

Взаимосвязь алекситимии и стратегии совладающего поведения у будущих педагогов

Мустафаева Конул Магомедовна

E-mail: ovzelkind@gmail.com

В настоящее время в рамках пока еще немногочисленных психологических исследований, которые базируются на теории поколений, у молодых людей отмечаются когнитивные и коммуникативные особенности, опосредованно свидетельствующие о накоплении алекситимических проявлений. Так, рассматривая психологические характеристики поколения Z, или «детей мультимедийных технологий», снижающие возможности усвоения учебного материала, исследователи отмечают особенности познавательной сферы, которые проявляются в клиповом мышлении, значительном снижении устойчивости и концентрации внимания, преобладании кратковременной памяти и снижении долговременной.

У подростков прослеживается тенденция, проявляющаяся в неспособности системно воспринимать информацию, системно мыслить и излагать свои мысли. Клиповое мышление предполагает упрощение информации, снижение способности к анализу и формированию проектного мышления. С другой стороны, клиповое мышление может использоваться как защитная реакция организма на информационную перегрузку.

Исследователи отмечают изменения восприятия у современных подростков. Школьники, проводящие много времени за компьютером, получают определенную депривацию, т. е. лишаются отдельных сенсорных сигналов, которые связаны с окружающим миром, включая запахи, прикосновения, телесный контакт.

В настоящий момент критические и трудные жизненные ситуации стали привычными спутниками социальной действительности. В стрессогенных условиях современного мира важным становится «умение каждого отдельного человека противостоять негативным воздействиям внешней среды и справляться с внутренними проблемами, стрессами, кризисами, сложными ситуациями». В связи с этим становится необходимым развитие саморегулятивных способностей, позволяющих человеку проявлять жизнестойкость, спокойствие, мудрость, сохранять и улучшать физическое и психологическое здоровье. Стратегии саморегуляции обуславливают уверенность индивидуумов в собственных силах, влияют на позитивное отношение к жизни, а также дают возможность достигать расслабления, внутреннего покоя и равновесия. Саморегулятивные способности личности связаны с «глубокой осознанностью, самоуправлением, целеустремленностью, способностью к концентрированному вниманию, эмоционально-волевой регуляцией». От того, как индивид эмоционально воспринимает жизненные события, планирует и программирует достижение целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает возможности и корректирует свою активность для достижения личностно значимых результатов, во многом зависят успешность его социально-психологической адаптации и уровень «субъективного благополучия».

Традиционно под совладающим поведением в психологии понимаются когнитивные, поведенческие и аффективные стратегии, которые личность использует для того, чтобы справиться с фрустрирующими условиями социальной действительности. Сознательные стратегии по реагированию на стрессовые ситуации концептуализированы в науке как «копинговые ответы». По сути, копинг-ответы призваны помочь личности смягчить, разрешить или же уклониться от требований, предъявляемых стрессовой ситуацией. Копинг-стратегии закрепляются в социальном поведении личности и в своей совокупности и вариативности образуют индивидуальный стиль адаптации личности. Принимая во внимание

тот факт, что основной целью процесса социально-психологической адаптации является установление продуктивного взаимодействия между индивидом и средой, необходимо обозначить, что выбранная стратегия совладающего поведения в каждой конкретной ситуации может быть продуктивной в той или иной степени. Тем не менее адаптивное поведение, реализуемое посредством копинг-стратегий, активизируясь в условиях рассогласованности между взаимодействующими системами «человек - среда», преследует цель достижения некоей координации между ними. Подчеркнем, что адаптивную функцию стратегия выполняет тогда, когда способствует совершенствованию и развитию взаимодействующих сторон, обеспечивает сохранение целостности личности и социальной среды при условии возможности её нарушения. Таким образом, под совладающим поведением личности мы понимаем совокупность поведенческих актов, позволяющих субъекту способами, адекватными его личностным особенностям и самой ситуации, с помощью осознанных действий справиться со стрессом, восстановить эмоциональное и физическое равновесие.

В русле анализа личностных характеристик и факторной обусловленности стратегий совладающего поведения представляется интересным рассмотрение феномена алекситимии личности. Под алекситимией мы понимаем комплекс аффективных и когнитивных характеристик личности, выработанный в процессе адаптации к условиям окружающей действительности и проявляющийся в трудностях дифференциации эмоциональных переживаний. Традиционно алекситимия относится к аффективным расстройствам и заключается в сложности вербализации эмоций, в затруднении осознания как своего собственного эмоционального состояния, так и состояния партнера по общению. Лицам, демонстрирующим выраженные алекситимичные черты, свойственны недостаточная глубина переживаний, снижение способности к символизации (мечтам, фантазиям, сновидениям), выраженное преобладание рациональных компонентов восприятия картины мира над эмоциональными ощущениями, нарушение контакта с внутренним миром переживаний и т.д.

Применение опросников - «Шкалы копинг-стратегий» Р. Лазаруса, Торонтской шкалы алекситимии TAS - позволило выявить взаимозависимость между стратегиями совладающего поведения и такими характеристиками личности, как уровень субъективного контроля (интернальный/экстернальный), алекситимии. Полученные данные позволяют прояснить возможные факторы поведенческих паттернов современной молодежи, получающей педагогическое образование.

Источники и литература

- 1) Акименко А. К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения современной молодежи в процессе социально-психологической адаптации // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10, вып. 3. С. 56 [U+2012] 61
- 2) Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3 [U+2012] 18.
- 3) Гущина Т. В., Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Культура, стресс и копинг : влияние социокультурного контекста на выбор типа совладания // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика