

ФАКТОР АЛЕКСИТИМИИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Н. Б. Трофимова

Воронежский государственный педагогический университет

Новая социокультурная ситуация развития предполагает, что система школьного образования должна соответствовать существующим особенностям и тенденциям современного развивающегося общества. Школьное образование сегодня не только должно ставить своей целью обучение выпускника теоретическим знаниям, практическим умениям и навыкам, но и стимулировать формирование и развитие таких психологических качеств личности, которые помогут адаптироваться к жестким условиям современного мира и успешно достигать поставленных личностных целей на пути к самореализации. В то же время такая многогранная работа учителя возможна лишь при наличии соответствующих программ в учреждениях высшего образования, ведущих целенаправленную подготовку студентов к самостоятельной работе со старшими школьниками, базирующихся на результатах актуальных исследований психолого-педагогической науки. Потребность в самореализации — это основополагающее свойство личности. Личность, использующая собственное индивидуальное своеобразие и особенности социальной среды, способна к раскрытию внутреннего потенциала, т.е. к самоактуализации. Самоактуализация, по определению А. Маслоу, — это стремление человека к возможно более полному развитию своих потенций.

Понятие самоактуализации синтетично, оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

Трудность изучения самоактуализации заключается в том, что она представляет собой сложное комплексное образование, включающее в себя ряд взаимосвязанных личностных свойств. Теоретические и эмпирические исследования показывают, что самоактуализирующаяся личность отличается активностью, самоуважением, самопринятием, автономностью, уверенностью в себе, креативностью [2].

Процесс самоактуализации старших школьников должен преломляться через ценностно-смысловую сферу. Такое утверждение со всей очевидностью предполагает определенный уровень развития этой сферы у обучающихся.

Вместе с тем поиск смысла собственной жизни, по мнению Д. А. Леонтьева, является необходимым условием развития гармоничного человека. Стремление к поиску смыслов детерминирует личностное, духовное развитие, успешность самоактуализации, самореализации в различных видах деятельности и обеспечивает эффективность физиологической и социальной адаптации. Однако, как свидетельствует анализ литературы, многие психологические факторы способны блокировать формирование смысловой сферы у человека. В частности, собственный исследовательский опыт позволяет предположить, что наличие алекситимических черт в структуре личности может нарушать процесс ее развития и, как следствие, затруднять приобретение знаний.

Алекситимия представляет собой специфическое сочетание эмоциональных, когнитивных и личностных проявлений. Экспериментально показано, что эмоциональная сфера таких людей отличается слабой дифференцированностью. Проявляется это в том, что они обнаруживают неспособность к распознаванию и точному описанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей. Когнитивная сфера лиц с алекситимией отличается низкой способностью к воображению, преобладанием наглядно-действенного мышления над абстрактно-логическим, слабостью функции символизации и категоризации в мышлении. Личностный профиль характеризуется некоторой примитивностью жизненной направленности, инфантильностью и, что особенно существенно, недостаточностью функции рефлексии. Совокупность перечисленных качеств у человека приводит его к чрезмерному прагматизму, невозможности целостного представления о собственной жизни, дефициту творческого отношения к ней, а также трудностям и конфликтам в межличностных отношениях [3].

Таким образом, самоактуализация представляет собой непрерывный процесс саморазвития лич-

ности и выступает показателем ее духовно-нравственного потенциала. Современные исследования отдельных свойств самоактуализации личности, ее специфических особенностей не дают полной картины динамики этих свойств, не определяют специфики ее структуры. Нами было проведено исследование основных свойств самоактуализирующейся личности старшего школьника.

Целью исследования было выявление особенностей структуры самоактуализации личности старшеклассников и влияние алекситимии на ее развитие в образовательном процессе.

Внедрение результатов, соответствующих цели исследования, планировалось одновременно в высших учебных заведениях посредством введения изменений в программы подготовки студентов педагогических вузов, а также в средних общеобразовательных школах как методические рекомендации для учителей старших классов.

Гипотеза исследования: самоактуализация личности старшего школьника как комплексное образование предполагает существование определенной структуры личностных свойств, развитие которых зависит от алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности и ее самоактуализации.

Для подтверждения данного предположения нами в течение нескольких лет собирался эмпирический материал, выявляющий указанную закономерность. Часть результатов проделанной работы мы предлагаем к обсуждению в настоящей статье.

Основные результаты были получены с участием школьников выпускных классов воронежских школ (УВК № 1, школы № 51, 26) и школьников Воронежской области (Лискинского и Острогожского районов). Всего в исследовании приняли участие 430 респондентов.

Эксперимент проводился в два этапа. Первый этап включал психологическое исследование по определению самоактуализации старших школьников. Для этого мы использовали самоактуализационный тест (САТ). Для исследования характерных личностных свойств самоактуализирующейся личности применялся тест смысло-жизненных ориентаций Д. А. Леонтьева (СЖО).

Результаты тестирования были организованы в базу данных и подвергнуты статистической обработке. Изучение структуры личностных свойств школьников проводилось с помощью корреляционного анализа. Были выявлены различные группы достоверно коррелирующих характеристик.

Для рассмотрения результатов исследования (САТ) самоактуализации старших школьников, включающего творческий и духовный потенциал, были взяты шкалы данной методики, которые

наиболее полно соответствуют исследуемому возрастному периоду. Это шкалы ориентации во времени, поддержки; блоки ценностей, самовосприятия, отношения к познанию. В результате все респонденты были проранжированы; среди них были выделены две группы старшеклассников: с высоким и низким уровнем самоактуализации. Дальнейший анализ взаимосвязей свойств личности проводился применительно к этим двум группам.

Получены результаты положительной корреляции ($r = 0,78$; $p = 0,05$) общего уровня самоактуализации со шкалой «Компетентности во времени», которые свидетельствуют о способности человека жить настоящим и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т.е. видеть свою жизнь целостной. Такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации.

Тесная взаимосвязь результатов общего уровня самоактуализации с результатами шкалы «осмысленность жизни» СЖО ($r = 0,75$; $p = 0,05$) свидетельствует о содержательной наполненности жизни старшего школьника, о наличии жизненного смысла и личностных ценностей, нравственной основы личности, проявляющейся в образе мира и мировоззрении как его ядре. Для ребят с низким уровнем самоактуализации характерна ориентация на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее).

Данные общего уровня самоактуализации выражено коррелируют с данными шкал «самоуважение» ($r = 0,703$; $p = 0,03$) и «самопринятие» ($r = 0,81$; $p = 0,03$). Это свидетельствует о том, что, чем выше уровень самоактуализации, тем лучше старшеклассник понимает и принимает себя, ценит свои достоинства, тем личность более гармонична, целостна, самодостаточна.

Необходимо отметить, что данные общего уровня самоактуализации тесно взаимосвязаны с данными «шкалы поддержки» ($r = 0,82$; $p = 0,03$). Это очень значимая корреляция в силу того, что, чем выше уровень самоактуализации, тем независимее человек в своих поступках, он стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками, принципами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность). Школьники с низким уровнем самоактуализации характеризуются высокой степенью зависимости, конформности, несамостоятельности («извне направляемая» личность), внешним locus контроля.

Еще одна ярко выраженная положительная корреляция общего уровня самоактуализации старших школьников и результатов по «шкале

креативности» ($r = 0,76$; $p = 0,03$) свидетельствует о прямой зависимости уровня самоактуализации и креативности, о наличии творческих способностей и нестандартности мышления личности, а также наличии новых интересных образов в формирующейся картине мира старшеклассника, внутренней их согласованности, гармоничности и целостности.

В то же время у школьников, принимающих участие в эксперименте, наблюдается некоторое превышение всех средних значений субшкал методики смысложизненных ориентаций. Это означает, что уровень развития смысловой сферы у наших респондентов можно расценить как хороший, но находящийся в пределах среднестатистической нормы.

Незначительная корреляция общего уровня самоактуализации была отмечена со шкалами «цели в жизни», «удовлетворенность самореализацией», «удовлетворенность настоящим» даже у школьников с высоким уровнем самоактуализации. Объясняется это тем, что новая социальная ситуация ставит перед человеком вопросы организации жизни в изменяющихся условиях. Действительность усиливает противоречия, свойственные подрастающему поколению, постоянно создавая неопределенные ситуации, когда нет адекватных решений, базирующихся на основе готовых знаний и умений. Современному выпускнику требуется разрешать самостоятельно каждую жизненную ситуацию, принимать решения и нести за них ответственность. Старшеклассник, имея небольшой жизненный опыт и потребность найти свое место в общем потоке жизни, еще только стоит на пороге вступления во взрослую, самостоятельную жизнь, которая не обеспечивает полной уверенности в завтрашнем дне. Состояние неизвестности порождает неудовлетворенность своей жизнью в настоящем. Самоопределение старшего школьника связано с ценностями, с потребностью формирования смысловой системы, в которой центральное место занимает проблема смысла жизни, с ориентацией на будущее. Низкий показатель целеполагания также повышает неудовлетворенность настоящим. В то же время предположение о том, что чем выше уровень самоактуализации, тем выше ценностные ориентации личности, тем больше четких и ясных целей в жизни, которые придают ей осмысленность, в случае анализа личности старшего школьника имеет ограниченное применение. Это связано с тем, что в современной ситуации развития обществом не сформированы важные, значимые личностные цели. Их очертания размыты, и они с трудом могут быть адекватно восприняты формирующейся актуальной личностной позицией старшего школьника.

Корреляция по самоактуализационному тесту «шкала гибкости поведения» наиболее значимо взаимосвязана с показателями уровня самоактуализации: при высоком уровне самоактуализации поведение субъекта имеет тенденцию принятия себя, таким как есть, и, следовательно, возможностью адекватно оценить свои достоинства и недостатки. Готовность к гибкому реагированию и возможность изменить привычные, стереотипные формы поведения позволяют такому человеку перестроить собственное поведение в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации, что особенно важно для выпускника школы в современной ситуации развития.

Подводя итог первому этапу эксперимента, можно сказать, что личность старшего школьника, имеющего высокий уровень самоактуализации, характеризуется самостоятельностью, высоким уровнем ответственности, самопонимания, принятия себя, удовлетворенностью собой, своей деятельностью и жизнью в целом; ее свойства имеют устойчивую и гармоничную структуру. У таких ребят ярче выражены потребности в признании и самореализации, чем у респондентов с низким уровнем самоактуализации.

Второй этап экспериментальной работы представлял собой психологическое исследование у старших школьников количественной оценки выраженности у них признаков алекситимии. Для этого кроме указанных выше (на первом этапе эксперимента) методик была использована Торонтская алекситимическая шкала. Средний уровень алекситимии в выборке респондентов (57,8 балла) приближается к нижней границе среднестатистической нормы (62 балла) адаптации. Это указывает на низкую выраженность алекситимии у участников нашего исследования.

В последнее время в отечественной и зарубежной психологии феномен алекситимии изучается прежде всего как фактор, предрасполагающий к возникновению психосоматических заболеваний [3]. По мнению психологов, наличие алекситимических особенностей затрудняет произвольное управление собственными эмоциями и побуждениями, что способствует фиксации отрицательного эмоционального состояния, хронизации негативных эмоций, сопровождающихся «телесными сдвигами», которые и являются источником возникновения соматических изменений в организме [3].

С. А. Богомазом, А. Л. Филоненко [1] была предпринята успешная попытка обнаружения взаимосвязи алекситимии с личностными и поведенческими особенностями соматически и психически здоровых людей. Ими было установлено, что выраженность алекситимии связана с некоторы-

ми проявлениями психической ригидности, что ее наличие в структуре личности ограничивает возможность трансформации негативного восприятия событий и отрицательных эмоций в положительные, фиксируя стереотипные неадаптивные формы поведения.

Мы предполагаем, что низкая способность человека к вербальному обозначению собственных ощущений и переживаний может сочетаться со специфическим набором личностных черт. Для подтверждения этого предположения нами в течение нескольких лет собирался материал о некоторых личностных особенностях старшеклассников, у которых отсутствуют психосоматические расстройства, но диагностируются признаки алекситимии.

Для выявления взаимосвязей между изучаемыми психологическими явлениями был проведен корреляционный анализ показателей 130 респондентов, которые одновременно выполнили все три тестовые методики, используемые в исследовании.

В итоге, как оказалось, имеется значимая отрицательная корреляция между всеми субшкалами методик САТ, СЖО и показателем алекситимии: САТ «общий уровень самоактуализации» ($r = -0,67$; $p = 0,05$), «шкала поддержки» ($r = -0,93$; $p = 0,05$), «ценности» ($r = -0,18$; $p = 0,05$), «гибкость поведения» ($r = -0,74$; $p = 0,05$), «самоуважение» ($r = -0,11$; $p = 0,05$), «самопринятие» ($r = -0,72$; $p = 0,05$), «познавательные потребности» ($r = -0,28$; $p = 0,05$), «креативность» ($r = -0,49$; $p = 0,05$); СЖО «осмысленность жизни» ($r = -0,55$; $p = 0,05$), «цели в жизни» ($r = -0,41$; $p = 0,05$), «удовлетворенность настоящим» ($r = -0,67$; $p = 0,05$), «удовлетворенность самореализацией» ($r = -0,28$; $p = 0,05$), «локус контроля—Я» ($r = -0,44$; $p = 0,05$), «локус контроля Жизнь» ($r = -0,54$; $p = 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что чем в большей степени у людей выражены признаки алекситимии, тем в большей мере они субъективно расценивают свою настоящую жизнь как неинтересную, бесполезную и бессмысленную. Они считают себя «заложниками» обстоятельств, у которых нет возможности свободно выбирать способ поведения и контроля над событиями жизни. Такие люди не чувствуют себя ответственными за те позитивные и негативные события, которые с ними происходят. Они уверены: что бы они ни делали, какие бы усилия не предпринимали в попытках изменить ситуацию, они изначально обречены на неуспех. Подобная уверенность и склонность концентрировать внимание именно на неудачах, а также неудовлетворенность самореализацией и самоактуализацией могут способствовать формированию у лиц с признаками алекситимии устойчивых представлений

о невозможности достижения собственных целей и бессмысленности будущей жизни.

Можно предположить, что в основе выявленных связей лежит неразвитая способность алекситимичных людей к рефлексии. Являясь частным механизмом личностно-мотивационного или смыслового уровня саморегуляции, рефлексия, как широко известно, представляет собой мощный источник устойчивости, свободы и саморазвития личности. Дефицит рефлексии как основной характеристики алекситимии не позволяет взглянуть на себя «со стороны», не позволяет в полной мере осознать смысл собственной жизни и деятельности. Как следствие у алекситимичного человека отсутствует «видение» собственной жизни в широкой временной перспективе, он не способен соотнести настоящее с прошлым и будущим, у него не воссоздается «целостность, непрерывность жизни», которая обеспечивает сохранение или восстановление внутренней гармонии. Такой человек не может необходимым образом перестроить свой внутренний мир в ответ на изменение жизненной ситуации и всецело оказывается в ее власти.

Таким образом, и полученные нами данные, и анализ литературы по проблеме алекситимии склоняют нас к мнению, согласно которому наличие у человека алекситимических особенностей может затруднять процесс самоактуализации, осмысления им собственной жизни и постановку целей в жизни. Бессмысленное проживание жизни и низкая способность к принятию ответственности за происходящие события могут негативно влиять на их самореализацию. Можно утверждать, что наличие у обучающихся признаков алекситимии следует расценивать как негативный личностный фактор, способный воспрепятствовать личностному становлению старшеклассников и их самоактуализации.

Полученные данные свидетельствуют о том, что наличие у старшего школьника алекситимических особенностей может затруднять нахождение им смыслов жизни, формирует чувство неуверенности в своих силах, бесцельности и бесперспективности своей жизни. Алекситимия приводит к потере возможности занять активную позицию субъекта жизнедеятельности и к неудовлетворенности собственной самореализацией и, как следствие, к затруднению процесса самоактуализации.

Можно предположить, что недостаточно сформированные под влиянием алекситимии личностные, ценностно-смысловые механизмы саморегуляции отрицательно скажутся на самоактуализации молодого человека и на его жизнедеятельности в «жестких» условиях современного динамично развивающегося мира.

Результаты экспериментальной работы дают основание для проведения диагностики у старшеклассников признаков алекситимии и с помощью психологических приемов развивать у них способность к вербальному отражению эмоций и чувств, повышая тем самым их коммуникативную компетентность. Одновременно с этим необходимо создать условия для формирования положительного образа мира, образа будущего и повышения самооценки, расширения у них способности к гибкому изменению способов мышления, деятельности и коммуникации с другими людьми. Необходимо уточнить, что образовательный процесс, как и процесс развития, неразрывно связан с самоизменением и самоопределением личности, которые предполагают разрушение сложившихся стереотипов, установок, осознание и открытие новых возможностей под влиянием внешних и внутренних изменений. Для студентов педагогических вузов полученные результаты дают возможность формирования предварительных на-

выков учителя-психолога, что особенно важно на начальном этапе работы в школе со старшеклассниками.

Именно в процессе образования полученные знания, способствуя формированию новой картины мира, приводят к новому этапу осмысленности жизни и постановке новых личностных целей на пути к самоактуализации.

Литература

1. *Богомаз С. А.* Взаимосвязь алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности, с параметрами смысловой сферы и проявлениями ригидности / С. А. Богомаз, А. Л. Филоненко // Сибир. психол. журн. — 2005. — № 22. — С. 124—127.
2. *Дерманова И. Б.* Некоторые аспекты феномена самореализации / И. Б. Дерманова, Л. А. Коростылева // Психол. пробл. самореал. личн. / под ред. О. Г. Кукосяна. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. — С. 20—23.
3. *Николаева В. В.* О психологической природе алекситимии / В. В. Николаева // Телесность человека: междисц. исслед. — М., 1991. — С. 80—89.