

Полученные результаты указывают, что имеются отличия личностных особенностей успевающих и неуспевающих младших школьников, что может являться личностными факторами неуспеваемости.

Полученные результаты могут быть использованы в работе школьного психолога.

### Литература

1 Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2008. – 688 с.

3 Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб. : ООО «Речь», 2003. – 350 с.

УДК 316.622:316.627:616.89-008-057.875

*А. Я. Чечко*

### СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ С АЛЕКСИТИМИЕЙ

*В данной статье рассматриваются вопросы особенностей совладающего поведения у студентов с алекситимией. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме, при которой человек не может сказать, что он чувствует в связи с глубокими переживаниями и применяет защитные механизмы, помогающие ему избавляться от негативных чувств. Раскрыто понятие совладающего поведения, проявляющегося не всегда конструктивно, что может приводить к алекситимии. На основе проведенного исследования автором предлагаются рекомендации по коррекции алекситимии и способов совладания.*

Труды и исследования многих ученых, таких как П. Э. Сифнеос, Дж. Немиах, Г. Тейлор, В. В. Николаева, В. М. Провоторов, В. Н. Крутько, А. В. Будневский, Т. И. Грекова и многие другие посвящены изучению алекситимии. Начало изучения алекситимии было положено П. Сифнеосом и Дж. Немиахом в 70-х годах XX века. За 30-летнюю историю изучения алекситимии отечественные и зарубежные исследователи значительно продвинулись в определении характеристик этого феномена. К их числу относят: затрудненность или неспособность человека идентифицировать и давать описание своих эмоциональных переживаний, нечувствительность и непонимание чувств других людей, трудности в различении чувств и телесных ощущений, фиксация на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям, ограниченное использование символов, о чем свидетельствует бедность фантазии и воображения, сновидений [1, с. 31].

На сегодняшний день существует значительное количество работ, изучающих совладающее поведение Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Эндлер, Дж. Паркер, Р. Моос, П. Виталиано, К. К. Платонова, Л. И. Уманского, Б. М. Теплова и многие другие. Понятие «совладание» (копинг) стало широко использоваться в психологии с 1960-х гг. в связи с исследованием способов поведения личности в стрессовых ситуациях. Впервые термин «копинг» был использован Л. Мерфи в 1962 г. в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. К ним относились активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой [2].

*Алекситимия* – это неумение говорить о своих эмоциях, бедный эмоциональный словарь и неразвитость рефлексивного компонента эмоций [3]. Авторы выделяют первичную и вторичную алекситимию. При первичной могут быть незначительные пороки развития, последствия гипоксии во время беременности или в родах, перенесённые в раннем возрасте заболевания. Это стойкая форма алекситимии, плохо поддающаяся

лечению. Вторичная алекситимия появляется в старшем возрасте у соматически здоровых лиц. Она может быть следствием серьезных нервных потрясений, стрессов, различных психотравм, неврологических заболеваний. Ряд психиатрических болезней (шизофрения, аутизм и др.) сопровождаются алекситимией [4]. Совладание – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера [3].

Выборка нашего исследования составила 82 обучающихся (51 человек факультета психологии, 22 человека факультета иностранных языков и 9 человек факультета физической культуры) Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины.

Методики исследования:

1. Торонтская Алекситимическая Шкала разработана в 1985 году Грэмом Тейлором с соавторами, методика содержит 26 вопросов и одну шкалу. Русскоязычная адаптация сделана в НИПНИ им. Бехтерева (авторы-составители Д. Б. Ересько, Г. Л. Исурина, Е. В. Кайдановская, Б. Д. Карвасарский, Э. Б. Карпова, Т. Г. Корепанова, Г. С. Крылова, А. У. Тархан, Е. И. Чехлатый, В. Б. Шифрин).

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптирована Т. Л. Крюковой).

На основании полученных экспериментальных данных можно утверждать, что алекситимики отличаются от студентов, у которых не обнаружено алекситимии по способам совладания самоконтроль, так как студент с алекситимией прилагает усилия по регулированию своих чувств и действий, подавляет эмоции, что и приводит к появлению изучаемого феномена. Поиск социальной поддержки, т.е. разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки характерен для студентов без алекситимии. Характерны также ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи, что для алекситимиков не свойственно. Не отличаются изученные группы студентов по следующим способам совладания: конфронтация (разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы), дистанцирование (преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.), принятие ответственности (признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения).

Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой). Бегство (преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения). При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях). Планирование решения проблемы (преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов). Положительная переоценка (преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста). Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Алекситимики

отличаются от группы риска по способам совладания самоконтроль и положительная переоценка с достоверностью 99 %. Не отличается по следующим способам совладания: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство и планирование решения проблемы. Студенты, у которых не обнаружено алекситимии отличаются от группы риска по способам совладания поиск социальной поддержки и положительная переоценка с достоверностью 99 %. Не отличается по таким способам совладания, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, бегство и планирование решения проблемы.

Рекомендации по коррекции алекситимии следующие: использование гештальт-терапии, которая направлена на развитие и восстановление чувствительности человека, работает с мечтами (фантазией). Использование арт-терапии помогает устанавливать отношения между людьми, человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах. Использование психодинамического подхода помогает распознать, а затем вербализовать свои эмоции, а также развить способность к воображению. Использовать когнитивный подход, который помогает повысить самооценку и значимость человека, научит принимать себя через самооценку и оценку других, поможет снять напряжение в отношениях с другими, научит анализировать свою деятельность, выделять свои успехи и не обращать внимания на неудавшиеся моменты. Использовать поведенческий подход, который помогает создать условия для оценки человеком своего уровня уверенности в себе, привить опыт уверенного поведения в ситуациях общения с людьми, познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав, упражнять навыки уверенного поведения.

### Литература

- 1 Шпаковская, О. Г. Роль алекситимии в формировании психосоматических расстройств и зависимых форм поведения / О. Г. Шпаковская, А. В. Копытов. – УО «Белорусский государственный медицинский университет», 2014. – 8 с.
- 2 Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2010. – 64 с.
- 3 Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М. : Просвещение, 2003. – 672 с.
- 4 Белан, А. А. Причины алекситимии или почему наши эмоции замораживаются? / А. А. Белан // Psymagazine – body – soul – mind. – 2015. – С. 5.

УДК 316.362.1—055:52/—055.62.053.056—36/056.24

*А. С. Шаблинская*

### **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*В статье рассматриваются семьи, воспитывающие детей с ОПФР, трудности семей, воспитывающих детей с ОПФР подросткового возраста, особенностей подростков с ОПФР, проблемы взаимоотношений родителей и детей с ОПФР подросткового возраста. Представлены результаты эмпирического исследования. Ключевые слова: подростки с ОПФР, родители детей с ОПФР, взаимоотношения, трудности семей с ОПФР.*

Проблема взаимоотношений родителей с ребенком подросткового возраста с особенностями психофизического развития одна из важнейших в развитии ребенка.