

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра генетической и клинической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП
д-р. психол. наук, профессор
Н.В. Козлова
« 10 » сентября 2020 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

АЛЕКСИТИМИЯ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛА И
ОКОНЧАНИЯ ОБУЧЕНИЯ

по специальности 37.05.01 – Клиническая психология

Походня Анастасия Вадимовна

Руководитель ВКР
д-р. психол. наук, профессор
И.Я. Стоянова
подпись
« 10 » 01 2020 г.

Автор работы
студент группы № 20403
А.В. Походня
подпись

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава 1 МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ИЗУЧЕНИЯ АЛЕКСИТИМИИ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА | 6 |
| 1.1 Психологические особенности алекситимии и ее составляющие | 6 |
| 1.2 Психологические характеристики адаптации и адаптационного потенциала | 15 |
| 1.3 Психологические особенности студентов в контексте адаптационного потенциала | 23 |
| Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ | 27 |
| 2.1 Организация и методы эмпирического исследования | 27 |
| 2.2 Статистический анализ | 31 |
| 2.2.1 Исследование выраженности алекситимии у студентов | 31 |
| 2.2.2 Исследование влияния выраженности алекситимических проявлений на адаптационный потенциал студентов первого курса обучения | 32 |
| 2.2.3 Исследование влияния выраженности алекситимических проявлений на адаптационный потенциал студентов выпускного курса обучения. | 39 |
| 2.3 Обсуждение результатов исследования и выводы | 45 |
| 2.4 Рекомендации для психологического сопровождения студентов с алекситимическими проявлениями и снижением адаптационного потенциала. | 50 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 52 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ: | 55 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | 63 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | 67 |

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап общественного развития характеризуется множеством преобразований, изменением системы человеческих отношений и социальных институтов. Он характеризуется кризисностью и ростом психической напряженности, что в свою очередь негативно влияет на психическое здоровье человека.

Актуальность изучения феномена алекситимии в рамках клинической психологии определяется подтвержденной исследователями взаимосвязью между ее проявлениями и депрессивными, тревожными расстройствами, а также аддиктивными нарушениями [8,16,58,60].

Все большее внедрение в повседневную жизнь информационных технологий меняет особенности межличностного контакта, оттесняя телесное и по-настоящему живое эмоциональное общения на второй план, что в свою очередь меняет у личности восприятие собственных и чужих эмоциональных переживаний [9,22,42]. Такие изменения опосредованно говорят о нарастании алекситимических проявлениях в молодежной среде, которая в большей степени подвержена влиянию цифровизации, что в свою очередь является риском нарушений психического и психосоматического здоровья.

Стоит отметить, что изучение феномена алекситимии как личностной характеристики только набирает силу, в виду чего исследований, рассматривающих взаимосвязь алекситимических черт с различными личностными характеристиками недостаточно. Алекситимическая личность характеризуется сниженной рефлексивностью и уровнем саморегуляции, что в свою очередь может отрицательно влиять на продуктивность деятельности и способность приспособления к постоянно меняющимся условиям среды, последнее особенно актуально для студентов, стоящих на пути самоопределения и самореализации [40,60].

Студенческий возраст является одним из самых главных, определяющих дальнейшую жизнь, этапов развития личности [1]. Это время окончательного формирования характера, этических и нравственных норм, интенсивного роста

самосознания. Студенчество является плодородной почвой для постижения всех функций и задач, которые ставит мир перед взрослой самостоятельной личностью. Обучение в высших учебных заведениях сопряжено с высокими и учебными и психоэмоциональными нагрузками. Эта нагрузка возрастает во время кризисных этапов обучения – адаптации к образовательной университетской среде на первом курсе и при окончании высшей школы [8,57].

Студенческая молодежь является национальным ресурсом, определяющим перспективы общественного развития. Поэтому важной задачей является сохранение психического здоровья студентов, во многом определяющего возможности самореализации и успешной жизнедеятельности.

Цель данного исследования состоит в изучении алекситимии как фактора снижения адаптационного потенциала у студентов ВУЗов.

Объект исследования: алекситимия как фактор нарушения адаптации у студентов.

Предмет исследования: алекситимия как фактор снижения адаптационного потенциала у студентов на этапе начала и окончания обучения в ВУЗе.

Достижению цели исследования будут способствовать следующие **задачи:**

1. Определить и систематизировать методико-теоретические подходы к пониманию феномена алекситимии.
2. Проанализировать литературные источники феномена адаптации и адаптационного потенциала в контексте особенностей студенческого периода.
3. Выявить различия в выраженности алекситимии и её компонентов у студентов первого и выпускного курса обучения.
4. Определить влияние выраженности алекситимии на адаптационный потенциал студентов первого и выпускного курса с целью их дальнейшего сравнения.
5. Разработать рекомендации для психологического сопровождения студентов высших учебных заведений на основе полученных результатов

Гипотезы исследования:

1. Проявления алекситимии негативно влияют на адаптационный потенциал студентов высших учебных заведений.

2. Существуют различия в выраженности алекситимии и ее влиянии на адаптационный потенциал студентов в зависимости от этапа обучения.

Методологическими основаниями является понимание алекситимического пространства с позиции Брель Е.Ю и адаптационный подход А. Г. Маклакова.

Методы исследования. Психодиагностические: Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20), Опросник "Когнитивная регуляция эмоций" (Н. Гарнефски, В. Крайг), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина. Статистический анализ проводился с помощью программного обеспечения IBM SPSS Statistics 23 и Microsoft Excel.

В исследовании приняло участие 244 студента высших учебных заведений, обучающиеся на первом и выпускном (4 и 5) курсах. Количество первокурсников составило 121 человек, выпускников 123 человека. Возраст респондентов варьировался от 17 до 25 лет. Распределение по полу оказалось следующим: 150 девушек, 94 юноши.

Научная новизна: Впервые было проведено исследование на выявление взаимосвязи выраженности алекситимических проявлений и адаптационного потенциала, включающего в себя когнитивный аспект эмоциональной регуляции. Также впервые рассмотрены специфические характеристики алекситимии у студентов в зависимости от курса обучения.

Практическая значимость. На основании полученных данных сформулированы направления психологического сопровождения студентов, способствующие повышению адаптационного потенциала личности и ее гармоничному развитию.

Глава 1 МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ИЗУЧЕНИЯ АЛЕКСИТИМИИ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА

1.1 Психологические особенности алекситимии и ее составляющие

Термин алекситимия в 1972 году ввел психиатр Питер Сифнеос. Изучая психосоматических больных П. Сифнеос выявил ряд черт характерных для этой категории, которые и легли в основу концепции алекситимии [65]. Так, для людей с выраженной алекситимией присущи сниженные возможности для вербального описания субъективного опыта, неразвитое воображение, аффективная уплощенность, утилитарность и конкретность мыслительных процессов [26].

Трудность вербального описания ощущений и эмоциональных переживаний обуславливает некую дефицитарность экспрессивных проявлений чувств и эмоций. Однако, нельзя говорить о бесчувственности, отсутствии эмоций. Алекситимия не дает возможности человеку выразить свои чувства и ощущения, поскольку те часто не осознаются. Такое подавление определяет переход аффективно заряженных переживаний в телесно-вегетативные реакции, которые вызывают функциональные нарушения в работе внутренних органов, что в конечном итоге приводит к развитию психосоматического заболевания [10,17].

Исследования П. Сифнеоса закрепили в литературе понимание алекситимии как предиктора соматоморфного расстройства, хотя у этой теоретической модели и существует множество оппонентов, демонстрирующих связь фиксации на телесных переживаниях, обеднение фантазии и ряд других проявлений феномена с другими психопатологических состояний [49].

Последние исследования подтверждают связь алекситимии не только с возникновением психосоматических болезней, но и довольно обширным списком других психических расстройств, таких как: депрессия, аддикции, расстройство пищевого поведения, тревожные расстройства и т.д [15,17,58,60].

При вышеуказанных расстройствах говорят о так называемой «вторичной алекситимии». Поскольку она возникает, как реакция на изменение характера

взаимодействия в системе индивид-среда, из-за психопатологических проявлений [14].

Алекситимия в настоящее время большей частью ученых понимается как совокупность психологических особенностей личности. К таким особенностям относятся невозможность или затруднение в описании собственных или чужих эмоциональных переживаний, трудности в дифференциации телесных и чувственных ощущений, направленность мышления на внешние события, а не внутренние переживания [12]. Отмечается низкая способность к рефлексии, невнимательность к собственному психологическому и соматическому благополучию сопряжена с неразвитой способностью к саморегуляции [55].

Понимания феномена алекситимии как системной личностной характеристики, не связанной лишь с формированием соматоморфных расстройств, ставит перед исследователями необходимость в ее типологизации.

Вопрос о классификации алекситимии следует начать рассматривать с выявления и систематизации психологических особенностей личностей, страдающих данным расстройством.

Можно выделить ряд психологически характеристик, свойственных алекситимикам, которые соотносятся со следующими сферами:

1. Когнитивная сфера. Выраженное преобладание наглядно-действенного мышления, стиль мыслительной деятельности конкретный и прагматичный. Отмечается слабость и скудность воображения и фантазии. Сниженная способность к оперированию символами определяет тяготение к функциональному описанию событий и явлений. Речь бедная и однообразная даже при высоком образовательном уровне.

2. Эмоциональная сфера. Сложности в идентификации и оценке модальности собственных и чужих переживаний, что влечет за собой невозможность их описания. Затруднения в разграничении телесных и эмоциональных переживаний. Имеется склонность к аффективным вспышкам [44].

3. Личностный профиль. Отмечается высокий уровень личностной тревожности. Сниженная рефлексивность обуславливает невнимательное отношение к внутренним психическим и физиологическим процессам, ввиду чего страдает саморегуляторная деятельность. Превалируют личностные качества, направленные на осуществление социальной роли, личностное аутентичное самоосуществление является второстепенным. Характерен инфантилизм, жизненная позиция незамысловатая, опирается на общепринятые нормы и правила. Межличностное взаимодействие можно описать как поверхностное и пустое. [22, 44].

Обозначенные выше характеристики алекситимичной личности, оказывают отрицательное влияние на возможности саморегуляции и полноценного восприятия жизни. Люди с алекситимией подвержены стрессовым воздействиям в силу высокого уровня тревожности и невозможностью позитивного реагирования [17]. Исследователи отмечают негативное влияние алекситимии на параметры смысловой сферы личности. При выраженной алекситимии снижается ощущение полноты и осмысленности жизни, возрастает риск формирования ноогенных неврозов. Характерная для подобных личностей ригидность мышления делает затруднительным поиск способов выхода из неблагоприятной ситуации. Все вышеперечисленное формирует особый алекситимичный стиль поведения [5].

Исследователи указывают на связь алекситимии со снижением академической успешности и самоэффективности студентов. Такие результаты связаны с личностными особенностями присущими алекситимикам, в особенности с высокой тревожностью и сниженной саморегуляцией [61]. Также отмечаются изменения в мотивационной сфере личности, связанные со снижением мотивации к обучению при высоких показателях алекситимии, что может являться преградой в адаптации к учебной деятельности [64].

Выраженность алекситимии определяет специфику саморегуляции человека. Согласно концепции смысловых образований, рефлексия является базисом психологической устойчивости и саморазвития. Через самонаблюдение

и самоанализ человек способен понять причину и конечный смысл своей деятельности, а в конечном счете жизни. Поскольку, выраженная алекситимия обуславливает недостаток рефлексии, то у алекситимика возникают трудности с контролем импульсов и побуждений, снижается флексибельность [5,22]. Слабый уровень развития саморегуляции не позволяет реализовывать актуальные потребности, что в дальнейшем может стать причиной соматических функциональных изменений [39].

В настоящее время нет единого теоретического концепта алекситимии, исследования носят полидисциплинарный характер. Общим для всех подходов является положение о том, что алекситимия является фактором риска для возникновения психосоматических заболеваний.

Исследователи не имеют единой точки зрения на причины возникновения и развития алекситимии, самое большое распространение получили следующие три теории:

1. Биологическая теория. Согласно этому подходу, алекситимия – первичный процесс, определяющийся генетикой и спецификой развития головного мозга (в перинатальной и постнатальной период). Исходя из этого теоретического воззрения алекситимия является конституциональной характеристикой, что ставит под сомнения собственно психологические способы коррекции алекситимических проявлений [26].

2. Теория травматической соматизации. Алекситимия представляет собой вторичный процесс, в основе которого лежит психотравма. Данный теоретический подход рассматривает алекситимию, как примитивную психологическую защиту, проявляющуюся в торможении аффектов [27].

3. Теория социального научения. Алекситимия рассматривается как вторичный процесс, сформированный под влиянием социокультурных факторов или же особого стиля воспитания. Особое внимание уделяется характеру эмоционального взаимодействия между ребенком и матерью [22].

Значительная часть исследователей склоняется к психологической природе алекситимии, их аргументами является то, что эмоциональное развитие

человека напрямую зависит от социального окружения. Сторонники теории травматической соматизации и социального научения признают возможность психологической коррекции алекситимии.

На основе вышеуказанных теорий были выдвинуты следующие этиологические гипотезы:

1. Гипотеза наследования.

Согласно гипотезе алекситимия является наследуемой характеристикой. В пользу теории влияния наследственных факторов свидетельствуют результаты исследований, согласно которым монозиготные близнецы имеют менее значимые различия в алекситимических проявлениях, нежели чем дизиготные.

2. Гипотеза нейроанатомического и нейрофизиологического нарушения.

Согласно этой гипотезе причиной алекситимии могут являться нарушения в формировании и развитии головного мозга. По мнению И.С. Коростелова и В. С. Ротенберга, в первую очередь речь идет о дефекте мозолистого тела. Нарушение межполушарного взаимодействия определяет аномальное расположение речевого центра в правом полушарии, снижает способность к символизации и воображению. Также нарушения были выявлены и в нарушении связи между корой и лимбической системой, отвечающей за эмоциональные процессы [26].

3. Гипотеза адаптационного формирования и развития алекситимии.

Данный подход рассматривает алекситимию как приспособительный механизм необходимый для снижения уровня тревоги. Особенностью данного подхода является признание разнообразности психологических механизмов развития алекситимии при одних и тех же внешних проявлениях расстройства.

4. Гипотеза социально-психологического формирования реакции.

Предпосылкой для формирования алекситимической личности является необходимость подстраиваться под требования индустриального общества. Необходимым является конкретное прагматическое мышление, а эмоциональная сфера воспринимается как атавизм, мешающий достигать целей [22].

5. Гипотеза дефицита.

Алекситимия формируется в результате застревания на ранней стадии развития. На формирование алекситимии влияет семейный стиль воспитания. Это могут быть, как и «эмоционально холодные» и гиперопекающие, так и дисфункциональные семьи. Общим является запрет на проявление эмоций, в особенности негативных, что в дальнейшем приводит к склонности подавлять эмоциональные переживания. Также причиной возникновения алекситимии считают задержку развития на уровне симбиоза в диаде мать-ребенок, что в дальнейшем определяет слабую способность к различению себя от другого. Подтверждением данной гипотезы считается применение алекситимиками незрелых психологических защит [44].

6. Гипотеза регрессии при травматизации.

Психологическая травма, повлекшая за собой чрезмерное по силе эмоциональное переживание, приводит к развитию склонности к подавлению эмоций. Одновременно отмечается соматизация аффектов, проявляющаяся в нарушении работы внутренних органов, регрессия на ранние стадии развития психики, а также руминация связанная с психотравмой [27].

По итогу все гипотезы можно разделить на физиологические и функциональные. Причиной первых является нарушение в работе ЦНС, вторые же обусловлены социально-педагогическими причинами.

Остановимся на описании разнообразия генеза функциональной алекситимии, поскольку именно она подвластна воздействию психологов. Трунов Д.В. выделяет несколько видов функциональной алекситимии [53]:

1. Лингвистическая алекситимия. Причиной данного вида алекситимии является неспособность подбора адекватных лингвистических способов и средств для выражения и описания собственного внутреннего переживания. Не всегда причина является психологической, порой причиной этого типа алекситимии может являться низкий уровень образования и отсутствие грамотной, богатой культуры языка.

2. Педагогическая алекситимия. Формирование алекситимии происходит из-за отсутствия в раннем возрасте опыта обозначения, называния чувств, что в

свою очередь обуславливает малый словарный запас эмотивной лексики. Гендерные стереотипы присущие традиционной патриархальной культуре приписывают ограничения в выражении эмоций лицам мужского пола. В связи с этим алекситимические проявления чаще характерны для мужчин, поскольку в ходе воспитания проявление и проговаривание чувств не является общепринятой и одобряемой нормой [53].

Причиной алекситимии может являться некорректный стиль воспитания: отвергающее, противоречивое, гиперопека, гипоопека. Исследователями выявлена прямая зависимость развития алекситимии и особенностей отношений между ребенком и матерью в раннем детском возрасте. Существуют данные о корреляции уровня алекситимии матери с уровнем алекситимии детей. Некорректный стиль воспитания лишает ребенка возможности нормальной сепарации и развития способности к саморегуляции и самозащиты, в том числе и в эмоциональной сфере. По итогу ребенок вырастает без навыков адекватного устранения эмоционального напряжения [22].

3. Психологическая алекситимия. Особенностью является то, что алекситимичные черты могут быть постоянной патологической личностной характеристикой, а могут возникать в течение жизни при определенных фрустрирующих обстоятельствах. Принято различать психотравматическую и ситуативную алекситимию.

3.1. Психотравматическая алекситимия. Причина лежит в психотравмирующей ситуации, порождающей высокоинтенсивные эмоциональные переживания, чья сила и обуславливает их последующее блокирование. Чрезмерно аффективно заряженные переживания вытесняются и не осознаются, что приводит к дальнейшей невозможности их вербализации и описания. Регулярность такого подавляющего способа совладания с эмоциональными реакциями на стресс приводят к генерализации этого подавления на все эмоции, возникающие в обычной жизни, вне стресса.

3.2. Ситуативная алекситимия. В ее основе лежат коммуникативные и ситуативные факторы: стеснение, страх быть осмеяны или непонятым, низкий

уровень психологической безопасности и т.д. Также на возникновение ситуативной алекситимии оказывает влияние высокая личностная тревожность.

На сегодняшний день не существует также единой типологизации алекситимии, поскольку ученые не имеют единой точки зрения на природу и развитие данного психологического феномена.

Одной из наиболее удачных является типология, разработанная В.В. Соложенкиным и Е.С. Гузовой. Авторы разделяют алекситимию на стабильную и преходящую [49].

1. Стабильные алекситимии. Алекситимические признаки являются постоянной характеристикой коммуникативного стиля, тем фактором, который определяет соматизированное направление адаптационных реакций на психологический дистресс.

1.1. Конституциональная алекситимия (предположительно — результат нарушения межполушарных взаимодействий).

1.2. Культуральная алекситимия отражает особенности коммуникативного стиля, характерного для определенной культуры.

2. Преходящие (адаптационные) алекситимии. Алекситимия является одной из адаптационных реакций на тревогу и рассматривается как форма проявлений аффективных нарушений:

2.1. Защитная алекситимия. Связана с нарушением внутриличностной коммуникации, страхом перед содержанием эмоций и/или перед причинами, обусловившими эмоциональное реагирование.

2.2. Ситуативная алекситимия. Выступает в качестве временного затруднения вербализации эмоций в условиях фрустрирующей ситуации [49].

Преимущество данной классификации в том, что она направлена на решение практических задач по организации эффективной психологической коррекции и психотерапевтической помощи, в особенности для группы переходящих алекситимиков.

Воззрения насчет эффективности психокоррекции алекситимиков отличаются. Одни исследователи считают алекситимию непреодолимой

преградой для психотерапевтической работы, другие говорят об успешности применения методик поведенческой и групповой терапии.

Подводя итоги можно сказать, что феномен алекситимии еще не до конца изучен, сами же исследования носят полимодальный характер ввиду отсутствия единого теоретического воззрения на проблему. Классическое представление об алекситимии как части структуры психосоматической личности на сегодняшний момент не является основным.

Однако, существует на большое количество исследований о связи алекситимических проявлений с соматическими заболеваниями (болезни сердца, желудочно-кишечного тракта) [26,55]. Ряд авторов предлагают рассматривать алекситимию как личностную характеристику, поскольку та встречается не только у психосоматических больных, а также в структуре практически здоровой личности [9,27].

На наш взгляд, алекситимию необходимо рассматривать как многосоставное образование, характеризующееся множественными взаимосвязями с другими свойствами личности. Путь глубокого и целостного анализа алекситимии позволит в дальнейшем не только расширить и систематизировать разномодальные теоретические воззрения, но и стать основой программ превенции нарушений психического и психофизиологического здоровья.

Целостное понимание алекситимии, на наш взгляд, возможно через рассмотрение феномена в рамках алекситимического пространства, разработанного в работах Е. Ю. Брель. Так, алекситимия понимается как системное образование, а ее проявления на соматическом, поведенческом и интрапсихическом уровне носят компенсаторно-адаптивный характер [9].

Проявления на соматическом уровне представляют собой фиксацию на телесных состояниях ввиду соматизации эмоциональных переживаний при невозможности их выражения.

Поведенческий уровень проявления алекситимии выражается в нарушении межличностного взаимодействия, повышенной агрессивности и конфликтности.

Нарушения поведения в данном случае рассматриваются как дефицит навыка, возникающий из-за недостаточно опыта истинно эмоционального в семье или другой малой группе, имеющей влияния на индивида в ходе его взросления.

Проявления алекситимии на интрапсихическом являются адаптивной реакцией на возникающую тревогу и отрицательные жизненные события. Интрапсихический уровень проявления алекситимии находит свое отражение в характерной для алекситимиков эмоциональной уплощенности, изоляции аффективного переживания, неспособности идентифицировать, а значит и проявлять эмоции. Неспособность выдержать чрезмерную тревогу порождает механизм подавления эмоциональных переживаний. При этом не представляется возможным наполненный эмоционально-чувственными проявлениями контакт с собой и другими. Пережитый опыт не может быть осмыслен и переработан, что в свою очередь при одновременно высокой тревожности приводит к неадекватному восприятию последующих событий [12,13].

Дефицитарность осознания внутренних механизмов формирования психопатологической симптоматики является фактором, обуславливающим снижение целостного адаптивного функционирования и развития личности как открытой системы.

В настоящей работе мы будем рассматривать феномен алекситимии с позиции понимания алекситимического пространства Е.Ю. Брель, расширяя это пространство путем включения в него адаптационного потенциала личности.

1.2 Психологические характеристики адаптации и адаптационного потенциала

Этимологически понятие «адаптация» происходит от латинского «adaptatio» – приспособление. Анализ литературных источников позволяет говорить о неоднозначной трактовке данного термина, поскольку его осмысление происходит в разных научных областях знаний. Хотя стоит отметить, что и в рамках только психологической науки понимание адаптации разнится от одного исследователя к другому. Важной задачей в условиях

междисциплинарной трактовки термина является его уточнение, позволяющее рассматривать адаптацию как характеристику, присущую личности.

Исследование феномена адаптации берет свое начало в рамках физиологического подхода. Так, Г. Селье описал «адаптационный синдром», возникающий в ответ на экстремальные условия среды. Активация гомеостатических механизмов в ответ на стрессор подразумевает прохождение индивидом ряда стадий: тревоги (мобилизация защитных сил), резистентности (повышение сопротивляемости к воздействию стрессора) и истощения (исчерпание резервных сил организма). Течение адаптационного синдрома зависит от значимости стрессора и способностью организма реагировать и отвечать на изменения среды (запас «адаптационной энергии») [50].

Отечественные физиологи в лице И.П. Павлова, И.М. Сеченова, а также А.А. Ухтомского рассматривали адаптацию в контексте системно-динамического подхода. Согласно их воззрению, адаптацию следует понимать, как интегративный ответ организма на постоянно меняющиеся условия внешнего мира [35].

В самом общем смысле под адаптацией понимается процесс взаимодействия организма и внешней среды. Однако, более глубокое рассмотрение данного понятия невозможно без включения деятельности компоненты, приносимой самой личностью в процесс адаптации. Такой подход позволяет рассматривать адаптацию с позиций психологической науки.

Под адаптацией следует понимать не столько сам процесс взаимодействия системы человек-среда, сколько целостный ответ индивида на систематическое воздействие окружающей среды, проявляющийся в формировании собственных моделей поведения адекватных изменившимся внешним условиям. При этом такая реакция не должна быть по возможности наименее энергоемкой для индивида [35].

В контексте вышесказанного, нам кажется интересным, понимание феномена адаптации Ф.Б. Березины. Так, по мнению исследователя адаптация есть процесс установления наиболее благоприятного соответствия личности и

окружающей среды. Это соответствие достигается путем деятельности, позволяющей, как и удовлетворять актуальные потребности индивида в установленных социумом рамках. Можно сказать, что адаптация понимается как обеспечение гармонизации психической деятельности и поведения требованиям среды, формирование стабильных психофизиологических отношений [4].

Маклаков А.Г. считает, что адаптация не ограничивается только процессом приспособления к постоянно меняющимся внешним условиям, адаптация – свойство каждой системы, способной к саморегуляции. Уровень способности к адаптации определяет то, с какой скоростью деятельность индивида меняется в ответ на перемену внешних условий. На способность к адаптации в большой степени влияют психологические способности индивида, обеспечивающие возможность адекватной регуляции функционального состояния организма [32].

Можно сказать, что А.Г. Маклаков переводит феномен адаптации на личностный уровень. При усилении силы воздействия стрессора, сохранение стандартного уровня функционирования организма возможно только при хорошо развитых адаптационных способностях [32].

Социально-психологический подход к пониманию адаптации личности уделяет особе внимание функционированию индивида внутри группы. Так, адаптированность – это такое состояние взаимодействия в системе индивид-группа без затяжных внутриличностных и межгрупповых конфликтов, которое позволяет удовлетворять собственные потребности, реализовывать значимую деятельность, самоктуализироваться и проявлять творческое начало [20].

Говоря о социальной адаптации, необходимо отметить первостепенность изменения системы общественного поведения индивида, а не психофизиологической компоненты. Исходя из этого под социальной адаптацией следует понимать процесс и результат установления максимально возможных равновесных отношений между требованиями социума и потребностями самой личности [46]. Ларионова С. А. описывает три уровня адаптации:

1. Эффективная адаптация – высокая степень адаптированности;

2. Неполная адаптация, неустойчивая адаптация – снижение степени адаптированности в определенных социальных ситуациях;

3. Дезадаптация – нарушение адаптации [29].

Понятия адаптации тесно сопряжено с феноменом стресса, базисными концептами которого являются труды У. Кэнона и Г. Селье. Стресс с позиции междисциплинарного подхода рассматривает Л.А. Китаев-Смык. Согласно автору, синдром стресса включает в себя четыре субсиндрома: эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и психосоциальный, в рамках каждого из которых обозначаются общие (неспецифические) закономерности, связанные как с механизмами развития, так и с направлениями профилактики [25].

Нередко исследователи, описывая феномен адаптации оперируют близкими, более узкими понятиями, такими как: стрессоустойчивость, жизнестойкость, совладание, самоэффективность и др.

Одним из важных условий совладания со стрессом и успешной адаптации является копинг-компетентность, под которой понимается результат взаимодействия различных составляющих (психофизиологического, эмоционально-волевого, когнитивного и т.д.) в общей системе адаптации.

Копинг-компетентность включает в себя следующие элементы: адекватность оценки ресурсов (внешних и внутренних) для преодоления стрессовой ситуации; адекватность оценки параметров ситуации; широта спектра используемых копинг-стратегий и адекватность их подбора относительно ситуации; адекватность результатов копинга [52].

К компонентам адаптивности относится и когнитивная регуляция эмоций. Когнитивная регуляция эмоций – это регуляция эмоций посредством когниций, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием стрессоров, а также после угрозы или стрессовых ситуаций [63].

Исходя из того, что предметом психологической науки является психика человека, ряд исследователей изучают адаптацию с точки зрения механизмов психики, ее свойств и состояний. Так, А.Н. Алехин рассматривает адаптацию как

процесс создания адекватных путей реагирования на изменения среды, с целью обеспечения оптимальных условий существования индивида [1].

Интересен взгляд на процесс адаптации с точки зрения теории отношений, которая рассматривает адаптацию как сложную систему смыслов и значений, определяющих поведение человека. Эта система находится в постоянных изменениях и коррекции в виду переживания и трансформации человеком субъективного жизненного опыта. Важное значение в данном случае имеет развитая способность к рефлексии, поскольку только через осознание пережитого возможно формирование нового опыта. С точки зрения этого подхода способность к адаптации зависит от особенностей переживаний личности, от их качества. Также критерием для оценки адаптационных возможностей может быть уровень удовлетворенности жизнью в различных ее аспектах [1].

Обобщая понимание адаптации с позиции разных подходов С.Т. Посохова выделяет три представления о феномене: адаптация как жизнедеятельность в изменяющихся условиях существования, адаптация как приспособление к измененным условиям среды, адаптация как достижение устойчивости в измененной среде. Согласно Посоховой С.Т., адаптация – механизм самораскрытия личности, обеспечивающий трансформацию изменений окружающей среды во внутренние условия создания новых способов взаимодействия с реальностью и с собой, необходимых для сохранения собственной целостности [43].

Ларионова А.С. выделяет следующие психологические составляющие, определяющие уровень адаптированности индивида: ценностные ориентации, направленность личности (положительные социальные установки); высокая степень самопрятия; развитая рефлексия; развитая эмпатия, доброжелательность; развитый волевой контроль над импульсами, эмоциями, побуждениями; развитые адаптивные свойства интеллекта (стилевые свойства интеллекта, репрезентационные способности); адекватность психологических защит; наличие чувства юмора, позитивное отношение к парадоксам [29].

Анализ литературы показал, что понятия адаптационные и адаптивные способности используется довольно редко, обычно их рассмотрение происходит в контексте адаптационного потенциала, который является предметом нашего дальнейшего рассмотрения.

Понятие адаптационного потенциала также, как и понятие адаптация имеет разночтение. С точки зрения медико-биологического подхода, адаптационный потенциал – это уровень функционального состояния организма и его систем, проявляющийся в способности к адекватной и стабильной реакции на совокупность негативных факторов при минимально возможной трате функциональных резервов [4].

Одной из задач адаптационного потенциала является недопущения развития преморбидного состояния, а в дальнейшем и болезни. Под здоровьем в данном ключе следует понимать, как возможность организма проявлять компенсаторные и защитные свойства, способность к поддержанию необходимого уровня функциональных резервов [33].

Рассмотрение адаптационного потенциала личности с точки зрения психологической науки начинается с работ А.Г. Маклакова, С.Т. Посоховой, Д. А. Леонтьева.

Понятие личностного адаптационного потенциала, описывающего адаптивные возможности индивида, было введено А.Г. Маклаковым. Личностный адаптационный потенциал представляет собой систему связанных друг с другом психологических особенностей, обуславливающих эффективность адаптации и возможности сохранения профессионального здоровья. Перечень этих психологических включает в который уровень нервно-психической устойчивости, самооценка, личностная референтность, особенности построения контакта с окружающими, уровень конфликтности, морально-нравственные качества, ориентации на существующие нормы поведения [36].

Личностный адаптационный потенциал не является врожденной характеристикой человека. Его формирование происходит в процессе образовательной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности. Хотя путь

формирования личностного адаптационного потенциала уникален у каждого человека, большое значение в механизме его становления имеет положительная мотивация, побуждающая к деятельности.

В понимании А.Г. Маклакова личностный адаптационный потенциал является интегральной характеристикой, состоящей из индивидуально психологических признаков, определяющих успешность адаптации. Оценить адаптационные возможности возможно через оценку уровня развития психологических характеристик. Высокий уровень развития связан с успешной адаптацией и широким спектром факторов внешней среды, к которым индивид способен приспособиться, низкий же уровень развития говорит об обратном. Стоит отметить, что исследование личностного адаптационного потенциала должно носить системный характер ввиду сложности и многомерности самого психологического феномена [6,32].

В свой черед, С.Т. Посохова вводит понятие личностного адаптационного синдрома. Под ним понимается общие проявления адаптационного потенциала, которые по-разному проявляются во взаимодействии с меняющимися климатогеографическими, социальными и другими условиями. Обеспечение независимости от этих внешних условий, устойчивой жизнедеятельности является задачей личностной регуляции. Степень активности личностной регуляции зависит, как и от объективных признаков внешней среды, так и от их субъективного смысла, которым их наполняет субъект через взаимодействие с миром [43].

Личностный адаптационный потенциал, по мнению Д.А. Леонтьева, является базисной персональной характеристикой, описывающей уровень личностной зрелости, ее способность к самодетерминации. Личностный потенциал находит свое выражение в преодолении индивидом существующих условий и собственных возможностей, устоявшихся паттернов поведения [30].

В представлении Н.А. Некрасовой и О. А. Губаревой адаптационный потенциал находит свое отражение в творческой и личностной способности

входить в измененную среду, в том числе и в кризисы. Авторы выделили пять компонентов адаптационного потенциала:

1. Биопластический компонент. Отражает эволюционно закрепленные целесообразные формы жизнедеятельности человеческого организма и врожденные энергетические ресурсы.

2. Библиографический компонент. Индивидуальная история жизни человека.

3. Психический компонент. Скрытые и реальные возможности человека, позволяющие отражать объективную реальность во всем ее многообразии и регулировать различные взаимоотношения с ней и с самим собой, сохранять собственную целостность, самосовершенствоваться и самообразовываться.

4. Личностно-регулятивный компонент. Управление собственным поведением в соответствии с нормативными требованиями общества, профессионализация, саморазвитие.

5. Творческие возможности личности [38].

Стоит отметить, что на практике под адаптационным потенциалом зачастую понимают совокупность своеобразных индивидуально-психологических свойств, которые отличаются в разных исследованиях. На основании результатов системного анализа этих свойств можно делать вывод о состоянии и возможностях личностного адаптационного потенциала [51].

Исследования адаптации и адаптационного потенциала имеют большое значение для понимания проблемы нарушения психического здоровья. Особое значение для превенции нарушений имеют исследования адаптационного потенциала с учетом изучения регуляторных способностей и особенностей личности, позволяющих менять и корректировать жизненный опыт в соответствии с актуальными условиями жизнедеятельности [28,47,48].

1.3 Психологические особенности студентов в контексте адаптационного потенциала

В 1960-х годах XX века в отечественной психологической науке под предводительством Б.Г. Ананьева было введено понятие студенческого возраста. По возрастным рамкам он совпадает с поздней юностью (18-25 лет) и по своим характеристикам представляет собой переходную стадию в развитии личности от созревания к зрелости [2].

Студенческий возраст можно назвать уникальным отрезком жизненного пути. Именно в это время происходит активное усвоение социальных ролей. Индивид учится проявлять себя в различных сферах деятельности: учебная, политическая, трудовая, профессиональная и т.д.

В это время человек становится экономически активным, что связано с началом обретения профессии и осознанием себя, как субъекта производственной деятельности. Приобретение экономической независимости в этот период позволяет быть эмансипированным и автономным, а также является основой для построения в перспективе своей собственной семьи.

Конечно, множество психологических и психофизиологических особенностей студенческого возраста перекликается с такими же особенностями юношеского возраста, поскольку возрастной промежуток попадающий под два этих понятия идентичен [18,23].

При анализе студенческих общностей, как особой социальной категории, можно обозначить следующие характеристики, отличающие эту группу от других:

1) Студенческий период связан с высокой интенсивностью социализации. Попадая в новую, университетскую среду человек сталкивается со множеством возможностей для реализации своего потенциала. Появляется много возможностей для реализации в ученой, научной, общественной, профессиональной и других сферах деятельности, поскольку пространство университета объединяет в себе множество стартовых площадок для всего вышеперечисленного.

2) Студенческое сообщество отличается высоким образовательным уровнем и высокой познавательной мотивацией [18].

Рассмотрение студенческого возраста только с биологического ракурса, то он неотличим от старшего юношеского возраста. Поэтому ряд зарубежных исследователей соотносят этот период с процессом взросления.

Если рассматривать возрастную хронологию с учетом социального статуса и социальных установок, то можно говорить о несовпадении жизненного пути с ее возрастной периодизацией с момента вступления в юношеский возраст. К.А. Абульханова-Славская отмечала, что такая периодизация становится сугубо личностной, поскольку преломляется через индивидуальные особенности, влияющие на выбор жизненных планов и способы их реализации [23].

Психологические новообразования студенческого возраста такие же, как и в юношеском - это развитие установки на самообразование, развитие рефлексии и самопознания. Продолжается перестройка самоощущения и собственного внутреннего мира, идет активное развитие всех психических процессов. Завершение созревания организма открывает множество возможностей для личностного роста [8,34].

Исследователи выделяют ряд характеристик, свойственных современным студентам, так называемого поколения Z [21]:

1. Доминирует «клиповое» мышление;
2. Трудности в запоминании больших объемов информации и усвоении сложно представленного материала;
3. Высокая степень отвлекаемости при отсутствии геймифицированного обучения, частое ощущение скуки;
4. Низкий уровень развития коммуникативных навыков;
5. Низкий уровень самостоятельности, проявляющийся в трудностях организации собственного времени и распределения личностных ресурсов;
6. Ярко выраженный индивидуализм и интеллектуальный потенциал;
7. Развитые навыки ориентировки в информационных ресурсах.

Начало и окончание обучение в ВУЗе сопряжено со стрессом и требует от юношей и девушек развитых навыков адаптации, поскольку и в том и другом случае можно говорить о значительной перемене окружающего пространства и жизненного устройства.

Студентам первого курса обучения необходимо подстраиваться под новые для них требования университета, которые значительно отличаются от школьных условий. Самодисциплина становится более значимой, необходимо самостоятельно организовывать свое учебное, а порой и рабочее время, нести ответственность за свои решения с позиции уже взрослого человека. вести домашнее хозяйство и при этом осваивать профессиональные навыки [31].

Зачастую, начало обучения в ВУЗе связано с переездом в другой город. Так, для студента первого курса стрессовым фактором является не только разлука с семьей, но и приспособление к укладу жизни в новом городе. Здесь речь может идти об адаптации к новым климатогеографическим условиям, приспособлению студентов из сел и малых городов к среде и ритму жизни более крупных поселений [37].

Для выпускников же окончание обучение сопряжено не только со стрессорами в виде выпускных экзаменов и сдачи ВКР. Самым значимым является окончательный переход из студенческой, уже ставшей привычной среды, в незнакомую профессиональную среду.

Период окончания университета характеризуется ростом неопределенности. К концу окончания обучения часть выпускников все еще не имеет представление о своей карьерной траектории. Ожидания работодателей и выпускников друг от друга разнятся, что определяет некоторую фрустрацию. Перед молодыми людьми остро встает вопрос о дальнейшей самореализации и личностного становления [37].

Переход из одного социального статуса в другой, который присущ и первокурсникам, и выпускникам является событием, вызывающим много переживаний разной модальности [8]. Такой переход сопряжен с множеством вопросов касательно собственной идентичности, бытийных переживаний.

Развитая способность самопонимания и рефлексии, возможность получить поддержку от самого себя и значимых людей, позволяют пройти этот период наиболее благоприятно. В эти определенно кризисные моменты студентам необходимо психологическое сопровождение, целью которого является помощь в адаптации к вышеуказанным переменам, помощь в понимании себя [31,57].

Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация и методы эмпирического исследования

Описание выборки

В исследовании приняло участие в 244 студента высших учебных заведений СФО, обучающиеся на первом и выпускном (4 и 5) курсах. Количество первокурсников составило 121 человек, выпускников 123 человека. Распределение по полу оказалось следующим: 150 девушек, 94 юноши. Возраст респондентов варьировался от 17 до 25 лет, средний возраст составил 19,5 лет ($SD=2,27$).

Методы исследования

Для проведения исследования использовались следующие психодиагностические методики:

1) Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20-R)

Данная методика предназначена для диагностики алекситимии как личностной характеристики. Разработка и валидизация русскоязычной версии опросника была проведена группой исследователей (Е. Г. Старостина, Г. Д. Тэйлор, Л. К. Квилти, и др.) в Московском НИИ Психиатрии.

Методика TAS-20-R представляет собой шкалу самоотчета, состоящую из 20 пунктов, каждый из которых оценивается по 5 бальной шкале от 1 (совершенно не согласен) до 5 (совершенно согласен), для 5 пунктов опросника применяется «отрицательный» ключ. В данной версии опросника общий показатель алекситимии от 20 до 51 считается нормальным, от 52 до 60 - повышенным, от 61 и выше – высоким [54].

В отличии от предыдущей версии (TAS – 26) настоящий опросник определяет не только общий уровень выраженности алекситимии, а также имеет 3 подшкалы:

- 1. Трудность идентификации чувств (ТИЧ)**
- 2. Трудность описания чувств (ТОЧ)**
- 3. Внешне-ориентированное (экстернальное) мышление (ВОМ).**

Стоит отметить, что шкала ВОМ описывает одновременно две характеристики алекситимии. Первая – экстернальное мышление, т.е. возложение ответственности за события в собственной жизни на внешние факторы, вторая – бедность фантазий и чувственных ассоциаций.

Для исследования адаптационного потенциала нами были использованы следующие психодиагностические методики:

2) Опросник "Когнитивная регуляция эмоций"

Опросник служит для скрининга выраженности использования адаптивных и неадаптивных когнитивных стратегий регуляции эмоций. Данная методика широко применяется в исследованиях совладения со стрессом.

Перед тем, как испытуемый приступит к тестированию, ему предлагается вспомнить свой опыт переживания трудных жизненных ситуаций и характер мыслей, возникавших во время них.

Опросник состоит из 36 утверждений и из 9 подшкал измеряющих 9 видов стратегии когнитивной регуляции эмоций в стрессовых ситуациях (по 4 пункта на каждую шкалу):

1. Принятие – примирение с произошедшей ситуацией, принятие ее последствий;
2. Самообвинение – мысленное возложение абсолютной виновности в ситуации на себя самого;
3. Сосредоточение (руминации) – сосредоточение на мыслях (чувствах), имеющие отношение к негативной ситуации;
4. Катастрофизация – мысленное преувеличение масштабов негативной ситуации, увеличение ее силы негативного воздействия;
5. Обвинение других – мысленное перекладывание вины за негативную ситуацию, на другого человека или обстоятельства;
6. Перефокусировка на планирование – обдумывание плана действий и предпринятых мер, которые необходимы для разрешения негативной ситуации. Однако, из этого совсем не следует, что мысли перерастут в целенаправленное поведение;

7. Позитивный пересмотр – размышления о возможностях для личностного роста и развития, которые дает фрустрирующая ситуация;

8. Положительная перефокусировка – переключение от мыслей о негативном событии на мысли о чем-то радостном и приятном для личности;

9. Помещение в перспективу – размышление об относительности серьезности последствий негативного события по сравнению с другими ситуациями, что позволяет в какой-то степени отстраниться от травмирующих переживаний [45].

Ответ по каждому пункту опросника оценивается по 5-балльной шкале Лайкерта: от 1 балла ("никогда") до 5 баллов ("почти всегда").

Данная методика позволяет выявить ведущие стратегии и оценить индивидуальный стиль когнитивной регуляции эмоций. Стоит отметить, что все стратегии делятся на две категории в зависимости от влияния на адаптацию индивида:

— способствующие успешной адаптации стратегии: принятие того, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе;

— препятствующие адаптации и усиливающие дезадаптацию: самообвинение, сосредоточение (руминации), катастрофизация, обвинение других [45].

3) Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ), (А.Г.Маклакова, С.В.Чермянина).

Опросник служит инструментом для изучения адаптивных возможностей респондента. По мнению авторов методики, адаптация – есть непрерывный процесс активного приспособления к постоянно меняющимся условиям учебной, социальной и профессиональной среды. МЛЮ – АМ рекомендован к применению для решения задач профессионального отбора и сопровождения учебной деятельности.

Опросник состоит из 165 вопросов, на которые испытуемому необходимо ответить «да» или «нет». Обработку результатов проводят по четырем «ключам», соответствующих шкалам:

1. Достоверность;
2. Нервно-психическая устойчивость (НПУ);
3. Коммуникативные способности (КС);
4. Моральная нормативность (МН);
5. Личностный адаптационный потенциал (ЛАП).

Начинать обработку необходимо со шкалы «достоверность», позволяющей оценить искренность ответов испытуемого, если сумма по данной шкале составляет менее 10 баллов, то результаты опросника можно считать достоверными.

Дальнейшая обработка представляет собой перевод сырых баллов в стандарты. Полученные баллы по каждой из шкал необходимо перевести в стандарты, а затем интерпретировать данные в соответствии со специальной таблицей. Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам (НПУ, КС, МН), последующая интерпретация которой также проводится в соответствии со специальной таблицей [36].

Статистические методы обработки данных:

Обработка данных производилась в программе IBM SPSS 23. Использовались методы описательных статистик, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), критерий Краскела-Уоллиса, критерий Хи квадрат, коэффициент корреляции Спирмена.

Таким образом, стратегия проведения и методы исследования соответствуют цели, задачам и гипотезе исследования.

2.2 Статистический анализ

2.2.1 Исследование выраженности алекситимии у студентов

В таблице 1 представлены результаты всей совокупности респондентов по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS- 20r).

Таблица 1 Результаты по опроснику TAS 20-г. n=244

| | Количество респондентов | Процент | |
|------------------------------|-------------------------|---------|----|
| Не выражена алекситимия | 156 | 64% | |
| Промежуточный уровень | 43 | 17,6% | |
| Выражена алекситимия | 45 | 18,4% | |
| Значения по отдельным шкалам | | | |
| | Ср. знач. | Ме | Мо |
| Выраженность алекситимии | 48,1 | 47 | 50 |
| ТИЧ | 17,9 | 18 | 14 |
| ТОЧ | 13,8 | 14 | 13 |
| ВОМ | 14,1 | 14 | 16 |

Полученные данные свидетельствуют о значительной распространённости алекситимии в студенческой среде. Почти треть респондентов испытывают трудности разной степени выраженности в идентификации собственных эмоциональных переживаний, что еще раз подтверждает актуальность исследования.

Для исследования различий в выраженности алекситимии и ее компонентов у студентов первого и выпускного курса нами был проведен однофакторный дисперсионный анализ – ANOVA (Таблица 2).

Таблица 2 Сравнение выраженности алекситимии у первого и выпускного курса при помощи однофакторного дисперсионного анализа. n=244

| ANOVA | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------|--------------------|--------|--------------------|-------|-------|
| | | Сумма квадратов | ст.св. | Средний квадрат | F | знач. |
| Общий уровень алекситимии | Между группами | 215,4 45 | 1 | 215,445 | 1,587 | ,209 |
| | Внутри групп | 32849,092 | 242 | 135,740 | | |
| | Всего | 33064,537 | 243 | | | |
| ТИЧ | Между группами | 47,792 | 1 | 47,792 | 1,154 | ,284 |
| | Внутри групп | 10018,192 | 242 | 41,397 | | |
| | Всего | 10065,984 | 243 | | | |
| ТОЧ | Между группами | 2,925 | 1 | 2,925 | ,149 | ,700 |
| | Внутри групп | 4757,055 | 242 | 19,657 | | |
| | Всего | 4759,980 | 243 | | | |
| ВОМ | Между группами | 12,550 | 1 | 12,550 | ,848 | ,358 |
| | Внутри групп | 3579,560 | 242 | 14,792 | | |
| | Всего | 3592,111 | 243 | | | |

Как видно из результатов проведенного анализа, значимые различия обнаружены не были. Проявления алекситимии одинаковы и у группы студентов-первокурсников, и у группы студентов-выпускников.

2.2.2 Исследование влияния выраженности алекситимических проявлений на адаптационный потенциал студентов первого курса обучения

Для исследования влияния выраженности алекситимии и ее отдельных компонентов на адаптационный потенциал студентов первого курса нами был проведен статистический анализ данных. Предварительно респонденты были распределены по трем группам, соответствующим уровню выраженности

алекситимии: не выражена алекситимия, промежуточный уровень, выражена алекситимия.

В Таблице 3 представлены различия в использовании стратегий когнитивной регуляции эмоций в зависимости от выраженности алекситимии. Поскольку распределение не соответствует нормальному, нами было проведено сравнение всех трех групп критерием Краскела-Уоллиса.

Таблица 3 – Сравнение различий в использовании стратегии когнитивной регуляции эмоций в зависимости от выраженности алекситимии у студентов первого курса критерием Краскела-Уоллисса. n=121

| | Алекситимия | | | | | | | | | p |
|--|-------------|----|----|-----------------------|----|----|----------|----|----|--------------|
| | Не выражена | | | Промежуточный уровень | | | Выражена | | | |
| | 1 | | | 2 | | | 3 | | | |
| Стратегии когнитивной регуляции эмоций | Me | Q1 | Q2 | Me | Q1 | Q2 | Me | Q1 | Q2 | |
| Самообвинение | 12 | 9 | 14 | 13 | 11 | 15 | 12 | 10 | 15 | 0,540 |
| Принятие | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 | 16 | 13 | 11 | 15 | 0,439 |
| Сосредоточение | 13 | 10 | 15 | 13 | 11 | 15 | 14 | 12 | 16 | 0,321 |
| Положительная перефокусировка | 12 | 9 | 14 | 11 | 8 | 15 | 12 | 10 | 16 | 0,448 |
| Фокусирование на планировании | 16 | 13 | 19 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 | 17 | 0,068 |
| Позитивная переоценка | 16 | 13 | 18 | 13 | 12 | 15 | 14 | 11 | 16 | 0,021 |
| Рассмотрение в перспективе | 13 | 11 | 16 | 13 | 10 | 15 | 12 | 10 | 17 | 0,431 |
| Катастрофизация | 8 | 6 | 11 | 10 | 9 | 11 | 11 | 8 | 13 | 0,010 |
| Обвинение других | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 11 | 10 | 7 | 13 | 0,869 |

Значимые различия были получены по двум шкалам: катастрофизация (p=0,0100 и позитивная переоценка (p=0,021).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что повышение уровня алекситимии связано с повышением восприятия стрессовой ситуации как глобальной и чрезмерно угрожающей. Восприятие стрессора как трагедии, в свою очередь, может способствовать росту тревожности, а также развитию панических реакции, что в дальнейшем может привести к дезадаптации [3].

Использование стратегии позитивной переоценки больше характерно для респондентов с невыраженной алекситимией. Возможно, сниженная рефлексия, характерная для алекситимиков является преградой для поиска положительного смысла в произошедшем событии, а также рассмотрении стрессора как фактора для личностного роста. Также данный результат может быть обусловлен особенностями мышления людей с выраженной алекситимией. Так, конкретное мышление, низкая способность к абстрагированию не позволяют рассматривать возникающие трудности в положительном ключе.

Можно сказать, что полученные результаты подтвердили исследование А.С. Богомаза и А.Л. Филоненко. Исследователи отмечали, что люди с выраженной алекситимией ощущают себя заложниками обстоятельств, не видят возможностей изменить собственную жизнь и влиять на ее ход, что в свою очередь отрицательно сказывается на самореализации личности [5].

В Таблице 4 отражены результаты исследования взаимосвязи между отдельными компонентами алекситимии и стратегиями когнитивной регуляции эмоций, полученные путем расчета коэффициента корреляции r -Спирмена.

Таблица 4 – Корреляционный анализ Спирмана между компонентами алекситимии и стратегиями когнитивной регуляции эмоций у студентов первого курса.

| | ТИЧ | | ТОЧ | | ВОМ | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | r | p | r | p | r | p |
| Самообвинение | 0,27 | 0,003 | 0,12 | 0,184 | -0,11 | 0,233 |
| Принятие | 0,11 | 0,239 | 0,07 | 0,440 | -0,28 | 0,002 |
| Сосредоточение | 0,22 | 0,013 | 0,14 | 0,130 | -0,23 | 0,013 |
| Положительная перефокусировка | -0,10 | 0,258 | -0,02 | 0,806 | 0,08 | 0,383 |

Продолжение Таблицы 4

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|------------------|-------|------------------|-------|-------|
| Фокусирование на планировании | -0,17 | 0,064 | -0,09 | 0,324 | -0,26 | 0,004 |
| Позитивная переоценка | -0,17 | 0,057 | -0,19 | 0,041 | -0,23 | 0,012 |
| Рассмотрение в перспективе | -0,11 | 0,241 | -0,15 | 0,090 | -0,05 | 0,601 |
| Катастрофизация | 0,42 | <0,001 | 0,33 | <0,001 | 0,01 | 0,909 |
| Обвинение других | 0,10 | 0,256 | -0,07 | 0,431 | -0,06 | 0,496 |

n=121; выделенные жирным корреляции статистически значимы ($p \leq 0,05$)

В результате проведенного анализа нами была обнаружена положительная корреляционная взаимосвязь средней степени значимости между шкалой «катастрофизация» и шкалой «ТИЧ» ($r=0,42$; $p<0,001$). Трудность в распознавании и дифференциации собственных эмоциональных переживаний не позволяет в полной мере реализовать регуляторную функцию эмоций, что приводит к неадекватной оценке характера воздействующего на индивида стимула. В силу повышенной тревожности, характерной для алекситимиков, такое нарушение регуляторного компонента эмоциональной сферы определяет переоценку силы воздействия стрессогенного стимула и негативных последствий за ним следующих.

Как уже было сказано выше, восприятие стрессора как чрезмерно угрожающего может являться фактором, приводящим к нарушению психического здоровья и благополучия, дезадаптации индивида. Также стоит сказать, что данная корреляционная взаимосвязь подтверждает и раскрывает выше обозначенный тезис о влиянии выраженности алекситимии на склонность индивидов к катастрофизации.

Для установления различий в адаптационном потенциале у студентов первого курса с разной выраженностью алекситимии нами было проведено

сравнение трех групп критерием Хи-квадрат. Полученные данные представлены в Таблице 5.

Таблица 5 – Сравнение критерием Хи-квадрат показателей адаптационного потенциала в зависимости от выраженности алекситимии у студентов первого курса. n=121

| Адаптивность | | Алекситимия | | | | | | p |
|--------------|---------|-------------|------|------------|------|---------|-------|------------------|
| | | Нормальная | | Повышенная | | Высокая | | |
| | | 1 | | 2 | | 3 | | |
| | | Частота | % | Частота | % | Частота | % | |
| НПУ | Низкая | 40 | 54,1 | 20 | 90,9 | 25 | 100,0 | <0,001 |
| | Средняя | 30 | 40,5 | 2 | 9,1 | 0 | 0,0 | |
| | Высокая | 4 | 5,4 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | |
| КС | Низкая | 20 | 27,0 | 7 | 31,8 | 16 | 64,0 | 0,005 |
| | Средняя | 46 | 62,2 | 15 | 68,2 | 9 | 36,0 | |
| | Высокая | 8 | 10,8 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | |
| МН | Низкая | 17 | 23,0 | 3 | 13,6 | 8 | 32,0 | 0,495 |
| | Средняя | 50 | 67,6 | 18 | 81,8 | 16 | 64,0 | |
| | Высокая | 7 | 9,5 | 1 | 4,5 | 1 | 4,0 | |
| ЛАП | Низкая | 47 | 63,5 | 21 | 95,5 | 24 | 96,0 | 0,002 |
| | Средняя | 20 | 27,0 | 1 | 4,5 | 1 | 4,0 | |
| | Высокая | 7 | 9,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | |

В результате исследования были выявлены значимые различия в компонентах адаптации в зависимости от выраженности алекситимии.

Полученные данные свидетельствуют о том, что для респондентов с выраженной алекситимией более характерен низкий уровень поведенческой регуляции ($p < 0,001$), что определяет их склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительность. Ввиду трудностей осознания и оценивания эмоциональных реакций, получение адекватной информации о собственном самочувствии и своевременная корректировка поведения в зависимости от потребностей является трудновыполнимой задачей. Такие респонденты могут не осознавать

усталость, накопленное эмоциональное и физическое напряжение, что в конечном счете может привести к развитию соматической патологии. Последнее может затруднять самореализацию индивида, поскольку соматическая патология является дополнительным, хотя и преодолемым, препятствием на пути человека [19].

Из таблицы видно, что при повышении выраженности алекситимии снижается уровень развития коммуникативных способностей ($p=0,005$), что негативно сказывается на возможностях адаптации к новым условиям. При этом отмечаются трудности в формировании социальных связей, поведение носит агрессивный и конфликтный характер.

О прямой взаимосвязи алекситимии с враждебными реакциями писала и Е.Ю. Брель, что подтверждает наш тезис о снижении адаптационного потенциала за счет трудностей в коммуникативной сфере у лиц с высоким уровнем алекситимии [11].

Стоит отметить, что показатели по шкале ЛАП находятся у большей части респондентов на низких значениях вне зависимости от уровня алекситимии. Подобный результат свидетельствует о значимости психологического сопровождения студентов с целью превенции нарушений психического здоровья ввиду высокой встречаемости снижения адаптационного потенциала среди студенческой выборки.

При повышении выраженности алекситимических проявлений отмечается значимое снижение в уровне личностного адаптационного потенциала ($p=0,002$). Группа низкой адаптации характеризуется признаками акцентуаций характера, в том числе и некоторыми признаками психопатий. Отмечается рост вероятности нервно-психических срывов, астенизации на фоне психического истощения. Тем самым, можно говорить о риске развития дезадаптации в стрессе и возникновения нарушений психического здоровья у лиц с высоким уровнем алекситимии.

В Таблице 6 представлены результаты корреляционного анализа Спирмана между отдельными показателями алекситимии и компонентами адаптивности.

Представленные значимые корреляции отмечены в таблице жирным, но мы остановимся лишь на имеющих среднюю и высокую степень значимости взаимосвязи.

Таблица 6 – Корреляционный анализ Спирмана между показателями адаптивности и компонентами алекситимии у студентов первого курса.

| | | НПУ | КС | МН | ЛАП |
|-----|---|------------------|-------|------------------|------------------|
| ТИЧ | r | -0,24 | -0,23 | -0,41 | -0,68 |
| | p | 0,009 | 0,012 | <0,001 | <0,001 |
| ТОЧ | r | -0,44 | 0,07 | -0,38 | -0,64 |
| | p | <0,001 | 0,416 | <0,001 | <0,001 |
| ВОМ | r | -0,13 | 0,00 | -0,20 | -0,46 |
| | p | 0,156 | 0,961 | 0,027 | <0,001 |

n=121; выделенные жирным корреляции статистически значимы ($p \leq 0,05$)

В результате исследования было выявлено корреляционные взаимосвязи между показателями адаптации и тремя компонентами алекситимии: ТИЧ, ТОЧ, ВОМ.

Полученная отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой МН и шкалой ТИЧ ($r=-0,41$; $p<0,001$) определяет значимость идентификации и дифференциации эмоциональных переживаний для понимания групповых норм и адекватного социального взаимодействия.

Полученная отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой ТОЧ и НПУ ($r=-0,44$; $p<0,001$) свидетельствует о снижении уровня нервно-психической устойчивости при росте трудностей в описании эмоциональных переживаний. Не проговаривая свои переживания, снять психическое напряжение довольно сложно. Трудности с проговариванием переживаний могут сочетаться с невозможностью просьбы о помощи, а также неспособностью влиять на деятельность других людей, тем самым меняя их порой стрессогенное для личности поведение.

Была получена отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой ЛАП и шкалами ТИЧ ($r=-0,68$; $p<0,001$), ТОЧ ($r=-0,64$; $p<0,001$), ВОМ ($r=-0,64$;

$p < 0,001$). Можно сделать предположение о влиянии вербальных способностей на возможности адаптации ($r = 0,64$; $p < 0,001$), однако, этот тезис требует дальнейших исследований, поскольку исследования о взаимосвязи вербальных способностей и алекситимии неоднозначны [59]. Также отмечаем высокую степень важности навыка обнаружения и дифференциации собственных эмоциональных переживаний для преодоления стресса и приспособления к новым ситуациям.

Для интегрального показателя адаптации, которым является личностей адаптационный потенциал большое значение имеет развития способность к символизации, а также склонность в большей степени ориентироваться на свои внутренние переживания, чем на события во вне, интеральный локус контроля

Полученные результаты свидетельствуют о негативном влиянии алекситимии на адаптационный потенциал студентов первого курса обучения.

2.2.3 Исследование влияния выраженности алекситимических проявлений на адаптационный потенциал студентов выпускного курса обучения.

Исследование влияния алекситимии на адаптационный потенциал у студентов-выпускников было проведено аналогично исследованию первокурсников. Мы также разделили респондентов на три группы в зависимости от выраженности алекситимии, применялись те же самые методы статистического анализа данных.

В Таблице 7 представлены результаты исследования различий в использовании стратегий когнитивной регуляции эмоций в зависимости от выраженности алекситимии у студентов-выпускников критерием Краскела-Уоллиса.

Таблица 7 – Сравнение различий в использовании стратегии когнитивной регуляции эмоций в зависимости от выраженности алекситимии у студентов выпускного курса критерием Краскела-Уоллисса. n=123

| | Алекситимия | | | | | | | | | P |
|-------------------------------|-------------|----|----|-----------------------|----|----|----------|----|----|--------------|
| | Не выражена | | | Промежуточный уровень | | | Выражена | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| Когнитивная регуляция | Me | Q1 | Q2 | Me | Q1 | Q2 | Me | Q1 | Q2 | |
| Самообвинение | 11 | 9 | 14 | 15 | 12 | 17 | 14 | 12 | 16 | 0,002 |
| Принятие | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 | 16 | 15 | 13 | 16 | 0,597 |
| Сосредоточение | 13 | 11 | 16 | 16 | 14 | 17 | 12 | 11 | 18 | 0,179 |
| Положительная перефокусировка | 11 | 8 | 14 | 10 | 8 | 13 | 9 | 7 | 11 | 0,019 |
| Фокусирование на планировании | 16 | 13 | 18 | 16 | 13 | 18 | 15 | 10 | 16 | 0,021 |
| Позитивная переоценка | 16 | 13 | 18 | 14 | 12 | 17 | 10 | 8 | 15 | 0,001 |
| Рассмотрение в перспективе | 14 | 11 | 16 | 12 | 9 | 16 | 11 | 9 | 14 | 0,027 |
| Катастрофизация | 8 | 6 | 11 | 9 | 8 | 11 | 11 | 9 | 14 | 0,011 |
| Обвинение других | 8 | 7 | 10 | 8 | 8 | 10 | 9 | 8 | 12 | 0,322 |

Значимые различия в использовании стратегий когнитивной регуляции эмоций в зависимости от выраженности алекситимии были получены по шести шкалам из девяти. Интерпретация результатов по шкалам позитивная переоценка и катастрофизация описана в предыдущем подразделе, поэтому мы не будем описывать их вновь.

Значимые различия были полученные по шкале самообвинение ($p=0,02$). Можно говорить, о взаимном росте уровня алекситимии и тенденции к мысленному возложению абсолютной виновности на себя самого за случившееся негативное событие. Эти результаты кажутся нам весьма интересными, поскольку для алекситимиков характерен экстернальный тип

мышления. Возможно, данные результаты связаны с характерной для людей с высоким уровнем алекситимии тенденцией к агрессии и аутоагрессии. Идеи самообвинения являются деструктивными и могут привести к суицидальными мыслям и тенденциям, что является фактором риска нарушений психического здоровья [60].

Интересным является значимое различие, полученное по шкалам «положительная перефокусировка» ($p=0,019$) и «рассмотрение в перспективе» ($p=0,027$). Рост алекситимии снижает способность респондента переключаться от мыслей о стрессовом событии на мысли о приятном и радостном, а также отстраняться от травмирующих переживаний путем сравнения их с другими жизненными событиями. Невозможность такого переключения не позволяет хотя бы краткосрочно снизить уровень стресса, тем самым нет возможности снизить уровень нервно-психического напряжения, а значит истощение от стресса не предотвращается.

Отрицательное влияние алекситимии на личностное развитие студентов и их возможность адаптации к новым условиям уже было отмечено в предыдущем подразделе. Данный тезис расширяется указанными в таблице значимыми различиями по шкале «фокусировка на планировании» ($p=0,021$). Повышение уровня алекситимии снижает склонность респондентов к разработке стратегий выхода из стрессовой ситуации. Мы можем говорить о вероятности возникновения дезадаптации ввиду снижения прогностических способностей и принятия человеком роли наблюдателя, а не активного деятеля и реформатора своей жизни.

Для изучения влияния отдельных компонентов алекситимии на стратегии когнитивной регуляции эмоций нами был проведен корреляционный анализ Спирмана, результаты которого представлены в Таблице 8.

Таблица 8 – Корреляционный анализ Спирмана между компонентами алекситимии и стратегиями когнитивной регуляции эмоций у студентов выпускного курса. n=123

| | ТИЧ | | ТОЧ | | ВОМ | |
|-------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | r | p | r | p | r | p |
| Самообвинение | 0,32 | 0,000 | 0,25 | 0,005 | 0,03 | 0,721 |
| Принятие | 0,08 | 0,362 | 0,05 | 0,589 | -0,27 | 0,003 |
| Сосредоточение | 0,16 | 0,075 | 0,10 | 0,256 | -0,18 | 0,052 |
| Положительная перефокусировка | -0,22 | 0,014 | -0,17 | 0,061 | -0,17 | 0,058 |
| Фокусирование на планировании | -0,19 | 0,038 | -0,10 | 0,281 | -0,37 | <0,001 |
| Позитивная переоценка | -0,33 | <0,001 | -0,24 | 0,008 | -0,31 | 0,001 |
| Рассмотрение в перспективе | -0,15 | 0,093 | -0,09 | 0,297 | -0,18 | 0,052 |
| Катастрофизация | 0,29 | 0,001 | 0,20 | 0,027 | 0,09 | 0,347 |
| Обвинение других | 0,06 | 0,516 | 0,03 | 0,707 | 0,20 | 0,023 |

Все обнаруженные нами взаимосвязи имеют слабую значимость, поэтому интерпретация этих результатов не представляется нам необходимым.

Исходя из выше приведенных данных можно сказать, что алекситимия влияет на стратегии когнитивной регуляции эмоций. Повышение уровня алекситимии связано с более выраженным использованием неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций, а снижение уровня алекситимии наоборот приводит к росту использования адаптивных стратегий.

Для установления различий в компонентах адаптации у студентов первого курса с разной выраженностью алекситимии нами было проведено сравнение трех групп критерием Хи-квадрат. Полученные данные представлены в Таблице 9.

Таблица 9 – Сравнение критерием Хи-квадрат показателей адаптационного потенциала в зависимости от выраженности алекситимии у студентов выпускного курса. n=123

| | | Алекситимия | | | | | | p |
|------------------|---------|-------------|------|-----------------------|------|----------|-------|------------------|
| | | Не выражена | | Промежуточный уровень | | Выражена | | |
| | | 1 | | 2 | | 3 | | |
| Адаптированность | | Частота | % | Частота | % | Частота | % | |
| НПУ | Низкая | 45 | 54,9 | 18 | 85,7 | 19 | 95,0 | 0,003 |
| | Средняя | 33 | 40,2 | 3 | 14,3 | 1 | 5,0 | |
| | Высокая | 4 | 4,9 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | |
| КС | Низкая | 21 | 25,6 | 8 | 38,1 | 14 | 70,0 | 0,003 |
| | Средняя | 54 | 65,9 | 13 | 61,9 | 6 | 30,0 | |
| | Высокая | 7 | 8,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | |
| МН | Низкая | 20 | 24,4 | 1 | 4,8 | 3 | 15,0 | 0,070 |
| | Средняя | 53 | 64,6 | 20 | 95,2 | 16 | 80,0 | |
| | Высокая | 9 | 11,0 | 0 | 0,0 | 1 | 5,0 | |
| ЛАП | Низкая | 42 | 51,2 | 17 | 81,0 | 20 | 100,0 | <0,001 |
| | Средняя | 33 | 40,2 | 4 | 19,0 | 0 | 0,0 | |
| | Высокая | 7 | 8,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | |

В результате исследования были выявлены значимые различия во всех четырех компонентах адаптации в зависимости от выраженности алекситимии. Три из них (НПУ, КС, ЛАП) уже были описаны в результатах студентов первого курса, то мы воздержимся от повторных интерпретаций.

У выпускников были выявлены различия по шкале «Моральная нормативность» ($p=0,07$). Так, повышение уровня алекситимии отрицательно влияет на адекватное восприятие человеком себя внутри группы, а также отрицательно отражается на соблюдении общепринятых норм.

Возможно, это связано с тем, что при высоком уровне алекситимии ухудшается понимания не только своих, но и чужих эмоций. Незрелый эмоциональный интеллект не позволяет в должной степени вникать в групповые процессы, а значит понимать и соблюдать внутригрупповые нормы [46].

Тот факт, что значимые различия получены по шкале «моральная нормативность» только у выпускников, а не первокурсников, на наш взгляд, объясняется более широким для выпускников кругом социальных ролей и взаимосвязей. Так, к концу обучения, у студентов зачастую есть опыт работы, функционирования внутри студенческих сообществ и т.д. Поэтому отрицательное влияние алекситимии в этом контексте становится более значимым к моменту выпуска из университета.

Обратимся к результату корреляционного анализа Спирмана между компонентами алекситимии и адаптации (Таблица 10).

Таблица 10 – Корреляционный анализ Спирмана между показателями адаптивности и компонентами алекситимии у студентов выпускного курса.

| | | НПУ | КС | МН | ЛАП |
|-----|---|------------------|-------|------------------|------------------|
| ТИЧ | r | -0,26 | 0,07 | -0,51 | -0,73 |
| | p | 0,004 | 0,454 | <0,001 | <0,001 |
| ТОЧ | r | -0,37 | 0,02 | -0,43 | -0,64 |
| | p | <0,001 | 0,801 | <0,001 | <0,001 |
| ВОМ | r | -0,17 | 0,03 | -0,09 | -0,45 |
| | p | 0,053 | 0,758 | 0,332 | <0,001 |

n=123; выделенные жирным корреляции статистически значимы ($p \leq 0,05$)

В результате анализа были получены значимые корреляционные взаимосвязи между компонентами адаптации и алекситимии:

Отрицательная корреляционная взаимосвязь шкалы МН со шкалой ТОЧ ($r=-0,43$; $p<0,001$) отражает снижение понимания собственной роли в группе и желания соблюдать ее правила при повышении уровня алекситимии. Можно предположить, что трудности в описании своих переживаний мешают внутригрупповой интеграции.

В свою очередь отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой МН и ТИЧ ($r=-0,51$; $p<0,001$) демонстрирует снижение адекватного восприятия внутригрупповых норм при снижении способности к идентификации эмоциональных переживаний.

Шкала ЛАП, представляющая собой интегративную характеристику, определяющую успешность адаптации, отрицательно коррелирует со всеми тремя компонентами алекситимии: ТИЧ ($r=-0,73$; $p<0,001$), ТОЧ ($r=-0,64$; $p<0,001$), ВОМ ($r=-0,45$; $p<0,001$).

Таким образом, снижение личностного адаптационного потенциала взаимосвязано с трудностями понимания эмоций, слабых навыков их выражения. Также снижение личностного адаптационного потенциала связано с внешне-ориентированным типом мышления, при котором внимание внутренним переживаниям не уделяется в должной степени, большее значение имеет ориентация на внешние события.

Проведенный статистический анализ позволяет делать вывод о негативном влиянии алекситимии на адаптационный потенциал студентов выпускного курса.

2.3 Обсуждение результатов исследования и выводы

В результате исследования было установлено, что у большинства студентов не выявлены проявления алекситимии. Однако, почти пятая часть студентов входит в группу риска развития алекситимии, представляю собой промежуточную групп. Столько же представлено в группе с выраженной алекситимией.

Значительная распространённость алекситимии в студенческой среде обуславливает значимость исследования этого феномена в контексте здоровье сбережения в рамках университета.

Исследование различия проявлений алекситимии в зависимости от этапа обучения в ВУЗе при помощи однофакторного дисперсионного анализа не выявило значимых различий. Тем самым можно судить об отсутствии влияния данного фактора на выраженность алекситимии. Отсутствие различий между группами опосредовано может говорить об алекситимии, как о некой устойчивой характеристике.

Стабильность проявления феномена в данном случае может быть связана, как и с его физиологической обусловленностью, так и с рядом других факторов, не учтенных в данном исследовании. Полученные результаты могут стать основой для дальнейшего изучения влияния характеристик образовательной среды на проявления алекситимии.

Проведенное исследование влияния алекситимии на адаптационный потенциал студентов первого курса обучения дало следующие результаты:

При помощи критерия Краскела-Уоллиса было изучено влияние алекситимии на когнитивные стратегии регуляции эмоций. Так, при увеличении выраженности алекситимии у респондентов возрастает склонность к использованию стратегии катастрофизации (неадаптивная стратегия) и уменьшается частота использования стратегии позитивной переоценки (адаптивная стратегия). Что касается влияния отдельных компонентов алекситимии, то нами была обнаружена только одна положительная корреляционная взаимосвязь между трудностями в идентификации чувств и стратегией катастрофизации.

Таким образом, повышение уровня алекситимии снижает адаптационный потенциал по двум стратегиям когнитивной регуляции эмоций.

В ходе исследования были установлены различия в уровне развития компонентов адаптации в зависимости от выраженности алекситимии у студентов первого курса. Так, при повышении уровня алекситимии отмечается снижение нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, а также интегративной характеристики адаптации – личностного адаптационного потенциала.

В результате статистического анализа были обнаружены значимые взаимосвязи между отдельными компонентами алекситимии и компонентами адаптации у студентов первого курса. Трудность в идентификации чувств связана со снижением моральной нормативности, определяющей способность адекватно оценивать свою социальную роль и придерживаться ее. Также выявлена взаимосвязь между трудностью описания чувств и нервно-

психической устойчивостью. Обнаружена взаимосвязь между шкалой «личностный адаптационный потенциал» и всеми тремя компонентами алекситимии: трудность в идентификации чувств, трудность в описании чувств, внешне-ориентированное мышление.

Исходя из обозначенных выше результатов можно утверждать, что алекситимические проявления отрицательно влияют на адаптационный потенциал студентов первого курса.

В результате исследования влияния алекситимии на адаптационный потенциал студентов выпускного курса обучения было выявлено следующее:

Выраженность алекситимии оказалась взаимосвязана с более частым использованием следующих неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций: самообвинение, катастрофизация. Рост алекситимии также обуславливает снижение использования следующих адаптивных стратегий: положительная перефокусировка, фокусировка на планировании, положительная переоценка, рассмотрение в перспективе. Отдельные компоненты алекситимии не коррелируют со шкалами когнитивной регуляции эмоций.

В ходе исследования было установлено, что повышение уровня алекситимии связано со снижением развития следующих компонентов адаптации: нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность, личностный адаптационный потенциал.

Нами также были выявлены взаимосвязи между отдельными компонентами алекситимии с компонентами адаптации. Выраженная трудность в идентификации и описании чувств связана с понижением значений по шкале «моральная нормативность». На личностный адаптационный потенциал влияют все три компонента алекситимии: трудность в идентификации чувств, трудность в описании чувств, внешне-ориентированное мышление.

Таким образом, повышение алекситимии оказывает отрицательное влияние на все компоненты адаптивности. Учитывая отрицательное влияние алекситимии на адекватность и адаптивность использования стратегий

когнитивной регуляции эмоций, можно сделать вывод о негативном влиянии алекситимии на адаптационный потенциал студентов выпускного курса обучения.

Нами было обнаружено отрицательное влияние алекситимии на адаптационный потенциал студентов первого и выпускного курса обучения. Таким образом, гипотеза о негативном влиянии алекситимии на адаптационный потенциал студентов высших учебных заведений подтвердилась

Как видно из представленных выше результатов, алекситимические проявления влияют на большее количество показателей адаптационного потенциала у студентов выпускного курса, нежели чем у студентов первого.

Полученные результаты позволяют говорить, что гипотеза о наличии различий в выраженности и влиянии алекситимии на адаптационный потенциал студентов первого и выпускного курса подтвердилась частично.

На наш взгляд, такое различие может быть связано с большим количеством требований и ожиданий, предъявляемых выпускникам. Окончание ВУЗа ознаменует собой окончательный переход во взрослую жизнь, что также связано с получением профессии. Выход во взрослую жизнь также ознаменован большим количеством задач и обязанностей, нежели в студенчестве. Зоны, в которых индивид проявляет себя расширяются, что также сопряжено с расширением зон, в которых возможно нарушение адаптации [18,34,56]. Это позволяет нам говорить о возрастающей значимости регуляторных и адаптивных свойств личности, на которые алекситимия оказывает негативное влияние. Однако, однозначно можно говорить о том, что причина полученных различий требует дальнейшей эмпирической проверки.

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что выявленные психологические характеристики, представляющие собой компоненты когнитивной регуляции эмоций и компоненты адаптации, могут быть включены в алекситимическое пространство.

В результате исследования были получены следующие значимые выводы:

1. В группе риска нарушений психического здоровья в виду выраженности в той или иной степени алекситимических проявлений находится около трети респондентов, представляющих собой студенческую категорию. Этап обучения не влияет на выраженность алекситимии.

2. Повышение уровня алекситимии связано с более выраженным использованием неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций. В свою очередь, снижение уровня алекситимии наоборот приводит к росту использования адаптивных стратегий.

2.1 У студентов первого курса обучения алекситимия влияет на следующие стратегии когнитивной регуляции эмоций: катастрофизация, позитивная переоценка.

2.2. У студентов выпускного курса влияние алекситимии выявлено на следующие стратегии когнитивной регуляции эмоций: самообвинение, катастрофизация, положительная перефокусировка, фокусировка на планировании, положительная переоценка, рассмотрение в перспективе.

3. Повышение уровня алекситимии оказывает отрицательное влияния на компоненты адаптации:

3.1 У студентов первого курса повышение алекситимии сопряжено со снижением уровня нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, личностного адаптационного потенциала.

3.2 У студентов выпускного курса повышение алекситимии отрицательно влияет на все компоненты адаптации: нервно-психическую устойчивость, коммуникативные способности, моральную нормативность, личностный адаптационный потенциал.

На основании полученных результатов были разработаны рекомендации для психологического сопровождения студентов высших учебных заведений.

2.4 Рекомендации для психологического сопровождения студентов с алекситимическими проявлениями и снижением адаптационного потенциала.

Исходя из полученных результатов исследования, нами были разработаны рекомендации для психологического сопровождения студентов высших учебных заведений. На наш взгляд, эффективным будет опосредованное воздействие на проявления алекситимии [9]. Рекомендации направлены на уменьшение выраженности алекситимии и на коррекцию снижения адаптационного потенциала.

Программа психологического сопровождения для студентов с алекситимическими проявлениями должны включать в себя:

1. Создание безопасной доверительной среды с атмосферой безусловного принятия, в которой студенты могут открыто выражать свои мысли, чувства и переживания.

2. Создание среды, позволяющей расширять возможности понимания и выражения собственных и чужих эмоциональных переживаний. Способствование обогащению словарного запаса, развитию эмпатии и навыков понимания вербальных и невербальных путей выражения эмоций.

3. Развитие способности вербализировать и определять эмоции «здесь и сейчас», понимать физиологические проявления эмоций.

4. Снижение психоэмоционального напряжения, в том числе обусловленного снижением нервно-психической неустойчивости.

5. Направленность психологической интервенции на повышения навыков саморегуляции, развитие навыков релаксации.

6. Развитие коммуникативных способностей, навыков установления и поддержания социальных связей.

7. Формирование навыков выражения эмоциональных переживаний разной модальности социально приемлемым образом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что алекситимия является сложным многосоставным феноменом, его изучение носит междисциплинарный характер. Главными проявлениями алекситимии являются трудности в идентификации, дифференциации и вербальном выражении эмоций. При высокой выраженности алекситимии отмечается снижение способности к рефлексии, нарушение саморегуляции поведения, ригидность, высокий уровень тревожности. Такие характеристики оказывают негативное влияние на самореализацию молодых людей, снижают эффективность учебной деятельности. Алекситимию связывают с развитием тревожных и депрессивных расстройств, формированием форм зависимого поведения, что обуславливает важность изучения феномена алекситимии и ее проявлений для сохранения психического здоровья молодежи. На сегодняшний день исследователи рассматривают алекситимию как совокупность психологических компонентов, которые при высокой выраженности алекситимии составляют собой алекситимическое пространство.

Нами также был проведен теоретический анализ феномена адаптации и адаптационного потенциала в контексте студенческого периода. Установлено, что адаптационный потенциал является интегративной многосоставной характеристикой личности, позволяющей приспосабливаться к новым условиям среды. Исследование адаптационного потенциала имеют большое значение для понимания генеза нарушений психического здоровья, а также превенции этих нарушений. На основе теоретического анализа был разработан методический инструментарий для проведения исследования, который включил в себя психодиагностические и статистические методы.

Во второй главе описано эмпирическое исследование, целью которого состояла в изучении алекситимии как фактора снижения адаптационного потенциала у студентов ВУЗов. В ходе исследования было установлено

негативное влияние проявлений алекситимии и ее компонентов на адаптационный потенциал студентов, таким образом, гипотеза подтвердилась.

В результате исследования было обнаружено, что этап обучения не влияет на выраженность алекситимии. Однако, были выявлены различия в степени негативного влияния алекситимии на адаптационный потенциал студентов в зависимости от этапа обучения. Отрицательное влияние алекситимии на адаптационный потенциал студентов выпускного курса намного шире, чем на потенциал студентов первого курсов. Так, повышение уровня алекситимии у студентов первого курса приводит к снижению следующих компонентов адаптации: нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, личностный адаптационный потенциал. У выпускников алекситимия также отрицательно влияет и на моральную нормативность. Получены различия и в использовании стратегий когнитивной регуляции эмоций. Если же у первокурсников выраженность алекситимии связана со стратегиями катастрофизации и позитивная переоценки, то у выпускников этот перечень гораздо обширнее и включает в себя еще и стратегии самообвинения, положительной перефокусировки, фокусировки на планировании, рассмотрения в перспективе. Тем самым, можно говорить о частичном подтверждении гипотезы о существовании различий в выраженности алекситимии и ее влиянии на адаптационный потенциал студентов в зависимости от этапа обучения. Выявленные в ходе исследования психологические характеристики, проявляющиеся при выраженной алекситимии, позволяют расширить понимание психологического пространства.

Задача сохранения психического и соматического здоровья у студенческой молодежи определяет высокую социальную значимость проведенного исследования. Обнаруженные психологические феномены в свою очередь могут стать основой для дальнейшего, более детального и глубокого изучения проблематики алекситимии и адаптационного потенциала. Полученные результаты и разработанные рекомендации могут стать основой для психокоррекционных программ и программ превенции, направленных на

здоровьесбережение молодежи, лечь в основу методических рекомендаций для психологов. Данные также могут быть полезны при построении образовательных программ для учащихся высших учебных заведений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алехин. А.Н. Адаптация как концепт в медико-психологическом исследовании // Юбилейный сборник научных трудов (к 10-летию кафедры клинической психологии РГПУ имени А.И. Герцена). – СПб, 2010. – С. 134-146.
2. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. — Л., 1974. — 280 с.
3. Бауманн У. Клиническая психология / У. Бауманн, М. Перре. – СПб. : Питер, 2002. – 1312 с.
4. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 260 с.
5. Богомаз С. А. Взаимосвязь алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности, с параметрами смысловой сферы и проявлениями ригидности / С. А. Богомаз, А. Л. Филоненко // Сибирский психологический журнал. – 2005. – №22. – С. 124-128.
6. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
7. Бохан Т.Г. Культурная обусловленность алекситимии как фактора риска нарушения психического здоровья (на примере традиционных народов Сибири) / Т.Г. Бохан, Е.Д. Счастный, О.В. Терехина, Т.О. Хомутова, У.В. Танабасова, О.Н. Галажинская // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 6. – С. 1-15.
8. Бочарова Е. Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – №1 (13). – С. 45-50.

9. Брель Е. Ю. Алекситимия в норме и патологии: психологическая структура и возможности превенции: дис. ... д-ра. психол. наук / Е.Ю. Брель. – Томск, 2018.
10. Брель Е. Ю. Некоторые факторы формирования алекситимии как предиктора психосоматического заболевания // Актуальные проблемы социально-экономических и научно-технических исследований в Кузбассе. – 2004. – Т. 2. – С. 95–99.
11. Брель Е.Ю. Агрессивность как компонент психологической структуры алекситимии // Социальная агрессивность. Третьи Кузбасские философские чтения: материалы международной конференции. – 2004. – Ч. I. – С. 152-154.
12. Брель Е.Ю. Алекситимия в структуре «практически здоровой» личности // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 67. – С. 89-101.
13. Брель Е.Ю. Особенности алекситимического пространства в структуре личности с задержкой психического развития // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2017. – Т. 10, № 4. – С. 16-24.
14. Брель Е.Ю. Феномен алекситимии в клинико-психологических исследованиях / Е.Ю. Брель, И.Я. Стоянова // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2017. – № 4 (97). – С. 74-82.
15. Брель Е.Ю. Характеристики алекситимии в контексте психического здоровья / Е.Ю. Брель, И.Я. Стоянова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2018. – №1. – С. 102-108.
16. Брель Е.Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. – 2012. – № 3 (51). – С. 173-176.
17. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. – Т. 13, № 1. – С. 128–145.
18. Дорофеева Ю.А. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста // Приволжский научный вестник. – 2015. – №4-2 (44). – С. 41-43.

19. Залевский Г.В. Психология здоровья студенческой молодежи : учеб. пособие / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина – Томск : Томский государственный университет, 2012. – 144 с.
20. Иванова А. И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы [Электронный ресурс] // Вестник ГУУ. – 2014. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 07.10.2019).
21. Исаева Е.Р. Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 10.10.2019).
22. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. статей по материалам LIII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2015. – № 6 (52). – С. 59–68.
23. Каменская Е.Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Каменская. Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов на Дону : Феникс, 2007.
24. Карелкин Е.Н. Социально-психологические особенности студенческой молодежи // Вестник КРУ МВД России. – 2014. – №4 (26). – С.155-157.
25. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык – М. : Академический проект. – 2009. – С. 943.
26. Коростелева И.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств / И.С. Коростелева, В.С. Ротенберг // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М. : Изд. Филос. о-ва, 1991. – С. 136-144.

- 27.Кристалл Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия / Г. Кристалл. – М. : Институт общегуманитар. исслед., 2006. – 800 с.
- 28.Лазарева Е.Ю. Система многоуровневой адаптации личности при болезни / Е.Ю. Лазарева, Е.Л. Николаев // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2012. – № 8. – С. 93-104.
- 29.Ларионова С.А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика / С.А. Ларионова. – Белгород, 2002. – 200 с.
- 30.Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский Психологический Журнал. – 2016. – №62. – С. 18-37.
- 31.Магомедов Д.И. Особенности адаптации первокурсников к образовательному процессу в вузе // МНКО. – 2018. – №6 (73). – С. 304-309.
- 32.Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16-24.
- 33.Малинина И.Н. Механизмы адаптации и адаптационный потенциал личности / И.Н. Малинина // Будущее клинической психологии – 2017 : матер. XI Всерос.науч.-практ. конф. (с межд. уч.), 27-28 апр. 2017 г. – Пермь : ПГНИУ, 2017. – Вып. 11. – С. 101-106.
- 34.Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // ОНВ. – 2014. – №2 (126). – С. 129-133.
- 35.Медведев В.И. Адаптация человека / В.И. Медведев. – СПб. : Ин-т мозга человека РАН, 2003. – 584 с.
- 36.Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина : [Практическая психодиагностика.

- Методики и тесты. Учебное пособие] / Д.Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 549-558.
37. Муртазина И.Р. Психологические особенности студентов-первокурсников, выбравших обучение в другом городе // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12, Социология. – 2014. – №2. – С. 67-74.
38. Некрасова, Н. А. Формирование адаптационного потенциала молодежи в процессе модернизации российского социума / Н. А. Некрасова, О. А. Губарева // Молодёжь и наука: Сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. — Красноярск, 2011.
39. Николаев Е.Л. Клинико-психологический дискурс исследований здоровья / Е.Л. Николаев, Е.С. Сулова, Д.В. Александров // Вестник Чуваш. ун-та. – 2010. – № 4. – С. 164-170.
40. Никулина Д.С. Алекситимические проявления у студентов // Известия ТРТУ. – 2004. – С. 314-316.
41. Никулина Д.С. Удовлетворенность качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии / Д.С. Никулина, С.Н. Синеева // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2008. – вып. 6. – Т. 83. – С. 76-80
42. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 39. – С. 5.
43. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход : дис. ... д-ра психол. наук / С.Т. Посохова. – М., 2001. – 393 с.
44. Потапова Н.А., Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии / Н.А. Потапова, Р.А. Грехов, Г.П. Сулейманова, Е.И. Адамович // Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 11, Естественные науки. – 2016. – № 2 (16). – С. 65-73.

45. Рассказова Е.И. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций / Е.И. Рассказова, А.Н. Леонова, И.В. Плужников // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2011. – №4. – С.161-179.
46. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С.И. Розум. – СПб. : Речь, 2006. – 365 с.
47. Романов С.Н. Сравнительное исследование адаптивных характеристик личности у студентов и врачей / С.Н. Романов, Е.Л. Николаев, А.В. Голенков // Вестник Чуваш. ун-та. – 2012. – № 3. – С. 469-473.
48. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 20.11.2019).
49. Соложенкин В.В. Алекситимия (адаптационный подход) и психотерапевтическая модель коррекции / В.В. Соложенкин, Е.С. Гузова // Социальная и клиническая психиатрия. – 1992. – Т. 8. – вып. 2. – С. 18-24.
50. Сороко С.И. Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 6. С. 78-86.
51. Толстых Ю.И. Современные подходы к категории "адаптационный потенциал" // Известия ТулГУ. Гуманит. науки. – 2011. – № 1. – С. 493-496.
52. Трифонова Е.А. Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности // Известия Рос. гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. – 2013. – № 155. – С. 71-83.
53. Трунов Д.Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии // Вестник Пермского университета, сер. Философия, психология, социология. – 2010. – вып. 2(2). – С. 93-99.

54. Тэйлор Г. Дж. Надежность и факториальная валидность русской версии 20-пунктовой Торонтской шкалы алекситимии / Г. Дж. Тэйлор, Л. К. Квилти, М. Бэгби, Е. Г. Старостина и др. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – №3 – С.20-24.
55. Урванцев Л. П. Алекситимия как фактор психосоматических заболеваний / Л. П. Урванцев. – Ярославль : Ярослав. гос. ун-т, 2000. – 160 с.
56. Французова О. Е. Эмоциональная компетентность как фактор профессиональной успешности будущих дефектологов // Гаудеамус. – 2016. – №3.
57. Чернобровкина С. В. Кризис юности у студентов как кризис взросления // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2014. – №1. – С. 24-31.
58. Шейнина О. А. Алекситимия как психологическая проблема современного общества / О. А. Шейнина, О. А. Третьякова // Психолог и выходы современного общества: матер. VIII Междунар. Семинара молодых ученых и аспирантов. – Тамбов, 2016. – С. 135-140.
59. Alexithymia, Verbal Ability and Emotion Recognition / O. Montebanocci [et al.] // Psychiatric Quarterly. – 2011. – Vol. 82.
60. Berardis D. Alexithymia and Suicide Risk in Psychiatric Disorders: Mini-Review / D. Berardis, M. Fornaro, L. Orsolini // Front Psychiatry. – 2017.
61. Faramarzi M. Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students / M. Faramarzi, S. Khafri // The Scientific World Journal. – 2017. – Vol. 5 – P. 73–80.
62. Garnefski N. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease / N. Garnefski, H. Koopman, V. Kraaij, R. Cate // J. of Adolescence. – 2009. – Vol. 32. – P. 449—454.

63. Gross J.J., Thomson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations // Handbook of Emotion Regulation / J.J. Gross, R.A. Thomson. Guilford Press, New York – 2007. – p. 3–24.
64. Kerr, S. Predicting adjustment during the transition to college: Alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms / S. Kerr, V. K. Johnson, S. E. Gans, J. Krumrine // Journal of College Student Development. – 2004. – Vol. 45 – P. 593–611.
65. Sifneos P.E. The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1973. – Vol. 22, № 2-6. – P. 255–262.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20)

Выразите свое согласие или несогласие с каждым из следующих утверждений этой шкалы, обведя соответствующую цифру. Против каждого утверждения обводите только один ответ:

обведите 1, если Вы **СОВЕРШЕННО НЕ СОГЛАСНЫ**

обведите 2, если Вы **ОТЧАСТИ НЕ СОГЛАСНЫ**

обведите 3, если Вы не можете решить, согласны Вы или не согласны (**НИ ТО, НИ ДРУГОЕ**)

обведите 4, если Вы **ОТЧАСТИ СОГЛАСНЫ**

обведите 5, если Вы **СОВЕРШЕННО СОГЛАСНЫ**

| | Совершенно не согласен | Скорее не согласен | Ни то, ни другое | Скорее согласен | Совершенно согласен |
|--|------------------------|--------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| 1. Мне часто бывает трудно разобраться, какое чувство я испытываю | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Мне трудно подбирать верные слова для своих чувств | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. У меня бывают такие ощущения в теле, в которых не могут разобраться даже врачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Я легко могу описать свои чувства | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто о них рассказывать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Когда я расстроен, я не знаю – то ли мне грустно, то ли я испуган, то ли злюсь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ощущения в моем теле часто вызывают у меня недоумение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Скорее, я предпочту, чтобы все шло своим чередом, чем буду разбираться, почему вышло именно так | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. У меня бывают чувства, которые я не могу точно назвать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Мне трудно описывать, какие чувства я испытываю к другим людям | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Люди советуют мне больше говорить о своих чувствах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Я не знаю, что творится внутри меня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Часто я не знаю, почему я злюсь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Я предпочитаю разговаривать с людьми об их повседневных делах, а не об их чувствах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Я предпочитаю смотреть легкие, развлекательные программы, а не психологические драмы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Мне трудно раскрывать свои самые сокровенные чувства, даже близким друзьям | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Я могу чувствовать близость к другому человеку, даже когда мы молчим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. При решении личных проблем я считаю полезным разобраться в своих чувствах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Поиск скрытого смысла в фильмах или пьесах мешает получать удовольствие от них | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Когнитивная регуляция эмоций»

Перед тем как вы приступите к выполнению задания, вспомните, пожалуйста, несколько стрессовых, трудных для вас ситуаций. Прочитав высказывание, оцените, насколько мысли такого рода свойственны вам в трудной ситуации. При ответе ориентируйтесь на ваши мысли, чувства, а не на предпринимаемые действия.:

| | Никогда | Иногда | Не знаю | Часто | Всегда |
|---|---------|--------|---------|-------|--------|
| 1) Я чувствую, что я виновен(а) в случившемся. | | | | | |
| 2) Я думаю, что я должен(а) признать, что это уже произошло. | | | | | |
| 3) Я думаю о своих чувствах, переживаниях, связанных с этой ситуацией. | | | | | |
| 4) Я стараюсь думать о более приятных вещах, чем то, что я испытал(а). | | | | | |
| 5) Я думаю о том, что в этой ситуации я могу сделать лучше всего. | | | | | |
| 6) Я думаю, что я могу вынести какой-либо опыт из ситуации. | | | | | |
| 7) Я думаю, что все это могло быть намного хуже. | | | | | |
| 8) Я часто думаю, что то, что я испытал(а), намного хуже, чем то, что испытали другие. | | | | | |
| 9) Я чувствую, что другие виноваты в этом. | | | | | |
| 10) Я чувствую, что я единственный(ая), кто ответственен за то, что случилось. | | | | | |
| 11) Я думаю, что я должен(а) принять ситуацию. | | | | | |
| 12) Я озабочен(а) тем, что я думаю и чувствую об испытанном. | | | | | |
| 13) Я думаю о приятных вещах, которые не имеют никакого отношения к этой ситуации. | | | | | |
| 14) Я размышляю, как именно я могу лучше всего справиться с ситуацией. | | | | | |
| 15) Я думаю, что я могу стать более сильным человеком в результате того, что случилось. | | | | | |
| 16) Я думаю, что другие люди переживают намного худшие события. | | | | | |
| 17) Я продолжаю думать о том, насколько ужасно то, что я испытал(а). | | | | | |
| 18) Я чувствую, что другие ответственны за то, что случилось. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 19) Я думаю об ошибках, которые я совершил(а) в отношении произошедшего. | | | | | |
| 20) Я думаю, что я ничего в этом не могу изменить. | | | | | |
| 21) Я хочу понять, почему у меня возникают именно такие чувства по отношению к пережитому. | | | | | |
| 22) Я думаю о чем-нибудь хорошем, вместо того чтобы думать о том, что случилось. | | | | | |
| 23) Я думаю, как изменить ситуацию. | | | | | |
| 24) Я думаю, что ситуация также имеет и свои положительные стороны. | | | | | |
| 25) Я думаю, что эта ситуация не была такой уж плохой по сравнению с другими вещами. | | | | | |
| 26) Я думаю, что то, что я испытал(а), — худшее, что может случиться с человеком. | | | | | |
| 27) Я думаю об ошибках, которые совершили другие люди в этой ситуации. | | | | | |
| 28) Я думаю, что в основном причина непосредственно во мне самом(ой). | | | | | |
| 29) Я думаю, что я должен(на) учиться жить с этим. | | | | | |
| 30) Я концентрируюсь на чувствах, которые ситуация вызвала во мне. | | | | | |
| 31) Я думаю о приятных событиях. | | | | | |
| 32) Я стараюсь спланировать то, что лучше всего я могу сделать в этой ситуации. | | | | | |
| 33) Я ищу положительные стороны ситуации. | | | | | |
| 34) Я говорю себе, что в жизни есть и худшие вещи. | | | | | |
| 35) Я непрерывно думаю, насколько ужасна эта ситуация. | | | | | |
| 36) Я чувствую, что в основном причина проблемы лежит в других людях. | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Инструкция. Ответьте “Да” или “Нет” на приведенные ниже утверждения.

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня мне складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации:

2020 ▼

Выберите коллекции

Все

Рефераты

Авторефераты

Иностранные конференции

PubMed

Википедия

Российские конференции

Иностранные журналы

Российские журналы

Энциклопедии

Англоязычная википедия

Анализировать

Обработан файл:

_ВКР_Походня_антиплагиат.docx.

Год публикации: 2020.

Оценка оригинальности документа - 94.79%

Процент условно корректных заимствований - 0.24%

Процент некорректных заимствований - 4.97%

Время выполнения: 22 с.

Документы из базы

Источники заимствования

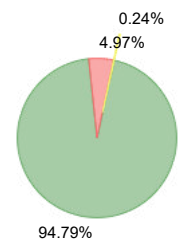
1. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов
 (<http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-i-adaptatsionnyy-potentsial-lichnosti-sootnoshenie-sovremennyh-issledovatelских-podhodov>)

Авторы: Николаев Е. Л., Лазарева Е. Ю..

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-i-adaptatsionnyy-potentsial-lichnosti-sootnoshenie-sovremennyh-issledovatelских-podhodov> (<http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-i-adaptatsionnyy-potentsial-lichnosti-sootnoshenie-sovremennyh-issledovatelских-podhodov>)

Показать заимствования (13)



В списке литературы

Источники
Заимствования

3.97%

2. Дипломная работа: Основные направления деятельности командира подразделения по адаптации военнослужащих к условиям прохождения воинской службы (<http://www.bestreferat.ru/files/57/bestreferat-209257.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/57/bestreferat-209257.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/57/bestreferat-209257.docx>
 Показать заимствования (5)

— 0.91%

3. Реформа российской школы и перспективные направления научных исследований в педагогической психологии (<http://cyberleninka.ru/article/n/reforma-rossiyskoy-shkoly-i-perspektivnye-napravleniya-nauchnyh-issledovaniy-v-pedagogicheskoy-psihologii>)

Авторы: Скворцов Вячеслав Николаевич, Маклаков Анатолий Геннадьевич.
 Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/reforma-rossiyskoy-shkoly-i-perspektivnye-napravleniya-nauchnyh-issledovaniy-v-pedagogicheskoy-psihologii>
<http://cyberleninka.ru/article/n/reforma-rossiyskoy-shkoly-i-perspektivnye-napravleniya-nauchnyh-issledovaniy-v-pedagogicheskoy-psihologii>
 Показать заимствования (4)

— 0.58%

Дополнительно

Общеизвестные фрагменты

Значимые оригинальные фрагменты

Библиографические ссылки

Искать в Интернете