

УДК 159.942.3

Срещикова Надежда Олеговна,
Студент 4 курса факультета психологии
«НГПУ» г. Новосибирск,
e-mail: sreshchikova@bk.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ И АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию взаимосвязи алекситимии и адаптированности студентов психологов 3-го курса к условиям обучения в ВУЗе. Представлены данные эмпирического исследования, в результате анализа которого выявлено, что у студентов с выраженностью алекситимии отмечается низкий уровень адаптированности в ВУЗе. Изучение адаптированности к ВУЗу в рамках теории алекситимии позволяет преподавателям, учитывая особенности алекситимической личности, сделать учебный процесс комфортным и продуктивным для таких студентов.

Ключевые слова: алекситимия, адаптированность, эмоции, общение, студенчество.

Sreshchikova Nadezhda Olegovna,
4 th year student of the Faculty of Psychology
«NSPU», Novosibirsk,
e-mail: sreshchikova@bk.ru

ASSOCIATIONS AMONG ALEXITHYMIA AND ADAPTABILITY of UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. This research is devoted to the study of the associations among alexithymia and adaptation of psychology students of third year of education to training conditions at University. This paper presents the data of an empirical study, the analysis of which revealed that the students with the expressed alexithymia are characterized by a low level of adaptability to the University training. The study of adaptation to University training conditions in the framework of the alexithymia theory allows teachers to make the learning process for such students comfortable and productive, considering the characteristics of alexithymic personality.

Keywords: alexithymia, adaptability, emotions, communication, students.

Актуальность исследования определяется недостатком отечественных работ, изучающих характер взаимосвязи между выраженностью алекситимии и уровнем адаптированности к ВУЗу.

Термин «алекситимия» был введен Питером Сифнеосом в 1972 году. Алекситимия — это сложности в понимании и признании своих эмоций и в их вербализации. Алекситимия тесно связана с нарушениями не только эмоциональной, но и коммуникативной сферы. Процесс общения, не связанный с эмоциональными проявлениями, представляется затрудненным, редуцированным и поверхностным. Потребность в общении другими людьми является базовой потребностью человека. В силу этого алекситимия как невозможность быть проявленным эмоционально в процессе общения представляется значимым барьером в процессе коммуникации.

Изучение алекситимии, как фактора, препятствующего сознательному контакту человека с его окружением, является актуальным. Актуальность исследования определяется недостатком отечественных работ, изучающих характер взаимосвязи между выраженностью алекситимии и уровнем адаптированности к ВУЗу.

Термин «алекситимия» был введен Питером Сифнеосом в 1972 году. Алекситимия — это сложности в понимании и признании своих эмоций и в их вербализации. Алекситимия тесно связана с нарушениями не только эмоциональной, но и коммуникативной сферы. Процесс общения, не связанный с эмоциональными проявлениями, представляется затрудненным, редуцированным и поверхностным. Потребность в общении другими людьми является базовой потребностью человека. В силу этого алекситимия как невозможность быть проявленным эмоционально в процессе общения представляется значимым барьером в процессе коммуникации [1, с. 173-174].

Изучение алекситимии, как фактора, препятствующего сознательному контакту человека с его эмоциональной сферой, создающего трудности в коммуникативной сфере личности, становится важным и значимым в контексте исследования образовательного процесса в университете.

Приспособление студентов к условиям учёбы в университете основано не только на пассивно-приспособительных, но и на активно-трансформирующих связях индивида со средой. Оно основано на определенном комплексе когнитивных, потребностно-мотивационных, поведенческих и личностных механизмах. Успех или неудача адаптации в значительной степени определяют личностные характеристики студента, и в то же время адаптация сама по себе является мощным стимулом для его развития и оказывает решающее влияние, как на качество образования, так и на социальную успешность студента [3, с. 8].

У студента с выраженной алекситимией, т.е. со сложностями в вербализации своих эмоций и понимании эмоций других людей, могут возникнуть проблемы в налаживании социальных контактов с одноклассниками, преподавателями. Что может привести, например, к неуспеваемости, к конфликтам в учебной группе, что, безусловно, препятствует успешной адаптации к условиям обучения в высшем учебном заведении и адекватному освоению будущей профессии.

Изучение адаптированности к ВУЗу в рамках теории алекситимии позволяет скорректировать методику преподавания при построении контакта с алекситимиками, чтобы сделать учебный процесс комфортным и продуктивным. И также даёт понимание людям с алекситимическим типом личности, как вести себя в условиях высшего учебного заведения, какую выбрать стратегию поведения, чтобы оптимизировать межличностные отношения, успешно адаптироваться.

С целью выявления взаимосвязи между выраженностью алекситимии и адаптированности студентов в ВУЗе было проведено эмпирическое исследование на выборке студентов 3-го курса факультета психологии ФГБОУ ВО НГПУ в количестве 31 человека в возрасте от 19 до 21 года.

В ходе проведения исследования был использован следующий комплекс методов: теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме, эмпирический метод (тестирование), методы математической статистики.

Для эмпирического исследования был подобран следующий банк диагностических методик: «Торонтская шкала алекситимии» (TAS26) и методика «Адаптированность студентов в ВУЗе» (Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В.) [2].

Для математической обработки был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам диагностического этапа исследования выборка была разделена на людей с «алекситимическим» типом, людей с «неалекситимическим» типом и людей с риском развития алекситимии. Данные представлены на рисунке 1.

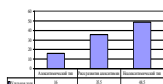


Рис. 1. Распределение удельной доли испытуемых по выраженности параметра «алекситимия» по TAS 26 (% - выраженность от группы)

При анализе удельной доли выраженности алекситимии было выявлено, что почти половина испытуемых (48,5%) относится к «Неалекситимическому» типу личности. Это значит, что они не испытывают затруднений в вербализации своих эмоциональных состояний и чувств, имеют способность распознавать эмоциональные состояния других людей, склонны к рефлексии и самоанализу. Не испытывают сложностей в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями.

Среди студентов, принявших участие в исследовании, 16% от всей выборки относятся к «Алекситимическому» типу личности. Они имеют сниженную способность или затруднённую в вербализации эмоциональных состояний и чувств, сложности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, больше заостряют внимание не на внутренних переживаниях, а на внешних событиях. 35,5% имеют риск развития алекситимии.

При исследовании адаптированности по методике «Адаптированность студентов к вузу» было установлено, что студенты имеют различный уровень адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности. Данные представлены на рисунке 2.

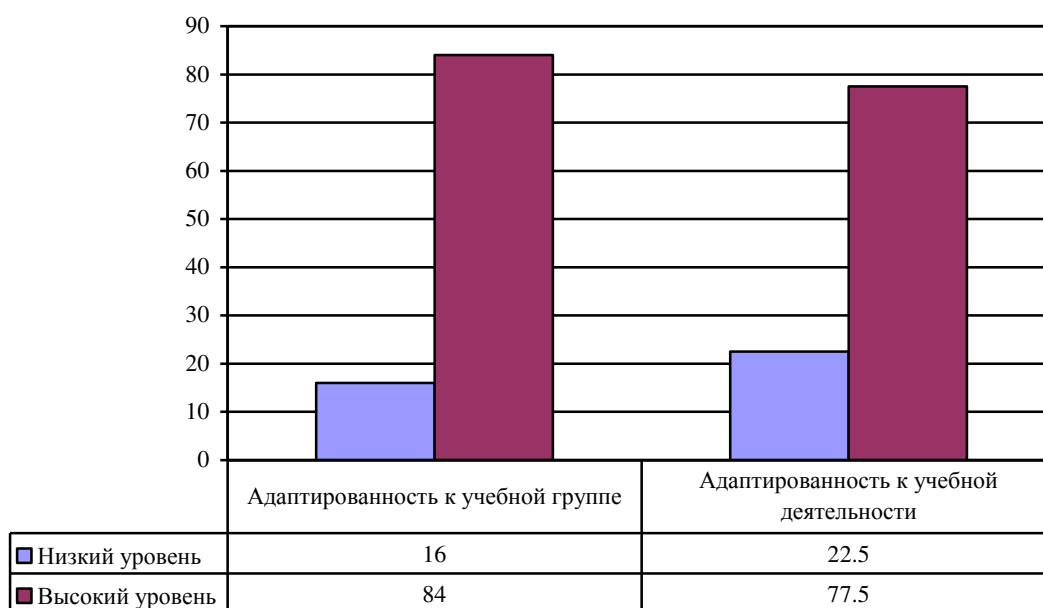


Рис.2. Распределение удельной доли испытуемых по методике «Адаптированность студентов в ВУЗе» (% - выраженность от группы)

При анализе распределения удельной доли по адаптированности студентов в ВУЗе было выявлено, что в основном выборка характеризуется высоким уровнем адаптированности. Это значит, что большинство студентов 3-го курса чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, при необходимости могут обратиться к ним за помощью, легко усваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, при необходимости так же могут обратиться за помощью к преподавателю.

Для выявления взаимосвязей между выраженностью алекситимии и адаптированностью в ВУЗе был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязанные переменные	Критерий r-Спирмена	Уровень значимости (p)
Адаптированность к учебной группе - Алекситимия	-0,622	0,01
Адаптированность к учебной деятельности – Алекситимия	-0,602	0,01

В результате применения коэффициента Спирмена было выявлено, что выраженность алекситимии имеет отрицательные взаимосвязи с переменными «Адаптированность к учебной группе» ($r_s = -0,622$, при $p < 0,01$) и «Адаптированность к учебной деятельности» ($r_s = -0,602$, при $p < 0,01$).

Это говорит о том, что чем меньше выражена алекситимия, тем выше адаптированность к учебной группе и учебной деятельности. И наоборот.

Таким образом, в результате исследования было установлено, что для студентов с выраженным алекситимическим типом или риском его развития свойственна низкая адаптированность к условиям обучения в ВУЗе. Они испытывают трудности в общении с однокурсниками, проявляют сдержанность в отношениях, с трудом осваивают учебную деятельность, при необходимости обратиться за помощью к преподавателю - испытывают трудности, затрудняются в выражении собственных мыслей и чувств. Для студентов с выраженным неалекситимическим типом свойственна успешная адаптация к учебной группе и учебной деятельности, они не испытывают проблем в общении.

Список литературы

1. Брель Е. Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. 2012. №3 (51)

2. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методы исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование: электронный журн. 2010. №2
3. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08; СПб., 2007. 21 с.