

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И АЛЕКСИТИМИЧЕСКИ- ПОДОБНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ

Левшунова Е.Н.

*аспирант, НГПУ, г. Новосибирск
E-mail:elena_levshynova@mail.ru*

В условиях резких негативных изменений социально-экономической структуры общества не только перед молодежью, но и перед людьми старшего поколения встает проблема отчуждения и одиночества, связанная с отсутствием эмпатии, взаимопонимания, сопереживания и сочувствия.

В современной психологии эмпатия — это явление, включающее в себя физиологический, кинестетический, аффективный и мотивационный компоненты. В зависимости от ситуации в эмпатии может преобладать либо эмоциональная, либо когнитивная, либо поведенческая сторона. Функционирование эмпатии определяется ценностями и мотивационными установками личности. Несмотря на наличие некоторого единства в трактовке эмпатии, мнения ученых расходятся тогда, когда ей необходимо придать психологический статус. Так, некоторые исследователи полагают, что эмпатия — это когнитивный акт, социальная перцепция или социальная сензитивность (Р. Даймонд, У.Бронфербреннер и др.). Другая группа ученых трактует эмпатию как акт вчувствования (Ю. Липс, Р. Маркус, Н.И.Сарджвладзе, Т. Шибутани и др.). В. Стотланд, С. Бергер, Т.П.Гаврилова, И.М.Юсупов рассматривают эмпатию как эмоциональное состояние, возникающее у индивида при виде переживаний другого. Эмпатию исследуют также и как поведенческую способность, подчеркивая заложенное в ней умение проявлять помогающее, альтруистическое поведение в ответ на переживания другого, как содействие ему (эмпатическое слушание, кинестетическая эмпатия) [3].

В данной работе мы будем опираться на определение эмпатии В.В.Бойко. В.В.Бойко определяет эмпатию следующим образом: «это форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений – свойств, состояний, реакций – в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение». Он считает, что неподдельный искренний интерес к другой личности как таковой, к ее субъективной реальности – основная предпосылка глубокой эмпатии [3].

Бездумное потребительство современного общества; концепция современного поколения – «сегодня и сейчас»; разрушение чувства общности в пользу победы индивидуализма; повсеместно распространившееся воздействие коммерческого телевидения, пропагандирующего жестокость и неумеренную

роскошь; нестабильность современной семьи; нехватка обязательств в человеческих отношениях и пр. – все это рассматривается либо как причины, либо как явные условия нарастания тенденции появления аффективных расстройств в человеческом сообществе. Одним из таких расстройств является алекситимия.

Алекситимия – неспособность субъекта называть эмоции, переживаемые им самим или другими, то есть переводить их в вербальный план. Явление описано Р.Е. Сифнеосом в 1967г. и рассматривалось им как предпосылка развития психосоматических заболеваний [1]. Вместе с тем в разных работах различных авторов алекситимия трактуется очень неоднозначно: как архаический защитный механизм, социокультурный феномен, регрессия аффективного и когнитивного развития или нейрофизиологический дефект и прочее. Данное явление рассматривается чаще всего в рамках психиатрии и психопатологии. Однако наши испытуемые относятся к «условной норме», поэтому в данной работе мы считаем более адекватным говорить об алекситимически-подобных проявлениях личности [1].

Под алекситимически-подобными проявлениями мы будем понимать слабую дифференцированность эмоциональной сферы и бедность выражения эмоций, когда человек способен с большим трудом различать только крайние эмоциональные состояния или полярные эмоции (например, гнев-радость), но оказывается совершенным неспособным понимать тонкие нюансы эмоций (т.е. промежуточные состояния между полюсами), неспособным к точному распознаванию и описанию своего эмоционального состояния; когда подобные лица склонны к накоплению или направлению эмоций на самого себя, которые с течением времени могут быть выплеснуты в виде неконтролируемого аффекта. В данном случае общая картина эмоциональных проявлений личности внешне сильно напоминает медицинский диагноз, отражающий такую нозологическую единицу, как алекситимия, но таковым, видимо, на самом деле не является.

В рамках данной статьи мы представим собственное экспериментальное исследование, направленное на поиск существенных взаимосвязей между такими конструктами как «эмпатия» и «алекситимически-подобные проявления личности».

Теоретический анализ литературных источников по исследуемой проблеме позволил сформулировать гипотезу, имеющую следующие допущения:

существует взаимосвязь между эмпатией и алекситимически-подобными проявлениями личности;

с нарастанием алекситимического признака изменяется содержательное наполнение и специфическая конфигурация взаимосвязей, образованных между переменными «эмпатия» и «алекситимически-подобные проявления личности».

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
НП «СИБИРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ»

В исследовании использовался следующий комплекс методов: теоретический анализ литературных источников по проблемам эмпатии, алекситимии и алекситимически-подобных проявлений, опрос, тестирование; методы математической статистики – описательной (группировка данных по их значениям, оценка центральной тенденции распределения исследуемого признака) и индуктивной статистики (корреляционный анализ rs- Спирмена, метод корреляционных плеяд П.В.Терентьева, критерий U – Манна-Уитни и критерий H - Крускала – Уоллиса).

Математическая обработка полученных данных проводилась с использованием компьютерной программы SPSS 13.0. Достоверность полученных результатов не ниже 5% уровня значимости.

В работе использовались следующие методики: «Шкала оценки эмоционального интеллекта» Н. Холла [4]; опросник А.Меграбяна и Н.Эпштейна для диагностики эмпатии [7]; методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В.Бойко [4]; Торонтская алекситимическая шкала, апробированная в Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В.М.Бехтерева [8].

Экспериментальную выборку составили 176 человек с неполным высшим образованием, в возрасте от 18 до 22 лет, студенты очного и заочного отделения психологического факультета Новосибирского государственного педагогического университета.

С помощью сформированного банка методик последовательно проводился сбор психодиагностических данных, затем рассчитывалась удельная доля испытуемых, образовавших три экспериментальные группы. Дифференциация выборки осуществлялась по алекситимическому признаку по Торонтской алекситимической шкале. Полученные данные представлены графически на рис.1. Общая выборка была дифференцирована следующим образом:

- экспериментальная группа 1 (ЭГ-1) – низкий уровень выраженности алекситимического признака (N1=78) - от 62 до 26 баллов;
- экспериментальная группа 2 (ЭГ-2) от 63 до 73 баллов – средний уровень выраженности (N2=63);
- экспериментальная группа 3 (ЭГ-3) – высокий уровень выраженности (N3=35) - от 74 до 130 баллов.

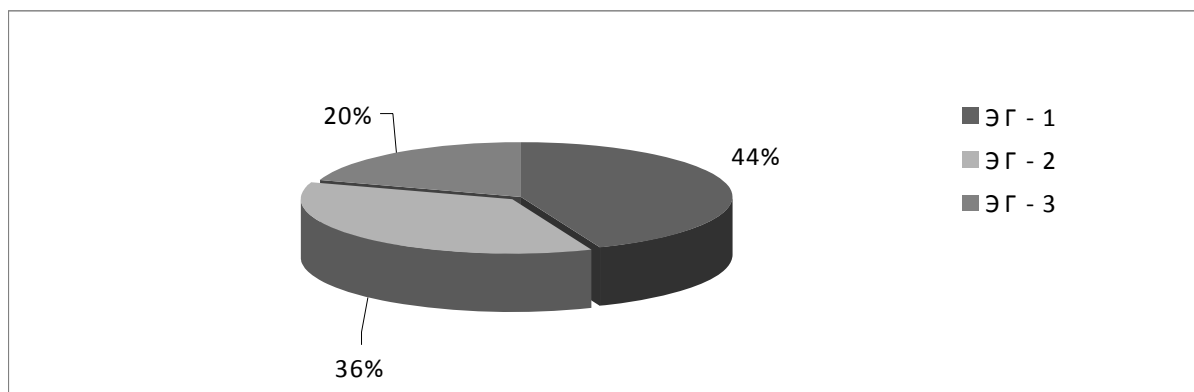


Рис 1. Выраженность алекситимического признака в экспериментальной выборке (N=176)

Далее нами рассчитывалась достоверность различий выраженности признака – переменных, образованных по шкалам используемых нами методик по трем экспериментальным группам, которая оценивалась с помощью Н - критерия Крускала – Уоллиса. Различия в значениях исследуемого признака по всем экспериментальным группам зафиксированы в четырех случаях из тринадцати возможных на уровне значимости от 5% до 0,1%.

Удалось установить, что испытуемые ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-3 достоверно различаются по параметрам:

- методики «Шкала оценки эмоционального интеллекта»: эмоциональная осведомленность (H = 8,23 при $p < 0,016$), самомотивация (H = 9,9 при $p < 0,007$), эмпатия (H = 9,69 при $p < 0,008$), распознавание эмоций других людей (H = 6,7 при $p < 0,035$).

Дополнительно для оценки достоверности различий между экспериментальными группами был рассчитан U – критерий Манна – Уитни, который позволяет не только выявить различия между двумя малыми группами при попарном сравнении, но и выявить выраженность измеряемого признака: ЭГ-1 и ЭГ-2, между ЭГ-1 и ЭГ-3 и между ЭГ-2 и ЭГ-3.

Расчет достоверности различий исследуемого признака между параметрами ЭГ – 1 и ЭГ – 3 сведен в таблицу 1. Зафиксированы значимые различия по четырем параметрам из тринадцати возможных.

Таблица 1

Исследуемый признак/наименование шкал	ЭГ-1 (N1=34), ЭГ-3 (N2=47)	
	U–критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Эмоциональная осведомленность	955	0,011**
Самомотивация	952,5	0,01**
Эмпатия	881,5	0,003**

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
НП «СИБИРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ»

Распознавание эмоций других людей	960,5	0,012**
-----------------------------------	-------	---------

Расчет достоверности различий исследуемого признака для ЭГ – 2 и ЭГ – 3 сведен в таблицу 2.

Таблица 2

Исследуемый признак/наименование шкал	ЭГ-2 (N1=34), ЭГ-3 (N2=47)	
	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Эмоциональная осведомленность	783	0,012*
Самомотивация	684	0,001**
Распознавание эмоций других людей	831	0,029*

Анализ результатов исследования достоверности различий показал следующее. Достоверности различий по исследуемым параметрам между ЭГ-1 и ЭГ-2 не обнаружено. Установлено, что для испытуемых ЭГ-1 характерны эмоциональная осведомленность ($U = 851$ при $p < 0,042$), самомотивация ($U = 764,5$ при $p < 0,008$), эмпатия ($U = 747$ при $p < 0,005$), распознавание эмоций других людей ($U = 803$ при $p < 0,017$).

Испытуемые ЭГ-2 достоверно отличаются от испытуемых ЭГ-3 по трем параметрам из тринадцати возможных на уровне значимости от 5% до 0,1%. Специфичными характеристиками для ЭГ-2 являются: эмоциональная осведомленность ($U = 742$ при $p < 0,007$), самомотивация ($U = 693,5$ при $p < 0,002$), распознавание эмоций других людей ($U = 838$ при $p < 0,049$).

На следующем этапе экспериментальной работы проводился ранговый корреляционный анализ (критерий r – Спирмена) отдельно по каждой экспериментальной группе, позволивший выявить взаимосвязь агрессивности и алекситимически-подобных проявлений личности. Применяя метод корреляционных плеяд П.В.Терентьева, на основании полученных результатов – матриц интеркорреляций – строились графы «максимального корреляционного пути» отдельно для каждой из трех экспериментальных групп. На рисунке 2 представлена корреляционная плеяда 1, образованная из матрицы интеркорреляций по результатам исследования ЭГ-1.

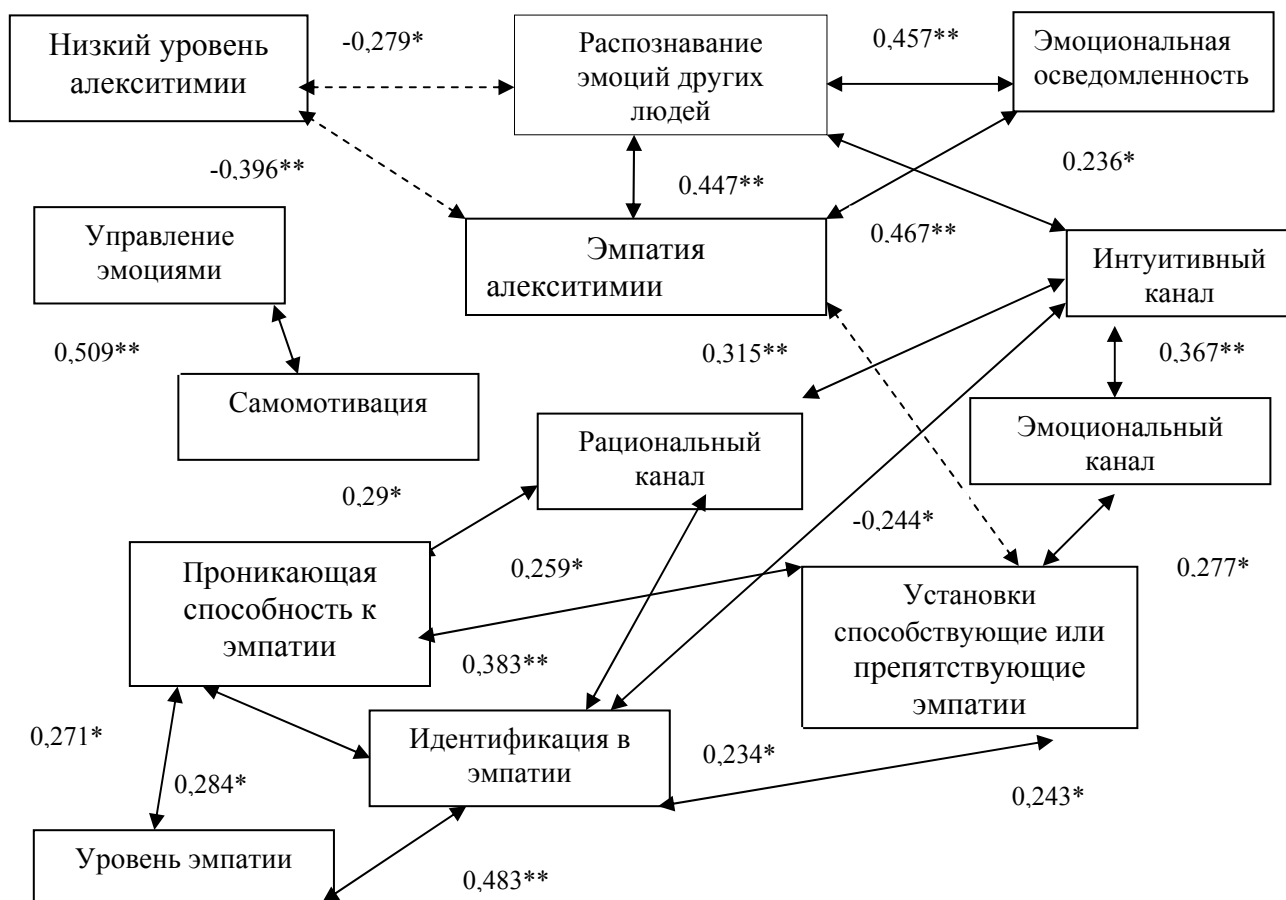


Рис. 2. Корреляционная плеяда 1 для ЭГ-1

Условные обозначения

↔ прямая зависимость

↔ обратная зависимость

** - 1% уровень значимости

* - 5% уровень значимости

Значимая прямая зависимость выявлена между параметрами управление эмоций – самомотивация ($r=0,509$ при $p=0,01$). Можно предположить, что в большинстве случаев испытуемые желают и способны управлять своими эмоциями, подчинять их намеченным целям.

Зафиксирована положительная связь между переменными эмоциональная осведомленность – распознавание эмоций других людей ($r=0,457$ при $p=0,01$); эмпатия ($r=-0,447$ при $p=0,01$). Испытуемые легко выражают актуальное эмоциональное состояние посредством речи, достаточно осведомлены о переживаниях окружающих людей, способны распознавать эмоции по мимике, пантомимике и эмоционально откликаться на переживания близких.

Значимая прямая связь обнаружена между переменными эмпатия – эмоциональная осведомленность ($r=0,467$ при $p=0,01$). В эмпатии выделяют стадии сопереживания и сочувствия, которые взаимодополняют друг друга. При этом в основе сопереживания лежит потребность собственного

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
НП «СИБИРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ»

благополучия индивида, а в основе сочувствия – потребность в благополучии другого [3]. В связи с этим высокий уровень эмпатии предполагает наличие эмоциональной осведомленности и способности понимать экспрессивные проявления людей.

Зафиксированы положительные связи между переменными интуитивный канал – эмоциональный канал ($r=0,367$ при $p=0,01$); рациональный канал ($r=0,315$ при $p=0,01$); распознавание эмоций других людей ($r=0,236$ при $p=0,05$); идентификация в эмпатии ($r=0,234$ при $p=0,05$). Данная цепочка взаимосвязей отражает функционирование трех каналов эмпатии. Распознавание эмоций других людей первоначально осуществляется на основе опыта, хранящегося в подсознании, далее фиксируется способность сопереживать, соучаствовать. Возникает спонтанный интерес к другому человеку, направленный на понимание сущности эмоционального состояния партнера. Идентификация – важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановке себя на место партнера.

Обнаружены прямые связи между переменными установки способствующие или препятствующие эмпатии – эмоциональный канал ($r=0,277$ при $p=0,05$); идентификация в эмпатии ($r=0,243$ при $p=0,05$); проникающая способность к эмпатии ($r=0,259^*$ при $p=0,05$). Энергетическая подстройка к партнеру возможна только при соучастии и сопереживании, которые позволяют прогнозировать поведение другого человека для дальнейшего взаимодействия с ним. Эффективность эмпатии снижается при избегании личных контактов, отгораживании от чужих проблем. Также в этой ситуации снижается проникающая способность эмпатии, как коммуникативного свойства, позволяющего создавать атмосферу открытости и доверительности.

Зафиксированы положительные связи между переменными уровень эмпатии– идентификация в эмпатии ($r=0,483$ при $p=0,01$); проникающая способность к эмпатии ($r=0,284$ при $p=0,05$). Развитие эмпатии характеризуется подвижностью и гибкостью эмоций, а также способностью создавать доброжелательную атмосферу в процессе общения.

Обнаружены прямые связи между переменными рациональный канал – идентификация в эмпатии ($r=0,383$ при $p=0,01$); проникающая способность к эмпатии ($r=0,29$ при $p=0,05$). Рациональный канал эмпатии характеризуется направленностью внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности переживаний партнера, которая основывается на способности к подражанию эмоций собеседника и созданию атмосферы задушевности.

Зафиксированы значимые отрицательные корреляционные связи между параметрами низкий уровень алекситимии – эмпатия ($r= -0,396$ при $p=0,01$); распознавание эмоций других людей ($r= -0,279$ при $p=0,05$). Можно предположить что, чем ниже уровень алекситимии, тем выше перечисленные

способности, поскольку личности с высоким уровнем алекситимии неспособны распознавать, понимать эмоции других людей и сопереживать им.

Также получена отрицательная взаимосвязь между переменными эмпатия – установки, способствующие или препятствующие эмпатии ($r=-0,244$ при $p=0,05$). К установкам, препятствующим эмпатии, относятся безразличное отношение к переживаниям других людей, избегание межличностных контактов.

На основании анализа полученных взаимосвязей мы можем утверждать, что в ЭГ-1 представлен механизм функционирования эмпатии, который представляет собой интеграцию слаженную работу трех каналов эмпатии: рациональный канал открывает «шлюзы» эмоционального и интуитивного отражения партнера и организует слаженную работу выделенных нами характеристик эмпатии.

Корреляционная плеяда для ЭГ – 2 представлена на рисунке 3.

Обнаружена положительная связь между параметрами самомотивация – управление эмоциями ($r=-0,460$ при $p=0,01$). Испытуемым ЭГ-2 свойственна ответственность, внутренняя установка на качественный, производительный труд; осознанное желание быстрее достичь результата, способность контролировать свои эмоции.

Зафиксирована значимая положительная корреляционная связь между параметрами распознавание эмоций других людей – эмпатия ($r= 0,520$ при $p=0,01$); интуитивный канал ($r= 0,434$ при $p=0,01$); эмоциональная осведомленность ($r= 0,256$ при $p=0,05$). Понимание смысла эмоционально-выразительных движений, экспрессивного выражения эмоций является важнейшим компонентом эмпатии. Для испытуемых ЭГ-2 характерно обобщать различные сведения о партнерах на основе ранее полученного эмоционального опыта.

Зафиксированы положительные связи между переменными интуитивный канал – эмоциональный канал ($r=0,40$ при $p=0,05$); рациональный канал ($r=0,309$ при $p=0,05$). Представленная последовательность связей отражает наличие трех каналов эмпатии у испытуемых ЭГ-2.

Значимые прямые взаимосвязи были выявлены между параметрами установки способствующие или препятствующие эмпатии – эмоциональный канал ($r=0,268$ при $p=0,05$); идентификация в эмпатии ($r=0,284$ при $p=0,05$); проникающая способность к эмпатии ($r=0,325$ при $p=0,05$). Эмоциональный канал эмпатии характеризуется способностью эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими. Эффективность работы данного канала обеспечивается позитивными установками, способствующими эмпатии, а также способностями создавать доверительную атмосферу и эмоционально идентифицироваться с партнером.

Зафиксированы значимые положительные корреляционные связи между параметрами идентификация в эмпатии – уровень эмпатии ($r = 0,466$ при $p = 0,01$); проникающая способность к эмпатии ($r = 0,252$ при $p = 0,05$). Способность поставить себя на место партнера является важным условием успешной эмпатии. Гибкость и подвижность эмоций создают условия для развития проникающей способности к эмпатии.

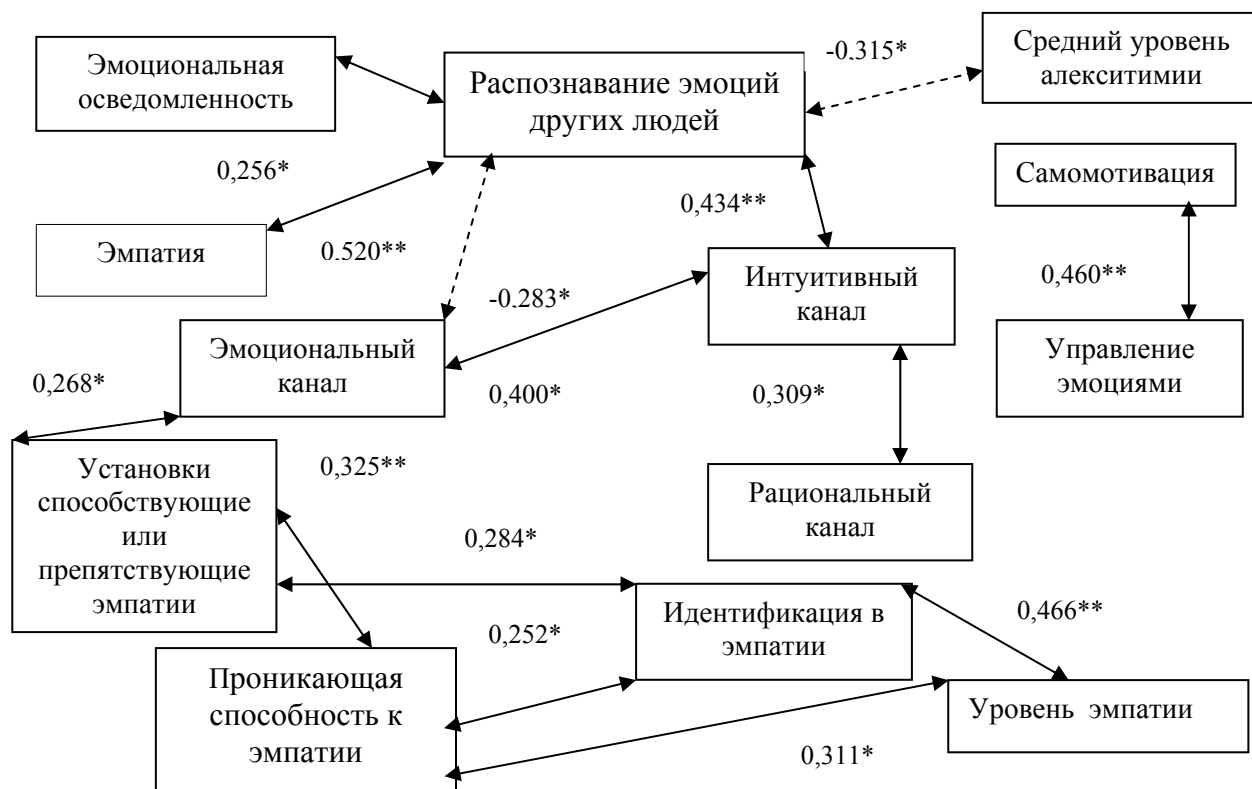


Рис. 3. Корреляционная плеяда 2 для ЭГ - 2.

Условные обозначения

- ↔ прямая зависимость
- ↔ обратная зависимость
- ** - 1% уровень значимости
- * - 5% уровень значимости

Обнаружены отрицательные связи между параметрами распознавание эмоций других людей – средний уровень алекситимии ($r = -0,315$ при $p = 0,01$); эмоциональный канал ($r = -0,283$ при $p = 0,05$). Заметим, что для личностей с выраженным уровнем алекситимии характерна полная неспособность к точному распознаванию и описанию своего эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей. Однако испытуемые ЭГ-2 достаточно продуктивно распознают эмоции других людей, но их эмпатия базируется только на ранее накопленном эмоциональном опыте – рациональный канал эмпатии практически не нагружен, в связи с этим наблюдается некоторая ограниченность в получении информации о партнерах в процессе межличностного взаимодействия.

Для ЭГ – 2 характерен свой механизм функционирования эмпатии. На первый взгляд он имеет схожие черты с ЭГ-1, но обладает своими особенностями. В ЭГ – 2 наиболее развернуто представлен эмоциональный канал, который позволяет эмпатирующему сопереживать и соучаствовать. Рациональный канал эмпатии не образует значимых корреляций с характеристиками эмпатии. Это может свидетельствовать о том, что эмоциональная информация в данной группе обрабатывается только на основе прежнего опыта, есть риск искажения реальной картины переживаний другого человека и предвзятых суждений о партнере.

На рисунке 4 представлена корреляционная плеяда для ЭГ - 3.

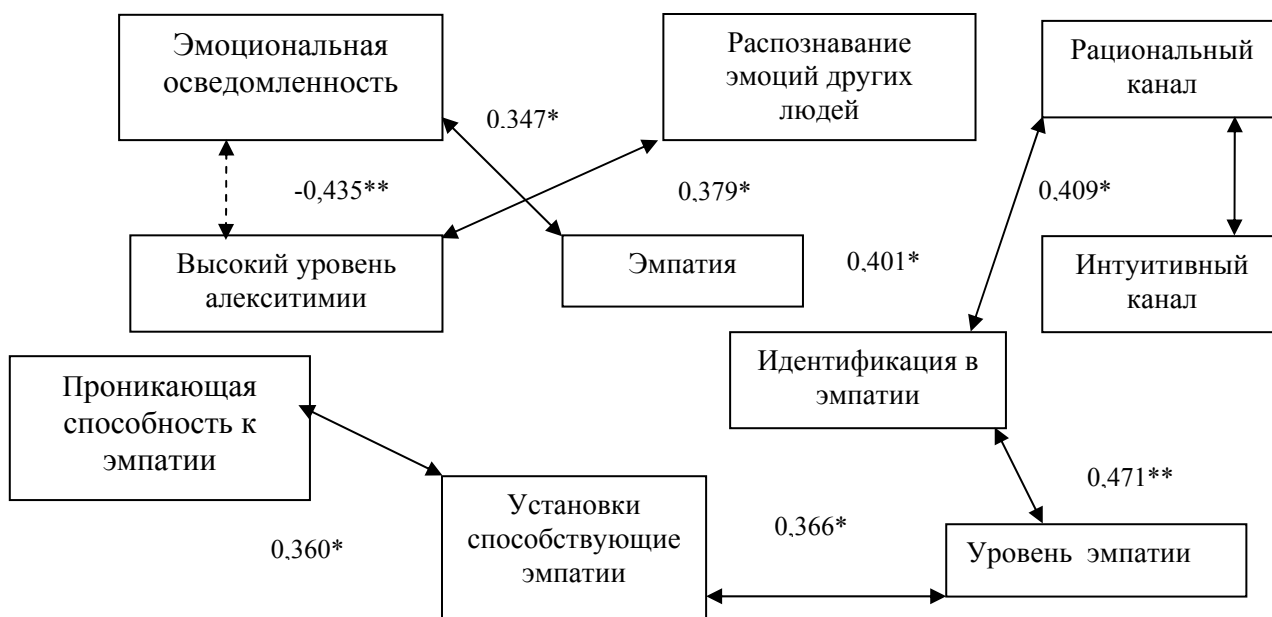


Рис. 4. Корреляционная плеяда 3 для ЭГ - 3

Условные обозначения

↔ прямая зависимость

↔ обратная зависимость

** - 1% уровень значимости

* - 5% уровень значимости

Зафиксированы значимые положительные корреляционные связи между параметрами рациональный канал – интуитивный канал ($r= 0,409$ при $p=0,05$); идентификация в эмпатии ($r= 0,401$ при $p=0,05$). Рациональный канал формирует спонтанный интерес к другому человеку, и в данном случае опирается на интуитивное отражение партнера. Испытуемые ЭГ-3 могут подражать эмоциональным переживаниям партнера, но сами не способны переживать эти состояния. Для людей с алекситимией характерны немногочисленные межличностные связи, которые имеют характер «сцепления», то есть партнер воспринимается как «часть себя». Отсутствие или дефицит эмоциональной жизни и воображения у алекситимических лиц лишает

их отношения с людьми оттенков и цвета [5]. Вместе с тем они умеют «изображать» эмоции.

Значимые прямые взаимосвязи были выявлены между параметрами уровень эмпатии – идентификация в эмпатии ($r= 0,471$ при $p=0,01$); установки способствующие или препятствующие эмпатии ($r= 0,366$ при $p=0,05$). Способность поставить себя на место партнера, проявление любопытства к другой личности, умение создать непринужденную атмосферу общения (установки способствующие или препятствующие эмпатии– проникающая способность к эмпатии ($r= 0,360$ при $p=0,05$)) повышают уровень эмпатии.

Обнаружена сильная положительная корреляционная связь между переменными высокий уровень алекситимии – распознавание эмоций других людей ($r= 0,493$ при $p=0,01$). Согласно имеющимся в литературе описаниям, для лиц с алекситимией характерно особое сочетание эмоциональных, когнитивных и личностных проявлений. Эмоциональная сфера подобных личностей отражает неспособность к распознаванию и точному описанию собственного эмоционального состояния и эмоциональных состояний других людей. Они ведут себя подобно человеку с дальтонизмом, который научился компенсировать нарушение восприятия системой подсказок, с помощью которых обретает способность судить о том, что не в состоянии отличить. Такие личности могут, например, заимствовать «фантазию» из прочитанной книги или просмотренного кинофильма. Так они учатся производить впечатление нормальности, компенсируя свой недостаток тем, что они умеют «изображать» эмоции [9].

Зафиксирована значимая отрицательная корреляционная связь между параметрами высокий уровень алекситимии – эмоциональная осведомленность ($r= -0,435$ при $p=0,01$). Эмоциональная сфера подобных личностей отражает неспособность к распознаванию и точному описанию собственного эмоционального состояния и эмоциональных состояний других людей. Иначе говоря, основу дефекта составляет невозможность дифференцировать эмоции и вербализировать их [2].

В ЭГ – 3 наиболее представлен рациональный канал эмпатии, который опирается в своей работе только на интуитивный канал, эмоциональный канал в данной группе не представлен. Данные личности не ориентируются в собственных эмоциях и не способны словесно описать свое эмоциональное состояние, в связи с этим у них отсутствует эмоциональный опыт. Информацию о переживаниях других людей, они черпают из внешнего мира, оценивают людей на основе стереотипных представлений о тех эмоциях и чувствах, которые испытывают другие люди и которые принято выражать в обществе.

Таким образом, анализ взаимосвязи эмпатии и алекситимически-подобных проявлений личности показал, что чем выше уровень алекситимически-

подобных проявлений личности, тем ниже способность к эмпатии – способность дифференцировать свои эмоции и чувства, сопереживать другим людям и эмоционально откликаться на их переживания.

Список литературы:

1. Белашина, Т.В. К вопросу об алекситимии и алекситимически подобных проявлений личности / Т.В. Белашина // Социокультурные проблемы современной молодежи: материалы Международной научно-практической конференции. Ч. I.– Новосибирск: НГПУ, 2006. – С. 234-242.
2. Брель, Е.Ю. К проблеме изучения особенностей взаимосвязи алекситимии, агрессивности и тревожности в структуре личности / Е.Ю. Брель // Социальная работа в Сибири: сб. науч. работ.– Кемерово, 2004. - 180с.
3. Гаврилова, Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.П. Гаврилова. - М., 1997.
4. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783с.
5. Кристал, Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия / Г. Кристалл. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 800с.
6. Малыхина, С.В. Семейные факторы формирования алекситимии / С.В. Малыхина // Журнал практической психологии и психоанализа. – М. – 2004, №5. – с. 23-38.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие / А.А.Крылов, С.А. Маничев. – СПб.: Питер, 2000. – 560с.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Д.Я.Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 1999. – 512с.
9. Сандомирский, М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М.Е. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 592с.