

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ АЛЕКСИТИМИИ С УРОВНЕМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОСТАВЛЯЮЩИМИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Ольга С. Васильева

кандидат биологических наук, профессор

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: vos@sfedu.ru

Эмма В. Гаус

аспирант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: emma@psydog.ru

В данной статье речь идет об исследовании взаимосвязи alexitimии с уровнем психологических защит и составляющими психологического благополучия (в качестве элементов данного феномена нами были взяты социально-психологическая адаптация и представления о счастье). Здоровье эмоциональной сферы является залогом психологического благополучия, ее недооценка ведет к снижению качества жизни в целом. В связи с этим возникает острая потребность в изучении alexitimии, что делает исследования данной тематики весьма актуальными в современном мире, полном стрессорных факторов различного рода. Предмет исследования – особенности взаимосвязи alexitimии с социально-психологической адаптацией, напряженностью психологических защит и представлениями о счастье.

Объект исследования – 100 респондентов в возрасте от 18 до 30 лет – студенты магистратуры Академии психологии и педагогики, а также слушатели специфических факультетов переподготовки и повышения квалификации на базе Академии психологии и педагогики Южного федерального университета. Методики: Торонтская alexitimическая шкала (ТАШ), опросник Плутчика – Келлермана – Конте («Индекс жизненного стиля») для диагностики механизмов психологической защиты, методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд, эссе в свободной форме «Чем для меня является счастье». Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: alexitimия связана с психологическими защитами, особенно с вытеснением; высокий уровень alexitimии достоверно снижает возможность социально-психологической адаптированности человека; люди с высоким уровнем alexitimии не связывают переживание счастья с положительными эмоциями, им ближе конкретно-материальный прагматический подход.

Новизна – комплексное изучение феномена alexitimии в связи с показателями психологического благополучия. Практическая значимость – психотерапевтическая практика психологов, работающих с alexitimиками.

Ключевые слова: alexitimия, психологические защиты, социально-психологическая адаптация, феномен счастья, психологическое благополучие, эмоциональная сфера, субъективное благополучие, невроз, клиническая психология, психотерапия

Для цитирования: Васильева О. С., Гаус Э. В. Взаимосвязь уровня alexitimии с уровнем психологических защит и составляющими психологического благополучия // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 5–16.

THE INTERRELATION OF ALEXITHYMIA LEVEL WITH THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL PROTECTIONS AND COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Olga S. Vasilyeva

Candidate of Biology, Professor

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: vos@sfedu.ru

Emma V. Gaus

Postgraduate student

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: emma@psydog.ru

This article is about a research of interrelation of an alexithymia with level of psychological protections and components of psychological well-being (as elements of this phenomenon were taken social and psychological adaptation and ideas of happiness). Health of the emotional sphere is the key to psychological well-being, an underestimation of it leads to decline in quality of life in general. In this regard there is a sharp requirement for studying of an alexithymia that does researches of this subject very urgent in the modern world, completed stressful factors of variously sorts. A subject of the research – features of interrelation between alexithymia with social and psychological adaptation, strength of psychological protections and representations about happiness.

A research object – 100 respondents aged from 18 up to 30 years – students of a magistracy of Academy of Psychology and Educational Sciences, and also students of special faculties of retraining and professional development on the base of Academy of Psychology and Educational Sciences of Southern Federal University. Techniques: Toronto Scale of Alexithymia (TAS), questionnaire of Plutchik – Kellerman – Conte (The Life Style Index) for diagnostics of psychological protections' mechanisms, technique of diagnostics social and psychological adaptations by Rogers – Daymond, the essay in the free form "What is happiness for me". The conducted research allows to make the following conclusions: alexithymia is bound to psychological protection, especially with replacement; the high level of an alexithymia authentically reduces the possibility of social and psychological adaptation of the person; people with a high level of an alexithymia don't associate the experience of happiness with positive emotions, they prefer concrete, material and pragmatistical approach.

Novelty consists in the complex studying of the alexithymia in connection with indexes of psychological well-being. Practical significance – psychotherapeutic practice of psychologists, working with alexithymia.

Keywords: *alexithymia, psychological protections, socio-psychological adaptation, happiness phenomenon, psychological well-being, emotional sphere, subjective well-being, neurosis, clinical psychology, psychotherapy*

For citation: Vasilyeva O. S., Gaus E. V. The interrelation of alexithymia level with the level of psychological protections and components of psychological well-being. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2017, no. 15/1, pp. 5–16 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что современный человек испытывает всё больше нагрузок в эмоциональной сфере, с которыми ему всё сложнее справиться [1, 3, 4, 6, 8, 13, 22, 25, 26]. Причин этому много: ускорение ритма жизни, обилие эмоционально заряженных (часто негативно) новостей, быстрое изменение социальных норм и правил, уход традиционных ценностей и сложный процесс выработки новых [2, 7].

Возникает вопрос, каким образом человек реагирует на раздражители его эмоциональной сферы и как справляется в случае сбоя ее нормальной работы. Эта проблема тем более сложна, что сфера эмоций в большинстве случаев слабо осознается самим человеком. Эта неосознанность и отсутствие навыков работы со своими эмоциями, чувствами, состояниями ведут к утрате эмоционального здоровья, различным неконтролируемым реакциям. Как было показано исследователями (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова и др.), такая ситуация приводит к тяжелым проблемам как с психологическим, так и с физическим здоровьем, к падению качества жизни людей [23]. Главный конфликт при алекситимии между возникновением эмоций и чувств и их блокированием провоцирует дефицитные контакты, увеличение влияния физиологической составляющей эмоций, которые из-за их игнорирования не прорабатываются на сознательном уровне [24, 25].

В 70-е гг. было введено понятие алекситимии, психологической характеристики, суть которой заключается в сложности понимания и выражения собственных эмоций и, соответственно, в трудности понимания эмоций других людей [5, 9, 11, 12]. Актуальность изучения алекситимии обусловливается тем, что недооценка значимости эмоциональной сферы ведет к недостаточному развитию умений психогигиены в плане эмоций и чувств, что напрямую сказывается на психическом и физическом здоровье, вообще на качестве жизни. К психологическим последствиям относятся: рост числа депрессий, более частое проявление конфликтного поведения, постоянное состояние неудовлетворенности собой и собственной жизнью, сложности в установлении комфортных эмоциональных связей

с другими людьми и ограничение в возможностях получения социальной поддержки [10, 27].

Новизна исследования состоит в комплексном исследовании влияния алекситимии на несколько важнейших сфер психологии человека. Изучение взаимосвязи алекситимии с напряженностью психологических защит позволило изучить, как алекситимический радикал воздействует на предпочтение тех или иных видов психологических защит. Подобных исследований, проведенных на выборке людей, не являющихся психосоматическими пациентами, на данный момент существует очень мало. Данное исследование позволяет проверить наличие или отсутствие взаимосвязей между алекситимией и социально-психологической адаптацией. Анализ литературы по данной проблематике показал, что аспекты взаимосвязи алекситимии и таких составляющих социально-психологической адаптации, как принятие себя, принятие других, установка на внешний или внутренний контроль, доминирование или ведомость изучены недостаточно. Впервые, в данном исследовании, был проведен анализ влияния алекситимического радикала на особенности представлений о счастье. Ранее отечественными учеными были проведены исследования, касающиеся связи отдельных аспектов категории счастья – удовлетворенности жизнью и психологического благополучия – с алекситимией. Наше исследование позволило впервые изучить содержательную сторону особенностей представлений людей с высокими показателями алекситимии о счастье.

Практическая значимость исследования состоит в том, что изучение взаимосвязи алекситимии и напряженности психологических защит позволяет выработать практические рекомендации для практикующих психотерапевтов, которые сталкиваются в своей практике с алекситимиками. Люди с высокими показателями алекситимии представляют собой очень сложных клиентов и пациентов именно из-за неразвитой способности рассказывать о своих внутренних переживаниях. Знания о структуре их психологических защит может помочь терапевтам строить более точные гипотезы, касающиеся внутреннего состояния алекситимиков.

Изучение взаимосвязи алекситимии с составляющими социально-психологической адап-

тации позволит выработать практический комплекс для помощи людям, которым сложно понимать и выражать свои чувства. В этом комплексе упор может быть сделан именно на тех особенностях взаимодействия алекситимиков с другими людьми, которые вызывают у них наибольшие сложности.

Практическая значимость изучения того, чем отличаются представления о счастье у алекситимиков, заключается в том, что выделение и анализ этих представлений могут помочь акцентировать внимание таких людей на их особенностях и позволят проводить психотерапию или самостоятельную работу более целенаправленно с целью достижения алекситимиками долгожданного чувства счастья.

Для компьютерной обработки эмпирически полученных данных использовались стандартные статистические методы и программа «SPSS Statistics 21».

Целью данного исследования являлось изучение взаимосвязи между алекситимией и выраженностью психологических защит, уровнем социально-психологической адаптации, особенностями представлений о счастье. Предмет исследования: особенности взаимосвязи алекситимии с социально-психологической адаптацией, напряженностью психологических защит и представлениями о счастье. Объект исследования: респонденты в возрасте от 18 до 30 лет в количестве 100 человек (женщины составили 72 % респондентов, мужчины – 28 %, – студенты магистратуры Академии психологии и педагогики, а также слушатели специфических факультетов переподготовки и повышения квалификации на базе Академии психологии и педагогики ЮФУ; пол и социальное положение значения не имели).

Гипотезы нашего исследования были сформулированы следующим образом:

1. Уровень выраженности алекситимии связан с уровнем напряженности психологических защит личности.
2. Уровень выраженности алекситимии связан с уровнем социально-психологической адаптации.
3. Представления о счастье будут отличаться у респондентов с разным уровнем алекситимии.
4. Уровень выраженности алекситимии оказы-

вает влияние на уровень социально-психологической адаптации.

5. Уровень выраженности алекситимии оказывает влияние на уровень напряженности психологических защит.

Данная тема освещалась в трудах отечественных и зарубежных исследователей:

1. Отечественные исследования психологии эмоций и чувств, в том числе по алекситимии (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, В. В. Николаева, С. В. Малыгина, А. Б. Холмогорова), так и иностранные исследования (К. Хорни, Г. Кристал, П. Куттер, Н. Петцольд, Х. Томэ, Х. Кэхеле) [15, 19].

2. Отечественные и иностранные исследования психологических защит (А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, С. Холл, Г. Линдсей, И. М. Никольская, Р. М. Грановская, А. А. Налчаджян, Ф. В. Бассин, Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова и др.).

3. Отечественные и иностранные исследования социально-психологической адаптации (А. Л. Журавлёв, Н. М. Голубева, А. А. Голованова, А. А. Налчаджян, J. W. Berry и др.) [16, 18].

4. Отечественные и иностранные исследования психологического содержания счастья и психологического благополучия (М. Аргайл [1], Э. Динер, Д. Шварц, О. С. Васильева [4], К. А. Абульханова-Славская, Р. М. Шамянов и др.) [17, 20, 21].

МЕТОДЫ

Методический инструментарий данного исследования составили:

1. Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ) [14].
2. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте («Индекс жизненного стиля») для диагностики механизмов психологической защиты [14].
3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.
4. Эссе в свободной форме «Чем для меня является счастье» для выявления ассоциаций на представления о счастье и их особенностей при разных уровнях проявления алекситимии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перейдем к результатам эмпирического исследования.

В таблице 1 и на рисунке 1 представлены результаты диагностики респондентов по Торонтской алекситимической шкале, часто-

та встречаемости респондентов в выборке с разным уровнем алекситимии, а также средние значения по группам и стандартные отклонения.

Таблица 1.

Уровень алекситимии

Уровень алекситимии	Средние значения по группам
Высокий	76,8 ± 2,12
Средний	65,1 ± 3,39
Низкий	50,4 ± 7,33



Рисунок 1. Частота встречаемости уровней алекситимии

Результаты корреляционного анализа, направленного на выявление взаимосвязей между уровнем алекситимии и напряженностью психологических защит, диагностированных с помощью методики «Индекс жизненного стиля» (таблица 2): уровень алекситимии имеет значимую прямую взаимосвязь средней силы с напряженностью механизмов защиты «вытеснения» и «регрессии» (взаимосвязь значима при $p < 0,01$), а также значимую прямую слабую взаимосвязь с «проекцией», «реактивным образованием» и «интеллектуализацией» (взаимосвязь значима при $p < 0,05$). Также уровень алекситимии имеет прямую корреляционную связь с общим уровнем напряжен-

ности психологических защит. Гипотеза о том, что уровень алекситимии связан с уровнем напряженности психологических защит, подтверждена частично.

Таблица 2.

Статистически значимые взаимосвязи между уровнем алекситимии и напряженностью психологических защит

	Значение по критерию Пирсона, сила связи	Статистическая значимость
Алекситимия – Вытеснение	,312**	,002
Алекситимия – Регрессия	,304**	,002
Алекситимия – Проекция	,262**	,008
Алекситимия – Реактивное образование	,212*	,034
Алекситимия – Интеллектуализация	,211*	,036
Алекситимия – Общий уровень напряженности психологических защит	,230*	,021

Корреляционный анализ, проведенный для выявления взаимосвязей уровня алекситимии и интегральных показателей из методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд, дал следующие результаты (таблица 3). Уровень алекситимии имеет значимые при $p < 0,01$ обратные взаимосвязи средней силы с интегральным показателем адаптации, интегральным показателем самопринятия, интегральным показателем принятия других, интегральным показателем эмоционального комфорта, интегральным показателем интернальности, интегральным показателем стремления к доминированию. С интегральным показателем эскапизма уровень алекситимии имеет прямую значимую при $p < 0,01$ взаимосвязь средней силы. Гипотеза о том, что уровень выраженности алекситимии связан с уровнем социально-психологической адаптации, подтверждена полностью.

Таблица 3.

Статистически значимые взаимосвязи между уровнем алекситимии и интегральными показателями методики диагностики социально-психологической адаптации

	<i>Значение по критерию Пирсона, сила связи</i>	<i>Статистическая значимость</i>
Алекситимия – Интегральный показатель адаптации	–,529**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель самопринятия	–,525**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель принятия других	–,475**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель эмоционального комфорта	–,578**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель интернальности	–,501**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель стремления к доминированию	–,447**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель эскапизма	,373**	,000

Для проверки гипотез о влиянии фактора алекситимии на напряженность психологических защит и уровень социально-психологической адаптации был проведен однофакторный дисперсионный анализ, с уровнем алекситимии в качестве независимой переменной. Мы не обнаружили достоверных подтверждений того, что алекситимия влияет на особенности использования таких психологических защит, как: замещение, отрицание, проекция, компенсация, интеллектуализация. При этом, были найдены статистически достоверные влияния уровня алекситимии на следующий ряд механизмов психологической защиты: вытеснение, регрессия, реактивное образование. Результаты представлены в таблице 4. Гипотеза о том, что алекситимия является фактором, влияющим на уровень напряженности психологических защит, подтвердилась частично.

Таблица 4.

Результаты дисперсионного анализа

<i>Переменная</i>	<i>Значение критерия Фишера</i>	<i>Значимость</i>
Вытеснение	4,614	,012
Регрессия	4,684	,011
Замещение	1,720	,184
Отрицание	2,479	,089
Проекция	2,672	,074
Компенсация	,076	,927
Реактивное образование	3,597	,061
Интеллектуализация	2,292	,107

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень алекситимии статистически достоверно влияет как на общий уровень адаптации личности, так и на составляющие его показатели. Алекситимический радикал оказывает достоверное влияние на все аспекты социально-психологической адаптации: самопринятие ($F = 13,03$, $p < 0,01$), принятие других ($F = 11,818$, $p < 0,01$), степень эмоционального комфорта ($F = 17,864$, $p < 0,01$), уровень интернальности ($F = 11,412$, $p < 0,01$), стремление к доминированию ($F = 6,343$, $p < 0,01$), уровень эскапизма ($F = 6,274$, $p < 0,01$). Влияние фактора статистически значимо при $p < 0,01$. Поэтому можно говорить о том, что уровень выраженности алекситимии влияет на успешность процесса социально-психологической адаптации; эта гипотеза подтвердилась полностью (таблица 5 и рисунок 2).

Таблица 5.

Результаты дисперсионного анализа

<i>Переменная</i>	<i>Значение критерия Фишера</i>	<i>Значимость</i>
Интегральный показатель адаптации	15,545	,000
Интегральный показатель самопринятия	13,035	,000
Интегральный показатель принятия других	11,818	,000
Интегральный показатель эмоционального комфорта	17,864	,000
Интегральный показатель интернальности	11,412	,000
Интегральный показатель стремления к доминированию	6,343	,003
Интегральный показатель эскапизма	6,274	,003

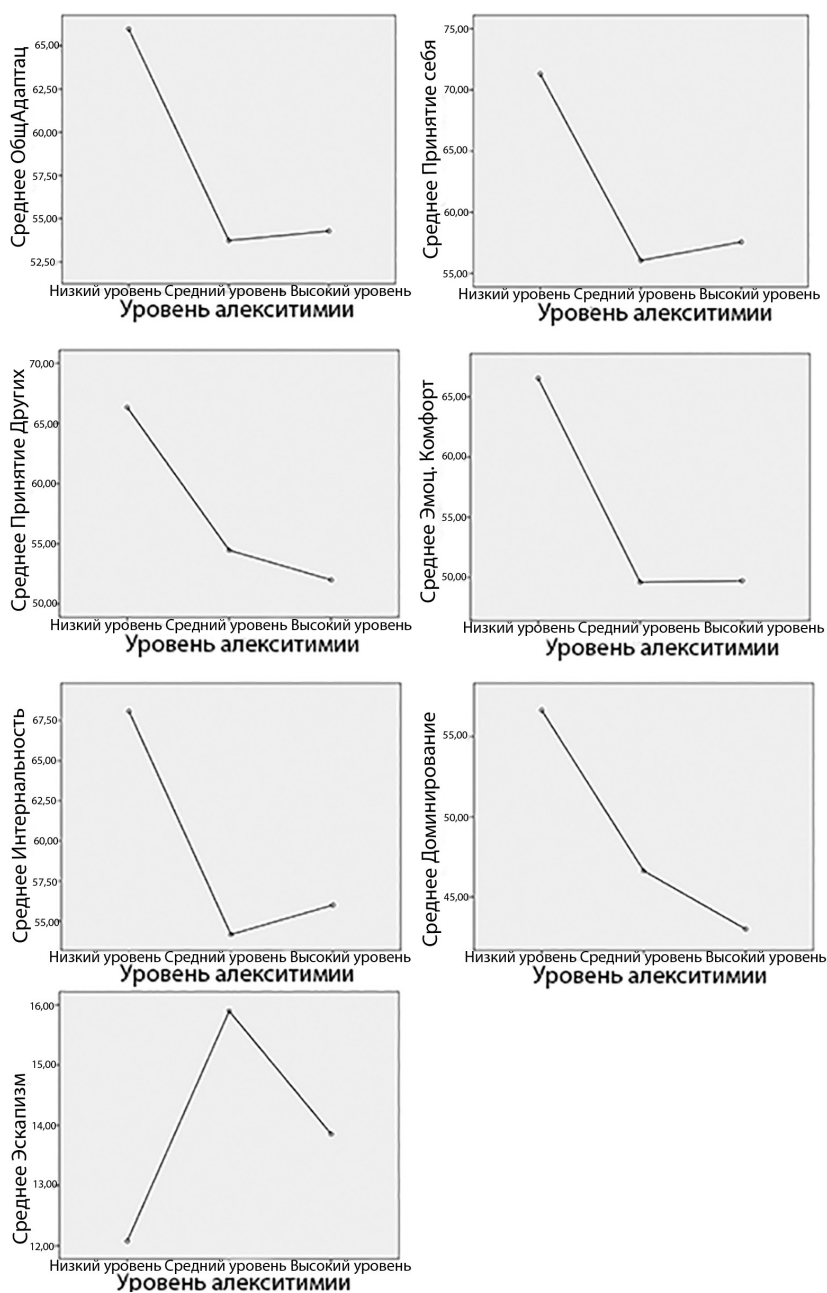


Рисунок 2. Результаты дисперсионного анализа

Для проверки гипотезы о том, что респонденты с разным уровнем алекситимии имеют различные представления о счастье, был проведен контент-анализ их определений счастья, где респонденты должны были описать, что счастье значит именно для них. Были выделены 147 смысловых единиц анализа (индикаторов), которые составили 9 категорий. Примеры определений счастья из разных категорий:

1. **Удовлетворенность жизнью** («моральное и эмоциональное спокойствие, когда у близких нет никаких проблем»).

2. **Саморазвитие** («счастье в возможности беспрепятственной самореализации»).

3. **Гармония с природой (миром):** («солнечный свет, безбрежно сияющий ранним утром, свежий весенний ветерок, легкие отблески гаснущих звезд»).

4. **Свобода** («для меня счастье состоит в отсутствии ограничений»).

5. **Социальный статус** («когда чувствуешь себя нужным на том месте и в том социальном положении, в котором находишься»).

6. **Положительные эмоции: радость, восторг** («чувство легкости, эйфории, окрыленности, блаженства, вдохновения, облегчения, гармонии и уверенности, радости в душе и улыбки на лице»).

7. **Социальные отношения: дружба, любовь, семья** («для меня счастье – это семья, любимые и родные люди рядом»).

8. **Значимая деятельность: работа, досуг** («для меня счастье – это заниматься интересным делом, делом по душе»).

9. **Здоровье** («для меня счастье – это, прежде всего, жизнь и здоровье»).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью метода углового преобразования Фишера. По результатам контент-анализа и статистической обработки полученных данных (таблица 6) выяснилось, что люди с высоким уровнем алекситимии существенно отличаются по встречаемости таких категорий представлений о счастье, как «положительные эмоции», «саморазвитие»; они встречаются реже, чем у групп со средним и низким уровнями алекситимии. Напротив, индикаторы категорий «работа, досуг», «социальный статус» встречаются значительно чаще, чем у групп со средним и низким уровнями алекситимии.

Таблица 6.

Результаты контент-анализа. Встречаемость категорий счастья у разных групп респондентов

Категория	«Высокий уровень»	«Средний уровень»	«Низкий уровень»
Положительные эмоции: радость, восторг	8,2 %	14 %	22,8 %
Социальные отношения: дружба, любовь, семья	10,1 %	12,3 %	14,3 %
Значимая деятельность: работа, досуг	19,8 %	10,8 %	8,6 %
Здоровье	18,3 %	18,5 %	20,8 %
Удовлетворенность жизнью	9,6 %	6,1 %	4 %
Саморазвитие	6 %	12,7 %	15,7 %
Гармония с природой (миром)	10,9 %	14,2 %	8,2 %
Свобода	3,4 %	2,5 %	2,4 %
Социальный статус	11,7 %	2,9 %	3,2 %

ВЫВОДЫ

Перейдем непосредственно к выводам исследования. В ходе теоретического исследования особенностей связи алекситимии и психологических защит было установлено, что психологические защиты имеют схожий механизм нейтрализации психического напряжения в ситуации стресса и могут иметь влияние на развитие психосоматических заболеваний. Эмпирическое исследование подтвердило теоретические положения. Корреляционный анализ показал, что алекситимия имеет статистически значимые прямые взаимосвязи с отдельными психологическими защитами, особенно с подавлением, к которому она феноменологически близка, а также с регрессией, проекцией, реактивным образованием, интеллектуализацией. Дисперсионный анализ, проведенный в рамках нашего исследования, показал, что алекситимия действительно оказывает статистически достоверное влияние на уровень напряженности таких психологических защит, как вытеснение, регрессия, реактивное образование.

Анализ литературы по теме связи алекситимии и аспектов социально-психологической адаптации показал, что общий уровень социально-психологической адаптивности и ее отдельные аспекты взаимосвязаны с уровнем алекситимии, алекситимические черты противоположны тем характеристикам, которые способствуют успешной социально-психологической адаптации человека.

Результаты нашего эмпирического исследования полностью подтвердили эти положения. Корреляционный анализ показал, что высокий уровень алекситимии не только обратно взаимосвязан со всеми компонентами социально-психологической адаптации (самопринятие, принятие других, уровень эмоционального комфорта, уровень интернальности, стремление к доминированию), но и достоверно влияет негативным образом на процесс социально-психологической адаптации, что показал дисперсионный анализ.

Прямая связь уровня алекситимии была найдена только с интегральным показателем эскапизма, который отражает неразвитость навыков социально-психологической адаптации.

Теоретический анализ позволил выяснить, что алекситимия связана с таким аспек-

том счастья, как удовлетворенность жизнью. Исследователями были обнаружены значимые связи высокого уровня алекситимии с низким уровнем удовлетворенности жизни в целом, так и с основными составляющими этой удовлетворенности.

Наше эмпирическое исследование позволило уточнить и дополнить знания о том, как люди с алекситимической структурой личности воспринимают и переживают счастье. Контент-анализ показал, что категория «положительные эмоции» гораздо слабее представлена в ответах людей с высоким уровнем алекситимии, они реже связывают положительные эмоции и переживание счастья.

Ориентированность алекситимиков на прагматичное мышление, а также склонность к нормативному, одобряемому извне поведению позволяют объяснить то, что для людей с высоким уровнем алекситимии оказалось характерно связывать счастье с высоким социальным статусом и успешностью в выполняемой деятельности. Слабые навыки рефлексии могут объяснить низкую частоту встречаемости у людей с высоким уровнем алекситимии представлений о счастье как о саморазвитии.

Полученные данные могут дать следующие практические рекомендации по работе

с людьми, обладающими высоким уровнем алекситимии:

1. В ходе психотерапевтической работы с алекситимическим клиентом или пациентом следует обращать внимание на то, что он может активнее использовать такие психологические защиты, как вытеснение и регрессия. В то же время, следует отличать алекситимические проявления от использования этих защитных механизмов.

2. Для людей с высоким уровнем алекситимии должны быть разработаны особые программы для гармонизации процесса социально-психологической адаптации, т. к. обычные тренинговые программы могут быть в этом случае неэффективны. Необходимо учитывать специфические черты личности алекситимика при создании и проведении таких тренингов.

3. Человек с высоким уровнем алекситимии может быть счастлив, переживать ощущения счастья, однако для этого нужна целенаправленная психологическая работа, в том числе направленная на то, чтобы показать алекситимику, что к счастью можно прийти разными путями, также теми, о которых он не задумывается в силу своих специфических особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аргайл М.* Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
2. *Брель Е. Ю.* Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. – 2012. – № 3. – С. 173–176.
3. *Брылева Т. А.* Психологические особенности представлений о счастье студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью // Материалы международной молодежной научной конференции (26–27 февраля 2015 г.), в 3-х т. Т. 1. Экономика, гуманитарные науки. – Курск: Изд-во Юго-Зап. гос. ун-та; ЗАО «Университетская книга», 2015.
4. *Васильева О. С., Гаус Э. В., Омелечко С. С.* Представления о счастье в связи с гендерной идентичностью у женщин разных возрастных групп // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/1. – С. 5–9.
5. *Воробьева Е. В., Шульгина И. П., Ермаков П. Н.* Влияние ретроспективной оценки материнского стиля воспитания, реализуемого в детстве, на проявления алекситимии и эмпатии у молодежи с полинаркоманией // Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 12, № 3. – С. 114–133.
6. *Гапонова С. А., Сальникова И. В.* Представления о счастье современных студентов – юношей и девушек // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – № 2 (3). – С. 151–154.
7. *Григорьев А. В.* Личностные качества и характеристики отношений к активности как предикторы социально-психологической адаптации личности в зависимости от направленности реализуемой активности // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14546> (дата обращения: 19.05.2017).
8. *Гриневич Е. В., Майсюк Ю. Л.* Формы работы со студентами, склонными к алекситимич-

- ным проявлениям // Межкультурная коммуникация и профессионально ориентированное обучение иностранным языкам: материалы VIII Международной конференции, посвященной 93-летию образования Белорусского государственного университета, 30 октября 2014 г. / редкол.: В. Г. Шадурский [и др.]. – Минск: Изд. центр БГУ, 2014. – С. 247.
9. Есин Р. Г., Горобец Е. А., Галиуллин К. Р., Есин О. Р. Алекситимия – основные направления изучения // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2014. – № 114 (12). – С. 148–151.
 10. Звездина Г. П., Князева Е. В. Роль психологических защит личности педагога в условиях реализации современных требований ФГОС // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 33–35.
 11. Зизюк С. Аффективные компоненты травматизации у алекситимических личностей // Человек. Культура. Общество: материалы IX научной конференции студентов, магистрантов и аспирантов факультета философии и социальных наук БГУ. – Минск: Изд-во БГУ, 2014. – С. 16–17.
 12. Искусных А. Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 53. – С. 59–68.
 13. Качур Н. В. Молодежное восприятие счастья (по результатам социологического опроса) // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: социология, политология. – 2013. – Т. 13, № 4. – С. 44–48.
 14. Клиническая психометрика: учебное пособие / под ред. В. А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 312 с.
 15. Ковалёва Ю. А. Алекситимия: проблема описания боли // Итоговая Научно-образовательная конференция студентов Казанского федерального университета 2015 года: сб. тезисов: в 3 т. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015.
 16. Коваль Е. С., Сидоренков А. В. Социально-психологическая адаптация работников и эффективность малых групп // Российский психологический журнал. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 29–36.
 17. Козырева П. М., Низамова А. Э., Смирнов А. И. Счастье и его детерминанты (статья 2) // Социологические исследования. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 66–76.
 18. Константинов В. В., Дьяков В. В. Социально-психологическая адаптация личности в контексте связи социальной фрустрированности и персональной идентификации // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 11. – С. 45.
 19. Королева Е. Г., Лайша Ю. Д., Буславский П. М. Портрет психосоматического больного с позиций алекситимии // Актуальные вопросы диагностики, терапии и реабилитации психических и поведенческих расстройств. Материалы международной конференции, посвященной 50-летию кафедры психиатрии и наркологии Гродненского государственного медицинского университета. – Гродно: Изд-во ГрГМУ, 2012. – 328 с.
 20. Левит Л. З. Счастье: наука против позитивных иллюзий // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 5. – URL: <http://apriori-journal.ru/seria1/5–2014/Levit.pdf> (дата обращения: 21.05.2017).
 21. Ри Шин Хян Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2014. – № 6. – С. 265–267.
 22. Banerjee R., Liu J. J., Minhas H. M. Lyme Neuroborreliosis Presenting with Alexithymia and Suicide Attempts // The Journal of Clinical Psychiatry. – 2013. – № 74 (10). – P. 981.
 23. Fukunishi K., Murai N., et al. Dynamic characteristics of the auditory cortex of guinea pigs observed with multichannel optical recording // Biol. Cybern. – 1992. – № 67. – P. 501–509.
 24. Kahneman D., Diener E., & Schwarz N. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. – NY: Russell Sage Foundation, 1999.
 25. Lentza V., Montgomery A. J., Georganta K., Panagopoulou E. Constructing the health care system in Greece: responsibility and powerlessness // British Journal of Health Psychology. – 2014. – № 19. – P. 219–230.
 26. Milenkovic B., Latas M., Cvejic J., Jankovic J. Alexithymia in COPD patients // European Respiratory Journal. – 2015. – № 46,

no. suppl 59. – URL: http://erj.ersjournals.com/content/46/suppl_59/OA2909

27. Moriguchi Y., Komaki G. Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives // *BioPsychoSocial Medicine*. – 2013. – № 7:8. – URL: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-7-8>

REFERENCES

1. Argail M. *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. St. Petersburg, Piter, 2003. 272 p.
2. Brel' E. Yu. The problem of studying alexithymia in psychological research. *Vestnik KemGU – Bulletin of Kemerovo State University*, 2012, no. 3, pp. 173–176 (in Russian).
3. Bryleva T. A. *Psikhologicheskie osobennosti predstavlenii o schast'e studentov s raznym urovnem udovletvorennosti zhizn'yu* [Psychological features of ideas about the happiness of students with different levels of satisfaction with life]. *Materialy mezhdunarodnoi molodezhnoi nauchnoi konferentsii (26–27 fevralya 2015 g.)*, v 3-kh t. T. 1. *Ekonomika, gumanitarnye nauki* [Materials of the International Youth Scientific Conference (February 26–27, 2015), in 3 volumes, V. 1. Economics, Humanities]. Kursk, SWSU Publ., ZAO "Universitetskaya kniga", 2015.
4. Vasilyeva O. S., Gaus E. V., Omelechko S. S. Ideas about happiness in connection with gender identity in women of different age groups. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2015, no. 13/1, pp. 5–9 (in Russian).
5. Vorobyeva E. V., Shul'gina I. P., Ermakov P. N. Influence of a retrospective evaluation of the maternal style of upbringing realized in childhood, on manifestations of alexithymia and empathy in young people with poly-addiction. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal – Russian Psychological Journal*, 2015, V. 12, no. 3, pp. 114–133 (in Russian).
6. Gaponova S. A., Sal'nikova I. V. Representations about the happiness of modern students – boys and girls. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo humanitarnogo un-ta – Herald of Vyatka State University of Humanities*, 2013, no. 2 (3), pp. 151–154 (in Russian).
7. Grigor'ev A. V. Personal qualities and characteristics of relations to activity as predictors of the socio-psychological adaptation of the individual, depending on the direction of the activity being realized. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*, 2014, no. 5. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14546> (Accessed 19 May 2017) (in Russian).
8. Grinevich E. V., Maisyuk Yu. L. *Formy raboty so studentami, sklonnymi k aleksitimichnym proyavleniyam* [Forms of working with students prone to alexithymic manifestations]. *Mezhkul'turnaya kommunikatsiya i professional'no orientirovannoe obuchenie inostrannym yazykam: materialy VIII Mezhdunarodnoi konferentsii, posvyashchennoi 93-letiyu obrazovaniya Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta, 30 oktyabrya 2014 g.* [Intercultural communication and professionally oriented instruction in foreign languages: materials of the VIII International Conference dedicated to the 93rd anniversary of the Belarusian State University, October 30, 2014]. Minsk, BSU Publ., 2014, p. 247.
9. Esin R. G., Gorobets E. A., Galiullin K. R., Esin O. R. Alexithymia – the main areas of study. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S. S. Korsakova – S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 2014, no. 114 (12), pp. 148–151 (in Russian).
10. Zvezdina G. P., Knyazeva E. V. The role of psychological defenses of a teacher's personality in the context of the implementation of modern requirements of the FSES. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2016, no. 4, pp. 33–35 (in Russian).
11. Zizyuk S. *Affektivnye komponenty travmatizatsii u aleksitimicheskikh lichnostei* [Affective components of traumatization in alexithymic individuals]. *Chelovek. Kul'tura. Obshchestvo: materialy IX nauchnoi konferentsii studentov, magistrantov i aspirantov fakul'teta filosofii i sotsial'nykh nauk BGU* [Human. Culture. Society: materials of IX scientific conference of students, undergraduates and postgraduate students of the faculty of Philosophy and Social Sciences of the Belarusian State University]. Minsk, BSU Publ., 2014, pp. 16–17.
12. Iskussnykh A. Yu. Alexithymia. Causes and risks of the disorder. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo:*

- voprosy pedagogiki i psikhologii*, 2015, no. 53, pp. 59–68 (in Russian).
13. Kachur N. V. Youth perception of happiness (based on the results of a survey). *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: sotsiologiya, politologiya – Izvestia of Saratov University. New Series. Series: Sociology. Politics*, 2013, V. 13, no. 4, pp. 44–48 (in Russian).
 14. Soldatkin V. A. (ed.) *Klinicheskaya psikhometrika: uchebnoe posobie* [Clinical Psychometrics: A Training Manual]. Rostov-on-Don, RSMU Publ., 2015. 312 p.
 15. Kovaleva Yu. A. *Aleksitimiya: problema opisaniya boli* [Alexithymia: the problem of describing pain]. *Itogovaya Nauchno-obrazovatel'naya konferentsiya studentov Kazanskogo federal'nogo universiteta 2015 goda: sb. tezisov: v 3 t.* [Summary of the Scientific and Educational Conference for students of Kazan Federal University in 2015: Theses: in 3 Vol.]. Kazan, Kazan Federal University Publ., 2015.
 16. Koval' E. S., Sidorenkov A. V. Socio-psychological adaptation of workers and the effectiveness of small groups. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal – Russian Psychological Journal*, 2013, V. 10, no. 3, pp. 29–36 (in Russian).
 17. Kozyreva P. M., Nizamova A. E., Smirnov A. I. Happiness and its determinants (2nd article). *Sotsiologicheskie issledovaniya – Sociological Studies*, 2016, V. 1, no. 1, pp. 66–76 (in Russian).
 18. Konstantinov V. V., D'yakov V. V. Socio-psychological adaptation of the individual in the context of the connection between social frustration and personal identification. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem – Modern Research of Social Problems*, 2012, no. 11, p. 45 (in Russian).
 19. Koroleva E. G., Laisha Yu. D., Buslavskii P. M. *Portret psikhosomaticheskogo bol'nogo s pozitsii aleksitimii* [Portrait of a psychological patient from the position of alexithymia]. *Aktual'nye voprosy diagnostiki, terapii i reabilitatsii psikhicheskikh i povedencheskikh rasstroistv. Materialy mezhdunarodnoi konferentsii, posvyashchennoi 50-letiyu kafedry psikhiiatrii i narkologii Grodnenskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta* [Current issues of diagnostics, treatment and rehabilitation of mental and behavioral disorders. Materials of the International Conference dedicated to the 50th anniversary of the Department of Psychiatry and Narcology of the Grodno State Medical University]. Grodno, GrSMU Publ., 2012. 328 p.
 20. Levit L. Z. Happiness: science against positive illusions. *APRIORI. Seriya: Gumanitarnye nauki*, 2014, no. 5. Available at: <http://apriori-journal.ru/seria1/5–2014/Levit.pdf> (Accessed 21 May 2017) (in Russian).
 21. Ri Shin Khyan. Features of understanding happiness in people with different levels of psychological well-being. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova – Nekrasov KSU Bulletin*, 2014, no. 6, pp. 265–267 (in Russian).
 22. Banerjee R., Liu J. J., Minhas H. M. Lyme Neuroborreliosis Presenting with Alexithymia and Suicide Attempts. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2013, no. 74 (10), p. 981.
 23. Fukunishi K., Murai N., et al. Dynamic characteristics of the auditory cortex of guinea pigs observed with multichannel optical recording. *Biol. Cybern.*, 1992, no. 67, pp. 501–509.
 24. Kahneman D., Diener E., & Schwarz N. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. NY, Russell Sage Foundation, 1999.
 25. Lentza V., Montgomery A. J., Georganta K., Panagopoulou E. Constructing the health care system in Greece: responsibility and powerlessness. *British Journal of Health Psychology*, 2014, no. 19, pp. 219–230.
 26. Milenkovic B., Latas M., Cvejic J., Jankovic J. Alexithymia in COPD patients. *European Respiratory Journal*, 2015, no. 46, no. suppl 59. URL: http://erj.ersjournals.com/content/46/suppl_59/OA2909
 27. Moriguchi Y., Komaki G. Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives. *BioPsychoSocial Medicine*, 2013, no. 7:8. URL: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751–0759–7–8>