

## **Психология воспитания личности**

**Е.Ю. Брель**, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований и психогенетики Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Томск / [brelelena@mail.ru](mailto:brelelena@mail.ru)

**А.В. Походня**, студент Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Барнаул / [nastyu.22rus@mail.ru](mailto:nastyu.22rus@mail.ru)

**И.Я. Стоянова**, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отделения аффективных состояний «Научно-исследовательского института психического здоровья ТНИМЦ», г. Томск / [Ithka1948@mail.ru](mailto:Ithka1948@mail.ru)

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ С КОМПОНЕНТАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИОННО- СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи алекситимии с компонентами эмоционально-волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы у студентов вузов. Результаты исследования могут служить основой для разработки образовательных и психокоррекционных программ для студентов.

**Ключевые слова:** алекситимия, студенты, мотивационно-смысловая сфера, компоненты эмоционально-волевой регуляции.

В настоящее время целевая направленность высших учебных заведений определяется как формированием у студентов фундаментальных и специальных знаний, так и развитием личности, обладающей целым набором профессиональных качеств, способностью легко и быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира.

Понятие студенческого возраста было введено Б.Г. Ананьевым, который

совпадает по возрастным и физиологическим характеристикам с этапом поздней юности (18–25 лет). В этот период молодые люди примеряют на себя новые социальные роли, становятся экономически независимыми и делают первые шаги в профессиональной деятельности. Однако, студенческий возраст обладает своими особенными характеристиками:

1) студенчество характеризуется высокой степенью социализации, что дает

большие возможности для реализации собственного потенциала в разных жизненных сферах: научной, общественной, профессиональной и т. д. Университет представляет собой площадку для реализации инициатив и амбиций;

2) студенческое сообщество отличается высокий образовательный и интеллектуальный уровень, а также сильная мотивация к саморазвитию и получению новых знаний [12].

Важной задачей индивида в период студенчества является постижение всех функций и целей, которые стоят перед взрослой автономной личностью. Направленность на развитие в профессиональной сфере, в представлениях Д.А. Леонтьева, определяется смыслами и ценностями человека [11]. Также для успешного выполнения поставленных задач при обучении в вузе и эффективной личной самореализации огромное значение имеет волевая регуляция, которая позволяет сознательно контролировать собственные побуждения и действия.

Согласно В.А. Иванникову, волевая регуляция – это личностный уровень регуляции, осознанный и основанный на собственном прошлом опыте, знаниях о мире, собственных целях и ценностях. Автор рассматривает волю как внутренне регулирующую мотивацию. Опираясь на это положение можно говорить о том, что именно недостаток мотивации определяет необходимость волевой регуляции. Именно волевая регуляция является ресурсом для регуляции поведения при отсутствии мотивации, путем создания новых мотивов и личностных целей [9].

В настоящее время существует множество подходов и теорий относительно мотивации как психологического феномена. Однако, необходимо отметить высокую значимость отношения мотивации к смыслу, так и наоборот, поскольку они взаимно определяют друг друга, формируя и регулируя человеческую деятельность [10].

Ю.М. Заборозин считал, что объединение мотивов и смыслов в единую сферу обосновано, поскольку эти элементы «находятся в единстве, но не в тождестве». Образование и развитие мотивационно-смысловой сферы происходит в результате деятельности. Поэтому для полноценного изучения и анализа психологической стороны мотивации необходимо обращать внимание не только на потребности, мотивы и мотивационную направленность, но и на смыслы, их образующие [8].

Мотивационно-смысловые компоненты личности направлены не только на текущую деятельность, они также охватывают возможные в будущем действия и решения. Осмысленную и целенаправленную личностную активность характеризует возвращение внутренней значимости этой активности, а также выявление и следование собственному жизненному пути и стилю. Феномен возвращения определяется не только мотивационными, но и смысловыми процессами, которые могут быть искажены избыточными проявлениями алекситимии [6].

Алекситимия – это неспособность быть в контакте со своим внутренним миром, видеть, понимать и диффе-

ренцировать собственные эмоции и чувства. Традиционно алекситимию рассматривают как предиктор формирования психосоматических расстройств. Однако, в настоящий момент исследования алекситимии носят полидисциплинарный характер. Большая часть исследователей определяет алекситимию в качестве определенного склада личности, обладающей специфическими психологическими характеристиками, негативно влияющими на здоровье и развитие [7].

Люди с выраженными проявлениями алекситимии отличаются сниженным уровнем саморегуляции и рефлексивности, что, в свою очередь, может влиять на слабую продуктивность деятельности, снижение академической успеваемости и неудовлетворенностью жизнью в целом. Алекситимию также необходимо рассматривать как фактор нарушения психического здоровья поскольку ряд отечественных и зарубежных исследований выявили статистически значимые взаимосвязи между алекситимическими проявлениями и депрессивными, тревожными расстройствами, а также аддиктивными нарушениями [1; 2; 6].

Сказанное выше определяет необходимость поиска возможностей для преодоления негативного влияния алекситимических проявлений на результативность самореализации студенческой молодежи. Важной задачей является изучение и поиск возможностей для формирования адаптивных волевых и мотивационно-смысловых свойств личности в ходе обучения в вузе.

## Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 65 обучающихся высших учебных заведений СФО (38 девушек, 27 юношей 2–5 курсов). Возраст респондентов варьируется от 18 до 23 лет. В группу испытуемых входят студенты разных направлений подготовки (гуманитарные, общественные, естественные и технические науки). Опрос всех респондентов проводился в онлайн-формате через Google форму, на базе которой был создан опросник, содержащий психологические методики. Все испытуемые были найдены благодаря социальной сети «В Контакте».

В соответствии с задачами исследования, были выбраны следующие психодиагностические методики:

- 1) торонтская алекситимическая шкала (TAS-20-R);
- 2) тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;
- 3) тест смысло-жизненных ориентаций (ТСЖО, Д.А. Леонтьев);
- 4) тест мотивации достижения Мехрабиана (ТМД).

Обработку полученных в ходе исследования данных проводили с применением программы IBM SPSS 23. Использовались описательные и непараметрические статистические методы, в частности коэффициент корреляции Спирмена.

## Результаты исследования

Результаты по Торонтской алекситимической шкале представлены в табл. 1

### Выраженность алекситимии по Торонтской алекситимической шкале

	<b>Всего</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Не выражена алекситимия	53,8%	29%	66,6%
Промежуточный уровень	20%	44,7%	7,4%
Выражена алекситимия	26,2%	26,3%	26%
Средние значения по отдельным шкалам			
Трудность идентификации чувств (ТИЧ)	18,3	20	16
Трудность описания чувств (ТОЧ)	12,9	13,2	12,4
Внешне-ориентированное мышление (ВОМ)	16,7	16,5	16,8

Эти данные свидетельствуют о том, что почти у четверти респондентов (26%) зафиксирована выраженная алекситимия, при этом значимых различий в значениях по полу не выявлено.

Показатели по выраженности алекситимии у девушек в группе риска оказались значительно чаще представлены, чем у юношей (44,7 и 7,4% соответственно). Показатели большей половины юношей позволили зафиксировать невыраженную алекситимию (66,6%), в то время, когда вне группы риска находятся показатели всего трети девушек (29%). Таким образом, можно выдвинуть предположение, что девушки в большей степени подвержены риску развития алекситимии, поскольку они в большей степени представлены в промежуточной группе. При всем этом есть вероятность того, что защитные механизмы у юношей более сформированы или же на вопросы опросника они отвечали более формально, чем девушки.

Значимые различия по полу были получены по такому компоненту алек-

ситимии как трудность идентификации чувств (ТИЧ). Девушки оказались в большей степени, чем юноши, склонны испытывать затруднения в распознавании своих эмоций и их описании (девушки ТИЧ = 20, юноши ТИЧ = 16).

Полученные данные не согласуются с частью проведенных ранее исследований, в которых была выявлена тенденция к алекситимии в большей степени у юношей. Исходя из этого, можно сказать, что роль половых различий в механизмах формирования алекситимии требует дальнейшего изучения.

Средние значения результатов опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана представлены в табл. 2.

Таблица 2 наглядно отражает данные о том, что юноши в большей степени, чем девушки способны к волевой саморегуляции и проявлению настойчивости. Хотя при этом испытывают несколько более выраженные затруднения с самообладанием. Мы предполагаем, что это может быть связано с особенностями воспитания и традици-

онной системой ценностей, в которой мужчина воспринимается как деятельный, активный индивид, а роль жены заключается преимущественно в создании благоприятного эмоционального климата в семье [5].

Результаты методики ТСЖО представлены в табл. 3.

Общий уровень осмысленности жизни у девушек (92) оказался немного выше, чем у юношей (89,5). Представительницы женского пола, как видно из табл. 3, в меньшей степени, чем юно-

ши, ощущают свою жизнь интересной и эмоционально насыщенной, а также чувствуют меньше возможности самостоятельного контроля и влияния на собственную жизнь. При этом юноши оценивают свою самореализованность несколько ниже, чем девушки.

В целом, полученные результаты согласуются со средними нормами по методике.

Результаты по тесту мотивации достижения Мехрабиана (ТМД) представлены в табл. 4.

Таблица 2

### Результаты по тесту-опроснику «Исследование волевой саморегуляции»

	Всего	Девушки	Юноши
Волевая саморегуляция	11,6	11,2	12
Настойчивость	7,2	6,8	7,9
Самообладание	6,3	6,5	6,1

Таблица 3

### Результаты методики ТСЖО

	Всего	Девушки	Юноши
Осмысленность жизни	92,4	92	89,5
Цели в жизни	26,6	26,7	26,5
Процесс жизни	27	26,3	28
Результативность жизни	22,8	23,1	22,3
Локус контроля – Я	18,6	18,3	19
Локус контроля – Жизнь	28,3	29	27,3

Таблица 4

### Результаты по тесту мотивации достижения Мехрабиана (ТМД)

	Все	Девушки	Юноши
Доминирует стремление избегать неудачи	3%	2,6%	3,7%
Ведущий тип мотивации отсутствует	94%	92,1%	96,2%
Доминирует стремление к успеху	3%	5,3%	0%

У большинства респондентов данной группы не сформирован ведущий тип мотивации. Стремление к успеху как ведущий мотив в достижении цели присутствует только у девушек (5,3%). Юноши оказались более склонны избегать неудач, чем девушки, что в свою очередь может препятствовать эффективной самореализации.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить следующие результаты.

1. Выявлена отрицательная корреляция между общим индексом волевой саморегуляции и выраженностью алекситимии ( $r = -0,437, p = 0,01$ ), а также такими ее психологическими составляющими как трудности в идентификации ( $r = -0,470, p = 0,01$ ) и описании чувств ( $r = -0,374, p = 0,01$ ). Полноценный сознательный контроль над поведением и эмоциями невозможен, если сами чувства не осознаются. Также успешное владение собой и ситуацией невозможно представить без коммуникации с окружающим миром. Для эффективного взаимодействия с партнерами необходима вербализация собственных переживаний и потребностей. Полученные результаты позволяют предполагать негативное влияние алекситимии на волевую саморегуляцию, что может стать причиной снижения продуктивности деятельности, вызвать трудности в социализации за счет снижения контроля над поведенческими и эмоциональными проявлениями.

2. Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между такой составляющей волевой регуляции как настойчивость личности относительно

достижения своих целей и тремя показателями алекситимии (общий уровень  $r = -0,406$ ; ТИЧ  $r = -0,437$ ; ТОЧ  $r = -0,417$  при  $p = 0,01$ ). Лица с низкими показателями по шкале настойчивости характеризуются пониженным стремлением закончить начатое дело. Можно предположить, что возникновение психосоматического заболевания у алекситимиков может служить неосознаваемой причиной для того, чтобы отложить выполнение дела.

3. Отрицательная корреляционная взаимосвязь также была получена между такой составляющей волевой регуляции как уровень самообладания и несколькими показателями алекситимии (общий уровень  $r = -0,358$ , ТИЧ  $r = -0,330$ , ТОЧ  $r = -0,288$ ;  $p = 0,01$ ) и еще одним компонентом волевой регуляции. Самообладание заключается в способности контролировать собственные эмоциональные переживания и состояния. Характерная для алекситимиков пониженная рефлексия и самопонимание определяет сниженную способность к управлению эмоциями, поскольку они до конца не осознаются, а значит и оказать на них влияние не представляется возможным. Неспособность сознательно влиять и при необходимости изменять свое эмоциональное состояние, может привести к возникновению депрессивной симптоматики, которая нередко встречается у лиц с алекситимией [1].

Полученные данные согласуются с исследованиями, описывающими негативное влияние алекситимии на способность личности к саморегуляции в целом [1].

Проведенный корреляционный анализ Спирмена выявил ряд статистически значимых взаимосвязей между выраженностью алекситимии и компонентами мотивационно-смысловой сферы личности. Общий уровень осмысленности жизни отрицательно коррелирует с общим уровнем алекситимии ( $r = -0,277$ ;  $p = 0,05$ ) и ее проявлениями, выражающимися в трудности в идентификации ( $r = -0,269$ ;  $p = 0,05$ ) и описании чувств ( $r = -0,308$ ;  $p = 0,05$ ). Можно предположить, что высокий уровень алекситимии может стать фактором риска для возникновения ноогенных неврозов, ощущения экзистенциального вакуума и пустоты [13]. Сниженная способность к рефлексии у алекситимиков также может являться причиной полученных результатов.

Также были обнаружены статистически значимые взаимосвязи по отдельным характеристикам осмысленности жизни, отраженными в субшкалах ТСЖО.

1. Показатели по шкале «Цели жизни» отрицательно коррелируют с такой характеристикой алекситимии как трудность описания чувств ( $r = -0,276$ ;  $p = 0,05$ ). Можно сделать предположение о влиянии вербальных способностей на целеполагание, что в свою очередь требует дальнейших исследований, поскольку теоретический анализ не дает однозначных данных о взаимосвязи уровня вербальных способностей и алекситимии [3].

2. Показатель «Процесс жизни» отрицательно коррелирует с общим уровнем алекситимии ( $r = -0,275$ ;  $p = 0,05$ ), а также с возможностью респондентов к

идентификации ( $r = -0,306$ ;  $p = 0,05$ ) и описанию чувств ( $r = -0,335$ ;  $p = 0,01$ ). Полученные результаты дают возможность предположить, что чем выше уровень алекситимии, тем индивид более склонен воспринимать свою жизнь как тусклую и неинтересную, что в свою очередь влияет на низкую удовлетворенность жизнью. Полученные результаты согласуются с результатами исследований о взаимосвязи депрессивных расстройств и алекситимии [1].

3. Отрицательная корреляция выявлена между результативностью жизни и способностью к идентификации чувств ( $r = -0,254$ ;  $p = 0,05$ ). Чем больше затруднений испытывает индивид в определении своего эмоционального состояния, тем меньше он удовлетворен собственной самореализацией. Возможно, это связано с тем, что не в полной мере реализуется регулирующая функция эмоций, задача которой корректировать поведение в зависимости от эмоциональной реакции на его результаты. При отсутствии контакта со своим внутренним миром чувств человек не имеет возможности понять, что делает что-то не так, своевременно перенаправить и скорректировать свою активность, что и может в дальнейшем повлечь за собой неудовлетворенность жизнью.

4. Уровень локуса контроля – Я отрицательно коррелирует с общим показателем выраженности алекситимии ( $r = -0,279$ ;  $p = 0,05$ ), а также со способностью к идентификации ( $r = -0,305$ ;  $p = 0,05$ ) и описанию чувств ( $r = -0,320$ ;  $p = 0,01$ ). Чем ниже уровень алекситимических проявлений, тем больше человек

ощущает себя хозяином собственной жизни. Высокий уровень значимости взаимосвязи между локусом контроля – Я и ТОЧ могут быть объяснены тем, что вербализируя и выражая свои переживания, человек влияет на окружающее пространство, что подтверждает его убеждение в значимости собственных усилий при построении жизни.

5. Отрицательная корреляционная взаимосвязь между способностью к описанию чувств и локусом контроля – жизнь ( $r = -0,269$ ;  $p = 0,05$ ) может в какой-то мере послужить подтверждениям тезисам, высказанным выше. Затруднения в описании собственных эмоциональных переживаний снижают убежденность человека в возможности контроля над жизненными процессами.

6. Мотивационная направленность отрицательно коррелирует с общим уровнем алекситимии ( $r = -0,255$ ;  $p = 0,05$ ), трудностями в идентификации чувств ( $r = -0,293$ ;  $p = 0,05$ ) и внешне-ориентированным стилем мышления ( $r = -0,293$ ;  $p = 0,01$ ). Интересен факт, что мышление, ориентированное вовне имеет высокую и статистически значимую взаимосвязь только с мотивационной направленностью, что может являться подтверждением положения о необходимости наличия некоего внутреннего смысла или убеждения для возникновения мотива и побуждения к деятельности. Исходя из полученных данных можно также сделать предположение о том, что показатель алекситимии влияет на мотивационную направленность: высокие показатели алекситимии определяют ориентацию на избегание неудач, а низкие на достижение успеха.

Полученные данные свидетельствуют о влиянии выраженности алекситимии на особенности волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы личности. Высокий уровень алекситимии отрицательно влияет на целенаправленность активности, а также на ценностное отношение личности к миру.

**Заключение.** Выявлены мишени для коррекции алекситимических проявлений через воздействие на компоненты волевой регуляции и мотивационно-смысловой сферы личности. Среди студентов выявлена группа, нуждающаяся в психологической коррекции алекситимии, обозначена группа риска нарушений психического здоровья.

Полученные результаты могут стать основой для дальнейшего, более глубоко исследования проблемы, а также для разработки психокоррекционных программ, направленных на здоровьесбережение студенческой молодежи. Данные также могут быть полезны при построении образовательных программ для учащихся высших учебных заведений.

## Литература

1. Faramarzi M., Khafri S. Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students // The Scientific World Journal. 2017. Vol. 5.
2. Kerr S., Johnson V.K., Gans S.E., Krumrine J. Predicting adjustment during the transition to college: Alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms // Journal of College Student Development. 2004. Vol. 45.



3. Montebanacci O., Surcinelli P., Rossi N., Baldaro V. Alexithymia, Verbal Ability and Emotion Recognition // *Psychiatric Quarterly*. 2011. Vol. 82.
4. Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В. и др. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // *Вопросы психологии*. 1979. № 3.
5. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учеб. пособие. СПб.: Питер, 2005.
6. Богомаз С.А., Филоненко А.Л. Взаимосвязь алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности, с параметрами смысловой сферы и проявлениями ригидности // *СПЖ*. 2005. № 22.
7. Брель Е.Ю. Изучение взаимосвязи выраженности алекситимии и уровня образованности в подростковом и юношеском возрасте // *Психология обучения*. 2018. № 5.
8. Забродин Ю.М. Теория личности и управление человеческими ресурсами. М.: Финстатинформ, 2002.
9. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006.
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд. М.: Смысл, 2003.
12. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // *ОНВ*. 2014. № 2(126).
13. Франкл В. Теория и терапия неврозов / Человек в поисках смысла. Ч. III: Основы логотерапии. М.: Прогресс, 1990.

**Brel E.Yu.**, *candidate of psychological Sciences, associate Professor, senior researcher, laboratory of cognitive research and psychogenetics National research Tomsk state University, Tomsk / brelelena@mail.ru*

**Pokhodnya A.V.**, *Student National research Tomsk state University, Barnaul / nastya.22rus@mail.ru*

**Stoyanova I.Ya.**, *Doctor of Psychology, senior researcher of Mental Health Research Institute, Tomsk National Research Medical Center, Russian Academy of Sciences; professor of Psychotherapy and Psychological Counseling Department of National Research Tomsk State University, Tomsk / Ithka1948@mail.ru*

### **The relationship of alexithymia with the components of emotional-volitional regulation and motivational-semantic sphere of university students**

The article presents the results of an empirical study of the relationship of alexithymia with the components of emotional-volitional regulation and motivational-semantic sphere university students. The results of the study can serve as the basis for the development of educational and psycho-correction programs for students.

**Key words:** *alexithymia, students, motivational-semantic sphere, components of emotional-volitional regulation.*