

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

**Бакалаврская работа
на тему:**

**«Характеристики мотивационной сферы подростков с признаками
алекситимии»**

Студент	_____	Михайлова Анна Дмитриевна
	подпись	
Руководитель	_____	Медведева И.А.
	подпись	
Нормоконтролер	_____	Карманова Т.М.
	подпись	

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.05.2017 №13)

Заведующий кафедрой	_____	Медведева И.А.
	подпись	

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № _____)

Секретарь ГЭК	_____	Карманова Т.М.
	подпись	

Пенза 2017

Введение

Алекситимия - проблема, связанная с нарушениями в развитии эмоциональной сферы человека. Проявляется она в трудностях выражения и описания чувств и эмоций, в сниженной способности или затрудненности в вербализации эмоциональных состояний. К ее критериям относятся трудность в определении и описании собственных переживаний; сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями; сниженная способность к символизации; большая сфокусированность на внешних событиях по сравнению с внутренними переживаниями.

«Алекситимия - психологическая характеристика личности, заключающаяся в снижении или отсутствии способности к распознаванию, дифференцированию и выражению эмоциональных переживаний и телесных ощущений. Иногда в это понятие также включают низкую эмоциональную чувствительность в отношении других людей, низкую эмоциональную вовлечённость в обыденной жизни и т.д. Таким образом, понятие алекситимии сближается с понятийным пространством эмоционального интеллекта. Быть может, что алекситимия является вариантом низкого уровня эмоционального интеллекта» [47].

Алекситимия, как личностный конструкт, встречается у практически здоровых лиц различных возрастных групп, чаще выявляется у лиц мужского пола. Большинство исследователей считают алекситимию первичной личностной характеристикой по отношению к тревоге и депрессии, повышающей риск их развития под влиянием стресса [1].

По мнению большинства специалистов алекситимия не является заболеванием, это больше психологическая проблема, комплексная характеристика личности, определенный психологический склад человека. Но в системе других факторов риска алекситимия в структуре личности

может служить преморбидным фоном развития пограничных психических расстройств, развития аддикций, соматических и психосоциальных проявлений неблагополучия [1].

В ряде исследований алекситимия трактуется как социокультурный феномен, который связан с низким социальным статусом индивида, отсутствием образования и словесной культуры.

В психоанализе это нарушение рассматривается как некий защитный механизм, который включается при непереносимых аффектах. При постоянном подавлении эмоциональных реакций на травмирующие факторы у человека приглушается чувствительность к ним. И даже вне стрессовой ситуации чувства и эмоции становятся менее выраженными.

Рассмотрение причин алекситимии также предполагает влияние особенностей воспитания, когда эмоциональные реакции детей блокируются родительскими запретами.

Следует отметить, что алекситимия не ухудшает умственных способностей и умственной деятельности человека.

Актуальность предпринятого нами исследования связана с тем, что по данным статистики в последнее время эта проблема увеличивается и достаточно распространена в детской популяции. В подростковом возрасте она влияет на коммуникацию и социализацию в целом.

Фоном развития в подростковом возрасте является эмоциональная нестабильность, склонность к аффектам. Для этого возраста характерны быстро меняющиеся полярные эмоциональные состояния. Такие психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса», который включает в себя немотивированные перепады настроения.

Вместе с тем, переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений

социальной действительности небезразличен подростку и порождает у него различные эмоции [44].

Подростки с признаками алекситимии испытывают трудности в различении и описании эмоциональных переживаний как у себя, так и у других людей. Межличностные связи таких подростков часто ограничены и ригидны. Они имеют тенденцию к избеганию общения с другими людьми. Алекситимия у подростков является благоприятной почвой для развития депрессий и психогений.

Изучение особенностей мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии представляет исследовательский интерес в связи с коренными преобразованиями в строении мотивационно-личностной сферы в этом возрасте. Мотивы подростка становятся не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно принятого решения, многие интересы принимают характер стойкого увлечения. Мотивационная сфера объединяет как личностные структуры, так и деятельностные, что наибольшим образом соответствует особенностям подросткового возраста, в котором переплетаются процессы личностного роста и социализации [46].

Целью проведенного исследования стало изучение особенностей мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии для использования диагностических данных в консультативной и коррекционной практике педагога-психолога при работе с подростками, их родителями и педагогами.

Объект исследования - аффективно-мотивационная сфера подростков.

Предмет - характеристики мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии.

Гипотеза: мотивационная сфера подростков с признаками алекситимии характеризуется низким уровнем потребности в ощущениях, низкой потребностью в достижении, ригидностью в отношении планирования и организации деятельности.

В ходе исследования были поставлены и решены следующие задачи:

1. Провести анализ данных психологических исследований по вопросам развития в подростковом возрасте, выделить особенности аффективной и мотивационной сферы подростка; рассмотреть понятие алекситимии и причины её формирования.
2. Определить методики для диагностики признаков алекситимии и некоторых характеристик мотивационной сферы подростков.
3. Сформировать выборку исследования и провести диагностические процедуры.
4. Проанализировать полученные диагностические данные, сформулировать выводы.

В ходе исследования были использованы такие методики, как:

- Торонтская шкала алекситимии;
- методика «Диагностика потребности в поисках ощущений» (М. Цукерман);
- методика измерения потребности (мотива) в достижении (Ю.М. Орлов);
- опросник самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандрикова).

В качестве метода математической статистики был использован Т-критерий Стьюдента для оценки различий величин средних значений двух независимых выборок.

Исследование с применением Торонтской шкалы алекситимии проводилось на выборке из 43 человек. В дальнейшем исследовании приняли участие 17 подростков без признаков алекситимии (Группа 1) и 9 испытуемых, чьи показатели соответствуют явной алекситимии или относятся к промежуточной степени (Группа 2).

Глава 1. Анализ научных данных по проблеме исследования

1.1. Понятия эмоций и эмоциональной сферы. Нарушения эмоциональной сферы

Эмоции сопровождают большую часть проявлений жизнедеятельности человека и служат одним из главных механизмов регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Существует множество различных эмоций. Рассмотрим классификации эмоций. Критериями разграничения эмоций являются:

- знаки (положительные и отрицательные эмоции);
- модальность;
- степень и характер активации физиологических процессов;
- интенсивность и продолжительность;
- уровень развития.

К положительным эмоциям человек стремится, отрицательные - избегает. Это деление указывает на мотивационную роль эмоций.

Положительные эмоции возникают в ситуациях ожидания успеха, достижения цели, удовлетворения потребности. Сама ситуация не всегда порождает такую эмоцию. Положительная эмоциональная реакция возникает том случае, если человек знает, как действовать, каким путем в данной ситуации достичь желаемого. Таким образом, положительные эмоции являются сигналом собственной поведенческой компетентности. Если же успех достигается за счет нового подхода, удачной находки, то положительная эмоция способствует их закреплению.

Отрицательные эмоции возникают в ситуации блокированной потребности, фрустрации - то есть при появлении препятствий на пути к достижению цели. Зачастую такие препятствия мнимы и преувеличенны.

Отрицательные эмоции связаны также с потерями, боязнью ответственности, некомпетентностью.

Отрицательные эмоции конструктивны, если позволяют увидеть проблемы и направления развития. Они блокируют неэффективные стратегии поведения. Они стимулируют наше развитие только в том случае, если принимать их, а не подавлять. Отрицательные эмоции, кроме прочего, активируют механизмы психологической защиты.

По модальности эмоций различают такие, как: тревога, страх, обида, вина, разочарование, скука, тоска, радость, удовольствие, гнев и другие. Тревога - ощущение приближающего несчастья, беды. Тревога сочетается с ощущением напряжения, чувством беспокойства. Страх - переживание опасности для жизни, здоровья и благополучия. Он обычно связан с конкретными ситуациями, конкретными объектами или людьми. Обида - чувство недовольства, переживаемого одновременно со стремлением обвинить другого, переложить на него ответственность за неудачу. Вина противоположна обиде. Это переживание личной ответственности с упреками и осуждением самого себя. Разочарование также тяжелое чувство, переживаемое в случае утраты ценностных представлений, потери веры в то, что ранее имело жизненный смысл. Скука возникает при переживании пустоты жизни, в случае отсутствия стремлений и интересов. Тоска - траурное чувство, переживание потери, ощущение душевной тяжести и боли. Радость - предчувствие, ожидание или переживание успеха. Удовольствие человек испытывает как чувство приятного от сделанного, при удовлетворении потребности. Гнев - это бурное проявление недовольства. Эта эмоция не обязательно сочетается с враждебным отношением и агрессией. Перечень модальностей много больше и может быть продолжен.

Эмоции влияют на активность организма. Некоторые из них повышают уровень активации. Например, гнев. Это стенические эмоции. Астенические эмоции, напротив, тоска, снижают уровень активности.

Кроме того, различают эмоции покоя и эмоции ожидания. Первые из них сопровождаются ощущением расслабления и возникают, если цель достигнута или стало понятно, что цель недостижима. К таким эмоциям, например, относятся, умиротворенность и разочарование. Эмоции ожидания сочетаются с чувством напряжения. Оно может возрастать по мере приближения к цели или возникает в ситуации столкновения полярных желаний.

Характер эмоциональной реакции зависит от количества и качества информации, от того, какой она ожидалась и в какой момент была получена. Важно и то, как человек интерпретирует информацию.

Любая эмоция состоит из трех компонентов. Это, во-первых, непосредственное переживание - сумма органических ощущений (легкость, стеснение, напряжение и т.п.), что, собственно, и является эмоцией. Во-вторых, любая эмоция включает то или иное побуждение к деятельности. В условиях дефицита информации совершаемые при этом действия, в конечном счете, могут оказаться полезными [40]. Эмоция как бы восполняет дефицит информации. Это когнитивный компонент эмоции.

Среди форм проявления эмоций выделяют аффекты, страсти, настроения и ситуативные реакции.

Аффект - сильное и короткое проявление эмоции, связанное с неожиданным и резким изменением жизненно важных обстоятельств. Оно характеризуется связью с наличной ситуацией. Отдаленные, воображаемые и вероятные события аффектом не сопровождаются. Еще одной характеристикой аффекта является обобщенность. Основной раздражитель образует единое образование с сопутствующими, которые поддерживают аффект. Именно поэтому, например, трудно успокоить разъяренного человека. А аффект ужаса может поддерживаться любыми случайными вещами, отчего человек в панике мечется в разные стороны.

Характеристикой эмоции аффекта является её интенсивность. Признаком высокой интенсивности чего могут служить физиологические расстройства, например спазмы сосудов. В отдельных случаях наблюдается изменение состояния сознания. Обычно наблюдается выраженное в разной степени «сужение» сознания.

Разграничивают физиологический и патологический варианты аффекта. Часто считают, будто аффекты лишены адаптивного значения. Между тем существует мнение, что опыт аффекта полезен в том плане, что позволяет заранее, распознать аффектогенные ситуации, подготовиться к ним или во время «выйти из игры». Известна «очистительная» сила аффектов. Аффекты способствуют, кроме того, развитию самоосознавания через осмысление последствий поступков, совершаемых во время эмоционального взрыва [40].

Сильным и стойким чувством с концентрацией внимания, мыслей и действий на объекте, с которым связано это чувство, является страсть. Она сильно меняет человека и делает его, порой, неузнаваемым. Страсть не может быть плохой или хорошей, она такова, каков сам человек.

Устойчивое эмоциональное состояние – это настроение. Оно определяется оценкой происходящего и физическим состоянием. Устойчивое хорошее настроение - показатель психологического здоровья и интегрированности личности. В настроении отражается физиологическое самочувствие, уровень активации, готовность действовать.

Эмоциональные реакции могут быть короткими, ситуативными. Это «мягкие» ответы организма, связаны с текущими впечатлениями. Ситуативные реакции возникают в связи с внешними событиями и с внутренним состоянием.

Эмоции - это форма индивидуального и видового опыта. Ориентируясь на них, человек совершает действия, целесообразность которых для него может остаться скрытой. Не всегда осознаются ситуации и стимулы,

вызывающие эмоции. Одной из причин развития неврозов является конфликт между осознаваемыми и неосознаваемыми эмоциями.

Развитие эмоций выражается в их дифференциации, в расширении круга объектов, вызывающих душевный отклик, в развитии способности контролировать эмоции, их внешние проявления [40].

Первичной формой эмоций является эмоциональный тон ощущений - переживание приятного/неприятного в общей структуре ощущений. Это побуждает движение субъекта к раздражителю или от него.

Различают также органические и социальные эмоции. Первые связаны с физиологическими процессами и инстинктами. Социальные эмоции возникают в межличностных контактах. К ним относятся такие как, чувство вины, стыда, обиды, уважения, мести и т.п.

К высшему уровню развития эмоций у человека относятся чувства, отвечающие его духовным потребностям - эстетические, нравственные. Это обобщенные эмоции, связанные с ценностями личности.

Эмоции человека отражают его опыт, множество влияний, зачастую весьма противоречивых.

Эмоциональный опыт человека изменяется в ходе развития личности, в процессе сопереживания другим людям на основе идентификации с ними. В результате подражания аффективным реакциям, стремления понять внутренний мир окружающих и предсказать их эмоциональные реакции в конкретных ситуациях, переживания субъектом по поводу чувств другого человека, при восприятии произведений искусства, под влиянием средств массовой информации.

Эмоции являются важной составляющей человеческого общения. Они влияют на выбор партнеров по общению, направленность на общение и его средства и формы.

Эмоции сопровождаются разными изменениями в деятельности организма. С этими изменениями связаны разнообразные субъективные

ощущения, сопутствующие аффективным реакциям и выразительным движениям [40].

Вегетативные сдвиги, характеризующие эмоции, могут иметь симпатикотоническую либо ваготоническую направленность. Известно, что отрицательные эмоции сопровождаются преобладанием тонуса симпатического, а положительные и приятные эмоции - парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Нередко, однако, симпато-адреналовые и вагоинсулярные реакции сочетаются без явного перевеса в ту или иную сторону [40].

Одной из первых попыток объяснить физиологическую природу эмоций была теория Джемса-Ланге. Основное содержание его теории заключается в том, что внешние впечатления рефлексорным путем, минуя сознание, вызывают в организме определенные вегетативные реакции и побуждают к выполнению соответствующих действий. Последующее осознание происшедших изменений субъективно переживается как эмоция [40]

Позднее была установлена роль центральных нервных образований в механизмах возникновения эмоций. Различные стороны эмоциональных состояний контролируются специальными нервными структурами, которые функционируют в тесном единстве. Так, зрительный бугор определяет эмоциональную окраску различного тона, стриопаллидарная система участвует в осуществлении внешнего выражения эмоций; гипоталамус регулирует вегетативные, сосудистые и метаболические процессы при эмоциональных состояниях. Ретикулярная формация ствола мозга осуществляет влияние на кору головного мозга. Установлено, что роль коры больших полушарий не может быть сведена к пассивной рецепции эмоциональных процессов. Результатом деятельности коры головного мозга являются высшие эмоциональные проявления.

Рассмотрим виды нарушений эмоциональной сферы.

Патологический аффект - бурная эмоциональная реакция гнева или ярости, возникающая в ответ на ничтожные раздражители и сопровождающаяся агрессивными действиями на раздражитель. Патологический аффект протекает стремительно на фоне помраченного сознания по типу сумеречного, по выходе из которого отмечается полная амнезия пережитого [37].

Эйфория - патологически повышенное, неадекватное раздражителю сверхрадостное настроение, когда человеку абсолютно все нравится, жизнь при этом кажется сплошной цепью беззаботных радостей и беспечных удовольствий, все проблемы, даже глобальные, вполне разрешимы. Все окружающее видится в радужных тонах. Даже отрицательные, а порой трагические моменты окружающей жизни воспринимаются исключительно положительно, сверхрадостно. Эйфория встречается при очень многих психических и соматических заболеваниях [37].

Мория - немотивированное повышенное настроение с расторможенностью влечений. Мория чаще всего встречается в неврологической практике у больных с органическим поражением лобных долей (так называемая лобная психика) [37].

Дистимия - патологически пониженное, угнетенное настроение, возникающее без какой-либо причины. Человек смотрит на мир как бы через черные очки, окружающее воспринимается мрачным, бесперспективным, безысходно-пессимистическим. Его ничто не радует, сама жизнь кажется ему лишенной всякого смысла. Именно дистимия нередко является основной причиной суицидальных мыслей, намерений и попыток.

Тревога - это тоска, проецируемая в будущее, сильное душевное волнение, беспокойство, обусловленное беспричинным ожиданием крупной неприятности, катастрофы, которая произойдет с больным или с его самыми близкими родственниками. Тревога может быть ситуационно-обусловленной, связанной с конкретной, нередко преувеличенной жизненной ситуацией, и

диффузной, так называемой свободно плавающей, не связанной с какими-то определенными фактами или событиями. Тревога обычно сопровождается выраженными вегетативными реакциями и часто двигательным возбуждением, она нередко тесно связана с депрессией и выступает в едином тревожно-депрессивном синдроме при многих психических и соматических расстройствах, особенно в инволюционном возрасте [37].

Дисфория - немотивированное тоскливо-злобное настроение с активным недовольством окружающими или, реже, собой и выраженным экстрапунитивным поведением. Отмечается крайне высокая раздражительность и аффект злобы, которые и объясняют выраженные внезапные беспричинные вспышки разрушительных действий и агрессии к окружающим [37].

Эмоциональная лабильность (эмоциональная слабость, слабодушие) - это выраженная неустойчивость настроения: человек по незначительному поводу крайне легко переходит от плача к смеху и, наоборот, от умиления к гневу. Он не может без слез читать сентиментальный роман, смотреть фильмы с мелодраматичным сюжетом. В течение дня эмоции многократно меняют свою полярность [37].

Эмоциональная тупость - постепенное обеднение тонких эмоциональных реакций, исчезновение эстетических, моральных, этических, интеллектуальных чувств. Человек теряет способность к сопереживанию, деликатность, проявляет грубую бесцеремонность, эмоциональную холодность, безразличие и безучастность к судьбе наиболее близких людей. Равнодушие не касается только низших эмоций, связанных с удовлетворением инстинктов [37].

Апатия выражается в отсутствии всяких желаний и полном безразличии к окружающим и к себе. Человек не только теряет интерес к событиям внешнего мира, но и совершенно безразличен к своему

собственному состоянию. Сохраняя в целом способность мыслить, он теряет способность действовать.

Мания (маниакальный синдром) проявляется в повышенном настроении, двигательном и психическом возбуждении, выражающемся быстрой моторикой речи и жестов. Характерно преобладание низших эмоций (неумеренная тяга к еде, сексуальным удовольствиям), повышенной самооценки вплоть до мании величия [37].

Недержание аффекта проявляется в неконтролируемом внешнем выражении эмоций, нарушениях аффективных реакций при воспоминаниях событий из прошлого, принятии личных впечатлений, сентиментальности. Этот вид нарушения эмоциональной сферы можно отнести к индивидуальным особенностям восприятия окружающего мира. Чаще всего человек сам осознаёт свою излишнюю эмоциональность и старается скрыть её от других [37].

Эксплозивность (взрывчатость) чрезмерная эмоциональная возбудимость с бурными вспышками аффектов. Эмоциональные разряды могут сопровождаться агрессией, направленной вовне или на самого себя. При эксплозивности снижается контроль за своим поведением.

Эмоциональная вязкость - это стойкая фиксация на каком-либо событии, ситуации, объекте. Часто проявляется в злопамятности, приверженности к раз и навсегда заведенному распорядку жизни, в консерватизме во взглядах и привычках, в косности, оппозиционном отношении ко всему новому, в излишне длительной сосредоточенности на психотравмирующих ситуациях, таких, как неудачи, обиды.

Одним из нарушений эмоциональной сферы является алекситимия. Поскольку темой нашего исследования является мотивационная сфера подростков с признаками алекситимии, рассмотрим этот вариант эмоционального нарушения отдельно.

1.2. Алекситимия как психологическая проблема. Формы, причины, признаки

По данным различных исследований, алекситимия в различных формах встречается у 5-25% населения [37].

Алекситимия проявляется в неспособности к выражению и описанию эмоций. По мнению большинства специалистов алекситимия не является заболеванием, это больше психологическая проблема. Это явление связано с некоторыми особенностями нервной системы человека. Алекситимия не ухудшает умственных способностей и умственной деятельности человека.

Термин «алекситимия» был введен в употребление П. Сифенсом в 1973 году. В своих трудах он описывал собственные наблюдения за пациентами из психосоматической клиники. Все они обладали общими чертами: конфликтностью, низкой стрессоустойчивостью, неразвитой фантазией, испытывали трудности с подбором подходящих слов для описания собственных эмоций и передачи информации [37].

Рассмотрим формы и возможные причины алекситимии.

Выделяют первичную, т.е. врожденную, и вторичную, приобретенную алекситимию. Первичная алекситимия как правило является следствием некоторых нарушений внутриутробного развития, патологий родов. Это могут быть незначительные пороки развития, последствия гипоксии во время беременности или в родах, а также заболеваний в раннем детском возрасте. Это стойкая форма алекситимии, плохо поддающаяся лечению, требует медицинского сопровождения.

Вторичная форма проявляется в более позднем возрасте и не сопровождается особыми соматическими заболеваниями. Приобретенная алекситимия возникает, как правило, под воздействием таких неблагоприятных факторов, как психические травмы, нервные потрясения,

стрессы и т.д. Ряд психиатрических болезней, таких как шизофрения, аутизм и др., сопровождаются алекситимией.

В ряде исследований алекситимия трактуется как социокультурный феномен, который связан с низким социальным статусом индивида, отсутствием образования и словесной культуры.

В русле психоанализа это нарушение рассматривают как своеобразный защитный механизм, который включается при непереносимых аффектах. При постоянном подавлении чувств и эмоциональных реакций на травмирующие факторы у индивида может развиться эмоциональная глухота, при которой даже вне стрессовой ситуации чувства становятся менее выраженными.

Рассмотрение причин алекситимии также предполагает влияние особенностей воспитания. Если с детства ребенку навязывать определенные стереотипы, типа «мужчины не плачут», «нельзя выражать свои эмоции на публике» и т.п., то со временем человек может лишиться способности выражать собственные чувства.

Если человек не научился переживать эмоции, он нередко учится их игнорировать, возникает своеобразная блокировка, поэтому эмоции не осознаются. Таким образом, выстраивается защита от ряда внутренних переживаний. Человек лишается возможности их понять, рассказать о них окружающим.

Алекситимия чаще проявляется у мужчин. Принято считать, что настоящему мужчине следует скрывать свои чувства и быть сдержанным. Проблема начинает развиваться, когда взрослый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями и переживаниями, сопровождаемыми яркими эмоциями.

Многие психологи настаивают на том, что основной причиной следует считать систему воспитания, при которой взрослые создают препятствия для нормального развития эмоциональной сферы, формирования эмоциональных переживаний ребенка. Происходит это чаще потому, что сами взрослые

имеют подобные проблемы. Если человек сам не способен к выражению чувств, он не научит этому и ребенка. Очевиден некий замкнутый круг.

На сегодняшний день известно о проведении активных исследований, в ходе которых ученые пытаются найти обоснование возникновения алекситимии в органических нарушениях в структуре головного мозга. По мнению ряда исследователей, данное расстройство становится следствием микроповреждений мозолистого тела – структуры, ответственной за связь между полушариями. В этом случае деятельность левого полушария, контролирующего эмоции, оказывается подавленным, а сам человек находится в состоянии непрекращающегося межполушарного конфликта [37]. Подобное нарушение диагностируется у некоторых пациентов с психосоматическими патологиями.

Проявления.

Алекситимия относится к нарушениям в эмоциональной сфере и проявляется целым рядом особенностей характера индивида. Однако её признаки распространяются не только на эмоциональную сферу. К основным признакам алекситимии относятся:

- Трудности в восприятии и словесном выражении собственных чувств. Т.е., человек вполне способен ощущает весь широкий спектр эмоциональных переживаний, но не в состоянии описать свои чувства. Следствием этого являются и сложности в понимании эмоций других людей.

- Самодостаточность, склонность к одиночеству, которая появляется у алекситимиков постепенно.

- Ограниченное воображение, неспособность к любой творческой деятельности, требующей его проявления.

- Хорошее логическое структурирование при утилитарном мышлении. Отсутствие склонности к фантазированию.

- Отрицание понятия интуиции.

Интересно то, что алекситимики часто путают эмоции со своими телесными ощущениями. На вопрос о том, что они сейчас чувствуют, они отвечают «тепло», «неудобно», «давит», и т.п. Вместо выражения чувства человек с этой проблемой расскажет, что у него боль в ноге, сердце, или отметит, что он неудобно сидит, и прочее.

Алекситимия может быть различной степенью выраженности. Заметить, страдает ли человек алекситимией, достаточно легко. Таким людям свойственна бедность репертуара телодвижений, поза в основном является однотипной, и долго сохраняется. Лицо всегда выглядит одинаково, не выражает смену эмоций, а как бы постоянно меняет маски. Для человека с алекситимией свойственна некоторая упрощенность суждений, которые отличаются некоторой приземленностью и банальностью. Нередко такие люди имеют репутацию умных и талантливых. И хотя они часто обладают хорошим интеллектом, способность к творчеству у них понижена. У алекситимиков бедное воображение, очень ограниченная фантазия, мыслительный процесс чаще всего имеет связь с деталями повседневной жизни.

Человек с такой проблемой не только плохо разбирается в своих чувствах, но и не понимает чувства окружающих, не может им сопереживать, у него низкие показатели эмпатии. Если ему приходится сталкиваться с выражением чувств других людей, он теряется, не знает, как себя вести. Алекситимики имеют трудности общения даже с близкими, постепенно у них нарастает стремление к одиночеству, затем возникает стойкое отчуждение. На уровне подсознания у таких людей присутствует страх эмоциональных привязанностей.

Особенности поведения при алекситимии.

Для поведения людей с проблемой алекситимии не свойственно проявление героизма, высоких чувств, они не склонны к

самопожертвованию. Их взгляд на любые события отличается рациональностью.

Состояния удовлетворения у них чаще связаны с приобретениями материального характера, карьерными устремлениями и проч.

При постоянном подавлении чувств, несмотря на старание сделать их рациональными, у них возникает выраженное внутреннее беспокойство. Они постоянно стремятся к каким либо занятиям, заполнению жизненного пространства. Состояние бездействия для таких людей невыносимо.

Чувства не поддаются контролю полностью, и в некоторых ситуациях возникают кратковременные, но выраженные эмоциональные срывы. Причем, сам человек плохо осознает причину, и поэтому может быть напуган.

Разнообразие соматической патологии вследствие наличия длительно подавляемых эмоций велико. Это могут быть проблемы с артериальным давлением, ишемическая болезнь сердца, атеросклеротические поражения сосудов, гастриты, колиты, язвенная болезнь, бронхиальная астма, мигрени, нейродермиты, аллергия.

Причина соматических проявлений связана с тем, что алекситимия не является полным отсутствием эмоций у человека. Проблема состоит в невозможности выразить их. Невыраженные эмоциональные состояния копятся в подсознании, накапливаются и их телесные проявления. Таким образом, нарушается соотношение гормонов в организме, развиваются психосоматические нарушения.

Еще одним осложнением алекситимии может стать избыточный вес, так как неспособность выразить собственные чувства, согласно данным проведенных исследований, часто приводят к нарушениям пищевого поведения. Также подобное расстройство может стать причиной пристрастия к алкоголю или наркотическим веществам.

Диагностика.

В психологии используются различные диагностические методики, чтобы выявить уровень алекситимии. Этот вид расстройства выявляется с помощью специальных психологических тестов. Самой известной является торонтская шкала, которая была разработана в институте имени Бехтерева. Она содержит в себе ряд вопросов, в качестве ответов на которые пациент должен выбрать один из предложенных вариантов. Уровень алекситимии определяется по сумме набранных баллов.

Терапия.

Первичная алекситимия достаточно плохо поддается терапии, вторичная форма расстройства чаще устранима при психологическом сопровождении. Довольно результативна терапия с использованием методов гештальт-терапии, психодинамических методик и арт-терапии.

По мнению большинства специалистов, терапия рассматриваемого расстройства должна иметь комплексный характер. Необходимо уделять внимание и лечению тех психосоматических расстройств, которые возникли вследствие длительно протекающей алекситимии. Обязательно корректировать нарушенный иммунный, метаболический и гормональный фон.

Основная задача в работе с этой проблемой заключается в том, чтобы помочь человеку научиться осознавать и описывать собственные чувства. Необходимо также уделять внимание развитию воображения, что позволяет расширить спектр эмоциональных проявлений.

1.3. Проблема мотивации в психологических исследованиях

Поиски ответов на вопросы «почему?», «зачем?», «для какой цели?», «ради чего?», «какой смысл?» при попытке объяснения поведения человека, его деятельности составляют представление о мотивационной сфере. Через свою мотивацию он вплетен в контекст действительности. Выявление

причин устойчивых изменений поведения человека дают ответ на вопрос о мотивации содержащих его поступков.

Термин «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение, то есть стремление человека что-то сделать, (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, инстинкты, влечения и эмоции, установки и идеалы, стремления и многое другое, то есть то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается) и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне [26, с. 267].

Многие российские психологи в понимании и в самом определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон мотивации. С.Л. Рубинштейн писал: «Мотивация - это через психику реализующая детерминация. Мотивация - это опосредованная процессом её отражения субъективная детерминация поведения человека» [31].

Н.В. Ключева определяет мотивацию как «соотнесение целей, стоящих перед человеком, которые он стремился достигнуть, и внутренней активности личности, то есть ее желаний, потребностей и возможностей» [26, с. 267].

Мотив, в отличие от мотивации, - это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является устойчивой характеристикой, которая побуждает его к совершению определенных действий.

Взгляды на сущность и происхождение мотивации человека менялись на протяжении всего времени существования психологического знания.

На этапе ассоциативной эмпирической психологии исследования мотивов не развивались. Основой этой психологии является представление о том, что всеми психическими процессами управляют определенные законы

ассоциации. Такое механическое понимание движущих сил поведения человека снимает проблему активности самого субъекта.

Позднее в экспериментальных исследованиях К. Левина и его учеников была сделана попытка преодоления механического понимания психологических источников человеческой активности. К. Левин проводил свои экспериментальные исследования с позиции гештальтпсихологии. Он противопоставил свой подход ассоциативной психологии. К. Левином и его учениками были найдены экспериментальные приемы исследования потребностей человека. Именно эти исследования положили начало изучению мотивационной сферы. Однако в них игнорировалась содержательная сторона психических процессов, и подход к их анализу был достаточно формальным.

Согласно психоаналитическим представлениям о мотивации поведения основные мотивы человека формируются в раннем детстве и в последующем только проявляются, оставаясь в целом неизменным. Например, мотивация достижения, проявляющаяся в постановке новых целей, стремлении к успеху в деятельности и т.п., является следствием детского конфликта, когда ребенок, желая добиться расположения родителя противоположного пола, пытается превзойти во всем родителя своего пола - основного конкурента. Такие представления об источниках формирования мотивации человека закрывали вопрос о возможности целенаправленного формирования этих качеств на более поздних возрастных этапах.

Под влиянием психоаналитических представлений в конце 50-х годов прошлого века исследователи мотивации достижения обратились к изучению особенностей семейного воспитания. Эти особенности могли бы объяснить существенные индивидуальные различия в степени выраженности мотива достижения. Д. Макклеланд, анализируя условия формирования мотива достижения, объединил основные формирующие влияния в черте группы: формирование синдрома достижения, т.е. преобладание у человека

стремления успеха над стремлением избегания неудач; самоанализ; выработка оптимальной тактики целеобразования в конкретных видах поведения и в жизни в целом; межличностная поддержка [26].

А.В. Веденов в 1956 г. на страницах журнала «Вопросы психологии» высказал мысль о том, что неправильно ставить в зависимость потребностей все побудители человеческого поведения, также он полагает, что человек с момента рождения по своей физической структуре способен стать личностью, т. е. способен к целеустремленной созидательной деятельности [5].

А.Н. Леонтьев в своем докладе на XVIII Международном психологическом конгрессе полно и вместе с тем сжато резюмировал свои взгляды на эту проблему. Его подход заключается в понимании мотивов как объектов воспринимаемых, представляемых, в которых конкретизируются потребности. Эти объекты и составляют предметное содержание тех потребностей, которые в них воплощены.

Сущность мотива А.Н. Леонтьев определяет таким образом: «то, что является единственным побудителем направленной деятельности, есть не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет потребности - материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане, мы называем мотивом деятельности» [41].

По определению А.Н. Леонтьева, мотив - это объект, который отвечает той или иной потребности, побуждает и направляет деятельность человека. Развитие потребностей исследователь понимал как результат изменения и расширения объектов, с помощью которых они удовлетворяются. Для удовлетворения своих потребностей человек не только использует имеющиеся объекты, предметы окружающего мира, но и обрабатывает их, производит новые. В этом процессе изменяется содержание естественных потребностей, и формируются новые, социальные потребности.

Мотивы выполняют двойную функцию. Первая заключается в том, что мотивы побуждают и направляют деятельность. Другая функция состоит в том, что они придают деятельности личностный смысл. Таким образом, смысл деятельности человека определяется мотивом.

Исследования учеников А.Н. Леонтьева - Л.И. Божович, А.В. Запорожец и др. - показали, что под влиянием изменения мотивов изменяется сама деятельность. Так, например, в исследованиях А.В. Запорожца была обнаружена зависимость протекания мыслительных процессов ребенка от мотивов его деятельности.

Однако, несмотря на множество многолетних исследований, взгляды на сущность мотива у разных психологов до сих пор расходятся. К мотивам относят самые различные психологические феномены. Л.И. Божович относит к ним намерения, представления, чувства и переживания [4]. Х. Хекхаузен - потребности, влечения, побуждения и склонности [35]. Г.А. Ковалев как мотивы рассматривает моральные установки и помыслы. У К.К. Платонова к ним относятся психические процессы, состояния и свойства личности. По А. Маслоу это установки, согласно К. Вилюнасу - условия существования. В.С. Мерлин рассматривает мотивы как побуждения, от которых зависит целенаправленный характер действий [13].

Е.П. Ильин считает основанием действия, поступка человека структура каждого конкретного мотива. В этой структуре он выделяет 3 блока:

- потребностный блок - биологические, социальные потребности и долженствование;

- блок внутреннего фильтра, который включает в себя предпочтение по внешним признакам, предпочтение внутреннее (интересы и склонности), нравственный контроль (убеждения, идеалы, ценности, установки, убеждения), оценка своих возможностей, оценка своего состояния в данный момент, учёт условий своих достижений, своих целей, предвидение последствий своих поступков и деятельности в целом;

- целевой блок - потребностная цель, действие и сам процесс удовлетворения потребности [13].

В каждом конкретном случае в каждом блоке может быть взят в качестве основания действия или поступка (принимаемого решения) один из компонентов. Структура же каждого конкретного мотива (то есть основания действия) строится из сочетания тех компонентов, которые обусловили принятое человеком решение. Таким образом, компоненты, как кирпичики, позволяют создать здание, именуемое мотивом. Образ этого «здания» закладывается человеком в память и сохраняется не только в момент осуществления действия и деятельности, но и после их завершения [13, с. 118].

Все эти компоненты мотива могут проявляться в сознании человека в вербализованной или в образной форме, притом не все сразу.

У мотива может быть и вертикальная структура. По мнению Е.П. Ильина в состав мотива могут входить один или несколько компонентов из того или иного блока. При этом один из них играет главную роль, а другие - вспомогательную. Таким образом, структура мотива как основания действия или поступка - многокомпонентная, в ней чаще всего находят отражение несколько причин и целей [13, с. 118].

Важными характеристиками мотива являются его сила и устойчивость. Сила мотива проявляется в стремлении личности и оценивается по степени его интенсивности. Сила мотива обусловлена разными факторами, как физиологическими, так и психологическими. К физиологическим факторам относится сила мотивационного возбуждения, к психологическим - понимание результатов деятельности и её смысла.

Устойчивость мотива оценивается по сохранению его во времени. Здесь речь идёт, прежде всего, об устойчивости установок, ценностных ориентаций, намерений.

У мотивов множество функций, в качестве основных выделяют следующие:

- Побуждающая функция. Она заключается в том, что мотив обуславливает активность человека, его поступки и деятельность.

- Направляющая функция отражает стремление к достижению конкретных целей.

- Регулирующая функция заключается в том, что мотив определяет характер поведения и деятельности. От этого, в свою очередь, зависит реализация в либо эгоистических, либо альтруистических потребностей. Реализация этой функции всегда с иерархией мотивов. Регуляция состоит в том, какие мотивы оказываются наиболее значимыми и, следовательно, в наибольшей мере обуславливают поведение личности [13, С. 342-356.].

Рассмотрим классификацию мотивов.

Выделение видов мотивов и их классификация зависят авторов от того, как авторы этих классификаций понимают сущность мотива.

Деление мотивов на биологические и социальные, выделение мотивов самоуважения, самоактуализации, мотивов достижения базируется на выделении и классификации биологических и социальных потребностей человека.

В других случаях основой для деления мотивов является принадлежность стимулов, вызывающих потребности, к внешним или внутренним. В этой связи выделяют мотивацию внутреннюю (заинтересованность теми или иными сторонами самой деятельности) и внешнюю (положительные оценки, результат деятельности, социальные перспективы). Если для усиления внешней мотивации необходимы внешние стимулы - поощрение, награды, демонстрация позитивного отношения, то для укрепления внутренней мотивации требуется доступ к познавательным ресурсам и ситуациям. Внешняя мотивация, как правило, бывает дистантной, далекой мотивацией, рассчитанной на достижение конечного результата

учения. Однако ее стимулирующее воздействие на деятельность человека может быть достаточно сильным. Она нацеливает на «сверхзадачу». В свою очередь внешняя мотивация делится на социальную и узколичностную.

Характеристику широкой социальной мотивации дал П.М. Якобсон: «Такая мотивация связана с достаточно остро переживаемым чувством гражданского долга перед страной, перед дорогими, близкими людьми, связана с представлением об учении как дороге к освоению больших ценностей культуры, как средстве, позволяющем в более разумной форме сделать людям доброе и полезное, с представлением об учении как пути к осуществлению своего назначения в жизни» [36, с. 228].

Узколичностная мотивация определяет отношение человека к предмету деятельности как способу самоутверждения, а в некоторых случаях - как путь к личному благополучию.

Деление мотивов на личностные и общественные, эгоистические и общественно значимые связано с нравственностью личности и её установками.

Магомед-Эминовым предложен классификацию на основании структуры мотива. В ней автор выделяет обобщённые устойчивые мотивы (которые выражаются в индивидуально-личностных особенностях), конкретные устойчивые мотивы, общие неустойчивые мотивы и конкретные неустойчивые мотивы [21].

Существует также подход к выделению и классификации мотивов по видам активности - мотивы общения, мотивы игры, учебной, профессиональной и досуговой деятельности, общественной деятельности. Здесь название мотива определяется видом проявляемой человеком активности.

Зарубежные психологи не столько классифицируют потребности, сколько дают их перечисление.

Г. Мюррей (H. Murrey, 1938) выделяет следующие психогенные потребности: в агрессии, аффилиации, доминировании, достижении, защите, игре, избегании вреда, избегании неудач, избегании обвинений, независимости, неприятии, осмыслении, познании, помощи, покровительстве, понимании, порядке, привлечении внимания к себе, признании, приобретении, противодействии, разъяснении (обучении), сексе, созидании, сохранении (бережливости), уважении, унижении [13, с. 43].

Э. Фромм (1998) считает, что у человека имеются следующие социальные потребности: в человеческих связях (отнесение себя к группе, чувство «мы», избегание одиночества); в самоутверждении (необходимость удостовериться в собственной значимости, для того чтобы избежать чувства неполноценности, ущемленности); в привязанности (теплые чувства к живому существу и необходимость в ответных - иначе апатия и отвращение к жизни); в самосознании (сознание себя неповторимой индивидуальностью); в системе ориентации и объекте поклонения (причастность к культуре и идеологии, пристрастное отношение к идеальным предметам) [13, с. 43].

Долгое время соотношение между мотивом и деятельностью рассматривалось с мономотивационной позиции. Исходя из того, что мотив является системообразующим фактором деятельности и поведения, психологи тесно привязывали их к конкретной потребности.

Из такого понимания соотношений между мотивом и поведением (деятельностью) вытекают три следствия:

1. состоит в формуле: один мотив - одна деятельность;
2. мотив выступает критерием выделения различных видов и форм поведения;
3. мотив определяет содержательную характеристику деятельности.

В настоящее время стала распространенной точка зрения, что деятельность и поведение человека обусловлены одновременно многими мотивами А.Н. Леонтьев, например, выдвигая положение

полимотивированности деятельности, отталкивался от факта, что сложные формы поведения и деятельности, как правило, побуждаются несколькими потребностями [18].

Б.А. Сосновский указывает, что положение о полимотивированности деятельности приводит к необходимости введения понятия о ее полиосмысленности. Мотив понимается как многосторонне осмысленный в контексте потребностей личности предмет. Но следует отметить, что не каждый предмет, отвечающий какой-либо потребности, становится мотивом, способным породить новую деятельность. Истинная полимотивация, по мнению Б.А. Сосновского, имеет место при достижении человеком отдаленной цели. Всякая деятельность связана с рядом частных деятельностей, каждая из которых побуждается и обосновывается частными по отношению к общей направленности поведения мотивами. Они как бы встроены в общий мотив и, являясь относительно самостоятельными психологическими образованиями, способствуют достижению конечной цели [32].

Проблема мотивации и сегодня остается одной из стержневых и наиболее сложных в психологии. Несмотря на существующие разногласия, психологи едины в том, что качество выполнения деятельности и ее результат зависят, прежде всего, от потребностей индивида, его мотивации. Именно мотивация вызывает целенаправленную активность человека, которая является системообразующим фактором его развития.

1.4. Особенности аффективно-мотивационной сферы подростков

Мотивационная сфера подростка.

В мотивационной сфере подростка происходят значимые преобразования. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением и с планами на

будущее. Они становятся главенствующими в иерархии мотивов. Мотив выбора своего будущего подросток связывает чаще с материальной привлекательностью профессии.

В учебной деятельности ведущим мотивом является стремление подростка завоевать определённое положение в классе, добиться признания сверстников. Однако в этом возрасте учебные успехи не воспринимаются как достоинство. В этом возрасте невысок уровень познавательных интересов, хотя появляется дифференцированное отношение к различным учебным предметам. Большая часть подростков сориентирована не на знания, а на оценку. Тем не менее, у подростка больше, чем у мл. школьника выражен интерес к способу получения знаний. У части подростков наблюдается стремление к самостоятельным формам учебной работы. Существенно усиливается мотив поиска контактов и сотрудничества с другим человеком.

По своему строению мотивационная сфера подростка характеризуется уже не рядоположенностью мотивов, а их иерархической структурой, наличием системы соподчинения различных мотивационных тенденций. Уже в дошкольном возрасте наблюдается соподчинение мотивов. Но тогда оно обусловлено конкретной наличной ситуацией. В подростковом возрасте выстраиваются и соревнуются между собой мотивы сегодняшнего дня и будущего.

Первостепенную значимость приобретают мотивы общения. В подростковом возрасте наиболее ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности к какой-нибудь группе. Эта потребность превращается у подростков, по образному выражению И.С. Кона, в «непобедимое стадное чувство» [15]. В начале подросткового возраста общение гомосоциальное. Позднее в общении подростков заметен гетеросоциальный уклон, что позволяет полнее осваивать гендерные роли.

Появляется потребность в неформальном, нерегламентированном общении со взрослыми. Показатели этой потребности высоки, но она далеко не всегда удовлетворяется.

Потребность в автономии делится на поведенческую автономию (способность и возможность самостоятельно принимать решения) и эмоциональную автономию (избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей). Потребность подростка в автономии чаще всего находит свое выражение в его стремлении эмансипироваться от контроля взрослых. Это проявляется в стремлении к пространственной автономии (неприкосновенность своего личного пространства, свобода выбора стиля одежды, круга общения). Позднее вырастает значимость такого мотива как «стремление быть материально независимым» (желание работать в свободное время, чтобы иметь собственные карманные деньги).

Возрастает интерес подростков к вопросам полового развития и к сексуальной сфере (интерес к собственному телу, телу представителей противоположного пола, интерес к сексу). К мотивам сексуального сближения (или интерес к этой теме) относятся следующие: престижность, самоутверждение, расширение чувства свободы, эмоциональные потребности - избавиться от чувства одиночества, получить признание.

Другой особенностью мотивационной сферы подростков является возникновение потребностей и мотивов, обуславливающих различные поведенческие отклонения: наркоманию, алкоголизм, асоциальное поведение.

Мотивы подростковой наркомании, прежде всего, связаны с психическим экспериментированием подростков, с их поиском новых, необычных переживаний и ощущений. 2/3 подростков-наркоманов приобщаются к наркотическим веществам из желания узнать, что там за гранью запретного. Для другой части подростков наркотик - средство выражения протеста против традиционных норм и ценностей. К мотивам

подростковой наркомании относится стремление не отстать от других, желание войти в опр. группировку, а также желание избавиться от внутреннего напряжения и беспокойства, уйти от проблем.

Мотивы приобщения к алкоголю также разнообразны. Это могут быть традиции и обычаи, соблюдение которых является условием для включения в референтную группу. Другой мотив - представление о том, что спиртное - символ зрелости и взрослости. Употребление алкоголя может быть также реакцией на ощущение тревоги и одиночества, а также формой протеста против родителей и другого оппозиционного окружения.

Преступное поведение подростков имеет два основных вида криминальной мотивации: корыстная и насильственно-эгоистическая. При этом большая часть подростковых преступлений носит ситуативно-импульсивный характер. Многие исследователи указывают также на фрустрированность потребности в уважении, признании. Когда самооценка подростка не находит опоры в социуме и потребность в уважении и самоуважении остается нереализованной, развивается острое чувство дискомфорта, которое человек не может выносить долго. Одним из распространенных путей разрешения этой ситуации является переход в ту группу, где его самооценку поднимают. Зачастую такими группами оказываются объединения с асоциальной направленностью.

Особое внимание в психолого-педагогической литературе уделяется подростковой агрессивности.

Основания развития и закрепления агрессивного поведения в первую очередь связывают с особенностями родительского воспитания. Важнейшим условием предупреждения становления агрессивных форм поведения является развитие мотивации привязанности.

По отношению к более младшему возрасту применимы два основных пути предупреждения и искоренения агрессии: 1) оставлять агрессивное действие без подкрепления; 2) активно наказывать.

Применение первого метода приводит к тому, что агрессивное действие ребенка постепенно угасает. Но в подростковом возрасте игнорирование агрессии может, напротив, привести к эскалации агрессивного поведения, превращению его в норму. Если взрослое окружение игнорирует агрессию подростка, то это уже не означает, что она остается неподкрепленной. Подростку свойственно «пробовать на прочность» правила и нормы и через это определять границы допустимого. Поэтому отсутствие реакции взрослых может само по себе стать подкреплением агрессии.

Активное наказание может быть действенным, но приторможенные агрессивные реакции могут проявиться там и тогда, где угроза наказания слабее. Агрессия может сместиться на другой объект. Между строгостью наказания и уровнем агрессивности детей существует положительная связь.

Внутри подросткового возраста существуют возрастные периоды с более высоким и более низким уровнем проявления агрессивности. К тому же они разные у мальчиков и девочек. У мальчиков два пика проявления агрессии - в 12 и в 14-15 лет. У девочек - в 11 и 13 лет [43].

Есть различия и в формах агрессии. У мальчиков более выражена склонность к прямой физической и прямой вербальной агрессии; у девочек – к прямой вербальной и косвенной вербальной. Для мальчиков более характерно выражение агрессии в прямой, открытой форме и непосредственно с конфликтующим. По мере повзросления физическая агрессия (11-12)подростков уступает место вербальной (14-15 лет). Наиболее выраженной формой агрессии подростков является негативизм - пик - 12-13 лет [28].

Наиболее заметной является агрессия, направленная на других людей. У некоторых подростков агрессивность проявляется в стремлении запугать окружающих, держа их в состоянии постоянного страха или психического напряжения. Обычно это связано с достижением конкретных, часто глубоко

эгоистических целей. У таких подростков бывают сформированы потребности, которые они не могут удовлетворить доступными им средствами (например, потребности в социальном признании, доминировании, материальные, сексуальные, коммуникативные потребности и т.д.). Такой подросток, как правило, отличается чертами характера, сложившимися под влиянием неблагополучных микросоциальных условий. Имеют значение при этом и элементы психофизиологических трудностей взросления, такие как резкие колебания настроения, психическая неустойчивость в период полового созревания и т.п. [28].

Формирование, развитие и проявления агрессивности тесно связаны с показателями аффективной сферы. Разного рода эмоции сопровождают зарождение и последующее развитие агрессии.

В раннем детстве появляются страхи. У подростков с выраженными формами агрессии с детства проявляются страхи, носящие беспредметный характер. Это страхи, возникающие внезапно, без причины. Например, немотивированный страх темноты, ощущение «угрозы», преследования, страх смерти.

У подростков с ситуационной агрессией в детстве также проявлялись страхи темноты, но обычно связанные с каким-либо испугом, просмотром страшных фильмов, с играми-«ужасниками». Эти страхи кратковременны.

Страхи в детском возрасте проявляются отдельно от агрессии и не определяют ее характер. Они лишь являются свидетельством общего неблагополучия в эмоциональной сфере. В начале же подросткового периода появляются депрессивные эпизоды. Сначала они носят кратковременный характер, фиксируются депрессивные эпизоды легкой степени, например, , пессимизм, легкая подавленность.

В подростковом возрасте отмечается заметная связь аффекта и агрессии. Подростки сами говорят о том, что депрессия «подталкивает» их к проявлению агрессии.

Депрессии могут появляться синхронно с агрессией, они могут предшествовать кульминации агрессии, возникая за несколько дней до нее. Иногда депрессия обнаруживается после агрессии. В любом случае наблюдается их тесная взаимосвязь. Катализатором агрессии является также тревога.

Перейдем к рассмотрению особенностей аффективной сферы подростка, чье развитие соответствует норме.

Процесс формирования и развития самосознания в подростковом возрасте становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей. Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особенным вниманием ребенка к собственным недостаткам. Это естественным образом сказывается на показателях эмоциональной сферы.

Развитие эмоциональной сферы протекает бурно. Для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств, наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и наоборот, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно.

Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками - все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний, таких как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию.

В этом возрасте обычно наблюдается значительное снижение эмоциональной возбудимости, возрастает умение ребенка владеть своими чувствами. В старших классах самопознание теряет эмоциональную напряженность и существует на спокойном эмоциональном фоне.

Для эмоциональной жизни подростка характерно не только переживание предметных чувств, направленных на определенное событие, лицо, явление, но и формирование обобщенных чувств - чувства прекрасного, чувства трагического, чувства юмора и т.д. Эти чувства выражают уже более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности.

Подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь наиболее очевидно. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений социальной действительности небезразличен подростку и порождает у него различные эмоции [44].

Чувства подростка чрезвычайно напряжены. Есть такое психологическое понятие, характерное для подростка - «аффект неадекватности» - бурная, неуправляемая реакция ребенка, не соответствующая по выраженности вызванному ее поводу. В основе этой реакции чаще всего лежит несоответствие самооценки, как правило, низкой у подростков и высокому уровню притязаний [44].

Ярко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса», который включает в себя немотивированные перепады настроения - от веселья к унынию и обратно.

Для этого возраста характерны полярные эмоциональные состояния, сменяющиеся очень быстро.

Чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений, сочетается у подростков с самонадеянностью и критичностью в отношении окружающих. Сентиментальность уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость - с развязанностью, желание быть признанным другими - с показной независимостью.

Именно эта противоречивость в настроениях и побуждениях приводит к состоянию депрессии. У подростка часто возникает состояние неуверенности в себе, сознание своей неполноценности, и это бывает связано с тяжелыми переживаниями, которые далеко не всегда проявляются внешне.

В этом возрасте ребенок склонен «сокращать дистанцию» в отношениях со взрослыми: указывать взрослому на мелкие промахи, недочеты в работе. Частой темой является необъективность или несправедливость старших. Это весьма характерно для периода особой чувствительности ребенка к тому, как к нему относятся и как его воспринимают окружающие. И это при всей критичности подростков в их адрес. В поведении проявляется нарочитость, свидетельствующая о стремлении привлечь к себе внимание, узнать, что о нем думают.

На этом фоне проявляется болезненная чувствительность к оценкам, замечаниям. Резкие, негативные замечания, падая на почву внутренней неуверенности подростка, могут вызвать у него аффективную вспышку (грубость, дерзость), или обиду, которую он затаит глубоко в себе. Повторяющиеся ситуации такого рода чреваты депрессией, отгороженностью подростка от общения.

Характеристика возрастных эмоциональных нарушений у подростков.

Подростковый кризис придает аффективным расстройствам особую окраску. Разного рода патологические симптомы имеют в этом возрасте ускоренную динамику, связанную с быстрым протеканием психических процессов. Вместе с тем, у некоторых подростков вместо подавленного настроения и жалоб на «тоску» возникают соматоневрологические симптомы - головокружения, боли в разных частях тела. Аффективные нарушения у таких подростков выражены слабее.

Анализ типов эмоциональных расстройств в подростковом возрасте обнаруживает их связь с особенностями развития на более ранних этапах онтогенеза. В детстве, как правило, возникновение аффективных симптомов

связано с неблагоприятной ситуацией: сменой жизненного уклада, конфликтом с близкими родственниками, разлукой с ними и т.п. В подростковом возрасте они приобретают отчетливо эндогенные свойства.

Рассмотрим связь отдельных типов аффективных нарушений подростков с акцентуациями характера подростков.

Подростки, акцентуированные по дистимному типу, в детстве отличаются робостью, сильной привязанностью к матери, малообщительностью, избеганием шумных и подвижных игр. В подростковом возрасте эти дети обнаруживают склонность к депрессивному реагированию. Для них характерны длительные реакции на обиду (вплоть до нескольких месяцев), которые часто сопровождаются соматовегетативными расстройствами. Для них свойственна озлобленность, сочетающаяся с ощущением безысходности, подавленности. Такие подростки испытывают затруднения в учебе, у них снижается способность к усвоению материала. Для них типичны проявления тоскливо-меланхолической депрессии, включая суицидальные мысли и поступки.

Для подростков, акцентуированных по тревожному типу, характерны такие аффективные расстройства, как различные фобии, содержание которых отражает влияние окружающей подростка действительности, содержание прочитанных книг, просмотренных фильмов, и т.д. Типичными для этих подростков являются страхи за жизнь матери, за собственное здоровье, боязнь заразиться. Тревожатся они по поводу взаимоотношений в семье, в группе сверстников. При умеренной тревоге у подростков тревожные опасения сопровождаются рефлексией.

Для подростков, акцентуированных по застреваемому типу, характерны гневливость, несдержанность, негативизм, склонность к разрушительным действиям. В начале дня они испытывают слабость, вялость и безразличие. На этом фоне возникает раздражительность. Злость и

раздражительность сочетается с аффективными вспышками, взрывчатостью по малейшему, случайному поводу.

Приведем данные исследования связи типов акцентуации характера с таким нарушением эмоциональной сферы, как алекситимия. Исследование было проведено А.Ю. Бадалян.

По данным автора в группе подростков с высокими показателями уровня алекситимии и группе подростков с нормальными показателями уровня алекситимии разные типы акцентуаций характера. В первой группе подростков преобладающим типом акцентуации является дистимичный тип и на втором месте располагается тревожно-боязливый тип акцентуации. Во второй группе подростков данные типы занимают последнее место и являются наименее распространенными. В группе подростков с нормальными показателями уровня алекситимии преобладающими являются демонстративный и эмотивный типы акцентуации характера, которые в группе подростков с высокими показателями уровня алекситимии не представлены. [45].

В проведенном нами исследовании изучались особенности мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии.

Глава 2. Изучение характеристик мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии

2.1. Описание процедуры и методов исследования

В исследовании приняли участие 26 человек - подростки в возрасте от 14 до 16 лет.

В ходе исследования были использованы такие методики, как:

- Торонтская шкала алекситимии;
- методика «Диагностика потребности в поисках ощущений» М. Цукерман;
- методика измерения потребности в достижении Ю.М. Орлова;
- опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой.

Ниже приведено описание используемых методик.

✓ Методика «Торонтская шкала алекситимии» направлена на изучение наличия признаков и уровня алекситимии. Методика апробирована в институте им. В.М. Бехтерева.

Пользуясь данной шкалой испытуемым нужно указать степень согласия или не согласия с каждым из следующих утверждений. На каждое утверждение дается только один ответ:

- совершенно не согласен;
- скорее не согласен;
- ни то, ни другое;
- скорее согласен;
- совершенно согласен.

Ответы «совершенно не согласен» оцениваются в 1 балл; «скорее не согласен» - 2; «ни то, ни другое» - 3; «скорее согласен» - 4; «совершенно согласен» - 5.

Эта система баллов действительна для пунктов шкалы 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26.

Отрицательный код имеют пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Для получения итоговой оценки в баллах следует проставить противоположную оценку по этим пунктам.

Сумма баллов по всем пунктам дает итоговый показатель алекситимичности.

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. Нормальным уровнем считается не более 62 баллов. Значения в 74 и более балла соответствуют явной алекситимии, остальные значения - промежуточным степеням.

✓ Методика «Диагностика потребности в поисках ощущений» разработана М. Цукерманом.

Испытуемому предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для него, и отметить его в бланке соответствующей буквой.

Бланк для ответов

№	А	Б	№	А	Б	№	А	Б	№	А	Б
1			5			9			13		
2			6			10			14		
3			7			11			15		
4			8			12			16		

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1	А	5	Б	9	А	13	Б
2	А	6	Б	10	Б	14	Б
3	Б	7	Б	11	А	15	А
4	Б	8	Б	12	Б	16	Б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются.

Высокий уровень потребности в ощущениях (11-16 баллов) означает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым впечатлениям, что часто может провоцировать субъекта на участие в рискованных мероприятиях и авантюрах.

Средний уровень потребности в ощущениях (6-10 баллов) свидетельствует об умении контролировать эту потребность, об умеренности в ее удовлетворении, т.е., с одной стороны - об открытости новому опыту, с другой - о сдержанности и рассудительности в определенные моменты жизни.

Низкий уровень потребности в ощущениях (0-5 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений и информации. Человек с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному.

✓ Методика измерения потребности (мотива) в достижении разработана Ю.М. Орловым.

Предлагаемая методика представляет собой тест-опросник, содержащий 23 положения, с которыми испытуемый соглашается или нет. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности человека в достижении успеха в любой деятельности, которая, по сути, является личностным свойством, установкой.

Испытуемым предлагается ряд положений, с которыми он может быть согласен (ответ «да»), или не согласен (ответ «нет»).

За каждый ответ ставится 1 балл: только за ответы «да» - по положениям 2, 6-8, 14, 16,

18, 19, 21-23; только за ответы «нет» - по положениям 1, 3-5, 9-13, 15, 17, 20.

Потребность в достижениях (ПД) равна сумме баллов за ответы «да» и «нет». Таким образом, оценочная шкала - от 0 до 23 баллов.

Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

✓ Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой направлен на диагностику сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Результаты диагностики по этой методике отражают степень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания. Методика описывает не столько структуру времени, сколько личностную характеристику - структурирование времени, склонность к его осознанию и осмыслению.

1. Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

2. Шкала «Целеустремленность» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели.

3. Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

4. Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.

5. Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

6. Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Испытуемым предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон жизни и способов обращения со временем. На каждой шкале

респонденту нужно обвести ту цифру, которая в наибольшей мере отражает его точку зрения (1 - полное несогласие, 7 - полное согласие с данным утверждением, 4 - середина шкалы, остальные цифры - промежуточные значения).

Подсчёт баллов:

Шкала

Планомерность	2, 4, 8, 11
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 25, 23
Настойчивость	1, 5, 10, 15, 21
Фиксация	3, 6, 13, 17, 24
Самоорганизация	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	9, 12

Нормативные значения

Шкала	Муж		Жен	
	М	σ	М	σ
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45
Самоорганизация	9,99	5,00	9,49	4,14
Ориент-ция на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02

На первом этапе исследования всем испытуемым были предложены бланки ответов Торонтской алекситимической шкалы. После проведения этой методики были сформированы две группы – Группа 1 - подростки без признаков алекситимии (17 человек) и Группа 2 - подростки, чьи диагностические значения соответствуют явной алекситимии или промежуточной степени (9 человек).

В качестве метода математической статистики был использован Т-критерий Стьюдента для независимых выборок.

2.2. Анализ результатов исследования

Первый этап диагностического исследования проводился с целью выявления в исследуемой выборке показателей акселитимичности. Для этого была использована Торонтская Алекситимическая Шкала (ТАШ), адаптированная в институте имени В.М. Бехтерева.

Эта методика была предложена подросткам возраста 14-16 лет. По данным проведенной диагностики в общей выборке из 43 человек признаки алекситимии были зафиксированы у 11 испытуемых.

В дальнейшем исследовании приняли участие 17 подростков без признаков алекситимии и 9 испытуемых, чьи показатели соответствуют явной алекситимии (от 74 баллов и выше) или относятся к промежуточной степени (от 63 до 74 баллов).

Таким образом, были сформированы две группы испытуемых. Индивидуальные данные диагностики испытуемых этих двух групп по методике ТАШ представлены в таблицах 1 и 2 Приложения 1.

Таблица 1

Данные результатов диагностики по Шкале алекситимии

Группа 1																	
№ испыт-мого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Кол-во баллов	56	59	58	51	54	46	52	54	62	45	48	51	48	51	42	43	51
Группа 2																	
№ испыт-мого	1	2	3	4	5	6	7	8	9								
Кол-во баллов	77	68	78	73	74	66	80	73	79								

Диагностические показатели испытуемых Группы 1 находятся в диапазоне от 42 до 62 баллов. По данным ученых психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, адаптировавших методику, средние значения показателя алекситимии у контрольной группы здоровых людей - $59,3 \pm 1,3$. То обстоятельство, что показатели алекситимичности у 80% испытуемых

первой группы ниже средних значений, можно связать с их возрастными особенностями. Для подросткового возраста в целом характерна повышенная эмоциональность, чувствительность, фиксация на своих переживаниях и интерес к чувствам и переживаниям других. Все эти характеристики противоположны проявлениям алекситимии.

У девяти испытуемых с признаками алекситимии диагностические данные неоднородны: у 44% (4 человека) показатели относятся к промежуточной степени, у 56% (5 человек) - признаки явной алекситимии.

Анализ ответов испытуемых двух групп указывает на явные различия по ряду вопросов. Прежде всего, это касается сфокусированности на внешних событиях или внутренних переживаниях. Подросткам с признаками алекситимии в большей степени свойственно желание сразу решать возникшую проблему, а не искать её причины. Они готовы незамедлительно заявлять о своей позиции по тем или иным вопросам, не учитывая эмоциональную вовлеченность в ситуацию других людей.

Различия касаются также способности испытуемых к идентификации собственных чувств, эмоций, ощущений. У подростков с признаками алекситимии проявляется неспособность к распознаванию и описанию своих состояний, затруднения в различении чувств и телесных ощущений.

Ответы испытуемых этой группы свидетельствуют также об отсутствии или слабой выраженности у них склонности к мечтам, фантазированию. Они не используют возможности воображения, их отличает прагматизм, конкретность мышления и цели.

Их нежелание или неспособность к рефлексии проявляется в отказе от поиска причин и последствий происходящего. Вместе с тем, их эмоциональная вовлеченность в настоящее также низка.

Наше исследование нацелено на изучение мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии. Немногочисленные исследования этого нарушения эмоциональной сферы указывают на его связь с

показателями самооценки, саморегуляции, волевого поведения; с когнитивными особенностями, межличностными отношениями [47]. Особенности же мотивационной сферы лиц с проблемой алекситимии изучены недостаточно. При изучении этой проблемы в рамках подросткового возраста, исследование характеристик мотивов и потребностей, на наш взгляд, необходимо, поскольку «в этот период происходят коренные преобразования в строении мотивационно-личностной сферы» [46].

Рассмотрим результаты диагностики потребности в достижении, которая проводилась по методике Ю.М. Орлова.

Таблица 2

Данные результатов диагностики потребности в достижении

Группа 1																	
№ испыт-мого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Кол-во баллов	16	11	11	9	12	16	10	10	10	10	17	10	13	17	8	15	16
Группа 2																	
№ испыт-мого	1	2	3	4	5	6	7	8	9								
Кол-во баллов	11	13	14	12	13	10	13	10	14								

Используемая методика не определяет уровни развития потребности в достижении. Оценочная шкала методики - от 0 до 23 баллов. Чем больше баллов набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

Сравнение диагностических данных испытуемых двух групп указывает на «разбросанность» показателей потребности в достижении у подростков без признаков алекситимии, и преобладание средних значений у испытуемых второй группы.

Индивидуальные диагностические данные по методике Ю.М. Орлова представлены в таблицах 3 и 4 Приложения 1.

Метод математической статистики - Т-критерий Стьюдента - не выявил значимых различий по показателю потребности в достижении испытуемых двух исследуемых групп.

Группы	Средние значения	$T_{\text{эмп}}$
Группа 1	12.41	0.2 Критические значения $p \leq 0.05 = 2.06$ $p \leq 0.01 = 2.8$
Группа 2	12.22	

Мотивация достижения успеха выражается в стремлении индивида к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей. Этот показатель, на наш взгляд, соотносится с такой характеристикой как «временной горизонт».

Для подросткового возраста в целом свойственна направленность на настоящее, даже застревание, фиксация на нем. Эмоциональная погруженность в актуальные проблемы снижает как способность подростка учитывать свой прошлый опыт, так и энергию направленности на будущее.

Различия в показателях потребности в достижении подростков первой группы отражают разность их личностных характеристиках, разный уровень личностной зрелости.

Высокие показатели потребности в достижении (15-17 баллов) указывают на то, что испытуемые имеют цели, связанные с будущим. Устремленность в будущее связана с такими характеристиками как эмоциональная стабильность, устойчивость. Пережив перемены, эти подростки готовы к следующим.

Низкие показатели потребности в достижении (8-10 баллов) отражают превышение общего уровня мотивов поддержания над развивающими мотивами, либо конфронтацию различных мотивационных факторов внутри общей структуры личности.

У подростков с признаками алекситимии, как мы уже указали, достаточно ровные, средне-низкие показатели потребности в достижении.

Такой результат может быть отражением недостаточной дифференцированности мотивационной иерархии испытуемых, ее бедности.

Полученные диагностические данные по методике Ю.М. Орлова не позволяют сделать определенного вывода о различиях в мотивации достижения испытуемых двух групп. На наш взгляд, логично будет уточнить полученные данные с помощью методики, раскрывающей процессуальную составляющую потребности в достижении. Для этой цели нами была использована методика Е.Ю. Мандриковой, направленная на диагностику сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности и самоорганизации. Опросник самоорганизации деятельности отражает степень саморегуляции и самоорганизации деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания.

Индивидуальные диагностические данные по методике Е.Ю. Мандриковой представлены в таблицах 5 и 6 Приложения 1.

Таблица 3

Данные результатов диагностики самоорганизации деятельности

Группа 1																			
№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Баллы	85	103	77	102	79	68	78	98	102	69	68	103	92	86	82	75	79		
Группа 2																			
№ п/п	1			2		3		4		5		6		7		8		9	
Баллы	105			95		92		95		100		99		98		99		105	

Общий балл указывает на уровень способности и стремления к планированию, активность и волевые усилия индивида для завершения начатых дел; способность быстро и гибко переключаться на новые виды активности; эффективность организации собственной деятельности.

Мы проверили достоверность различий по общему показателю самоорганизации деятельности испытуемых двух групп с помощью Т-критерия Стьюдента.

Группы	Средние значения	$T_{\text{эмп}}$
Группа 1	85.06	3.1 Критические значения $p \leq 0.05 = 2.06$ $p \leq 0.01 = 2.8$
Группа 2	98.67	

Метод математической статистики обнаружил значимость различий по исследуемому показателю. По результатам диагностики общий показатель самоорганизации деятельности выше у подростков с признаками алекситимии. Однако общий показатель складывается из нескольких шкал, и низкие показатели по некоторым из них могут быть «уравновешены» показателями других шкал.

Каждая шкала включает ряд утверждений. Суммировав баллы каждого испытуемого по ответам на вопросы исследуемой шкалы, мы, затем, вычислили показатели среднего значения по каждому утверждению. Показатели по шкалам вычислялись аналогичным образом.

Рассмотрим данные результатов диагностики самоорганизации деятельности по каждой из шкал.

Таблица 4

Данные результатов диагностики самоорганизации деятельности по отдельным показателям

Шкалы Группы	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее
Группа 1	2.9	3.3	4.1	3.26	2.8	4.15
Группа 2	4.4	4.0	2.9	4.76	4.0	2.9

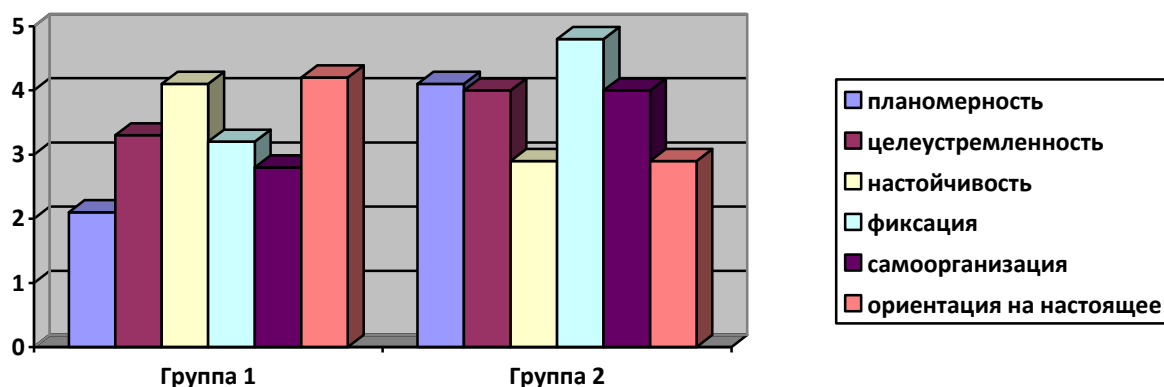


Рис. 1. Соотношение диагностических показателей самоорганизации деятельности испытуемых исследуемых групп

Общий показатель самоорганизации складывается из ряда компонентов деятельности - плановность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация и ориентация на настоящее.

Общий показатель выше у подростков с признаками алекситимии. Вместе с тем, табличные данные и профиль диаграммы указывают на неравномерное распределение отдельных показателей внутри общего значения самоорганизации деятельности в обеих группах.

Так, в группе подростков без признаков алекситимии выше показатели настойчивости и ориентации на настоящее.

В группе алекситимичных подростков выше показатели плановности, целеустремленности, фиксации и самоорганизации. Весь комплекс показателей характеризует этих испытуемых, как предпочитающих определенность обстоятельств в процессе осуществления деятельности, стремящихся к организованности пространства. При этом им не хватает гибкости в планировании своей деятельности и в построении межличностных отношений.

Обращает на себя внимание противоречие между показателями настойчивости и целеустремленности. При высоких показателях целеустремленности подросткам с признаками алекситимии свойственны

низкие показатели настойчивости. Для этого противоречия возможно следующее объяснение.

Целеустремленность отражает направленность личности на определенный результат деятельности. Она является обобщенным мотивационным свойством личности. Целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий. Настойчивость же позволяет не отвлекаться от цели в процессе её достижения. Настойчивость поддерживается эмоциональной вовлеченностью в процесс деятельности и в те межличностные контакты, которые она предполагает.

Низкая эмоциональность алекситимичных подростков, нарушенные эмоциональные контакты, большая сосредоточенность на внешней стороне событий препятствуют настойчивости в достижении цели.

Мы проверили значимость различий по каждой из шкал показателя самоорганизации деятельности с помощью метода математической статистики.

Шкалы Группы	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее
Группа 1	2.9	3.3	4.1	3.26	2.8	4.15
Группа 2	4.4	4.0	2.9	4.76	4.0	2.9
$T_{эмп}$	3.8	1.5	2.7	3.3	2.6	2.4

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.06	2.8

Достоверность различий выявлена по всем показателям, кроме данных по шкале «целеустремленность». Так же, как и показатель потребности достижения, целеустремленность, её низкие и высокие значения, примерно одинаково распределены в исследуемых группах.

Как видим, наибольшие различия проявились по показателям плановности и фиксации. Оба эти показатели выше у подростков с признаками алекситимии. На наш взгляд, ригидность в планировании деятельности и плановность в её осуществлении являются неким компенсаторным механизмом у алекситимичных подростков. Их интерес к действительности возможен в четко определенных обстоятельствах, ссуженных шаблонами и стереотипами.

Этот вывод мы решили проверить диагностикой потребности в поисках ощущений. Такая потребность является одной из характеристик, ярко проступающей в подростковом возрасте.

Результаты диагностики по методике М. Цукермана «Диагностика потребности в поисках ощущений» представлены в таблице 7 Приложения 1.

Ниже в таблице и на диаграмме отражены диагностические данные исследуемого показателя.

Таблица 5

Данные результатов диагностики потребности в поисках ощущений

Группа 1																		
№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Баллы	7	5	7	13	9	12	9	14	4	13	15	10	11	13	13	12	9	
Группа 2																		
№ п/п	1			2		3		4		5		6		7		8		9
Баллы	4			10		4		5		4		8		3		9		3

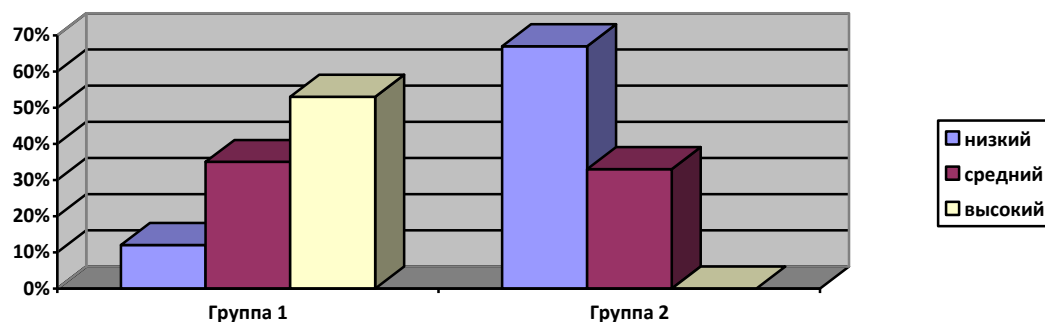


Рис. 2. Соотношение уровней потребности в поисках ощущений испытуемых исследуемых групп

Группы	Средние значения	$T_{эмп}$
Группа 1	10.35	Критические значения $p \leq 0.05 = 2.06$ $p \leq 0.01 = 2.8$
Группа 2	5.56	

Применение метода математической статистики указывает на статистическую значимость различий по показателю потребности в поисках ощущений испытуемых двух групп.

Больше, чем у половины (53%) подростков первой группы преобладает высокий уровень этой потребности, что означает их тягу к новым впечатлениям, готовность к участию в рискованных мероприятиях, в разных видах деятельности без гарантий положительного результата.

У трети (35%) испытуемых без признаков алекситимии средний уровень потребности в поисках ощущений, что означает их способность контролировать эту потребность и свидетельствует об их умеренности в её удовлетворении. С одной стороны эти подростки открыты новому опыту, но в значимых для них ситуациях проявляют сдержанность и рассудительность.

Средний уровень потребности в поисках ощущений зафиксирован у 33% испытуемых второй группы, у остальных - низкий уровень этого показателя. Подросткам с признаками алекситимии свойственна предусмотрительность и осторожность в ущерб получению новых

впечатлений. Незнанию, неизведанности они предпочитают стабильность и упорядоченность.

Как известно, «потребность в новых впечатлениях первоначально является чисто органической потребностью, но очень скоро (скорее, чем другие органические потребности) она начинает приобретать некоторые специфические особенности» [4]. Л.И. Божович отмечает, что «ребенок при удовлетворении потребности испытывает не только состояние удовольствия и успокоения, но при каких-то, пока еще не достаточно изученных условиях и сильные положительные эмоции» [48].

Потребность во впечатлениях является основой психического развития. У подростков с нарушениями эмоциональной сферы в форме алекситимии при их эмоциональной «зажатости» этот механизм развития не работает или работает недостаточно.

В результате проведенного нами исследования были получены результаты, свидетельствующие о некоторых особенностях мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии. Эти особенности проявляются в высоких показателях плановости, целеустремленности, фиксации и самоорганизации в процессе осуществления деятельности. При высоких показателях целеустремленности подросткам с признаками алекситимии свойственны низкие показатели настойчивости. У алекситимичных подростков низкая потребность в поисках ощущений. У них преобладает средний уровень потребности в достижении.

Выводы

Целью проведенного исследования стало изучение особенностей мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии. Было выдвинуто предположение о низком уровне потребности в ощущениях, низкой потребности в достижениях, ригидности в отношении планирования подростков с этим типом эмоциональных нарушений.

В ходе исследования были использованы такие методики, как:

- Торонтская шкала алекситимии;
- методика «Диагностика потребности в поисках ощущений» М. Цукерман;
- методика измерения потребности в достижении Ю.М. Орлова;
- опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой.

В качестве методов математической статистики был использован Т-критерий Стьюдента.

Исследование с применением Торонтской шкалы алекситимии проводилось на выборке из 43 человек. В дальнейшем исследовании приняли участие 17 подростков без признаков алекситимии (Группа 1) и 9 испытуемых, чьи показатели соответствуют явной алекситимии или относятся к промежуточной степени (Группа 2). В ходе исследования были получены следующие результаты:

- В общей выборке из 43 человек признаки алекситимии были зафиксированы у 11 испытуемых (25%), что соотносится с данными других исследований.

- Метод математической статистики не выявил значимых различий по показателю потребности в достижении испытуемых двух исследуемых групп. У подростков с признаками алекситимии преобладают средне-низкие показатели потребности в достижении. Такой результат может быть

отражением недостаточной дифференцированности мотивационной иерархии испытуемых этой группы.

- Общий показатель самоорганизации деятельности выше у подростков с признаками алекситимии. Метод математической статистики обнаружил значимость различий по этому показателю. В группе алекситимичных подростков выше показатели планомерности, целеустремленности, фиксации и самоорганизации. При этом им не хватает гибкости в планировании своей деятельности и в построении межличностных отношений. Кроме того, при высоких показателях целеустремленности подросткам с признаками алекситимии свойственны низкие показатели настойчивости.

- У алекситимичных подростков низкая потребность в поисках ощущений.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась частично.

Заключение

Алекситимия является одним из вариантов нарушений в развитии эмоциональной сферы. По данным ряда исследований эта проблема нарастает и становится все более представленной в детской и подростковой среде.

Как и любая другая проблема алекситимия препятствует нормальному развитию, а в подростковом возрасте она влияет на коммуникацию и социализацию в целом.

Можно рассматривать алекситимию как своеобразную форму частичной задержки психического развития, а именно нарушение развития у человека способности выражать свои эмоции, идентифицировать их. Кроме того, недостаточное воображение при алекситимии приводит и к нарушению процесса идентификации с окружающими, и, соответственно к неумению представить его чувства. А это приводит к отсутствию способности испытывать чувства к другим людям, к нарушению эмоционального контакта с ними.

Изучение особенностей мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии представляет исследовательский интерес в связи с выраженными изменениями в строении мотивационно-личностной сферы в этом возрасте. Мотивы подростка возникают уже на основе сознательно принятого решения, многие интересы принимают характер стойкого увлечения. Мотивационная сфера объединяет как личностные структуры, так и деятельностные.

Диагностические данные по изучению особенностей мотивационной сферы подростков с признаками алекситимии могут быть использованы в консультативной и коррекционной практике педагога-психолога при работе с подростками, их родителями и педагогами.

Список используемых источников

1. Бадалян А.Ю. Алекситимия у подростков с разным типом акцентуации характера // Молодой ученый. - 2016. - №27. - С. 239-241.
2. Батаршев А.В. Диагностика пограничных психических расстройств личности - М.: ИИП, 2004. - 201 с.
3. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. - 200 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. - 349 с.
5. Веденов А.В. Вопросы воспитания и психологическая наука // Вопросы психологии. - 1963. - №4. - С. 15.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 288 с.
7. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации - СПб: Речь, - 2006. - 458 с.
8. Волков Б.С. Психология подростка - М.:, 2002. - 150 с.
9. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений - М.: МГУ, 1987. - 175 с.
10. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева - М.: Смысл, 2006. - 336 с.
11. Дж. Капрара, Д. Сервон Психология личности - СПб.: Питер, 2003. - 640 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
12. Ересько Д.Б. Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах - СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005. – 172 с.
13. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - 512 с.

14. Карабанова О.А. Возрастная психология. Конспект лекций. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 238 с.
15. Кон И.С. Психология ранней юности - М.: Просвещение, 1989. - 256 с.
16. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. - СПб.: Питер, 2005 - 940 с.
17. Кулагина Н.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. - М.: Сфера, 2006. - 464 с.
18. Леонтьев А.Н. Мотивы // <http://www.psychology-online.net/articles/doc-307.html>
19. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции // Хрестоматия по общей психологии. - Рига: Высшая школа психологии, - 2002. - С. 389-396.
20. Леонтьев А.Н. Психология личности. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. - 288 с.
21. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. - Москва, - 1987.
22. Мильман В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности / Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции - М., 1990. - С .23-43.
23. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов - М.: Академия, 2005. - 456 с.
24. Неймарк М.С. Направленность личности и аффект неадекватности у подростков // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежиной; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии АПН СССР. - М.: «Педагогика», 1972. - С. 112-146.
25. Нюттен Ж. Мотивация // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. - Т. 5. - М., 1975. - С. 15–110.

26. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой - М., 2003. - 400 с.
27. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. - 751 с.
28. Психология человека от рождения до смерти. Под редакцией А.А. Реана. - СПб.: прайм - Еврознак, 2002. - 656 с.
29. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста - СПб.: Питер, 2000. - 624 с.
30. Ракович Н.К. Практикум по психодиагностике личности - Мн.: БГПУ, 2002. - 248 с.
31. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - СПб.: Питер, 2000. - 720 с.
32. Сосновский Б.А. Мотивы и смысл (технологическо-педагогическое исследование) - М.: Прометей, 1993. - 199 с.
33. Сосновский Б.А. Психология: Учебник для педагогических вузов - М.: Высшее образование, 2008. - 660 с.
34. Старостина Е.Г., Тэйлор Г. Д. и др. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. Т. 20, № 4. - С. 31-38.
35. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность - СПб.: Питер; - М.: Смысл, 2003. - 860 с. (Серия «Мастера психологии»)
36. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации человека. - М.: Просвещение, 1969. - 317 с.
37. <https://odepressii.ru/narusheniya/emotsionalnoy-sfery/aleksitimiya.html> // Эмоциональная сфера. Алекситимия
38. <http://psihomed.com/aleksitimiya/> // Алекситимия
39. <http://www.dagac.ru/fopebs-644-3.html> Проблема мотивации в психологии

40. <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/91/chapter/8>
41. <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=231> Потребности, мотивы и эмоции
42. <https://rutlib.com/book/25952/p/15> Классификация потребностей
43. <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-agressivnosti-v-podrostkovom-vozhaste> Психологические особенности агрессивности в подростковом возрасте
44. <http://www.psychoterapevt.ru/emopsyteen.htm>
45. <http://moluch.ru/archive/131/36405/> Алекситимия у подростков с разным типом акцентуации характера
46. <http://moluch.ru/archive/122/33787/> // Зайцева А.П. Особенности мотивационной сферы подростков // Молодой ученый. - 2016. - №18. - С. 182-184.
47. <http://nature.web.ru:8002/db/msg.html?mid=1155658> // Николаева В.В. О психологической природе алекситимии
48. <http://flogiston.ru/library/bozhovich> // Божович Л.И. Потребность в новых впечатлениях

Приложение 1

Таблица 1

Данные диагностики по методике «Горонтская алекситимическая шкала»
испытуемых Группы 1

№ п/п Утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	3	1	2	2	2	1	3	2	4	1	2	2	1	3	2	2	3
2.	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	1	3	1	2	1	1	2
3.	3	4	3	1	2	2	3	4	2	1	3	3	2	3	1	2	4
4.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2
5.	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2
6.	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3
7.	3	3	2	2	4	1	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1
8.	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	4	3
9.	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	1
10.	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1
11.	3	4	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2	2	1	2
12.	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3
13.	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1
14.	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
15.	3	4	3	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	2
16.	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3
17.	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	2	2
18.	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2
19.	2	2	3	4	2	2	4	1	3	2	2	3	3	4	1	3	2
20.	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2
21.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2
22.	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2
23.	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2
24.	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	1	2
25.	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2
26.	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3
Кол-во баллов	56	59	58	51	54	46	52	54	62	45	48	51	48	51	42	43	51

Таблица 2

Данные диагностики по методике «Торонтская алекситимическая шкала»
испытуемых Группы 2

№ п/п Утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4	3	3	3	5	2	4	3	4
2.	3	2	3	3	3	3	3	3	4
3.	4	3	5	4	5	2	4	4	4
4.	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	3	2	3	3	3	3	3	3	3
7.	3	3	3	3	3	2	3	3	3
8.	3	3	3	3	3	2	3	3	3
9.	3	4	3	3	2	3	3	3	3
10.	3	4	3	3	4	2	3	4	3
11.	2	3	2	2	2	2	2	2	2
12.	3	2	3	3	3	2	3	3	3
13.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14.	2	2	2	2	2	2	2	3	2
15.	3	2	3	3	2	3	3	3	3
16.	3	3	3	2	2	3	3	3	3
17.	4	2	4	4	3	3	4	3	4
18.	3	2	3	3	3	3	3	3	3
19.	4	3	4	4	3	3	4	3	4
20.	4	3	4	4	4	3	4	3	4
21.	2	2	2	2	2	3	3	2	2
22.	3	3	2	2	2	3	3	3	2
23.	2	3	3	2	2	2	2	2	2
24.	2	2	2	2	2	2	3	1	2
25.	3	2	3	2	2	2	3	2	3
26.	2	2	3	2	3	2	3	2	4
Кол-во баллов	77	68	78	73	74	66	80	73	79

Таблица 3

Данные диагностики по методике «Потребность в достижении»
испытуемых Группы 1

№ п/п Утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+
2.	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
3.	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+
4.	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-
5.	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	-
6.	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-
7.	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
8.	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
9.	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
10.	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-
11.	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-
12.	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	-
13.	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-
14.	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-
15.	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-
16.	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-
18.	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-
19.	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+
20.	-	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-
21.	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+
22.	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
23.	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
Кол-во баллов																	

Таблица 4

Данные диагностики по методике «Потребность в достижении»
испытуемых Группы 2

№ п/п Утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	+	+	-	+	+	+	+	-	-
2.	+	+	-	+	+	+	+	+	-
3.	+	+	-	+	+	+	+	-	-
4.	-	-	+	-	-	-	-	+	+
5.	-	-	+	-	+	-	+	+	+
6.	-	-	-	+	+	+	+	-	-
7.	-	-	-	+	+	+	+	+	-
8.	+	+	+	+	-	-	-	+	+
9.	-	-	-	+	+	+	+	+	-
10.	-	-	-	+	-	+	-	+	-
11.	+	+	-	+	+	+	+	-	-
12.	+	+	-	-	+	+	+	+	-
13.	+	+	+	-	-	-	-	+	+
14.	-	-	-	+	-	+	-	+	-
15.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16.	+	+	-	+	+	+	+	+	-
17.	-	-	-	+	-	+	-	+	-
18.	+	+	-	+	+	+	+	-	-
19.	+	+	+	+	-	-	-	+	+
20.	-	-	-	+	-	+	-	+	-
21.	-	-	-	+	-	+	-	+	-
22.	+	+	-	-	-	-	-	+	-
23.	+	+	-	+	+	+	+	+	-
Кол-во баллов	11	13	14	12	13	10	13	10	14

Таблица 5

Данные диагностики по Опроснику самоорганизации деятельности
испытуемых Группы 1

№ п/п Утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Ср. зн.
1.	5	6	4	5	4	3	6	3	5	4	5	6	5	4	4	3	4	4.5
2.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
3.	3	3	4	3	4	2	5	3	3	5	5	4	6	5	3	4	3	3.8
4.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
5.	6	2	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	3	5	6	7	5	3.9
6.	2	5	2	5	3	2	3	5	5	1	2	4	4	3	2	2	2	3.1
7.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
8.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
9.	5	2	6	4	5	6	3	3	2	3	3	3	4	5	4	5	5	4.0
10.	4	1	5	3	5	6	3	4	2	6	4	4	4	5	5	4	6	4.0
11.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
12.	6	2	6	4	5	7	3	3	2	3	3	3	4	6	4	5	6	4.3
13.	2	5	2	5	3	2	3	5	5	1	2	4	4	3	2	2	2	3.1
14.	3	6	2	5	2	2	3	5	5	2	2	5	3	2	3	2	2	3.2
15.	4	1	5	3	5	6	3	4	2	6	4	4	4	5	5	4	6	4.0
16.	3	4	3	2	3	1	2	3	3	1	4	3	5	2	2	3	2	2.7
17.	2	5	2	5	3	2	3	5	5	2	2	4	4	3	2	2	2	3.1
18.	3	6	2	5	2	2	3	5	5	2	2	5	3	2	3	2	2	3.2
19.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
20.	4	6	4	7	3	2	3	5	6	2	2	6	3	2	3	2	3	3.7
21.	4	1	5	3	5	6	3	4	2	6	4	4	4	5	5	4	6	4.0
22.	3	5	2	4	2	1	3	4	5	2	2	4	3	2	3	2	2	2.9
23.	3	2	3	1	3	5	3	2	1	4	4	2	4	6	3	5	4	3.2
24.	2	5	2	5	3	2	3	5	5	2	2	4	4	3	2	2	2	3.2
25.	3	6	2	5	2	2	3	6	5	2	2	6	3	2	3	3	3	3.4
Кол-во баллов	85	103	77	102	79	68	78	98	102	69	68	103	92	86	82	75	79	

Таблица 6

Данные диагностики по Опроснику самоорганизации деятельности
испытуемых Группы 2

№ п/п Утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ср. зн.
1.	3	2	3	4	4	5	3	2	2	3.1
2.	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4.4
3.	5	6	5	5	5	6	4	6	7	5.4
4.	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4.4
5.	3	2	3	3	4	3	4	2	2	2.9
6.	5	6	4	4	4	4	4	5	6	4.7
7.	4	5	4	5	4	4	4	5	6	4.5
8.	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4.4
9.	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3.0
10.	4	2	3	3	3	3	4	2	1	2.8
11.	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4.4
12.	3	2	3	3	4	4	4	2	1	2.8
13.	5	5	4	4	4	4	4	5	6	4.6
14.	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4.4
15.	3	3	4	3	4	3	4	2	1	2.7
16.	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4.0
17.	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4.4
18.	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4.2
19.	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4.0
20.	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4.2
21.	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3.1
22.	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4.0
23.	2	2	3	3	4	4	3	2	1	2.7
24.	5	5	4	5	4	4	4	5	6	4.7
25.	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4.2
Кол-во баллов	105	95	92	95	100	99	98	99	103	

Данные по методике
«Диагностика потребности в поисках ощущений»

Группа 1			Группа 2		
№ п/п	баллы	уровень	№ п/п	баллы	уровень
1.	7	средний	1.	4	низкий
2.	5	низкий	2.	10	средний
3.	7	средний	3.	4	низкий
4.	13	высокий	4.	5	низкий
5.	9	средний	5.	4	низкий
6.	12	высокий	6.	8	средний
7.	9	средний	7.	3	низкий
8.	14	высокий	8.	9	средний
9.	4	низкий	9.	3	низкий
10.	13	высокий			
11.	15	высокий			
12.	10	средний			
13.	11	высокий			
14	13	высокий			
15.	13	высокий			
16	12	высокий			
17.	9	средний			

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю потребности достижения

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	16	11	3.59	-1.22	12.8881	1.4884
2	11	13	-1.41	0.78	1.9881	0.6084
3	11	14	-1.41	1.78	1.9881	3.1684
4	9	12	-3.41	-0.22	11.6281	0.0484
5	12	13	-0.41	0.78	0.1681	0.6084
6	16	10	3.59	-2.22	12.8881	4.9284
7	10	13	-2.41	0.78	5.8081	0.6084
8	10	10	-2.41	-2.22	5.8081	4.9284
9	10	14	-2.41	1.78	5.8081	3.1684
10	10		-2.41		5.8081	
11	17		4.59		21.0681	
12	10		-2.41		5.8081	
13	13		0.59		0.3481	
14	17		4.59		21.0681	
15	8		-4.41		19.4481	
16	15		2.59		6.7081	
17	16		3.59		12.8881	
Суммы:	211	110	0.03	0.02	152.1177	19.5556
Среднее:	12.41	12.22				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю самоорганизации деятельности

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	85	105	-0.0600000000000002	6.33	0.0036	40.0689
2	103	95	17.94	-3.67	321.8436	13.4689
3	77	92	-8.06	-6.67	64.9636	44.4889
4	102	95	16.94	-3.67	286.9636	13.4689
5	79	100	-6.06	1.33	36.7236	1.7689
6	68	99	-17.06	0.33	291.0436	0.1089
7	78	98	-7.06	-0.67	49.8436	0.4489
8	98	99	12.94	0.33	167.4436	0.1089
9	102	105	16.94	6.33	286.9636	40.0689
10	69		-16.06		257.9236	
11	68		-17.06		291.0436	
12	103		17.94		321.8436	
13	92		6.94		48.1636	
14	86		0.94		0.8836	
15	82		-3.06		9.3636	
16	75		-10.06		101.2036	
17	79		-6.06		36.7236	
Суммы:	1446	888	-0.02	-0.03	2572.9412	154.0001
Среднее:	85.06	98.67				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю плановости деятельности

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3	5	0.12	0.56	0.0144	0.3136
2	5	5	2.12	0.56	4.4944	0.3136
3	2	5	-0.88	0.56	0.7744	0.3136
4	4	5	1.12	0.56	1.2544	0.3136
5	2	4	-0.88	-0.44	0.7744	0.1936
6	1	4	-1.88	-0.44	3.5344	0.1936
7	3	4	0.12	-0.44	0.0144	0.1936
8	4	4	1.12	-0.44	1.2544	0.1936
9	5	4	2.12	-0.44	4.4944	0.1936
10	2		-0.88		0.7744	
11	2		-0.88		0.7744	
12	4		1.12		1.2544	
13	3		0.12		0.0144	
14	2		-0.88		0.7744	
15	3		0.12		0.0144	
16	2		-0.88		0.7744	
17	2		-0.88		0.7744	
Суммы:	49	40	0.04	0.04	21.7648	2.2224
Среднее:	2.88	4.44				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю настойчивости

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	4	3	-0.24	0.11	0.0576	0.0121
2	1	3	-3.24	0.11	10.4976	0.0121
3	5	3	0.76	0.11	0.5776	0.0121
4	3	3	-1.24	0.11	1.5376	0.0121
5	5	2	0.76	-0.89	0.5776	0.7921
6	6	2	1.76	-0.89	3.0976	0.7921
7	3	2	-1.24	-0.89	1.5376	0.7921
8	4	4	-0.24	1.11	0.0576	1.2321
9	2	4	-2.24	1.11	5.0176	1.2321
10	6		1.76		3.0976	
11	4		-0.24		0.0576	
12	4		-0.24		0.0576	
13	4		-0.24		0.0576	
14	5		0.76		0.5776	
15	5		0.76		0.5776	
16	5		0.76		0.5776	
17	6		1.76		3.0976	
Суммы:	72	26	-0.08	-0.01	31.0592	4.8889
Среднее:	4.24	2.89				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю фиксации

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	5	-1.18	0.22	1.3924	0.0484
2	5	5	1.82	0.22	3.3124	0.0484
3	2	6	-1.18	1.22	1.3924	1.4884
4	5	7	1.82	2.22	3.3124	4.9284
5	3	4	-0.18	-0.78	0.0324	0.6084
6	2	4	-1.18	-0.78	1.3924	0.6084
7	3	4	-0.18	-0.78	0.0324	0.6084
8	5	4	1.82	-0.78	3.3124	0.6084
9	5	4	1.82	-0.78	3.3124	0.6084
10	2		-1.18		1.3924	
11	2		-1.18		1.3924	
12	4		0.82		0.6724	
13	4		0.82		0.6724	
14	3		-0.18		0.0324	
15	3		-0.18		0.0324	
16	2		-1.18		1.3924	
17	2		-1.18		1.3924	
Суммы:	54	43	-0.06	-0.02	24.4708	9.5556
Среднее:	3.18	4.78				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю самоорганизованности

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3	4	0.12	0	0.0144	0
2	5	4	2.12	0	4.4944	0
3	2	4	-0.88	0	0.7744	0
4	4	4	1.12	0	1.2544	0
5	2	4	-0.88	0	0.7744	0
6	1	3	-1.88	-1	3.5344	1
7	3	3	0.12	-1	0.0144	1
8	4	5	1.12	1	1.2544	1
9	5	5	2.12	1	4.4944	1
10	2		-0.88		0.7744	
11	2		-0.88		0.7744	
12	4		1.12		1.2544	
13	3		0.12		0.0144	
14	2		-0.88		0.7744	
15	3		0.12		0.0144	
16	2		-0.88		0.7744	
17	2		-0.88		0.7744	
Суммы:	49	36	0.04	0	21.7648	4
Среднее:	2.88	4				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю ориентации на настоящее

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	6	3	1.76	0.11	3.0976	0.0121
2	2	2	-2.24	-0.89	5.0176	0.7921
3	6	3	1.76	0.11	3.0976	0.0121
4	4	3	-0.24	0.11	0.0576	0.0121
5	5	4	0.76	1.11	0.5776	1.2321
6	7	3	2.76	0.11	7.6176	0.0121
7	3	4	-1.24	1.11	1.5376	1.2321
8	3	2	-1.24	-0.89	1.5376	0.7921
9	2	2	-2.24	-0.89	5.0176	0.7921
10	3		-1.24		1.5376	
11	3		-1.24		1.5376	
12	3		-1.24		1.5376	
13	4		-0.24		0.0576	
14	6		1.76		3.0976	
15	4		-0.24		0.0576	
16	5		0.76		0.5776	
17	6		1.76		3.0976	
Суммы:	72	26	-0.08	-0.01	39.0592	4.8889
Среднее:	4.24	2.89				

Расчет t-критерия Стьюдента по показателю потребности в поисках
ощущений

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	7	4	-3.35	-1.56	11.2225	2.4336
2	5	10	-5.35	4.44	28.6225	19.7136
3	7	4	-3.35	-1.56	11.2225	2.4336
4	13	5	2.65	-0.56	7.0225	0.3136
5	9	4	-1.35	-1.56	1.8225	2.4336
6	12	8	1.65	2.44	2.7225	5.9536
7	9	3	-1.35	-2.56	1.8225	6.5536
8	14	9	3.65	3.44	13.3225	11.8336
9	4	3	-6.35	-2.56	40.3225	6.5536
10	13		2.65		7.0225	
11	15		4.65		21.6225	
12	10		-0.35		0.1225	
13	11		0.65		0.4225	
14	13		2.65		7.0225	
15	13		2.65		7.0225	
16	12		1.65		2.7225	
17	9		-1.35		1.8225	
Суммы:	176	50	0.05	-0.04	165.8825	58.2224
Среднее:	10.35	5.56				

Торонтская алекситимическая шкала
Стимульный материал. Бланк ответов

	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1. Когда я плачу, я всегда знаю, почему	5	4	3	2	1
2. Мечты - это потеря времени	1	2	3	4	5
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым	1	2	3	4	5
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю	1	2	3	4	5
5. Я часто мечтаю о будущем	5	4	3	2	1
6. Мне кажется, что я так же легко способен заводить друзей, как и другие	5	4	3	2	1
7. Знать, как решать проблемы более важно, чем понимать причины этих решений	1	2	3	4	5
8. Мне трудно находить правильные слова для своих чувств	1	2	3	4	5
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам	1	2	3	4	5
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам	1	2	3	4	5

11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит	5	4	3	2	1
12. Я способен с лёгкостью описать свои чувства	5	4	3	2	1
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать	5	4	3	2	1
14. Когда я расстроен, я не знаю, испуган ли я, печален или зол	1	2	3	4	5
15. Я часто даю волю воображению	5	4	3	2	1
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим	5	4	3	2	1
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моём теле	1	2	3	4	5
18. Я редко мечтаю	1	2	3	4	5
19. Я предпочитаю, чтобы всё шло само собой, чем понимать, почему всё произошло именно так	1	2	3	4	5
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне чёткое определение	1	2	3	4	5
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях	5	4	3	2	1

22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям	1	2	3	4	5
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства	1	2	3	4	5
24. Следует искать более глубокое объяснение происходящему	5	4	3	2	1
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри	1	2	3	4	5
26. Я часто не знаю, почему сержусь	1	2	3	4	5

Методика «Диагностика потребности в поисках ощущений» (М. Цукерман)

Текст опросника:

1.
 - а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.
 - б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2.
 - а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.
 - б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3.
 - а) Мне не нравятся парфюмерные запахи.
 - б) Мне нравится запах некоторых духов.
4.
 - а) Я рискнул бы попробовать какой-нибудь наркотик, чтобы испытать новые ощущения.
 - б) Я не стал бы пробовать наркотик, так как не испытываю потребность в каких-то особенных ощущениях.
5.
 - а) Я бы предпочел жить в стабильном обществе, без революций и потрясений.
 - б) Я бы предпочел жить в смутные дни истории страны.
6.
 - а) Я не могу понять людей, которые любят ездить на большой скорости.
 - б) Я люблю ездить быстро, так как меня это возбуждает.
7.
 - а) Я люблю риск, азарт.
 - б) Я не люблю рискованные мероприятия и действую по принципу «семь раз отмерь и один раз отрежь».
8.
 - а) Споры по политическим или мировоззренческим вопросам меня не увлекают.
 - б) Я люблю поспорить, это меня возбуждает.
9.
 - а) Я не люблю однообразную деятельность, она меня усыпляет.
 - б) Я спокойно отношусь к однообразной работе.
10.
 - а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.
 - б) Я хотел бы попробовать быть загипнотизированным.
11.
 - а) Наиболее важная цель в жизни - жить на полную катушку и взять от жизни столько, сколько возможно.

б) Счастье - это спокойная жизнь.

12.

а) В холодную воду я захожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.

б) Я люблю сразу нырнуть в холодную воду, чтобы ощутить обжигающее чувство.

13.

а) Я могу с удовольствием каждый раз слушать популярные песни.

б) Мне быстро надоедают популярные песни.

14.

а) Худший недостаток человека - быть всегда веселым, легкомысленным.

б) Худший недостаток человека - быть скучным, занудой.

15.

а) Мне бы понравилось ездить на мотоцикле «с ветерком».

б) Люди, едущие на мотоцикле с большой скоростью, - самоубийцы.

16.

а) Я больше предпочитаю людей спокойных, даже «отрегулированных».

б) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного не уравновешенны.

Методика «Потребность в достижении» (Ю.М. Орлов)

Текст опросника:

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важно его исполнение, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живет дальними целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролируют меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лени, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха и могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чему моих ровесников.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Опросник самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандрикова)

№	Утверждения	1	2	3	4	5	6	7
1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать							
2	Я планирую мои дела ежедневно							
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела							
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить							
5	Мне бывает трудно завершить начатое							
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»							
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться							
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня							
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было							
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить							
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам							
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас»							
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего							
14	Я считаю себя целенаправленным человеком							
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время							
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной							
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах							
18	У меня есть к чему стремиться							
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени							
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов							
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел							
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы							
23	Я ни к чему не стремлюсь							
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы							
25	У меня есть главная цель в жизни							