

**КОНОНЕНКО КАТЕРИНА ВАЛЕРІЇВНА**, студентка БП-2 Психологія, НаУКМА,  
**ЯКОВЕНКО ОЛЬГА ВАЛЕНТИНІВНА**, старша викладачка кафедри психології  
та педагогіки, НаУКМА

## **АЛЕКСИТИМІЯ ЯК ПРЕДИКТОР ТРУДНОЩІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В умовах сучасного освітнього середовища особливої ваги набуває здатність студентської молоді до конструктивної взаємодії та регуляції міжособистісних конфліктів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтересу сучасної психологічної науки до емоційної сфери особистості як ключового чинника соціально-психологічної адаптації в умовах освітніх та професійних змін. Особливої уваги набуває феномен алекситимії — особистісної характеристики, що проявляється у труднощах усвідомлення, диференціації та вербалізації власних емоцій і може суттєво впливати на адаптаційні процеси особистості в ситуаціях життєвих переходів, зокрема під час вступу до закладу вищої освіти.

Алекситимія розглядається як один із психологічних чинників, що потенційно ускладнює адаптацію до нового соціального та навчального середовища. Водночас її вплив не є детермінуючим, оскільки процес психологічної адаптації формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних, соціальних і контекстуальних факторів.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних чинників адаптації студентів першого курсу, зокрема визначення ролі алекситимії у структурі психологічних труднощів цього процесу.

Об'єктом дослідження є процес психологічної адаптації студентів першого курсу до освітнього середовища.

Предметом дослідження є особливості прояву алекситимії як психологічного чинника адаптації студентів першого курсу та її взаємозв'язок із рівнем психологічної адаптивності.

У психологічній літературі алекситимія розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, що виявляється у труднощах емоційної регуляції, диференціації та вербалізації емоційних станів. Для осіб із підвищеним рівнем алекситимії також характерні зовнішньо орієнтований тип мислення, зниження здатності до фантазування, а також труднощі міжособистісної взаємодії. Недостатня здатність до розпізнавання власних і чужих емоцій може зумовлювати зниження емоційної експресії, що в соціальній взаємодії часто інтерпретується як емоційна відстороненість (Вашека Т. В., Тукаєв С. В., Паламар Б. І., Долгова О. М., Федорчук С. В. 2019).

У сучасній психології існують різні підходи до пояснення природи алекситимії. Біологічний підхід пов'язує її з нейрофізіологічними особливостями функціонування мозку. Психологічні концепції трактують алекситимію як набутий феномен, що може формуватися під впливом

психотравматичного досвіду або виступати як механізм психологічного захисту (Готич В. О., Федик О. В. 2025).

Адаптація визначається як процес пристосування особистості до змін умов життєдіяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на забезпечення ефективного функціонування у нових умовах. Важливим показником успішності цього процесу є адаптивність, яка розглядається як здатність особистості до психологічних і соціальних перебудов, що забезпечують збалансовану взаємодію із соціальним середовищем (Мачинська Н. І., Марчук А. В. 2012).

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням методів математичної статистики для кількісного та якісного аналізу отриманих результатів. Для діагностики рівня алекситимії використовувалася Торонтська шкала алекситимії (TAS-20), що дозволяє оцінити труднощі ідентифікації почуттів, труднощі вербалізації емоцій та зовнішньо орієнтований тип мислення. Для визначення рівня психологічної адаптивності застосовувалася методика «Самооцінка психологічної адаптивності», спрямована на оцінювання адаптаційного потенціалу особистості в умовах змін соціального середовища.

У дослідженні взяли участь 57 студентів першого курсу НаУКМА віком 17–18 років. Із них 19 осіб (33,3 %) становили студенти факультету інформатики, а 38 осіб (66,7 %) — студенти факультету охорони здоров'я, соціальної роботи та психології. Дослідження проводилося у стандартизованих умовах із дотриманням принципів добровільності участі та конфіденційності отриманих результатів.

Аналіз результатів дослідження показав варіативність рівнів алекситимії та психологічної адаптивності серед студентів. Отримані дані засвідчили наявність помірного негативного кореляційного зв'язку між загальним показником алекситимії та рівнем психологічної адаптивності ( $r = -0,420$ ). Це свідчить про те, що зростання труднощів усвідомлення та вербалізації емоцій супроводжується зниженням здатності студентів ефективно адаптуватися до нових освітніх та соціальних умов.

Подальший аналіз із урахуванням професійної спрямованості навчання показав неоднорідність досліджуваного зв'язку. У студентів факультету охорони здоров'я, соціальної роботи та психології встановлено більш виражений негативний кореляційний зв'язок між рівнем алекситимії та психологічною адаптивністю ( $r = -0,452$ ). Отриманий результат може бути зумовлений специфікою професійної підготовки, яка передбачає високий рівень розвитку емоційної компетентності, емпатії та рефлексивності. У таких умовах труднощі емоційного усвідомлення можуть суттєво ускладнювати процес адаптації до навчального середовища.

Натомість у студентів факультету інформатики зв'язок між досліджуваними показниками виявився слабким і статистично незначущим ( $r = -0,115$ ). Ймовірно, це пов'язано зі специфікою навчальної діяльності, орієнтованої переважно на аналітичне мислення, логічні операції та технічні навички, де роль емоційної рефлексії в процесі навчальної адаптації є менш вираженою.

З метою додаткової перевірки отриманих результатів було проведено порівняльний аналіз рівня психологічної адаптивності студентів із різним рівнем алекситимії за допомогою непараметричного критерію Манна — Уїтні. Результати статистичного аналізу засвідчили наявність достовірних відмінностей між алекситимічною та неалекситимічною групами студентів. Зокрема, студенти з підвищеним рівнем алекситимії продемонстрували статистично значущо нижчі показники психологічної адаптивності порівняно зі студентами з низьким рівнем алекситимії.

Водночас порівняльний аналіз рівнів адаптивності між студентами різних факультетів не виявив статистично значущих відмінностей незалежно від рівня алекситимії. Це може свідчити про те, що емоційна регуляція виступає універсальним психологічним ресурсом адаптації, значущим для студентів різних напрямів підготовки.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє розглядати алекситимію як психологічний чинник, що опосередковує процес адаптації студентів через механізми емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Труднощі усвідомлення та вербалізації емоцій можуть обмежувати здатність особистості до рефлексивного осмислення власного емоційного досвіду, що ускладнює формування ефективних копінг-стратегій у ситуаціях навчального та соціального стресу. Зниження рівня психологічної адаптивності у студентів із підвищеним рівнем алекситимії може бути пов'язане з обмеженою здатністю до інтеграції емоційного досвіду у процес прийняття рішень та регуляції поведінки. Відсутність чіткої диференціації емоційних станів знижує ефективність саморегуляції, що, своєю чергою, ускладнює пристосування до нових соціальних ролей та вимог освітнього середовища.

Виявлена різниця сили кореляційного зв'язку залежно від професійної спрямованості навчання може свідчити про контекстуальну зумовленість ролі емоційної компетентності у процесі адаптації. У професіях соціально-гуманітарного спрямування, де важливе значення мають міжособистісна взаємодія, емпатія та рефлексивність, труднощі розуміння емоцій можуть істотно ускладнювати формування професійної ідентичності та адаптацію до навчальної діяльності. Натомість у спеціальностях технічного спрямування вимоги до емоційної рефлексії можуть бути менш вираженими, що частково нівелює вплив алекситимії на адаптаційні процеси.

Отримані результати також можуть свідчити про те, що алекситимія виступає не лише індивідуальною особистісною характеристикою, а й фактором, який опосередковує якість соціальної взаємодії. Недостатня здатність до розпізнавання емоцій інших людей може ускладнювати формування соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом адаптації студентів першого курсу.

Таким чином, алекситимію доцільно розглядати як багатовимірний феномен, що впливає на адаптацію через поєднання когнітивних, емоційних і соціально-психологічних механізмів. Отримані результати підтверджують необхідність врахування рівня розвитку емоційної компетентності при

організації психологічного супроводу студентів у період входження в освітнє середовище.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, врахуванні додаткових психологічних змінних, зокрема рівня стресу та соціальної підтримки, а також у розробці програм психологічного супроводу студентів у період адаптації під час навчання.

Література:

Вашека Т. В., Тукаєв С. В., Паламар Б. І., Долгова О. М., Федорчук С. В. Зв'язок алекситимії з індивідуально-типологічними властивостями, емоційною сферою та психічними станами особистості / Т. В. Вашека, С. В. Тукаєв, Б. І. Паламар, О. М. Долгова, С. В. Федорчук // Клінічна медицина. — 2019. — № 3-4. — С. (PDF має статтю). — DOI: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(10\).2019.04](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(10).2019.04). URL: <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/77>

Готич В. О., Федик О. В. Проблема алекситимії в сучасному науковому дискурсі / В. О. Готич, О. В. Федик // Наукові записки. Серія: Психологія. — 2025. — Вип. 1(7). — С. 58-62. — DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-7>. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/648>

Мачинська Н. І., Марчук А. В. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі / Н. І. Мачинська, А. В. Марчук // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна. — 2012. — Вип. 1. — С. 142-150. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1351>

**КОПЕЦЬ Л. В.**, доцент, НаУКМА

## **ВНУТРІШНІ КОНФЛІКТИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ДЕТЕРМІНАНТИ**

Конфлікти розглядаються в соціальних науках як соціальний феномен і атрибут функціонування будь-якого суспільства. Конфлікт розглядається як соціально-психологічне явище, системний феномен соціальної взаємодії сторін (осіб, груп), що керуються суперечливими потребами та інтересами, прагнуть вирішити такі суперечності, діють або деструктивно (проявляючи взаємовиключні форми поведінки, когнітивні та поведінкові стратегії) або продуктивно. Суть конфлікту полягає у процесі виявлення та розвитку суперечності цілей, ставлень та дій людей, що зумовлені об'єктивними та суб'єктивними чинниками. Основна увага дослідників спрямована на конфлікти, що реалізуються у формі відкритого протистояння та взаємодії осіб чи груп. Значно менше уваги дослідники спрямували на дослідження конфліктів на індивідуальному рівні, до внутрішніх «невідкритих», часто глибоко прихованих суперечливих станів особистості. Однак будь-який конфлікт «стартує» та розвивається у внутрішньому світі особистості, інколи тривалий час існує у прихованих формах, потім у формі усвідомлення суперечності цілей, інтересів, мотивів особистості, перш ніж виявиться у