлетворённость жизнью, экстернальность и другие характеристики; подробнее изучить связь алекситимии с разными компонентами Я-концепции, в том числе, защитные механизмы алекситимика. Это позволит нам получить более полную картину личности алекситимика, найти больше особенностей, на которые мы можем воздействовать.

В нашем предыдущем исследовании о взаимосвязи алекситимии с самоотношением и перфекционизмом алекситимия выступала в роли защитного механизма, она оберегает человека от недовольства собой и постоянного контроля над своим Я, спасая от внутреннего напряжения. Исходя из этого, интересно узнать связь алекситимии с другими известными психологическими защитами (в литературных источниках алекситимия лишь сравнивается с защитными механизмами «на подобию отрицания», но не является защитным механизмом в прямом смысле - В.Н. Мясищев, Бланк, МакДугол, Кристал, Нейл). При этом, точное место алекситимии в структуре психологических защит не известно.

Объектом нашего исследования является алекситимия как психологический феномен.

Предметом исследования - особенности Я-концепции алекситимической личности.

В связи с этим, настоящая работа имеет своей **целью** исследовать особенности Я-концепции алекситимической личности.

Методики:

1. Торонтская алекситимическая шкала (Toronto Alexithymia Scale - TAS-20-R; Г. Д. Тэйлор; адаптация: Е. Г. Старостина)
2. Опросник структуры психологических защит (Е.Е.Туник)
3. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников (О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин)
4. Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси)

5. Самоактуализационный тест (САТ; Э. Шостром, адаптация: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз).

Гипотезы исследования:

1) Существует положительная взаимосвязь между алекситимией и психологическими защитами, то есть, чем выше уровень алекситимии, тем сильнее выражены такие психологические защиты как соматизация, избегание, изоляция и отрицание.

2) Существует взаимосвязь между алекситимией и самоактуализацией, а именно, отрицательная взаимосвязь с такими шкалами самоактуализации, как: шкала поддержки, сензитивности к себе, контактности, креативности.

3) Существует отрицательная взаимосвязь алекситимии с удовлетворённостью жизнью, а именно, с удовлетворённостью жизнью в целом, с удовлетворённостью условиями жизни и с удовлетворённостью основными жизненными потребностями. То есть, чем выше алекситимия, тем ниже показатели удовлетворённости жизнью.

4) Существует взаимосвязь алекситимии с неадекватной самооценкой.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Выявить связь алекситимии с защитными механизмами личности (определить место алекситимии в структуре психологических защит, вычислить схожие с алекситимией психологические защиты, тем самым определить способы алекситимической личности справляться с жизненными трудностями);

2. Найти связь алекситимии с самооценкой здоровья, уровнем психосоциального стресса и удовлетворённостью жизнью (определить: как алекситимики оценивают своё здоровье, удовлетворены ли они своим состоянием здоровья, жизнью, удовлетворяют ли свои потребности; выявить, нуждаются ли испытуемые в получении психологической помощи - испытывают ли они разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности и т. п.);

3. Определить, как уровень самооценки связан с уровнем алекситимии (выявить соответствие между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах в зависимости от уровня алекситимии);

4. Исследовать взаимосвязь алекситимии с самоактуализацией и её составляющими (способен ли алекситимичный человек к самоактуализации, есть ли у него такое стремление и как он самоактуализируется);

5. Найти различия в особенностях Я-концепции между лицами с высоким и низким уровнем выраженности алекситимии (какие особенности присущи лицам с высоким уровнем алекситимии, а какие - с низким);

6. Составить психологический портрет алекситимической личности на основании изученных характеристик и взаимосвязей, определить Я-концепцию алекситимической личности (это даст более полное представление об алекситимии и людях с высоким уровнем алекситимии, данные результаты и выводы можно применять в психотерапевтических и коррекционных целях для «лечения» алекситимии и устранения последствий блокирования эмоций).

Источники и литература

1) Былкина Н.Д. Алекситимия. Аналитический обзор зарубежных исследований [Элек-

- тронный ресурс], - <http://www.gestaltlife.ru/publications/13/view/130> (Дата обращения: 4.12.2015).
- 2) Искусных А. Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства [Электронный ресурс], - <http://cyberleninka.ru/article/n/aleksitimiya-prichiny-i-riski-vozniknoveniya-rasstroystva> (Дата обращения: 3.12.2015).
 - 3) Карвасарский Б.Д. Клиническая психология: учебник [Электронный ресурс], - <http://koob.ru>. - 2004. - 575 с.
 - 4) Николаева В.В. Лекции по психосоматике [Электронный ресурс], - <http://psychostep.ru/stati-knigi-psyhologiya/aleksitimiya/> (Дата обращения: 26.12.2015).
 - 5) Урванцев Л.П. Психология соматического больного [Электронный ресурс], - <http://www.medpsy.ru/meds/meds147.php> (Дата обращения: 24.11.2015).
 - 6) Ташлыков В.А. психологическая защита у больных невротами и с психосоматическими расстройствами [Электронный ресурс], - <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=19933> (Дата обращения: 24.11.2015).
 - 7) Krystal H., Krystal J. Integration and self-healing. Affect - Trauma - Alexithymia. - The Analytic Press. - 1988. - 800 с. // Кристал Г., Кристал Д. Интеграция и самоисцеление. Аффект - Травма - Алекситимия / Пер. с англ. В.В. Старовойтова. - М.: Институт общегуманитарных исследований. - 2006. - 800 с.