

Секция «Клиническая психология, психосоматика, клиническая психология телесности»

Оценка эффективности использования «Игр Хорна» в процессе психокоррекции алекситимии у студентов первого курса

Дейнекина Анастасия Сергеевна

Студент (специалист)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психофизиологии и клинической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: vaderova@gmail.com

Актуальность данного исследования обусловлена ростом психосоматических нарушений у современного человека. С одной стороны, это связано с возрастанием частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд современных условий: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, экологические и техногенные катаклизмы [1, 3]. На сегодняшний день имеющиеся данные о связи соматических расстройств и нарушениях контакта человека со своей эмоциональной сферой наиболее полно аккумулировались и синтезировались в теории алекситимии (Sifneos P. E., 1996; 1973).

По Сифнеосу, алекситимия — психологическая характеристика личности, включающая следующие особенности:

- затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей;
- затруднение в различении эмоций и телесных ощущений;
- снижение способности к символизации, в частности к фантазии;
- фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям;
- склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций.

Основными признаками алекситимии являются:

- Наличие непонятных состояний, которые находятся где то внутри человека (в душе кошки скребут), часто их пытаются описать как как-то телесный дискомфорт (камень на сердце).
- Путаница с чувствами, мыслями и телесными ощущениями.
- Подмена чувств и эмоций на мысли или социально привычное поведение.

Изучение алекситимии, как фактора, препятствующего осознанному контакту человека со своей эмоциональной сферой, создающего затруднения в коммуникативной сфере личности, являющегося предпосылкой в развитии целого спектра психосоматических заболеваний, становится важным и значимым в контексте исследования образовательного процесса в вузе [2]. Изучение психического здоровья студентов вузов в рамках теории алекситимии позволяет напрямую увидеть связь между проблемами в области эмоциональной рефлексии и саморегуляции, во-первых, с развитием личности и, во-вторых, с физическим здоровьем и соматической сохранностью всего организма.

Одним из методов коррекции алекситимии является психотерапия. На современном этапе развития метод кататимного переживания образов приобретает все большее значение и является одним из наиболее эффективных средств психологической помощи в кризисных ситуациях [4]. Кататимное переживание образов - форма имажинативной психотерапии, основанная на переработке образов фантазии, всплывающих в сознании человека [5]. Этот метод эффективен при работе с алекситимией, поскольку, предполагает работу с чувствами и эмоциями. В нашем исследовании под руководством опытного терапевта мы использовали такой психодинамический метод, как «Игры Хорна», так как он характеризуется быстрой вовлеченностью в процесс и мобилизацией самомотивации участников.

Объектом нашего исследования явились студенты-первокурсники, так как они наиболее подвержены стрессогенным факторам (посушение, адаптация в новых условиях, первые экзамены). Мы провели тестирование с помощью ряда методик, включая Торонтскую шкалу алекситимии (TAS) и сформировали выборку студентов с высоким уровнем алекситимии.

Целью нашего исследования было изучение эффективности «Игр Хорна» в психокоррекционной работе с алекситимией у студентов первокурсников.

Обработка и анализ полученных результатов подтвердили эффективность использования «Игр Хорна» со студентами с алекситимией. В процессе внедрения и апробации данного психодинамического метода удалось снизить уровень алекситимических проявлений во всей группе. Это подтверждают данные полученные в результате тестирования группы до и после проведенной работы. Общее снижение алекситимических проявлений у студентов-первокурсников предоставляет значительные возможности для реализации личностного развития студентов при дальнейшем обучении.

В результате проведенной работы количество студентов с высоким уровнем алекситимии снизилось с 67% до 45%, что подтверждает высокую эффективность использования «Игр Хорна». На графике показан уровень алекситимии в группе до и после проведенной работы (Рис.1, 2).

Источники и литература

- 1) Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987.
- 2) Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001. -416 с.
- 3) Кулаков С.А. Основы психосоматики С-Пб.: Речь, 2003. - 288 с.
- 4) Макарова О.Ф. Алекситимия у подростков и методы ее психологической коррекции при соматических заболеваниях в условиях РЦ «Детские дюны» // Материалы Конгресса по детской психиатрии — М.: 2001.
- 5) Хорн Г. Шесть этапов развития ребенка в зеркале символдрамы. – Выступление на Международном симпозиуме по проблемам психотерапии и профилактики психических нарушений у подростков (г. Калуга, октябрь 1997г.)

Иллюстрации



Рис. 1



Рис. 2