

хологических явлений и характеристик, что в еще большей степени позволяет раскрыть и понять сущность эмоционального благополучия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987.
2. *Бадулина О.И.* Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников. Дисс. кандидата пед. наук. – М, 1998. – 125 с.
3. *Воробьева О.А.* Психолого – педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа. Дисс. канд. психологич. наук. – Коломна, 2000. – 180 с.
4. *Идобаева О.А.* Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс... канд. психологич. наук. – М, 1998. – 143 с.
5. *Куликов Л.В.* Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
6. *Куликов Л.В. Дмитриева М.С., Долина М.Ю., Иванов О.В., Розанова М.А., Тимошенко Т.Г.* Факторы психологического благополучия личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. – С. 342–350.
7. *Куликов Л.В.* Психология настроения. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
8. *Сары-Гузель В.Р.* Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность. Диссертация ... кандидата психологических наук. – Нижний Новгород, 2002.
9. *Тарабакина Л.В.* Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. Дисс. доктора психологич. наук. – Нижний Новгород, 2000.
10. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман – М.: ЧеРо, 2002. – 752 с. – С. 548–557.

УДК 378:159.9

Д.С. Никулина, С.Н. Синеева

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АЛЕКСИТИМИИ**

Актуальность исследования удовлетворенности качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии обусловлена ростом различных нарушений эмоционального здоровья современного человека. С одной стороны, это связано с возрастанием частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд современных условий: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, экологические катаклизмы. С другой стороны, как отмечают отечественные (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, В. В. Николаева, С. В. Малыгина, А. Б. Холмогорова) и западные исследователи (К. Хорни, Г. Кристал, П. Куттер, Н. Петцольд, Х. Томэ, Х. Кэхеле), значительная часть современных людей негативно относится к эмоциям, которым приписывается деструктивная, дезорганизирующая роль как в политической, так и в личной жизни отдельного человека. Эмоциональный мир личности в рамках современного общества зачастую находится вне его поля внимания. Недооценка важности и действенности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование приводят к утрате навыков психогигиены в эмоциональной жизни, ослаблению и потере эмоционального здоровья, что в свою очередь приводит к серьезным неблагоприятным

последствиям для психического и физического здоровья и для качества жизни в целом (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова и др.) [2, 8].

Данные о связи соматических расстройств и нарушениях контакта человека со своей эмоциональной сферой достаточно полно синтезировались в теориях алекситимии (П. Сифнеос, В. С. Ротенберг, Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова).

Изучение алекситимии, как фактора, препятствующего осознанному контакту человека со своей эмоциональной сферой, создающего затруднения в коммуникативной сфере личности, являющегося предпосылкой в развитии целого спектра заболеваний, становится важным и значимым в контексте исследования образовательного процесса в вузе, так как процесс образования должен быть направлен на развитие личности в целом.

Таким образом, целью исследования является изучение удовлетворенности качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии.

По результатам проведенного теоретического анализа проблемы удовлетворенности качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9] были сделаны следующие выводы:

1. Удовлетворенность качеством жизни человека связана с оценкой удовлетворения своих потребностей. Полнота переживания удовлетворенности своей жизнью, достигаемыми результатами зависит от личностных, индивидуальных особенностей человека.

2. Удовлетворенность качеством жизни – сложное многофакторное явление. В научной и популярной литературе понятие «удовлетворенность жизнью» тесно связано с понятием «благополучие».

Благополучие личности складывается из ряда составляющих, которые могут также рассматриваться как факторы удовлетворенности жизнью, а именно:

- социальное благополучие,
- духовное благополучие,
- физическое (телесное) благополучие,
- материальное благополучие,
- психологическое благополучие (душевный комфорт), неотъемлемой частью которого является эмоциональное благополучие.

3. Серьезным препятствием на пути обретения эмоционального благополучия становится алекситимия, которая в психологической литературе понимается как неспособность к осознанию и выражению собственных чувств и, соответственно, чувств других людей.

4. Алекситимия в силу своих разнообразных проявлений (затрудненности осознавать и описывать свои эмоциональные переживания и определять их у других людей; отсутствия эмоциональной рефлексии и саморегуляции; последующих проблем в установлении межличностной, групповой коммуникации), становится серьезным препятствием на пути решения основных возрастно-психологических задач юношества, связанных с профессиональным самоопределением, личностным становлением и развитием, возросшей потребностью в общении, в том числе и глубинном межличностном общении.

5. Алекситимия является фактором, препятствующим личностному развитию студентов и тем самым затрудняющим достижение основных целей гуманистически-ориентированного образования.

Мы предположили, что студенты вуза с разным уровнем алекситимии отличаются уровнем удовлетворенности жизнью.

Нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 70 человек в возрасте от 17 до 21 года. Все они являются студентами 1 – 5 курсов ТТИ ЮФУ. Из них 35 девушек и 35 юношей.

В процессе проведения были использованы следующие методы и методики:

1. *Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ-26)* для диагностики уровня алекситимии [1].

2. *Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»* (адаптация Н. В. Паниной), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтологии (A. Neugarten) [5]. Методика позволяет диагностировать психологическое состояние людей, определяемое условиями жизни, особенностями повседневного поведения и личностных диспозиций.

3. *Опросник «Ваши самочувствие»* [2]. Методика предназначена для изучения не только самооценки здоровья, но и удовлетворенности основных жизненных показателей.

4. Методы математической статистики для обработки полученных результатов:

– *критерий χ^2 – критерий Пирсона;*

– *коэффициент ранговой корреляции Спирмена*, позволяющий определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками [6].

По результатам проведения ТАШ-26 были выделены три группы испытуемых по уровню выраженности алекситимии:

- группа с высоким уровнем (27%);
- со средним уровнем (40%);
- с низким уровнем (33%) алекситимии.

В исследуемой группе испытуемых незначительно преобладает средний уровень выраженности алекситимии. Это группа с так называемым «риском развития алекситимии». У испытуемых данной группы могут возникать затруднения в осознании и выражении своих чувств, а также понимании чувств других людей. С возрастом или с изменением жизненной ситуации не в лучшую сторону подобные затруднения могут возникать все чаще и чаще и, наконец, закрепиться.

Наличие алекситимии (высокие показатели по шкале ТАШ) указывает на то, что испытуемые с таким уровнем выраженности алекситимии не способны вербализовать собственные эмоциональные переживания и не могут правильно распознавать переживания других людей. Таким людям довольно сложно в общении с другими людьми.

Низкая выраженность алекситимии говорит о том, что человек способен практически всегда распознать свои эмоции и эмоции окружающих, а также выразить их словесно, обсудить с другими людьми. Такой человек может найти объяснение определенным поступкам, исходя из анализа собственного эмоционального состояния или состояния другого человека и т.д.

Для каждой выделенной нами группы испытуемых по уровню алекситимии характерны свои особенности удовлетворенностью жизнью.

Для группы с высоким уровнем алекситимии в целом характерно преобладание низкого уровня удовлетворенности жизнью. При этом общая неудовлетворенность жизнью складывается из ряда факторов.

Испытуемым данной группы свойственно низко оценивать свое здоровье. Возможно, отсутствие понимания своих эмоциональных переживаний приводит к тому, что они ощущают свое тело как нечто чуждое, инородное, загадочное. Им свойственно погружаться в непонятный мир телесных ощущений, при этом никак не связывая переживаемое со своим эмоциональным миром. Эмоции для испытуемых данной группы не имеют сигнальной функции, в силу этого контакт со своим организмом становится в значительной степени затрудненным и редуцированным.

В силу затрудненности полноценного эмоционального контакта с другими людьми и проблематичности распознавания как собственных эмоций, так и эмоций другого человека данная группа испытуемых испытывает значительные трудности в общении с другими людьми, особенно это касается межличностного общения. Так как одна из ведущих по-

требностей юношеского возраста – потребность в глубоком межличностном общении – у таких людей затруднена, то испытуемые данной группы довольно часто переживают разочарование как в себе, так и в своей жизни, демонстрируя высокие показатели присутствия психосоциального стресса, а также низкие показатели удовлетворенности качеством жизни в целом.

Таким образом, высокий уровень алекситимии у испытуемых связан как с низким уровнем удовлетворенности жизни в целом, так и с основными факторами, связанными с удовлетворенностью жизнью: низкими показателями самооценки здоровья, высокими показателями психосоциального стресса, низкими показателями удовлетворенности основных жизненных потребностей. Для данной группы испытуемых актуальным является проведение психокоррекционных занятий, направленных на снижение уровня алекситимии, развитие эмоциональной компетентности и т.д.

Для группы со средним уровнем алекситимии в целом характерно преобладание среднего уровня удовлетворенности жизнью. Однако в этой группе испытуемых присутствуют как высокие, так и низкие показатели по уровню удовлетворенности жизнью в целом. Эта тенденция характерна также для всех факторов, связанных с удовлетворенностью жизнью, а именно – показателей самооценки здоровья, психосоциального стресса, удовлетворенности основных жизненных потребностей. Как нами уже отмечалось ранее, у людей с таким уровнем алекситимии имеется риск возникновения алекситимии при неблагоприятных условиях жизни. С возрастом или с изменением жизненной ситуации не в лучшую сторону алекситимические проявления могут возникать все чаще и чаще и, наконец, закрепиться и стать устойчивыми. В свою очередь, для данной группы испытуемых актуальным является проведение психокоррекционных занятий, направленных на профилактику возникновения алекситимии и также – развитие эмоциональной компетентности.

Для группы с низким уровнем алекситимии в целом характерно преобладание высоких показателей по уровню удовлетворенности жизнью. Эта группа испытуемых по отношению всех остальных наиболее гармонична и бесконфликтна как в отношениях с собой, так и с другими. Возможные затруднения в контакте со своей эмоциональной сферой не мешают этой группе испытуемых переживать удовлетворение от собственной жизни. Испытуемые достаточно хорошо могут идентифицировать свои телесные переживания и связывать их со своими эмоциональными проявлениями. Кроме того, знание собственной эмоциональной сферы позволяет им быть компетентными в межличностном общении, что дает им возможность удовлетворять столь важную для данного возрастного этапа потребность в глубоком межличностном общении.

Проведенный количественный и качественный анализ позволил нам установить, что студенты вуза с разным уровнем алекситимии имеют различия в особенностях удовлетворенности жизнью. Была выявлена обратная связь между показателями удовлетворенности жизнью и уровнем алекситимии, а именно:

- для группы студентов с высоким уровнем алекситимии будет характерно преобладание низких показателей удовлетворенности жизнью;
- для группы студентов с низким уровнем алекситимии будет характерно преобладание высоких показателей удовлетворенности жизнью.

Результаты данного исследования имеют практическую значимость – они могут быть использованы практическими психологами при работе с людьми, имеющими затруднения в эмоциональном самовыражении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие // *Ересько Д.Б., Исурина Г.Л.* и др. – СПб.: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1994. – 17 с.

2. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью – Интернет-ресурс: www.psyler.ru
3. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии. // Телесность человека: междисциплинарные исследования. Сборник статей – М., 1991. – С. 80–89.
4. Никулина Д.С. Психолого-педагогические условия преодоления алекситимии. Автореферат дисс... кандидата психологических наук. – Ставрополь, 2005.
5. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / Сост. и общ. ред. А.А. Кроника – М.: Издательская группа «Прогресс» – «Культура», 1993. – 230 с.
6. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2000. – 350 с.
7. Хватова М.В., Юрьева Т.В. Состояние когнитивно-эмоциональной сферы как фактор психосоматического здоровья студентов // Валеология, 2003. – №2. – С. 39–43.
8. Холмогорова А.Б, Гараян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств // Московский психотерапевтический журнал, 1999. – №2. – С. 61–90.
9. Шаповаленко И.В. Возрастная психология – М.: Гардарики, 2004. – 349 с.

УДК 159.938

М.В. Картавенко, А.Д. Чекина

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ И СТРЕССА

Психоэмоциональная напряженность – это пограничное состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания эмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженным соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности при невозможности полноценной эмоциональной разрядки и отключения от тревожно-депрессивных переживаний.

Приборная диагностика психических явлений достаточно сложна и в большинстве случаев основывается на экспериментально получаемых корреляциях между этими явлениями и различными физиологическими характеристиками. Одним из таких достаточно новых методов является газоразрядная визуализация (ГРВ), которая основана на изучении свечения, возникающего в высокочастотном поле вокруг биологических объектов. Получаемое свечение позволяет судить о состоянии различных частей нервной системы и на основании этого диагностировать наличие и глубину психических состояний у субъекта [6].

Многочисленные эксперименты, проведенные в спортивной, этнической и медицинской психологии показали, что ГРВ параметры статистически коррелируют с результатами психологических тестов. Первые положительные результаты были получены с помощью программы «ГРВ Активация» (разработанной под руководством проф. Короткова К.Г.), которая позволяет выявлять уровень активации нервной системы, и на его основе – уровень напряженности, доходящий до стресса. Используемый показатель рассчитывается при сопоставлении контуров свечения, получаемых при съемке с использованием и без использования специального фильтра. Коротковым К.Г. были выявлены высокие коэффициенты корреляции между значениями коэффициента активации и уровнями тревожности, активации и стресса, определяемыми по различным тестам. Также полученные результаты позволили диагностировать наличие Н и HS зон гомеостаза, по причине того, что коэффициент активации отражает уровень регуляции вегетативной нервной системы [2, 3, 7].