

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

**Телесность, эмоциональный интеллект и алекситимия: опыт исследования  
взаимосвязи**

**Клдрова Юлия Александровна**

*Студент (бакалавр)*

Южный федеральный университет, Факультет психологии, Кафедра психологии  
развития и акмеологии, Ростов-на-Дону, Россия

*E-mail: AlexLuria@yandex.ru*

Актуальность изучения проблемы телесности на сегодняшний день очевидна, об этом говорят такие факторы как: повышенный интерес к проблеме здоровья, бурное развитие телесно-ориентированных практик, начиная от здорового образа жизни до попыток достижения бессмертия. Повышается ценность человеческой индивидуальности в мире, значимость имиджа в обществе, актуальны проблемы аборт, эвтаназии, трансплантации органов и многое другое. Изучение проблем, так или иначе связанных с телом, на всем протяжении истории разрабатывались в различных научных сферах: анатомии, физиологии, антропологии, биомеханики и других. Взаимосвязь тела и духа является одним из фундаментальных вопросов философии. Первые серьезные исследования телесности начались в конце XIX века в психологии, позже в 20-х - 30-х годах XX века, оформилось телесно-ориентированное направление психотерапии, дав практическую базу для исследований телесности [1].

Что же такое телесность? Телесность нельзя свести к одному пониманию «тело», это понятие более глубокое и несет в себе гораздо больший смысл. По-прежнему отсутствует единая терминология для точной передачи смысла понятий «тело» и «телесность», но их разведение в науке сложилось давно. Под телом обычно понимается физический объект, лишенный духовности. Телесность же в своем понимании включает в себя одухотворенное тело, включающее в себя культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие. Изучение телесности важно для выявления закономерностей и особенностей существования человека в мире, она аккумулирует в себе психологические аспекты здоровья и социально-психологической адаптации. Телесность представляется самостоятельным феноменом, для изучения которого необходимо междисциплинарное взаимодействие. Фактически телесность представлена как дочерний феномен триединой природы человека: тела, души и духа. Как пишет Е. Газарова: «1) телесность является особым «продуктом» взаимодействия тела и духа; 2) это - видимая и переживаемая часть души; 3) телесность формируется с момента зачатия до смерти; 4) механизмы образования и «состав» телесности чрезвычайно сложны; 5) телесность (в целом и в частности) выражает систему смыслов человека, в основе которой - отношение к смерти и жизни; 6) все составляющие части телесности соответствуют друг другу (конгруэнтны) и «прорастают» друг в друга». [Газарова Е., 2005г.]

В настоящее время нет общепризнанных средств диагностики телесности, хотя в психологии здоровья все чаще обсуждается концепция телесности как некоего ресурса целостного здоровья человека [1]. На кафедре психологии управления и юридической психологии ЮФУ разрабатывается опросник Телесности, теоретическим основанием которого стала концепция ресурсного здоровья и био-психо-социальная модель здоровья. Современные ресурсные теории здоровья рассматривают его как совокупность имеющихся у человека ресурсов (физиологических, психических, социальных и духовно-экзистенциальных). Соответственно, телесность можно рассматривать как один из этих ресурсов, понимая ее как качество личности, простирающееся в пространстве между телом и духом и заключающееся в ряде способностей, которые проявляются на всех уровнях человеческого здоровья.

При таком трактовании телесности, ее, как и всякого ресурса, может быть больше или меньше. Мы предполагаем, что большее развитие телесности соответствует большей зрелости личности: в течении жизни, развиваясь, человек осваивает свое тело, окультуривает его, социализирует и одухотворяет все больше и мерой этой работы может служить измеряемое качество телесности.

В нашем исследовании мы ставили задачу изучить взаимосвязь разрабатываемого опросника с классическими психодиагностическими инструментами, измеряющими различные компоненты психологического здоровья - с алекситимией и эмоциональным интеллектом человека. Алекситимия понимается нами, как неспособность человека вербализовать чувства и эмоции, понимать как свои, так и эмоции окружающих его людей [3]. Эмоциональный интеллект, напротив, позволяет понять, как человек понимает и управляет своими и чужими эмоциями [2].

Основными гипотезами исследования стали предположения о том, что телесность и алекситимия могут быть отрицательно взаимосвязаны; в то время как взаимосвязь между телесностью и эмоциональным интеллектом, скорее всего, положительная. Исследование проводилось на 29 респондентах, студентах 1 курса АПП ЮФУ.

В результате исследования мы получили значимые корреляции (по Спирмену): между шкалами межличностного понимания эмоций и физической телесностью (0,50 р больше/равно 0,01); между внутренним пониманием эмоций и алекситимией (-0,56 р больше/равно 0,01); между межличностным эмоциональным интеллектом и физической телесностью (0,37 р равно 0,05); между межличностным эмоциональным интеллектом и общей телесностью (0,41 р больше/равно 0,05); между внутренним эмоциональным интеллектом и алекситимией (-0,49 р больше/равно 0,01); между общим эмоциональным интеллектом и алекситимией (-0,44 р больше/равно 0,05).

Таким образом, мы можем говорить о том, что разрабатываемый нами опросник телесности диагностирует некое качество, связанное с отношением человека к собственному телу (телесность), при этом оно положительно связано с эмоциональным интеллектом; его физические аспекты связаны с межличностным пониманием эмоций и межличностным эмоциональным интеллектом. Кроме того, оказалось, что чем выше общий эмоциональный интеллект, внутренний эмоциональный интеллект и внутреннее понимание эмоций респондента, тем слабее выражена алекситимия.

Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей; способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций - важны для телесного и психологического здоровья человека.

Перспективы дальнейшей разработки опросника телесности мы связываем с изучением корреляции его результатом с опросником самоотношения, опросником образа тела и другими классическими инструментами измерения психологического здоровья личности.

### Источники и литература

- 1) Правдина Л.Р. Телесность как ресурс здоровья и ее развитие в телесно-ориентированном тренинге. Ананьевские чтения – 2014: Мат-лы научной конф 21 – 23 окт. 2014/ отв. Ред. Г.С. Никифоров. – Спб.: Скифия – принт, 2014 – 420 с. С.20 – 22.
- 2) [http://psylab.info/Тест\\_эмоционального\\_интеллекта\\_Люсина](http://psylab.info/Тест_эмоционального_интеллекта_Люсина)
- 3) [http://psylab.info/Торонтская\\_алекситимическая\\_шкала](http://psylab.info/Торонтская_алекситимическая_шкала)