
ПСИХОЛОГИЯ

DOI: [10.17805/ggz.2020.2.5](https://doi.org/10.17805/ggz.2020.2.5)

Алекситимия у современной молодежи: особенности проявлений у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки

А. И. Полянский,

Л. И. Быковская

Московский гуманитарный университет

В статье дается определение и краткая характеристика алекситимии. Приведены результаты эмпирического исследования данного феномена у современных юношей и девушек, рассмотрены различия выраженности алекситимии у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки.

Ключевые слова: алекситимия; трудность описания чувств; суммарный балл алекситимии

Alexithymia in Modern Youth: Features of Its Manifestations in Technical and Humanities Majors

A. I. Polyansky,

L. I. Bykovskaya

Moscow University for the Humanities

The article provides a definition and brief description of alexithymia. The authors present the results of an empirical study of the phenomenon in modern young men and women and consider the differences in the intensity of alexithymia among technical and humanities majors.

Keywords: alexithymia; difficulty in describing feelings; total score of alexithymia

ВВЕДЕНИЕ

Наше исследование посвящено проблеме алекситимии и основывается, прежде всего, на том, что немалую роль в жизни человека играют его эмоции. Так, впервые о пользе эмоций для человека заговорил еще Ч. Дарвин, утверждавший, что эмоции либо полезны, либо являются рудиментами разных целесообразных реакций, выработанных человеческим организмом в процессе эволюции (Ильин, 2013: 123). В бессмысленности эмоций для существования животных и человека с точки зрения биологии сомневается и П. В. Симонов, хотя и отмечает некоторые трудности в определении значе-

ния эмоций в приспособительном поведении живых существ (Симонов, 1966: 8–9). Иными словами, мы можем сказать, что эмоции играют далеко не последнюю роль в жизни человека. Между тем данные многих психологических исследований говорят об увеличении количества людей, обладающих алекситимичными чертами, главные из которых — полная неспособность личности либо испытываемые ею трудности в описании, распознавании и понимании как своих, так и чужих эмоциональных состояний; помимо этого, к алекситимичным чертам относят затруднения в различении непосредственно чувств и ощущений в теле, приоритет внимания личности к внешним событиям с игнорированием своего внутреннего мира (Малкина-Пых, 2012).

Термин «алекситимия» был введен в 70-х гг. прошлого века П. Сифнеосом (*P. Sifneos*), американским психиатром, который также дал устойчивую психологическую характеристику алекситимичной личности, предполагающую ряд типичных признаков. Эти признаки представлены нами в таблице 1.

№ признака	Признаки алекситимичной личности (по П. Сифнеосу)
1.	Затруднения в идентификации, понимании и описании собственных чувств и эмоций окружающих.
2.	Снижение способности к различению физических и эмоциональных ощущений.
3.	Слабая способность к символизации и воображению, бедность фантазии, отсутствие склонности к творчеству.
4.	Фокусировка внимания в большей степени на внешних событиях, чем на эмоциональных реакциях.
5.	Тенденция к соматизации эмоций, и как следствие — склонность к психосоматическим расстройствам.
6.	Склонность к утилитарному, конкретному мышлению и предпочтение практическим действиям в стрессовых и конфликтных ситуациях.

Таблица 1. Признаки алекситимичной личности по П. Сифнеосу (*Sifneos, 1973; см. также: Потапова и др., 2016: 66*).

Отечественный исследователь И. Г. Малкина-Пых утверждает, что характеристики алекситимии можно найти у 5–23 % здорового взрослого населения (Малкина-Пых, 2009: 100). По другим же данным, процент алекситимии в выборке здоровых людей составляет 24 % (Авдулова, Тер-Ованесов, Ягудина, 2016: 28). Обобщая все вышеизложенное, можно сделать вывод о важности изучения феномена алекситимии, так как результаты исследований показывают наличие данного явления примерно у четверти от общей совокупности здоровых испытуемых. Помимо этого, нам представляется немаловажным направление исследования алекситимии именно на выборке здоровых испытуемых, поскольку ранее этому направлению исследователями уде-

лялось меньше внимания в связи с изучением алекситимии в бóльшей степени на выборке испытуемых с различными заболеваниями (дерматологические заболевания, хроническая недостаточность мозгового кровообращения, онкология и др.). Поэтому в настоящее время представляет интерес изучение феномена алекситимии в структуре практически здоровой личности.

Также стоит отметить, что алекситимия достаточно часто встречается среди студентов. При этом неблагоприятным фактором выступает препятствие алекситимии развитию личности студентов, причиной этому выступают характерные для таких обучающихся затруднения с описанием, пониманием и осознанием эмоциональных состояний как у себя, так и их определений у окружающих. Следствием этого становится отсутствие или неразвитость эмоциональной рефлексии и саморегуляции, в результате чего наблюдаются «проблемы в установлении межличностной, групповой коммуникации, в социально-психологической адаптации, которые отрицательно влияют на эффективность образовательного процесса в целом» (Афанасьева, Антонова, 2019: 22). Результаты исследований А. Е. Афанасьевой и Л. Г. Антоновой показывают, что бóльшая часть выборки студентов (70 %) находится либо в группе риска, либо у них уже сформирована алекситимия (там же: 23).

В этой связи выявление особенностей алекситимии у современной молодежи определяют, по нашему мнению, актуальность дальнейшего исследования феномена алекситимии на здоровой популяции, в частности, среди студентов; а также актуальность данной работы. Исследования алекситимии у здоровых людей могут служить основой для дальнейшей разработки технологий в сферах превенции, психокоррекции и психологического консультирования, что также является актуальной проблемой на сегодняшний день.

Целью нашего исследования является изучение алекситимии с особенностями у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки.

Эмпирические задачи исследования:

1. Подобрать методический инструментарий изучения алекситимии, провести эмпирическое исследование.
2. Собрать, обработать и проанализировать результаты исследования по указанной теме.
3. Выявить различия полученных результатов между двумя независимыми выборками студентов гуманитарных и технических направлений подготовки с помощью параметрического критерия Стьюдента.
4. Рассмотреть различия между двумя выборками студентов гуманитарных и технических направлений подготовки.

Выборку нашего исследования составляют 96 юношей и девушек, являющихся студентами очного отделения высших учебных заведений.

Объект исследования: юноши и девушки в возрасте от 17 до 23 лет.

Предмет исследования: алекситимия у юношей и девушек.

Гипотеза исследования: уровень алекситимии выше у тех студентов, которые по роду деятельности (обучения) меньше ориентированы на себя. Соответственно, у студентов технических направлений уровень алекситимии выше, чем у студентов гуманитарных направлений подготовки.

База исследования.

В исследовании приняли участие обучающиеся различных факультетов АНО ВО «Московский гуманитарный университет» и МГТУ имени Н. Э. Баумана общей численностью 96 человек, из которых юношей — 53 человека, девушек 43 — человека. При этом независимые выборки студентов двух направлений подготовки составили по 48 человек каждая, среди которых:

- студенты гуманитарных направлений подготовки — 21 юноша и 27 девушек;
- студенты технических направлений подготовки — 32 юноши и 16 девушек.

В процессе исследования мы пользовались *методикой* «Торонтская шкала алекситимии TAS-20-R».

Для первичной статистической обработки «сырых» баллов была использована программа MS Excel 2013. Для дальнейшей статистической обработки данных была использована программа IBM SPSS Statistics 21.

Для математико-статистической обработки эмпирических данных использовался математический метод — параметрический t-критерий Стьюдента для оценки различий между двумя независимыми выборками.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПЕРВИЧНАЯ СТАТИСТИКА

По Торонтской шкале алекситимии TAS-20-R были выявлены следующие результаты, представленные на двух диаграммах (рис. 1 и рис. 2 — студенты технических и гуманитарных направлений соответственно):



Рис. 1. Примечания: ТИЧ — трудности идентификации чувств, ТОЧ — трудности описания чувств, ВОМ — внутренне-ориентированное мышление.



Рис. 2. Примечания: ТИЧ — трудности идентификации чувств, ТОЧ — трудности описания чувств, ВОМ — внутренне-ориентированное мышление.

Расчеты были произведены с помощью программы MS Excel 2013.

Как мы видим, первичные результаты психодиагностики алекситимии в виде шкал трудностей идентификации чувств (ТИЧ), трудностей описания чувств (ТОЧ) и внешне-ориентированного мышления (ВОМ) практически одинаково выражены в процентном соотношении у студентов как технических, так и гуманитарных направлений подготовки. Однако, к сожалению, авторами методики не предусмотрены варианты градации значений по отдельно взятым шкалам, поэтому переходим к интегральной шкале — суммарному баллу (СБ) алекситимии, позволяющей более точно охарактеризовать уровень алекситимии у студентов двух направлений подготовки и сравнить между собой первичные значения. Данные представлены на рис. 3:

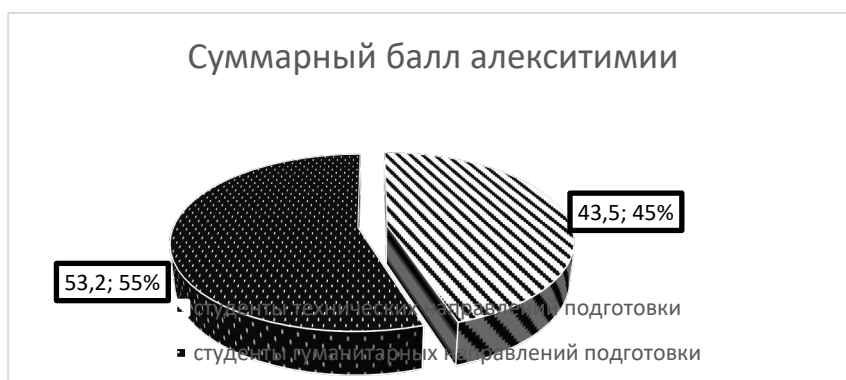


Рис. 3

По этим данным мы видим, что, в среднем, суммарный балл алекситимии больше выражен у студентов гуманитарных направлений подготовки (55 %). Если при этом обратиться непосредственно к «сырым» баллам, то

можно констатировать, что среднее значение 53,2 у студентов гуманитарного профиля попадает на уровень повышенных значений алекситимии (группа риска). Между тем у студентов технических направлений подготовки средний «сырой» балл составляет 43,5, что относится к уровню нормы по методике, иными словами, в среднем алекситимия у студентов технических направлений не выражена.

Для наглядности приведем «сырые» баллы студентов обоих направлений на одном графике (рис. 4):

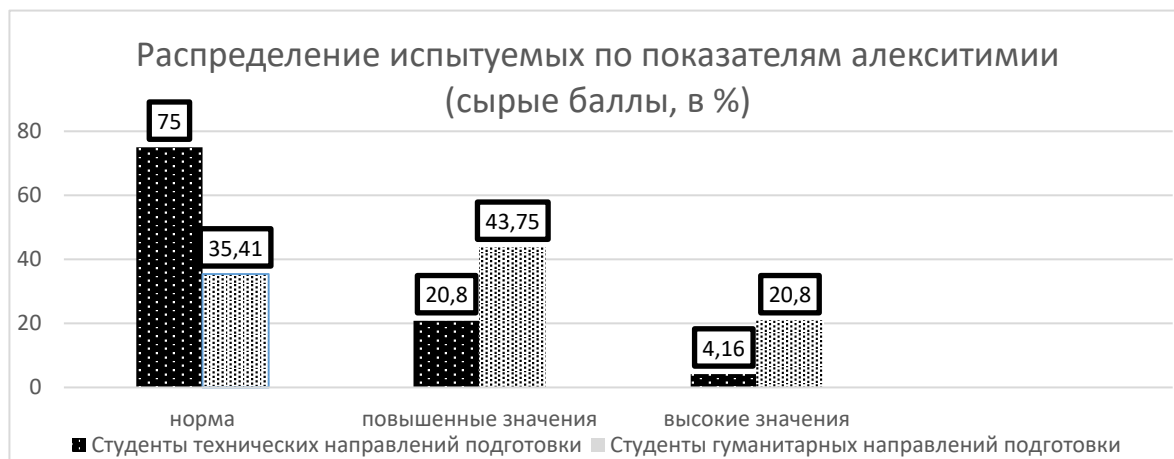


Рис. 4

Таким образом, мы видим, что повышенные (группа риска) и высокие значения алекситимии существенно преобладают у студентов гуманитарных направлений подготовки (43,75 % и 20,8 % соответственно у студентов гуманитарного профиля). В то же время у студентов технических направлений подготовки преобладают показатели нормы (алекситимия не выражена, 75 %) у подавляющего количества опрошенных испытуемых. Уже эти первичные данные свидетельствуют об опровержении нашей дополнительной гипотезы: несмотря на бóльшую направленность на свой внутренний мир у студентов гуманитарных направлений подготовки, именно их показатели алекситимии существенно отличаются в сторону увеличения, образуя повышенный и высокий уровень алекситимии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА С ПОМОЩЬЮ Т-КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА

Этап обработки собранного нами эмпирического материала также включает в себя математическую обработку полученных данных, которая проходила с использованием программы SPSS 21. Нами был проведен сравнительный анализ результатов методики «Торонтская шкала алекситимии TAS-20-R» с целью выявления статистически значимых различий между

двумя выборками студентов технических и гуманитарных направлений подготовки с применением параметрического *t*-критерия Стьюдента. Графическое изображение результатов сравнительного анализа представлено на рис. 5.

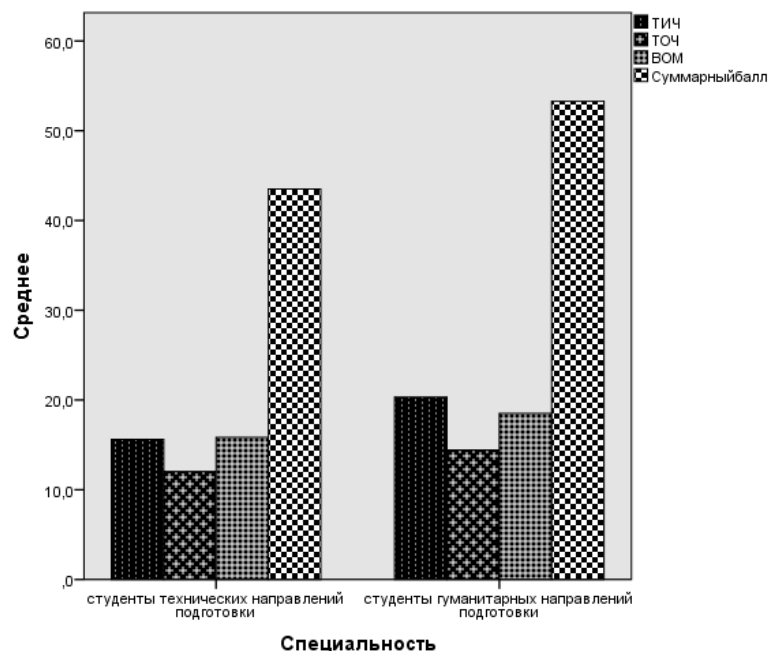


Рис. 5. Графическое изображение результатов сравнительного анализа шкал алекситимии с применением *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок (на выборке студентов технических и гуманитарных направлений подготовки). На графике представлены переменные, по которым были выявлены статистически значимые различия.

Примечание: ТИЧ — шкала «Трудности идентификации чувств», ТОЧ — шкала «Трудности описания чувств», ВОМ — шкала «Внешне-ориентированное мышление», Суммарный балл — суммарный балл алекситимии.

Статистический анализ среднего (математического ожидания) с помощью *t*-критерия Стьюдента обнаружил, что существуют статистически значимые различия между студентами технических и гуманитарных специальностей по всем шкалам алекситимии: трудности идентификации чувств (ТИЧ), трудности описания чувств (ТОЧ), внешне-ориентированное мышление (ВОМ), суммарный балл алекситимии. При этом все перечисленные признаки более ярко выражены у студентов гуманитарных направлений подготовки, так как значения среднего в этой выборке выше, чем у студентов-технарей, и составляют:

- ✓ ТИЧ — $t = 20,33$, $p \leq 0,05$;
- ✓ ТОЧ — $t = 14,43$, $p \leq 0,05$;
- ✓ ВОМ — $t = 18,5$, $p \leq 0,05$;

✓ Суммарный балл алекситимии — $t = 53,27, p \leq 0,05$.

По описанным результатам можно сказать, что алекситимия далеко не одинаково выражена у студентов гуманитарных и технических направлений подготовки, а все компоненты алекситимии превалируют у студентов гуманитарного профиля, что является опровержением нашей гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению феномена алекситимии в структуре здоровой личности, а именно выявлению различий по уровню выраженности алекситимии у современных студентов двух направлений подготовки — технического и гуманитарного. В ходе эмпирического анализа с применением *t*-критерия Стьюдента были получены результаты, свидетельствующие о статистически значимых различиях между студентами технического и гуманитарного профиля по уровню выраженности алекситимии и ее компонентов. Вопреки ожиданиям статистический анализ показал бóльшую выраженность всех компонентов алекситимии (трудностей идентификации чувств, трудностей описания чувств, внешне-ориентированного мышления) у студентов гуманитарного профиля, что опровергает выдвинутую нами гипотезу.

Данные результаты нуждаются в дальнейшем анализе и исследовании, например, они могут быть обусловлены характеристикой вуза, в котором обучаются студенты. Следовательно, было бы интересно провести сравнительное исследование между обучающимися государственных и негосударственных вузов, а также изучить мотивацию их учебной деятельности.

В дальнейшем исследовании обозначенной темы можно рассмотреть не только разницу выборок по критерию специальности испытуемых, но и сопоставить также между собой 2 группы с отсутствием алекситимии (так называемая «норма») и наличием алекситимичных черт. Или же можно одновременно сравнить группу «нормы» с двумя группами: выборкой с повышенными и высокими значениями алекситимии при помощи однофакторного дисперсионного анализа и прочих математических методов. Как мы предполагаем, развитие дальнейших исследований в обозначенном направлении может выявить интересные факты и дополнить научные знания о феномене алекситимии.

Полученные в настоящем исследовании результаты могут быть полезны специалистам в области психологического консультирования и психотерапии, лицам юношеского возраста и их родителям, заинтересованным в саморазвитии, а также преподавателям высших учебных заведений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Авдулова, Т. П., Тер-Ованесов, М. Д., Ягудина, О. П. (2016) Особенности алекситимии и субъективной оценки межличностных отношений у онкологических больных // Клиническая и специальная психология. Т. 5. № 3. С. 24–39. DOI: [10.17759/cpse.2016050302](https://doi.org/10.17759/cpse.2016050302)

Афанасьева, А. Е., Антонова, Л. Г. (2019) Исследование алекситимии у студентов // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. № 1 (13). С. 21–25.

Ильин, Е. П. (2013) Эмоции и чувства. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Питер. 783 с. (Серия «Мастера психологии»).

Малкина-Пых, И. Г. (2009) Об одном возможном методе психологической коррекции алекситимии // Сибирский медицинский журнал. Т. 86. № 3. С. 99–107.

Малкина-Пых, И. Г. (2012) Акмеологический смысл алекситимии и возможности ее психологической коррекции // Акмеология. № 4 (44). С. 74–78.

Потапова, Н. А. и др. (2016) Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии / Н. А. Потапова, Р. А. Грехов, Г. П. Сулейманова, Е. И. Адамович // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. № 2 (16). С. 65–73. DOI: [10.15688/jvolsu11.2016.2.8](https://doi.org/10.15688/jvolsu11.2016.2.8)

Симонов, П. В. (1966) Что такое эмоция? М. : Наука. 93 с.

Sifneos, P. E. (1973) The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients // Psychotherapy and Psychosomatics. Vol. 22. No. 2. P. 255–262. DOI: [10.1159/000286529](https://doi.org/10.1159/000286529)

Дата поступления: 10.03.2020 г.

REFERENCES

Avdulova, T. P., Ter-Ovanesov, M. D. and Yagudina, O. P. (2016) Osobennosti aleksitimii i sub"ektivnoi otsenki mezhlichnostnykh otnoshenii u onkologicheskikh bol'nykh [Alexithymia characteristics and subjective evaluation of interpersonal relations in cancer patients]. *Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiya*, vol. 5, no. 3, pp. 24–39. (In Russ.). DOI: [10.17759/cpse.2016050302](https://doi.org/10.17759/cpse.2016050302)

Afanasyeva, A. E. and Antonova, L. G. (2019) Issledovanie aleksitimii u studentov [Research of alexithymia in students]. *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta im. M. K. Ammosova. Seriiia: Pedagogika. Psikhologiya. Filosophiia*, no. 1 (13), pp. 21–25. (In Russ.).

Ilyin, E. P. (2013) *Emotsii i chuvstva [Emotions and feelings]*. 2nd edn., revised and enlarged. St. Petersburg : Piter Publ. 783 p. (Series “Mastera psikhologii” / “Masters of psychology”). (In Russ.).

Malkina-Pykh, I. G. (2009) Ob odnom vozmozhnom metode psikhologicheskoi korrektsii aleksitimii [On one possible method of psychological treatment for alexithymia]. *Sibirskii meditsinskii zhurnal*, vol. 86, no. 3, pp. 99–107. (In Russ.).

Malkina-Pykh, I. G. (2012) Akmeologicheskii smysl aleksitimii i vozmozhnosti ee psikhologicheskoi korrektsii [Acmeological essence of alexithymia and possibilities of its psychological correction]. *Akmeologiya*, no. 4 (44), pp. 74–78. (In Russ.).

Potapova, N. A. et al. (2016) Problemy izucheniia fenomena aleksitimii v psikhologii [Problems of studying alexithymia phenomenon in psychology] / N. A. Potapova, R. A. Grekhov, G. P. Suleimanova and E. I. Adamovich. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 11: Estestvennye nauka*, no. 2 (16), pp. 65–73. (In Russ.). DOI: [10.15688/jvolsu11.2016.2.8](https://doi.org/10.15688/jvolsu11.2016.2.8)

Simonov, P. V. (1966) *Chto takoe emotsiia? [What is an emotion?]*. Moscow : Nauka Publ. 93 p. (In Russ.).

Sifneos, P. E. (1973) The prevalence of ‘alexithymic’ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 22, no. 2, pp. 255–262. DOI: [10.1159/000286529](https://doi.org/10.1159/000286529)

Submission date: 10.03.2020.

Полянский Андрей Иванович — доцент кафедры общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, 5, корп. 3, каб. 419. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: andreyipolyansky@gmail.com

Polyansky Andrey Ivanovich, Associate Professor, Department of General Psychology and History of Psychology, Moscow University for the Humanities. Postal address: R. 419, Bldg. 3, 5 Yunosti St., 111395 Moscow, Russian Federation. Tel.: +7 (499) 374-67-20. E-mail: andreyipolyansky@gmail.com

SPIN-код РИНЦ: [2226-4192](https://www.elibrary.ru/author_index.action?id=22264192)

Быковская Любовь Игоревна — бакалавр пятого года обучения факультета психологии, педагогики и социологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, 5, корп. 3. Эл. адрес: bikovskayali@mail.ru

Bykovskaya Lubov Igorevna, 5th year bachelor, Faculty of Psychology, Pedagogy and Sociology, Moscow University for the Humanities. Postal address: Bldg. 3, 5 Yunosti St., 111395 Moscow, Russian Federation. E-mail: bikovskayali@mail.ru

SPIN-код РИНЦ: [3478-1894](#)

Для цитирования:

Полянский А. И., Быковская Л. И. Алекситимия у современной молодежи: особенности проявлений у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки [Электронный ресурс] // Горизонты гуманитарного знания. 2020. № 2. С. 77–87. URL: <http://journals.mosgu.ru/ggz/article/view/1195> (дата обращения: дд.мм.гггг). DOI: [10.17805/ggz.2020.2.5](https://doi.org/10.17805/ggz.2020.2.5)