



**Софийски университет "Св. Климент Охридски"**  
**Философски факултет**  
**Катедра "Обща, експериментална, развитийна и здравна**  
**психология"**

---

**Любомира Ивайлова Цветкова**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**на дисертационен труд**

**на тема:**

**ЛИЧНОСТНИ И ПРОФЕСИОНАЛНИ ДЕТЕРМИНАНТИ НА**  
**АЛЕКСИТИМИЯ**

**представена за присъждане на образователна и научна**

**степен "Доктор"**

**по научна специалност 3.2. "Психология"**

**Научен ръководител:**

**проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева**

**София, 2023**

Дисертационният труд на тема "Личностни и професионални детерминанти на алекситимия е оформен в уводна част, шест глави и заключение. Съдържа 213 страници, от които 183 са основен текст, таблици и графики, а останалите представляват използваните литературни източници. Направеното изследване е представено в 1 фигура и 69 таблици. Списъкът на използваната литература включва 8 български източника и 208 на чуждестранни автори. По темата на дисертацията са направени 4 публикации в научни издания и 3 доклада на научни конференции.

Научно жури:

Проф. д.пс.н. Соня Карабельова – Председател (рецензент)

Проф. д.пс.н. Красимира Петрова Колева-Минева (рецензент)

Доц. д-р Даниел Людмилов Петров

Соц. д.пс.н. Стоил Любенов Мавродиев

Доц. д-р Румяна Илиева Карева

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 08.09.2023 от 15:00 ч. в зала 21 на СУ „Св. Климент Охридски“ на открито заседание на избраното научно жури.

Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на Специалност „Психология“, Философски факултет, 60 кабинет, ет. 3, Южно крило, Ректорат – СУ „Св. Климент Охридски“, както и на сайта на университета – [www.uni-sofia.bg](http://www.uni-sofia.bg).

ВЪВЕДЕНИЕ	7
Връзката душа-тяло	7
ГЛАВА 1. ДЕФИНИЦИЯ НА КОНСТРУКТА АЛЕКСИТИМИЯ	9
1. Дефицити на когницията при наличие на алекситимия	12
2. Алекситимия и психосоматика. Връзка с психопатологията	17
3. Видове алекситимия	20
3.1. Първична алекситимия	21
3.2. Вторична алекситимия	21
3.3. Органична алекситимия	23
4. Невропсихологични основи на алекситимията	24
4.1. Предна цингуларна кора	24
4.2. Мазолесто тяло	25
4.3. Челен дял	25
4.4. Амигдала	25
5. Инструменти за изследване на Алекситимия	26
5.1. Самооценъчни скали	26
5.2. Базирани на наблюдението инструменти	34
5.3. Структурирани интервюта	36
5.4. Проективни методики	39
6. Обобщение на концепта алекситимия	40
ГЛАВА 2. ИЗСЛЕДВАНИЯ ВЪРХУ РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА АЛЕКСИТИМИЯ	43
1. Алекситимия в общата популация и връзки с демографски характеристики	43
2. Алекситимия и „Големите пет“ личностни характеристики	48
3. Алекситимия и „Тъмната триада“	52

4. Алекситимия и стил на привързаност	56
6. Алекситимия и възприет стрес	67
7. Алекситимия и професионално благополучие	68
8. Алекситимия и удовлетвореност от живота	69
9. Обобщение на литературния обзор	72
<b>ГЛАВА 3. ДИЗАЙН НА ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ ЛИЧНОСТНИТЕ И ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ДЕТЕРМИНАНТИ НА АЛЕКСИТИМИЯ</b>	<b>75</b>
1. Цели и задачи на изследването	75
2. Хипотези	76
2.1. Хипотези за връзката между алекситимията и личностните характеристики	77
2.2. Хипотези за връзката между алекситимията и професионалните особености	78
2.3. Хипотези за връзката на алекситимия с удовлетвореността от живота и професионалното благополучие	78
2.3. Хипотези за връзката между алекситимия и демографските характеристики	78
3. Теоретичен модел на изследването	79
4. Инструментариум	82
4.1. Скала за алекситимия на Торонто (TAS-20) (R. Michael Bagby, James D. A. Parker and Graeme J. Taylor, 1994)	82
4.2. Личностни черти по модела на „Големите пет“ (Mini IPIP), (Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E., 2006)	83
4.3. Скала за стила на привързаност при възрастни (AAS), (Collins, N.,L., Read S., J., 1990)	84
4.5. Копенхагенска скала за професионално прегаряне (CBI, Kristensen et al., 2005)	85
4.6. Скала за възприет стрес (Cohen et al., 1983)	86
4.7. Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) (Diener et al., 1985)	86

4.8. Въпросник за измерване на афективно професионално благополучие (Warr et al., 1990)	87
5. Методика на емпиричното изследване	88
6. Процедура	89
ГЛАВА 4. ИЗВАДКА И ПСИХОМЕТРИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ИНСТРУМЕНТАРИУМА НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ	91
1.Извадка на изследването	91
1.1.1.Психометрични характеристики на използваните скали	94
2.1. Психометрични характеристики на скалата за алекситимия на Торонто (TAS-20)	95
2.2. Психометрични характеристики на скалата за личностните характеристики по модела на „Големите пет“ (MINI-IPIP)	99
2.3. Психометрични характеристики на „Тъмната триада“ – кратка версия (SD3)	100
2.4. Психометрични характеристики на скалата за стил на привързаност при възрастни (AAS)	102
2.5. Психометрични характеристики на Копенхагенския въпросник за професионално прегаряне (СВІ)	107
2.6. Психометрични характеристики на скалата за възприет стрес (PSS)	109
2.7. Психометрични характеристики на скалата за удовлетвореност от живота	112
2.8. Психометрични характеристики на скалата за професионално благополучие (JS)	113
ГЛАВА 5. РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЛИЧНОСТНИТЕ И ПРОФЕСИОНАЛНИ ДЕТЕРМИНАНТИ НА АЛЕКСИТИМИЯ	115
1.Различия в разпространението на алекситимия спрямо демографските характеристики	115
1.1.Различие в нивата на алекситимия по пол	115
1.2Различие в нивата на алекситимия по възраст	116
1.3.Различие в нивата на алекситимия според здравния статус на изследваните лица	119

1.4.Различие в нивата на алекситимия спрямо наличието на хронична болест	121
1.6.Различие в нивата на алекситимия спрямо образованието	123
1.7.Различие в нивата на алекситимия спрямо семейния статус	125
2.Връзка на алекситимията с използваните личностни конструкти	127
2.1.Връзки между алекситимията и личностните характеристики по модела на „Големите пет“	127
2.2. Връзки между алекситимия и личностните характеристики по модела на „Тъмната триада“	129
2.3.Връзки между алекситимията и стила на привързаност при възрастни	131
3.Връзка на алекситимията с използваните професионални характеристики	132
3.1.Връзки между алекситимията и професионалното прегаряне	132
3.2.Връзки между алекситимията и възприетия стрес	134
3.3.Връзки между алекситимията и професионалното благополучие	135
4.Връзка между алекситимията и удовлетвореността от живота	136
5.Предиктивни способности на личностните характеристики за нивата на алекситимия	137
5.1.Роля на личностните характеристики по модела на „Големите пет“ като предиктор на алекситимията и нейните фасети	138
5.2.Роля на личностните характеристики по модела на „Тъмната триада“ като предиктор на алекситимия и нейните фасети	143
5.3.Роля на привързаността при възрастни като предиктор на алекситимия и нейните фасети	146
5.4.Роля на личностните характеристики, използвани в настоящата дисертация, като предиктор на общата алекситимия	149
5.5 Предиктивни способности на алекситимия за някои личностни характеристики	151
6.Предиктивни способности на професионалните характеристики върху нивата на алекситимия	157

6.1.Роля на професионалното прегаряне като предиктор на алекситимия и нейните фасети	157
6.2.Роля на възприетия стрес като предиктор на алекситимия и нейните фасети	159
7.Предиктивни способности на алекситимия върху удовлетвореността от живота	162
8.Предиктивни способности на алекситимия върху професионалното благополучие	164
Глава 6. ОБОБЩЕНИЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ И ДИСКУСИЯ	166
1.Интерпретация на резултатите	166
1.1.Хипотеза за връзката на алекситимията и личностните черти по модела на „Големите пет“	166
1.2. Хипотеза за връзката на алекситимията и личностните черти по модела на „Тъмната триада“	172
1.3.Хипотеза за връзката на алекситимията и стила на привързаност	176
1.4.Хипотези за връзката на алекситимията и професионалните особености	179
1.5.Хипотеза за връзката на алекситимията с възприетия стрес	180
1.6.Хипотеза за връзката на алекситимията с професионалното благополучие и удовлетвореността от живота.	182
1.7. Хипотези за връзката между алекситимията и демографските характеристики	185
2.Характерни особености на личностните и професионалните детерминанти на алекситимия	187
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	189
Литература	191

Изследването на емоциите може да се проследи от древността до днес. Още първите философи в древна Гърция са се занимавали с изучаването на емоциите и трудностите при регулацията им. Древните философи са разглеждали емоциите като промени в психичното състояние или смущения в душата. Още от началото на цивилизацията, древните са проявявали интерес към изучаването на човешката природа и емоционалните преживявания. Те са разглеждали емоциите като промени в психичното състояние, които понякога са причини за смущения в душата. Хората, които имали тези промени, действали различно от останалите, защото очевидно са се ръководели от друго, а не от разума. По-късно, изследователи като Дарвин гледали на емоцията като психично състояние, което има соматичен ефект. Откриват се връзки между реакциите на хората и животните. Емоционалните преживявания в този период се диференцирали като базови (радост, гняв, страх) и социални (любов и омраза). Големият интерес към връзката душа – тяло и изследването на емоциите започва през втората половина на 19 век и се развива интензивно през 20 век.

Днес, в контекста на прогреса в когнитивната и емоционалната невронаука, дихотомията между емоция и разум става все по-неустойчива. Способностите да се възприемат, модулират и изразяват емоциите са интегрирани като базови когнитивни функции в теорията за емоционалната интелигентност. Според нея, познаването на собствените емоции е основна способност, която насърчава адаптивното вземане на решения и ориентирано към цел поведение (цит. по Messina et al., 2014).

Когато човек има дефицити по отношение на разбиране и описване на собствените си емоционални преживявания, се очаква да изпитва трудности и при разбирането на емоционалните преживявания на другите. Без това, индивидът трудно може да влезе в качествена комуникация, респективно и връзка с другите. Тези дефицити са относими към всички сфери на функциониране и оказват комплексно влияние върху качеството на живот. Когато към това се прибави и силната връзка между липсата на думи за чувствата (алекситимия) и психосоматиката, става очевидна необходимостта от задълбочено изследване на рисковите фактори и причините за развитие на алекситимията.



## ***Обща характеристика на дисертационния труд***

Настоящата дисертация изследва личностните и професионалните детерминанти на алекситимия. Основната цел на настоящата разработка е да се изследва връзката на алекситимия и личностите особености по модела на Големите пет, Тъмната триада и стила на привързаност при възрастните, от една страна и връзката, и взаимодействието на алекситимия с професионалните особености – възприет стрес, професионално прегаряне и професионално благополучие, от друга. Също така цел на настояща дисертация беше да се изследват връзките между алекситимия и удовлетвореността от живота. Много изследвания показват, че алекситимията има отношение към по-високи нива на психосоматични заболявания, по-лошо социално функциониране, трудности при близки взаимоотношения. Откриват се връзки с личностните черти по модела на Големите пет и Тъмната триада, а също така и със стила на привързаност. Последният е относим и към концептуализацията на конструкта, като основен предиктор на първичната алекситимия. От друга страна, изследванията показват, че по-високите нива на алекситимия се свързват с професионалното прегаряне, по-високи нива на възприет стрес и по-слабо преживяване на професионално благополучие.

Във връзка с актуалността и все по-често срещаните трудности при емоционалната регулация, възниква въпрос относно практическото приложение на различни терапевтични стратегии за корекция. Изследванията показват, че хората с високи показатели на алекситимия много по-трудно или изобщо не се повлияват от традиционните терапевтични подходи, независимо дали медикаментозни или психотерапевтични. Ето защо настоящата дисертация си поставя гореописаните цели.

## ***Структура и съдържание на дисертационния труд***

Дисертацията се състои от въведение, шест глави, заключение, използвана литература. Първите две глави са литературен обзор, който включва концептуализацията на конструкта алекситимия, основните инструменти за изследването ѝ, и са разгледани основните изследвания върху алекситимия и връзката ѝ с различни личностни и професионални характеристики. Така беше събрана основната информация, която е

необходима за изграждане на теоретичния модел на настоящото изследване. Останалите четири глави включват дизайна на емпиричното изследване, описание на извадката и психометричните характеристики на инструментариума, резултатите от изследването и обсъждане на резултатите.

### ***Концептуализация на конструкта алекситимия***

Алекситимията, ефектите и последиците от нея са очевидно значими за функционирането не само на отделния индивид, но на общата популация като цяло. Дефицитите при афективната преработка на преживяванията, водят до последици както за психичното, така и за физическото здраве.

Основният смисъл в изследването и изучаването на този психологичен феномен е в придобиване на по-задълбочена представа за причините, предикторите, действието и влиянието им върху личността и поведението на индивида, за да се разработят стратегии за по-ефективно справяне и подкрепа. Хората които могат да бъдат класифицирани като алекситимични, по-често страдат от психосоматични страдания, по-трудно се повлияват от традиционните методи за лечение, включително и психодинамично ориентираните психотерапевтични подходи.

При разглеждането на видовете алекситимия се установи, че това може да бъде устойчив личностен конструкт, придобит/развит в първите години от живота на индивида като реакция на враждебна, студена или амбивалентна среда. В този случай, последициите са всеобхватни и засягат общото функциониране на човека, т.е. трудностите при идентифициране и описване на чувствата персистират във всички житейски сфери и теми. Такъв човек на практика е неспособен да създаде дълбока афективна връзка с другите. Вторичната алекситимия, от друга страна, може да бъде резултат от тежко психотравмено преживяване. На практика може да се яви защитен механизъм на посттравматичното стресово разстройство или други житейски ситуации, които са прекалено емоционално заредени. Ако първичната алекситимия води до психично страдание, то вторичната е по-скоро защитен механизъм или следствие от него. Органичната алекситимия е резултат от мозъчна травма в центровете, отговарящи за емоционалната регулация. Тук има реални физиологични причини за развитие на алекситимия и за съжаление, те са на практика неподлежащи на промяна.

Когнитивното функциониране при хора с алекситимия е нарушено. Тези хора имат трудности при възприемането и разбирането на символната информация, която идва от невербалната интеракция с другите. Индивидите с високи нива на алекситимия изпитват трудности при разпознаване и интерпретиране на лицева експресия или невербалните знаци на тялото. Те имат бедно въображение и относително ригидни мисловни стратегии.

Задълбоченото изследване има смисъл от гледна точка на по-прецизното дефиниране на конструкта, изследването на рисковите фактори за развитието му у индивида, разработването на терапевтични стратегии за промяна и, не на последно място, придобиване на по-голяма обществена популярност, респективно съзнателност по отношение на тежестта от последствията при дефицити в емоционалността и емоционалната регулация.

### ***Изследвания върху връзката на алекситимия с личностните и професионални детерминанти***

От анализирани литературни източници става ясно, че влиянието на алекситимията върху качеството на живот на индивида е разнопосочно, но значимо. Бяха представени различни теоретични връзки, описани различни зависимости между алекситимия и основните личностни особености от една страна, и професионалните преживявания от друга. Най-общо казано, хората които трябва да се справят с тежки житейски ситуации са податливи да развият алекситимия, което от своя страна води до понижаване качеството на живот. Колкото по-рано в живота човек се сблъска с тежки травматични преживявания, толкова по-голям е рискът от алекситимия, респективно се увеличава възможността тези хора да са неспособни да създават емоционални връзки с интимен партньор, приятели или колеги и се нарушава тяхното общо функциониране в обществото.

Личностните особености, които бяха разгледани, са от голямо значение за функционирането на човек. Стилът на привързаност е ключов психологичен концепт. Това е една от базовите личностни особености, която е трудна за промяна. Изследванията на връзката на алекситимия с привързаността показват, че в периода на изграждане на привързаност и общата концепция на индивида за връзката му със света и значимите други, когато базовите потребности от грижа и близост не се задоволяват адекватно, се случва и развитието на алекситимия. На това може да се гледа като опит да се предпази психичното

от преживяване на тежките емоционални последици от отхвърлянето, което всъщност се случва при незадоволяване на базовите потребности в детството.

Личностните черти по модела на Големите пет и Тъмната триада са най-широко изследваните характеристики на личността. Отношението им към качеството на живот и начина на взаимодействие с другите са изследвани много и в различен контекст. Връзката им с алекситимията е относително стабилна и отново демонстрира, че трудностите в емоционалната регулация се свързват негативно с индивидуалното функциониране. Интересно е да се задълбочи анализа по отношение на предиктивните връзки между личностните черти и алекситимията, за да се изследва каква промяна или интервенция би била по-ефективна в този контекст.

Професионалното прегаряне и възприетият стрес на работното място заемат все по-голямо място в психологичните изследвания. Връзката с алекситимията тук може да се обясни с необходимостта от изграждане на защитни механизми, за да се овладее вътрепсихичното напрежение. Освен, че професионалното прегаряне корелира силно и значимо с алекситимията, има данни алекситимията да е рисков фактор за професионалното прегаряне. Трябва да се търси отговор на въпроса може ли професионалното прегаряне да индуцира развитие на вторична алекситимия.

Удовлетвореността от работата и живота са психологични конструкти, които са свързани с по-добро качество на живот. Алекситимията корелира с тях отрицателно, респективно могат да се видят глобалните последици върху живота на индивида, когато има дефицити в емоционалната регулация. Важно е да се изследват предиктивните способности и ефекта на алекситимията върху удовлетвореността от работата и живота.

## *Дизайн на емпиричното изследване*

### *Теоретичен модел на изследването*

След представения литературен обзор и на основата на поставените цели и задачи на настоящата дисертация, беше създаден теоретичен модел.

Настоящото дисертационно изследване си поставя за цел да изследва всички тези връзки в българския социо-културен контекст и по-специфични професионални групи. Смисълът в подобно изследване е опит за генерализиране на концептуалния модел на изследваните феномени. В българския социо-културен контекст няма изследвания върху

факторите, които оказват влияние за развитието на алекситимия. Важно е да се направи опит да се проследи ефекта на алекситимията върху индивидуалното функциониране, но също и да се проследят различни тенденции, валидни за общата неклинична популация.

След анализа на тези особености, теоретичният модел на настоящата дисертация се състои от 5 групи променливи:

- личностни характеристики,
- професионални характеристики,
- алекситимия,
- удовлетвореност от живота,
- професионално благополучие.

Личностните характеристики, които избрахме да изследваме са по модела на Големите пет, Тъмната триада и стила на привързаност. Професионалните характеристики, които са избрани са професионално прегаряне и възприет стрес. Разгледани са също и професионалното благополучие и удовлетвореността от живота. Изследвани са следните взаимовръзки:

1. Личностните характеристики и алекситимия;
2. Професионалните характеристики и алекситимия;
3. Алекситимия и удовлетвореност от живота;
4. Алекситимия и професионално благополучие;
5. Демографски характеристики и алекситимия.

Всяко от тези взаимодействия в някаква (по-голяма или по-малка) степен е изследвана в научната литература. Приносът на настоящото изследване е в създаването на интегративен модел, който включва ролята както на личностните характеристики, така и професионалните особености в разбирането на алекситимията, заедно с ролята на алекситимия в удовлетвореността от живота и професията. В литературата тези връзки са включени в различни изследователски направления. Интегративният модел ще даде възможност да се проследят нови връзки между тези досега изолирано разглеждани променливи.

### *Цели и задачи на изследването*

Настоящото изследване има следните цели:

- ✓ Да се изследва връзката на алекситимия и личностите особености – Екстраверсия; Невротизъм; Сътрудничество; Въображение; Съзнателност; Макиавелизъм; Нарцисизъм; Психопатия; Стил на привързаност.
- ✓ Да се проучат личностните фактори, които могат да бъдат предиктор на алекситимия.
- ✓ Да се проучи дали има разлика в разпространението на алекситимия в различни професионални групи.
- ✓ Да се проучат факторите от професионалната сфера, които могат да бъдат предиктор на алекситимия.
- ✓ Да се проучат връзките на алекситимия с удовлетвореността от живота и професионалното благополучие.
- ✓ Да се изследва връзката на личностните и професионалните детерминанти с алекситимия.

За постигане на тези цели е нужно изпълнението на следните основни задачи на настоящата разработка:

- ✓ Да се изследват теориите за алекситимия, личностни и професионални аспекти на функциониране на индивида.
- ✓ Да бъдат адаптирани за български условия нестандартизираните инструменти - Въпросник за стила на привързаност на възрастни (AAS, Collins, Read, 1990); Копенхагенски въпросник за професионално прегаряне (CBI, Kristensen et al., 2005); Въпросник за измерване на афективно професионално благополучие (Warr, 1990);
- ✓ Да се проследят връзките между алекситимия и личностите особености;
- ✓ Да се проучат връзките между алекситимия и възприетия стрес на работното място;
- ✓ Да се проучат връзките между професионалното прегаряне и алекситимия;
- ✓ Да се изследва взаимодействието на личностните особености върху връзката между алекситимия и професионалното прегаряне, възприетия стрес на работното място и удовлетвореността от живота.
- ✓ Да се проучи до каква степен демографските характеристики са свързани с разпространението на алекситимия в общата популация.

## *Хипотези*

След направения литературен обзор, настоящото дисертационно изследване се опитва да отговори на следните изследователски въпроси:

Какви са рисковите фактори за алекситимия?

Какви са последствията върху личния и професионалния живот?

Основната хипотеза, която беше проверена в хода на изследването и при анализа на данните, беше че хората с несигурен стил на привързаност, които са по-интровертни и невротични и с изразени личностни характеристики от Тъмната триада, както и такива, които и имат професионално прегаряне могат да развият вторична алекситимия като защитен механизъм.

### *Хипотези за връзката между алекситимия и личностните характеристики*

Можем да очакваме, че личностните черти от модела на Големите пет ще имат различна връзка с алекситимия. Предполагаме, че (Wise et al., 1992; Bagby et al., 1994; Mann et al., 1994) невротизмът ще корелира положително с общата алекситимия и отделните ѝ фасети, като освен това може да бъде нейн предиктор, а екстраверсията и въображението ще корелират негативно с алекситимия.

По отношение на връзката между алекситимия и личностните черти от Тъмната триада, очакваме психопатията и Макиавелизма да корелират положително с общата алекситимия и отделните ѝ фасети. Освен това, предполагаме, че психопатията и Макиавелизмът могат да бъдат нейни предиктори, а нарцисизмът да корелира отрицателно. (Schimmenti, et al., 2017; Craincross et al., 2013; Jonason & Krause, 2013; Jørgensen et al. 2007).

Вероятно лицата с развита сигурна привързаност ще имат по-ниски резултати по скалата за алекситимия (Hexel, 2003). На този фон очакваме всички останали стилове на привързаност да имат положителна връзка с липсата на думи за чувствата (Lang et al., 2010; Montebanocci et al., 2004; Wearden et al., 2005). Включително очакваме избягващата привързаност да бъде показана като предиктор за развитие на алекситимия (Troisi et al., 2001).

Важно е да се вземе предвид, че поведението и очакванията на индивида в близки отношения са свързани с интензивни вътрешни преживявания, били те хармонични или страхово-тревожни. Затова, може да се очаква, че както степента, в която човек се чувства комфортно в близки отношения, така и степента, в която човек се тревожи да не бъде

отхвърлен или необичан, или приема, че може да зависи от другите, ще корелират отрицателно с алекситимия и нейните фасети. Това се обяснява с активните емоционални преживявания, които човек изпитва в близки отношения с другите.

### ***Хипотези за връзката между алекситимията и професионалните особености***

Предполагаме, че професионалното прегаряне и алекситимия ще имат положителна връзка. Очакваме всеки от компонентите на професионалното прегаряне да покаже положителна корелация с всеки от фасетите на алекситимия, а също така тази тенденция да се запази и по отношение на връзката между общата алекситимия и професионалното прегаряне като цялостен феномен. Освен това, вероятно лицата с алекситимия ще са по-рискови за професионално прегаряне поради дефицити в себerefлексията ( Bratis et al., 2009; Matila et al., 2007; Lahoud et al., 2019, Zaeidi et al., 2020).

Вероятно хората с изразена алекситимия ще възприемат по-тежко стреса на работното място. (Terock et al., 2019).

Предполагаме, че възприетият стрес на работното място, професионалното прегаряне и алекситимия като общи конструкти и през отделните си фасети ще се свързват отрицателно с удовлетвореността от живота и професионалното благополучие (Shibata et al., 2014).

### ***Хипотези за връзката на алекситимия с удовлетвореност от живота и професионалното благополучие***

Предполагаме, че хората с по-високи нива на алекситимия ще съобщават за по-малка удовлетвореност от живота. Също така, очакваме професионалното благополучие да корелира отрицателно с алекситимия и нейните фасети. Алекситимията може да бъде негативен предиктор на удовлетвореността от живота и професионалното благополучие.

### ***Хипотези за връзката между алекситимия и демографските характеристики***

(Franz et al., 2008; Honkolampi, 2001; Kokkonen et al., 2005; Salminen et al., 1999; Milhoan, R., 2017; Parker et al., 2003)

По отношение на половите различия, очакваме мъжете да имат по-високи показатели за алекситимия спрямо жените.



Предполагаме, че колкото по-висока е образователната степен, толкова по-ниски ще са нивата на алекситимия поради развиване на когнитивните функции.

Очакваме хората, които са в хармонични връзки и семейства, и са удовлетворени от интимния си живот, да имат по-ниско стойности за алекситимия спрямо разведените и необвързаните.

Предполагаме, че хората с влошено соматични здраве ще покажат по-високи показатели за алекситимия и най-вероятно ще са по-рискови за професионално прегаряне.

### ***Инструментариум***

За да изследваме личностните и професионалните детерминанти на алекситимията, както и взаимовръзките помежду им и с удовлетвореността от живота и професионалното благополучие, и с оглед поставените цели, задачи и хипотези, е използвана батерия от тестове, която включва следните методики:

- ✓ Скала за алекситимия на Торонто (TAS-20, Bagby, Parker and Taylor, 1994),
- ✓ Личностни черти по модела на Големите пет (Mini IPIP, Donnellan, Oswald, Baird, B. M., & Lucas, 2006),
- ✓ Тъмната триада - кратка версия (Short Dark Triad, SD3, Jones & Paulhus, 2014),
- ✓ Скала за стила на привързаност при възрастни (AAS, Collins, Read, 1990),
- ✓ Копенхагенска скала за професионално прегаряне (CBI, Kristensen et al., 2005),
- ✓ Скала за възприет стрес (Cohen et al., 1983),
- ✓ Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) (Diener et al., 1985),
- ✓ Въпросник за измерване на афективно професионално благополучие (Warr, 1990).

#### ***Скала за алекситимия на Торонто (TAS-20 - Bagby, Parker and Taylor, 1994)***

Скалата за алекситимия на Торонто е най-използваният инструмент за изследване на алекситимия. Състои се от 20 твърдения и се приема за най-надеждния и валиден инструмент за измерване на алекситимия. Скалата е самооценъчна и се използва петстепенна Ликертова скала за оценка. Първата адаптация за български условия е от Попов и колеги (2016), които установяват добра вътрешна консистентност с  $\alpha=0.82$ . В адаптацията, направена от Попов и колеги се формира двуфакторна структура, като първите два фактора от оригиналната

версия се събират в един - Трудности при идентифициране или описване на чувствата; Ориентирано навън мислене. (Попов и колеги, 2016). Коефициентът Алфа на Кронбах на първия фактор е 0,89, а на вторият – 0,69. Тук трябва да се има предвид, че във втория фактор остават само пет от осемте айтема на Ориентираното навън мислене. Тук също не се откриват значими различия между мъжете (средна – 39.2 SD = 9,4) и жените (средна – 37.6 SD = 9.2).

***Личностни черти по модела на Големите пет (Mini IPIP), (Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E., 2006)***

Скалата за изследване на личностните черти по модела на Големите пет е адаптирана за български условия от Карабельова и колеги (Karabeliova et al., 2016). Състои се от 20 твърдения, оценявани по петстепенна Ликертова скала. Съдържа пет фактора, измерващи: Невротизъм, Екстраверсия, Съзнателност, Въображение, Сътрудничество. Инструментът демонстрира много добра вътрешна съгласуваност.

***Тъмната триада–кратка версия (Short Dark Triad, SD3, Jones & Paulhus, 2014)***

SD3 е скала с 27 твърдения, по девет за всеки фактор - Макиавелизъм, Психопатия, Нарцисизъм. Скалата съответства с теоретичния модел на конструкта Тъмна триада (Paulhus & Williams, 2002). Инструментът е самооценъчен и се използва петстепенна Ликертова скала. Предназначен е за използване в неклинична извадка. За целите на настоящото изследване беше използвана българската адаптация на скалата за изследване на личностните черти по модела на Тъмната триада (Колева, 2017).

***Скала за стила на привързаност при възрастни (AAS - Collins and Read, 1990)***

Инструментът е създаден през 1990г, но се основава на по-ранната работа на Хейзън и Шейвър (1987) и Леви и Дейвис (1988). Скалата е разработена като трите оригинални фактора се разпределят в скала от 18 айтема, които оформят три фактора - Близост (измерва степента, в която човек се чувства комфортно с близост и интимност); Зависимост (измерва степента, в която човек чувства, че може да разчита на другите, когато е необходимо); Тревожност (измерва степента, в която човек се тревожи да не бъде изоставен или разлюбен). Оценката се осъществява чрез петстепенна Ликертова скала. Инструментът

измерва сигурен, тревожен и избягващ стил на привързаност при възрастните. Това се осъществява по следния начин:

- ✓ Сигурна привързаност = високи резултати по скалите Близост и Зависимост, ниски резултати по скалата Тревожност;
- ✓ Тревожна привързаност = високи резултати по скалата за Тревожност, средни резултати по скалите за Близост и Зависимост;
- ✓ Избягваща привързаност = ниски резултати и по трите субскали.

Коефициентът Алфа на Кронбах на първия фактор е 0,8, на вторият – 0,78, а на третия – 0,83, т.е. Скалата показва добра вътрешна валидност и надеждност. За целите на настоящото изследване беше извършена адаптация на скалата.

### ***Копенхагенска скала за професионално прегаряне (CBI, Kristensen et al., 2005)***

Скалата за изследване на професионалното прегаряне от Копенхаген съдържа 19 твърдения, в разпределени в три субскали:

- ✓ Лично прегаряне (6 твърдения)– степен на физическа и психологическа умора и изтощение;
- ✓ Професионално прегаряне (7 твърдения) – степен на физическо и психологическа умора и изтощение;
- ✓ Свързано с клиент (или пациент, ученик и т.н.) (6 твърдения) професионално прегаряне.

Всеки от факторите съдържа по няколко въпроса, а оценката се извършва чрез петстепенна Ликертова скала: „винаги“, „често“, „понякога“, „рядко“ и „никога/почти никога“ или петстепенна Ликертова скала: „в много голяма степен“, „в голяма степен“, „горе долу“, „в малка степен“, „в много малка степен“. В оригиналната версия на скалата, авторите получават добри показатели за валидност. Коефициентът Алфа на Кронбах на първия фактор е 0.8, на вторият – 0.7, а на третия – 0.83. В изследването PUMA се откриват междуполови различия. Средните стойности по скалата за лично прегаряне са 30.8 (SD=16) за мъжете, 36.9 (SD=16.4) за жените; по скалата за професионално прегаряне 31.3 (SD=15.7) за мъжете и 33.4(SD=18.1) за жените; по скалата за клиент-ориентирано прегаряне 35.6(SD=18.8) за мъжете и 30(SD=17.2) за жените. За целите на настоящото изследване беше извършена адаптация на скалата.

### ***Скала за възприет стрес (Cohen et al., 1983)***

Скалата е адаптирана за български условия от Х. Силгиджиян, С. Карабелъова и Д. Христова (Силгиджиян и др., 2007). Въпросникът има за цел да оцени влиянието на важните събития и промени в живота. Инструментът измерва степента, в която изследваните лица оценяват събитията в живота си като стресови през последния месец. Оценката е свързана основно с възприятия за непредсказуемост, липса на контрол и претовареност. Тези характеристики се приемат от редица автори като централни компоненти на стресовата оценка (Карастоянов и Христова, 2000). Скалата се състои от 7 позитивно и 7 негативно фразирани твърдения. Оценката се извършва посредством петстепенна Ликертова скала от „никога“ до „много често“. Скалата е презентирана от Карастоянов с много добра вътрешна валидност ( $\alpha=0.84$ ).

### ***Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) (Diener et al., 1985)***

Инструментът измерва себerefлексията на изследваните лица спрямо тяхната актуална житейска ситуация. Скалата е съставена от 5 твърдения, а оценката се извършва посредством петстепенна Ликертова скала. Скала за удовлетвореност от живота е адаптирана за български условия и показва много висока вътрешна валидност ( $\alpha=0.805$ ) (Бачийска, 1995, цит. по Гарванова, 2013).

### ***Въпросник за измерване на афективно професионално благополучие (Warr et al., 1990)***

Скалата измерва степента, в която човек изпитва удовлетвореност от вътрешните и външните характеристики на работата си. Общото професионално благополучие е сумата от всички отделни твърдения и като цяло професионалното благополучие на практика отчита удовлетвореността от работата като цяло (Warr, 1990). Инструментът се състои от 16 айтема и се оценява чрез седемстепенна Ликертова скала от „аз съм напълно неудовлетворен“ до „аз съм напълно удовлетворен“. При анализа на психометричните характеристики на скалата, авторите стигат до двуфакторно и трифакторно решение, като отбелязват, че има тенденция за силна корелация между факторите и е възможно невинаги да се получават тези факторни решения. Двете факторни решения са както следва:

✓ Двухфакторна структура:

- Вътрешно мотивирано професионално благополучие
- Мотивирано от външни фактори професионално благополучие

Средните стойности по първия фактор са 32.61 (SD=8.25), по втория фактор 37.96 (SD=8.36) (Warr, 1990).

✓ Трифакторна структура:

- Удовлетвореност от самата работа
- Удовлетвореност от условията за работа
- Удовлетвореност от отношенията с колегите

Средните стойности по първия фактор са 20.32 (SD=4.9), по втория фактор 25.89 (SD=4.84), по третия фактор 24.4 (SD=7.95) (Warr, 1990).

Средната стойност по скалата за професионално благополучие е 70.5 със стандартно отклонение 15.42 (Warr, 1990). За целите на настоящото изследване беше извършена адаптация на скалата.

### *Методика на емпиричното изследване*

За да се провери теоретичния модел и за постигане на целите на настоящата дисертация, създадохме тестова батерия, съдържаща представените по-горе инструменти. Бяха извършени процедури за адаптация на част от инструментите (Тъмна триада кратка версия (Jones & Paulhus, 2014), Скала за стила на привързаност при възрастни (Collins, Read, 1990), Копенхагенска скала за професионално прегаряне (Kristensen et al., 2005), Въпросник за измерване на афективно професионално благополучие (Warr et al., 1990) за български условия, чрез прав и обратен превод. Преводите бяха допълнително дискутирани с експертите, които участваха в изследването до постигане на съгласие.

С цел проверка на представените по-горе хипотези, бяха проведени поредица статистически процедури:

- ✓ Проверка на вътрешната консистентност на всеки инструмент бяха проверени чрез коефициент на надеждност Алфа на Кронбах.

- ✓ Проверка на факторната структура на използваните скали беше извършена чрез експлораторни факторни анализи по метода факторинг на главните оси с промакс ротация. Броят на факторите, който заложихме в анализите, беше определен чрез критерия на Кетъл (позициите на осезаема промяна в собствените стойности на корелационната матрица), както и според теоретичната съгласуваност и интерпретативността на потенциалните факторни решения. Експлораторни анализи не направихме за скалата за Личностни характеристики по модела на Големите пет и Тъмната триада както и за скалата за Удовлетвореност от живота, тъй като те са утвърдени за български условия и с ясна факторна структура.
- ✓ Провера на хипотезите за взаимовръзките между отделните групи променливи беше направена чрез корелационни анализи по метода линейна корелация на Пийърсън.
- ✓ Бяха проведени редица еднофакторни и многофакторни регресионни анализи, с цел изследване на предиктивните способности на личностните и професионалните особености спрямо алекситимия и на алекситимия с удовлетвореността от живота и от професията.
- ✓ За установяване на различия между отделните групи по демографските фактори са използвани методите Т-тест и еднофакторен дисперсионен анализ. Избрахме тези методи, тъй като те са подходящи при изследване на различия по качествен признак при количествен резултат.

### *Процедура*

Въпросникът беше разпространен онлайн чрез социалните мрежи, на принципа на снежната топка. Изследването беше проведено на доброволен принцип, анонимно и без заплащане на изследваните лица чрез безплатната платформа Google Forms. Всички изследвани лица бяха информирани, че проучването се провежда за целите на научно психологическо изследване и че целта е изследване на някои личностни нагласи и преживявания, без да се дава допълнителна информация за естеството на конкретните конструктори, които се използват. Респондентите бяха информирани за важността на честното и искрено отговаряне като беше изрично акцентирано, че няма да бъдат оценявани и няма верни и грешни отговори.

Времето за попълване на въпросника беше между 15 и 25 минути. Изследването беше проведено в периода април-юни 2022 година. Въпросникът беше попълнен от общо 458 изследвани лица.

Окончателният вариант на инструментариума съдържа 141 айтема. Първите 90 от тях комбинират айтемите от скалата за алекситимия на Торонто (наричана по-нататък TAS-20), скалата за личностните характеристики по модела на Големите пет (наричана по-нататък MINI-IPIP), Тъмната триада – кратка версия (наричана по-нататък SD3), скала за стила на привързаност при възрастни (наричана по-нататък AAS). Айтемите са предложени непоследователно, с цел предотвратяване на социално-желателно отговаряне. Пет от айтемите на TAS-20 са дублирани, за да се провери консистентността при отговаряне.

Данните бяха обработени с помощта на статистическа програма SPSS, версия 28.0.0.0. След въвеждането на данните реверсивните айтеми бяха прекодирани. След това всички айтеми бяха групирани в съответните скали.

### ***Изводка и психометрични характеристики на инструментариума на емпиричното изследване***

#### ***Изводка на изследването***

Събирнето на данни се осъществи в началото на 2022г. Участие взеха общо 458 човека, от които *96 мъже и 362 жени*. За целите на изследването възрастта беше разпределена в пет групи: 18-25 години/26-35 години/36-45 години/46-55 години/56+ години. Разпределението по възрастови групи е относително равномерно: Най-много са изследваните лица в първата и последната възрастова група, съответно 108 ИЛ са на възраст между 18 и 25 години (23,58%); 107 ИЛ са на възраст 56+ години (23,36%), следвани от изследваните лица на възраст между 46 и 55 години – 96 (20,96%); 78 изследвани лица на възраст от 26 до 35 години (17,03%) и 69 изследвани лица на възраст между 36 и 45 години (15,07%). Разпределението на изследваните лица спрямо образователната степен е неравномерно. Най-много са респондентите с магистърска степен – 231 (50,44%), следвани от лицата със средно образование – 127 (27,73%). Изследваните лица с бакалавърска степен са 67 (14,63%), с докторска степен – 35 (5,46%). Най-малко са респондентите с основно образование – 8 (1,75%). Разпределението на изследваните лица по професионално

направление, за целите на анализите беше обобщено в три групи. Първата група е групата на медицинския персонал (46 изследвани лица, 10% от общия брой), втората група е на лицата, работещи в сферата на образованието (152 респондента, 33,2% от общия брой), третата група е Други (260 изследвани лица, 56,8% от общия брой).

### *Характеристики на използваните скали*

За всички използване скали беше направен факторен анализ, който е подробно описан в дисертационния труд. Тук ще бъдат представени само анализите за вътрешна консистентност на скалите.

#### *Психометрични характеристики на скалата за алекситимия на Торонто (TAS-20)*

Коефициентът Алфа на Кронбах се използва за определяне на вътрешната надеждност на TAS-20 в българската извадка. Получените резултати в настоящето изследване свидетелстват за висока степен на надеждност на инструмента в рамките на българския социо-културен контекст. Установи се трифакторна структура като първият фактор събира айтемите от първите два фасета на оригиналната скала: „трудности при идентифициране на чувствата“ и „трудности при описване на чувствата“. Вторият фактор съдържа четири от осемте айтема на „външно ориентиран когнитивен стил“, а третият – останалите четири и по-конкретно четирите реверсивни айтема от този фактор. Общата обяснителна способност на предложеното трифакторно решение е 36,125% от дисперсията. Първият фактор с най-силна застъпеност в данните, можем да определим като **„трудности при идентифициране и описване на чувствата“**, вторият – **„изравнени емоционални преживявания“**, а третият – **„ограничени фантазмени преживявания“**. Така предложената факторна структура се потвърждава и от други изследвания на алекситимия в клинична и неклинична извадка (Popp et al., 2008; Khosravani et al., 2019). Първият фактор Трудности при идентифициране и описване на чувствата показва изключително висок коефициент за вътрешна надеждност, Алфа на Кронбах,  $\alpha=0,879$ . Вторият и третият фактор имат по-ниски и почти сходни стойности –  $\alpha$  за фактора Изравнени емоционални преживявания е 0,587, а за фактора Ограничени фантазмени преживявания е 0,574. Трябва да се има предвид, че вторият и третият фактор съдържат само по четири айтема, което би могло да обясни по-ниската Алфа на Кронбах. Психометричните характеристики на общата



скала за алекситимия на Торонто са изключително добри, при  $\alpha=0,832$ , който резултат почти не се различава от оригиналния вариант на скалата  $\alpha=0,81$  (Bagby et al., 1994). Както се описва от самите автори (пак там), препоръчва се използването на цялата скала, а не на отделните фасети.

### ***Психометрични характеристики на скалата за личностните характеристики по модела на Големите пет (MINI-IPIP)***

Вътрешната консистентност на петте фактора е между 0,658 и 0,720. Петте фактора показва стойности за коефициента Алфа на Кронбах, както следва: екстраверсия – 0,665; невротизъм – 0,720; сътрудничество – 0,658; съзнателност – 0,70; въображение – 0,715. По-ниските стойности на коефициента могат да се обяснят с малкия брой айтеми в отделните фактори. Дори и на фона на тези гранични показатели, можем да направим заключение, че скалата има добри психометрични характеристики и стабилна факторна структура.

### ***Психометрични характеристики на Тъмната триада – кратка версия (SD3)***

Получените в хода на изследването резултати показват добра вътрешна надеждност на Тъмната триада - кратка версия (SD3). Трите фактора са, както следва: психопатия ( $\alpha=0,68$ ), Макиавелизъм ( $\alpha=0,701$ ) и нарцисизъм ( $\alpha=0,69$ ). Можем да направим заключение, че скалата има добри психометрични характеристики и стабилна факторна структура.

### ***Психометрични характеристики на скалата за стил на привързаност при възрастни (AAS)***

Установи се трифакторна структура, при която първият фактор тревожност показва изключително висок коефициент за вътрешна надеждност Алфа на Кронбах  $\alpha=0,859$ . Вторият - близост също показва висок коефициент за вътрешна надеждност -  $\alpha=0,71$ , но третият фактор - зависимост има по-ниска стойност на коефициента, който се намира в рамките на неприемливия резултат  $\alpha=0,43$ . Резултатът може да се обясни с малкия брой айтеми в този фасет. По тази причина той ще отпадне от последващите анализи като отделен фактор и айтемите ще се използват само като част от общата скала. Психометричните

характеристики на общата скала за стил на привързаност при възрастните са изключително добри, при  $\alpha=0,832$ .

### ***Психометрични характеристики на Копенхагенски въпросник за професионално прегаряне (СВІ)***

Установи се двуфакторно решение за СВІ. То обяснява 52,208% от общата дисперсия. Първият фактор е Лично прегаряне и съдържа шестте айтема от оригиналната версия на скалата, плюс един айтем от втория фактор. Вторият фактор е Професионално прегаряне и съдържа пет от седемте айтема в оригиналната версия на инструмента. Коефициентът Алфа на Кронбах е както следва за двата фактора – 0,89 и 0,85.

### ***Психометрични характеристики на скалата за възприет стрес (PSS)***

От проведените анализи се установи двуфакторно решение. Първият фактор съдържа всички негативно фразирани айтеми – *възприет стрес*, с  $\alpha=0,864$  а вторият – всички позитивно фразирани – *възприет контрол*, с  $\alpha=0,864$ . Всички айтеми са с добро факторно тегло. Двуфакторното решение има обяснителна способност 53,166% от общата дисперсия. Представените данни се потвърждават и в други изследвания (Mitchell, Crane & Kim, 2008).

### ***Психометрични характеристики на скалата за удовлетвореност от живота***

Получените в хода на изследването резултати показват добра вътрешна надеждност на скалата за удовлетвореност от живота. Коефициентът Алфа на Кронбах за общата скала е 0,847. Експлораторният факторен анализ установи наличието на еднофакторно решение.

### ***Психометрични характеристики на скалата за професионално благополучие (JS)***

Получените в хода на изследването резултати показват добра вътрешна надеждност на скалата за професионално благополучие. Коефициентът Алфа на Кронбах за общата скала е 0,946. Данните, от проведения факторен анализ, показват еднофакторно решение, като всички айтеми демонстрират добри факторни тегла.

## ***Резултати от емпиричното изследване***

### ***Разпространение на алекситимията при различни демографски групи***

#### ***Различие в нивата на алекситимия по възраст***

Дисперсионния анализ установи статистически значими различия в нивата на алекситимия спрямо възрастта на изследваните лица. По отношение на *трудности при*

**идентифициране и описване на чувствата**, лицата на възраст между 19 и 25 години имат най-високи резултати, значително различаващи се от останалите групи (mean=34,73), следвани от лицата на възраст 56+(mean=30,15). Респондентите във възрастовите групи 36-45 и 46-55 се презентират с много сходни резултати (mean=26,76). Най-ниски резултати по скалата за трудности при идентифициране и описване на чувствата показват лицата на възраст от 26 до 35 години (mean=24,94). Резултатите по общата **скала за алекситимия на Торонто (TAS-20)** също показват значими разлики спрямо възрастта. Най-високи са резултатите на лицата на възраст между 19 и 25 години (mean=52,33). Респондентите на възраст над 56 години показват средни стойности по скалата 49,74. Изследваните лица на възраст от 36 до 45 години (mean=45,35) и от 46 до 55 години (mean=46,6) показват резултати без особени разлики. Най-нисък е резултатът на лицата на възраст между 26 и 35 години (mean=43,14).

#### ***Различие в нивата на алекситимия според здравния статус на изследваните лица***

Въпреки големите различия в разпределението на групите, дисперсионния анализ установи статистически значими различия в нивата на алекситимия спрямо здравословното състояние на изследваните лица. Лицата, които самоопределят здравословното си състояние като „лошо“ имат най-високи резултати по два от трите фактора – трудности при идентифициране и описване на чувствата и изравнени емоционални преживявания, а също така и по общата скала за алекситимия. Най-ниски са резултатите на лицата, които определят здравословното си състояние като „средно“, с изключение на фактора изравнени емоционални преживявания, където най-ниски резултати дават респондентите с „добро“ здраве.

#### ***Различие в нивата на алекситимия спрямо образованието***

Различията спрямо **образованието** при разпространението на алекситимия бяха проверени чрез дисперсионен анализ. При анализа на резултатите се наблюдава устойчива тенденция – при по-висока образователната степен, нивата на алекситимия и отделните ѝ фасети се оказват по-високи.

#### ***Различие в нивата на алекситимия спрямо семейния статус***

Бяха установени статистически значими различия в нивата на алекситимия спрямо семейното положение. Установява се тенденция - необвързаните лица да изпитват по-големи трудности при идентифициране и описване на чувствата спрямо останалите групи.

Също така, необвързаните показват по-високи резултати по общата скала за алекситимия, спрямо останалите. Във фактора ограничени фантазмени преживявания се открива малка разлика между групите като тенденцията е семейните да показват най-високи резултати, а необвързаните – най-ниски. Във фактора емоционално изразяване разликите също са малки. Тук се открояват лицата, живеещи на семейни начала с партньора си, които имат най-високи показатели по този фактор. На практика няма разлика между групата на обвързаните и тази на необвързание.

### *Връзка на алекситимия с използваните личностни конструкти*

#### *Връзки между алекситимия и личностните характеристики по модела на Големите пет*

*Таблица 1. Корелации по Пиърсън между алекситимия и личностните черти по модела на Големите пет, N = 458.*

<b>Променливи</b>	<b>Трудности при идентифициране и описване на чувствата</b>	<b>Ограничени фантазмени преживявания</b>	<b>Изравнени емоционални преживявания</b>	<b>TAS обща скала за алекситимия на Торонто</b>
<b>Невротизъм</b>	<b>0,547***</b>	0,018	-0,065	<b>0,443***</b>
<b>Екстраверсия</b>	<b>-0,275***</b>	<b>0,-115*</b>	<b>-0,149***</b>	<b>-0,298***</b>
<b>Съзнателност</b>	<b>-0,220***</b>	<b>-0,159***</b>	0,008	<b>-0,216***</b>
<b>Сътрудничество</b>	<b>-0,142***</b>	<b>-0,412***</b>	<b>-0,298***</b>	<b>-0,294***</b>
<b>Интелект/Въображение</b>	<b>-0,222***</b>	<b>-0,267***</b>	<b>-0,399***</b>	<b>-0,359***</b>

Забележка: \* p<0,05; \*\* p< 0,01; \*\*\* p< 0,001

Видно от данните в таблицата, се откриват множество значими корелации. Представените резултати позволяват да направим обосновано предположение, че когато човек има изразен невротизъм като личностна черта, най-вероятно ще изпитва трудности при идентифицирането и описването на емоционалните си преживявания. От друга страна, колкото по-екстремна е една личност, толкова по-малко ще изпитва тези трудности. Освен това, хората които са с развито въображение като личностова черта, най-вероятно също ще имат когнитивните годности да идентифицират и описват чувствата си като в същото време емоционалните им преживявания ще имат дълбочина. Очаквано, колкото по-съзнателни са хората, толкова по-добре интернализират и интерпретират чувствата си. По отношение на въображението, можем да кажем, че хората с развито въображение ще притежават необходимите годности да разпознават и описват чувствата при това със съответна дълбочина на емоционалните преживявания.

***Връзки между алекситимия и личностните характеристики по модела на Тъмната триада***

***Таблица 2. Корелации по Пиърсън между алекситимия и личностните черти по модела на Тъмната триада, N = 458.***

<b>Променливи</b>	<b>Трудности при идентифициране и описване на чувствата</b>	<b>Ограничени фантазмени преживявания</b>	<b>Изравнени емоционални преживявания</b>	<b>TAS обща скала за алекситимия на Торонто</b>
<b>Тъмната триада</b>	<b>.187***</b>	.010	.028	<b>.166***</b>
<b>Психопатия</b>	<b>.230***</b>	<b>.119***</b>	.057	<b>.228***</b>
<b>Макиавелизъм</b>	<b>.245***</b>	.002	<b>.108***</b>	<b>.231***</b>
<b>Нарцисизъм</b>	-.059	<b>-.106**</b>	<b>-.120***</b>	<b>-.092**</b>

Забележка: \* p<0,05; \*\* p< 0,01; \*\*\* p< 0,001

Представените резултати позволяват да направим обосновано предположение, че колкото по-изразени (в неклиничен смисъл) са психопатията и Макиавелизъмът в личностната структура на даден индивид, толкова по-големи дефицити ще има той при идентифицирането и описването на чувствата си и тези на другите. Освен това, най-вероятно емоционалните преживявания на хората, притежаващи подобни личностни характеристики, биха били по-повърхностни и изравнени. От друга страна, колкото по-изразен е нарцисизъмът (отново в неклиничен смисъл) в личностната структура на индивида, толкова по-дълбоки са емоционалните му преживявания, толкова по-развита е фантазията, като в същото време общите когнитивни умения за вербализиране на чувствата са добре развити.

Важно е да се подчертае, че връзките между алекситимия и нейните фасети с нарцисизма, макиавелизма и психопатията са слаби и посочените зависимости имат ограничено присъствие.

### *Връзки между алекситимия и стила на привързаност при възрастни*

**Таблица 3. Корелации по Пийърсън между алекситимия и скалата за привързаност при възрастни, N = 458.**

	Трудности при идентифициране и описване на чувствата	Ограничени фантазмени преживявания	Изравняване на емоционалните преживявания	Скала за алекситимия на Торонто
Тревожност	<b>-0,702**</b>	-0,018	<b>-0,144**</b>	<b>-0,627**</b>
Близост	<b>-0,405**</b>	<b>-0,289**</b>	<b>-0,121**</b>	<b>-0,430**</b>

Забележка: \* p<0,05; \*\* p< 0,01; \*\*\* p< 0,001

От представените резултати е видно, че както тревожността от отхвърляне, така и комфортът при близки взаимоотношения с другите корелират отрицателно с алекситимия.

**Връзка на алекситимия с използваните професионални характеристики**

**Таблица 4. Корелации по Пийърсън между алекситимия и професионалното прегаряне**

	Ограничени фантазмени преживявания	Изравнявени емоционални преживявания	Трудности при идентифициране и описване на чувствата	Скала за алекситимия на Торонто
Скала за Професионално прегаряне	-0,021	<b>0,431**</b>	<b>0,098*</b>	<b>0,384**</b>
Лично прегаряне	-0,042	<b>0,440**</b>	<b>0,114*</b>	<b>0,392**</b>
Прегаряне свързано с работата	0,009	<b>0,334**</b>	0,059	<b>0,299**</b>

Забележка: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Представените резултати демонстрират устойчива тенденция хората да показват по-високи нива на алекситимия в случаите когато преживяват професионално прегаряне. Важно е да се отбележи, че капацитетът и качеството на фантазмените преживявания не е свързан с професионалното прегаряне. Очаквано, хората страдащи от професионално прегаряне, изпитват трудности при идентифициране и описване на чувствата си. По същество, емоционалните им преживявания са изравнени и на практика тези лица не могат да изпитат емоция в дълбочина.

**Връзки между алекситимията и възприетия стрес**

**Таблица 5. Корелации по Пийърсън между алекситимия и възприетия стрес,  $N = 458$ .**

	Трудности при идентифициране и описване на чувствата	Ограничени фантазмени преживявания	Изравняване на емоционалните преживявания	Скала за алекситимия на Торонто
Възприет контрол	<b>0,307**</b>	<b>0,145**</b>	0,051	<b>0,295**</b>
Възприет стрес	<b>0,391**</b>	-0,012	<b>0,066*</b>	<b>0,335**</b>

Обща скала за възприет стрес	<b>0,405**</b>	0,052	0,062	<b>0,358**</b>
------------------------------	----------------	-------	-------	----------------

Забележка: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Представените данни показват, че по-високите нива на възприетия стрес са свързани с по-високи равнища на алекситимия.

### *Връзки между алекситимия и професионалното благополучие*

**Таблица 6. Корелации по Пийърсън между алекситимия и професионално благополучие, N = 458.**

	Професионално благополучие
Ограничени фантазмени преживявания	<b>-0,133**</b>
Изравнявени емоционални преживявания	0,053
Трудности при идентифициране и описване на чувствата	<b>-0,246**</b>
Скала за алекситимия на Торонто	<b>-0,219**</b>

Забележка: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Представените данни очертават тенденция лицата, които имат по-изразена алекситимия да се по-неудовлетворени от професионалния си живот.

### *Връзка между алекситимия и удовлетвореността от живота*

**Таблица 7. Корелации по Пийърсън между алекситимията и удовлетвореността от живота, N = 458.**

	Удовлетвореност от живота
Ограничени фантазмени преживявания	<b>-0,093*</b>
Изравнявени емоционални преживявания	0,078
Трудности при идентифициране и описване на чувствата	<b>-0,287**</b>
Скала за алекситимия на Торонто	<b>-0,238**</b>



Забележка: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Очаквано, резултатите показват тенденция – при ниски нива на алекситимия и нейните фасети, удовлетвореността от живота да е по-голяма. Прави впечатление, че само изравнените емоционални преживявания не корелират със скалата за удовлетвореност от живота.

### ***Предиктивни способности на личностните и професионалните характеристики за нивата на алекситимия***

Анализът на данните от проведеня регресионен анализ, показва че комбинацията от променливите невротизъм, въображение, сътрудничество, съзнателност и екстраверсия за прогнозата на общата алекситимия е статистически значима,  $F=60,275$ ,  $p < 0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация ( $\text{adj. } R^2$ )  $R^2 = 0,393$ . Това показва, че 39,3% от измененията в алекситимията могат да се обяснят от представения регресионен модел, който е със средна големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: ***Алекситимия*** $=72,01+1,33x(\text{невротизъм})-0,408x(\text{екстраверсия})-1x(\text{сътрудничество})-0,28x(\text{съзнателност})-0,92x(\text{въображение})$ .

Следващата множествена линейна регресия имаше за цел да провери дали първият фактор на алекситимия - ***трудности при идентифициране и описване на чувствата*** може да бъде прогнозирана от личностните характеристики по модела на Големите пет. От последващия анализ, се вижда, че комбинацията от променливите невротизъм, въображение, сътрудничество, съзнателност и екстраверсия за прогнозата на трудности при идентифициране и описване на чувствата е статистически значима,  $F=55,77$ ,  $p < 0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация ( $\text{adj. } R^2$ )  $R^2 = 0,375$ . Това показва, че 37,5% от измененията в трудности при идентифициране и описване на чувствата могат да се обяснят от представения регресионен модел, който е със средна големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: ***Трудности при идентифициране и описване на чувствата***  $= 34,92+1,37x(\text{невротизъм})-0,360x(\text{екстраверсия})-0,416x(\text{сътрудничество})-0,23x(\text{съзнателност})-0,43x(\text{въображение})$ .

Анализът на следващия регресионен анализ показва, че комбинацията от променливите Макиавелизъм, нарцисизъм, психопатия, за прогнозата на алекситимия е статистически значима,  $F=44,322$ ,  $p < 0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация ( $\text{adj. } R^2$ ) е  $R^2 = 0,221$ . Това показва, че 22,1% от измененията в алекситимията

може да се обяснят от представения регресионен модел, който е със средна големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: ***Алекситимия=38,184+0,610x(психопатия)+0,546x(Макиавелизъм)-0,588x(нарцисизъм)***.

Анализът на данните от поредния регресионен анализ, показва че комбинацията от двата фасета на скалата за привързаност при възрастни за прогнозата на общата алекситимия е статистически значима,  $F=171,530$ ,  $p<0,001$  при  $R^2 =0,427$  Това показва, че 42,7% от измененията в алекситимията могат да се обяснят от представения регресионен модел, който е с висока големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: ***Алекситимия=84,964 – 0,790x(тревожност)-0,661x(близост)***.

Комбинацията от променливите тревожност и близост за прогнозата на трудности при идентифициране и описване на чувствата е статистически значима,  $F=242,703$ ,  $p<0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация (adj.  $R^2$ ) е  $R^2 =0,514$ . Това показва, че 51.4% от измененията в трудности при идентифициране и описване на чувствата могат да се обяснят от представения регресионен модел, който е със по-голяма от типичната големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: ***Трудности при идентифициране и описване на чувствата = 60,725 – 0,798x(тревожност) – 0,344x(близост)***.

Комбинацията от променливите сътрудничество, въображение, невротизъм, психопатия и тревожност за прогнозата на общата алекситимия е статистически значима,  $F=109,321$ ,  $p<0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация (adjust  $R^2$ )  $R^2 =0,542$ . Това показва, че 54,2% от измененията в общата алекситимия могат да се обяснят от представения регресионен модел, който е с по-голяма от типичната големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: ***Обща алекситимия = 83,138 – 0,666x(тревожност) + 0,577x(невротизъм) – 0,732x(сътрудничество) – 0,889x(въображение) + 0,251x(психопатия)***.

При проведения регресионен анализ за изследване на предиктивните способности на алекситимия по отношение на тревожността в отношенията с близките хора, се установиха статистически значими резултати при  $F =296,660$ ,  $p<0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация (adj.  $R^2$ ) е  $R^2 =0,393$ . Това показва, че общата алекситимия обяснява 39,3% от измененията в тревожността, *което впечатляваща големина на ефекта*

за единичен предиктор. Високите нива на алекситимия предполагат слабо изразена тревожност в близките отношения.

Анализът на данните от показва, че комбинацията от променливите възприет контрол и възприет стрес, за прогнозата на алекситимия, е статистически значима,  $F=86,168$ ,  $p<0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация ( $adj. R^2$ ) е  $R^2=0,273$ . Това показва, че 27,3% от измененията в алекситимията могат да се обяснят от представения регресионен модел, който е със средна големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: *Алекситимия = 24,177 + 0,665x (Възприет стрес) + 0,583x(Възприет контрол)*.

Резултатите, от проведения регресионен анализ показват, че комбинацията на факторите възприет стрес и възприет контрол, за прогнозата на трудности при идентифициране и описване на чувствата е статистически значима,  $F=116,761$ ,  $p<0,001$ . Стойността на коригирания коефициент на детерминация е  $R^2=0,338$ . Това показва, че 33,8% от измененията в трудности при идентифициране и описване на чувствата може да се обяснят от представения регресионен модел, който е със средна големина на ефекта. Намереното уравнение за връзката между скалите е: *Трудности при идентифициране и описване на чувствата = 7,297 + 0,701x(възприет стрес) + 0,417x(възприет контрол)*.

### ***Характерни особености на личностните и професионалните детерминанти на алекситимия***

На основата на теоретичния модел на конструкта алекситимия, направения литературен обзор за изследване на тенденциите в тази област и в резултат на проведеното емпирично изследване, бихме могли да обобщим няколко важни тенденции по отношение на личностните и професионалните детерминанти на конструкта алекситимия.

По отношение на личностните детерминанти на алекситимия, стана ясно, че множество личностни характеристики могат да оказват влияние или индуцират дефицит в емоционалната регулация. От избраните в настоящото изследване конструкти, с най-големи предиктивни способности се оказва стилът на привързаност и по-точно, начинът по който човек възприема връзката си с другите. Тогава, когато в ранните етапи на развитие бъдат преживени травматични събития, относими към привързаността, с голяма вероятност в зрелите години на индивида могат да се очакват сериозни затруднения в емоционалната

регулация. Освен това, личностни особености като тревожност, враждебност, стеснителност, импулсивност, търсене на силни усещания, грандиозност, превъзходство, доминантност и манипулативност, предполагат наличието на алекситимия. Като протективни по отношение на нарушенията в емоционалната регулация могат да бъдат описани личностните особености като добронамереност, общителност, активност, стабилност (устойчивост), съвестност, богат фантазмен живот, емпатия. Тези тенденции се потвърждават от наличните в литературата изследвания, което означава, че те са устойчиви във времето, както и културните различия.

Професионалните детерминанти на алекситимията, които бяха разгледани в настоящото изследване, не са изследвани в дълбочина до сега. Това означава, че би следвало да се внимава при генерализирането на резултатите. Оказа се, че на практика професионалното прегаряне само по себе си не се свързва и не е значим предиктор на нарушенията в емоционалната регулация. Този резултат се различава от предварителните хипотези и очаквания. Изчерпването, свързано с работата, би могло да се мисли като фрагмент от общото функциониране на човек и ако са налични ресурси за подкрепа (близки, смяна на работата и т.н.), по-скоро не би настъпил когнитивен спад в емоционалната регулация. От друга страна се вижда, че изчерпването в личната сфера, която така или иначе е много повече емоционално заредена, би могло да доведе до много по-силно изразени трудности в емоционалната регулация. Тези резултати показват, че личностната структура и личните преживявания имат по-голям ефект върху алекситимията, отколкото професионалните. Както бе посочено по-рано, невротизмът като личностен конструкт е от голямо значение по отношение на емоционалната регулация. Съответно, възприетият стрес на работното място, независимо дали като стрес сам по себе си или като потребност от контролиране, оказват негативно влияние върху капацитета на индивида да разбира и описва емоционалните си преживявания.

Важен резултат от настоящото изследване е липсата на разлика в нивата на алекситимия при различните професионални сфери. Това означава, че за равнището на алекситимия на практика няма значение дали професионалната сфера е с висока обществена значимост, свързана с много общуване с хора или с високи отговорности и риск.

Колкото по-добре развити са уменията на човек да разбира и описва емоционалните си преживявания, толкова по-способен ще бъде той да изпитва удовлетвореност от живота и

работата си в частност. Удовлетвореността сама по себе си е комплексно преживяване както на позитивен афект, така и на осъзнаване и когнитивна оценка на този афект.

### *Заключение*

През последните пет десетилетия концептуализирането на конструкта алекситимия, изследването на причините и последствията от него буди интереса на много изследователи както в клиничен, така и в неклиничен контекст. Все повече са хората, страдащи от психосоматични заболявания или психични състояния, провокирани от дефицити в емоционалната регулация. Това поставя предизвикателство пред научното поле на психологията да търси причините и решения за справяне с този феномен.

Настоящата дисертация е посветена на изследване на личностните и професионалните детерминанти на алекситимия, с цел да се установи дали има специфични личностни или професионални особености, които ще се окажат рискови фактори за развитие на алекситимия.

Настоящия труд проследява концептуализацията на концепта алекситимия и развитието на изследователския интерес по отношение личностните и професионалните детерминанти на конструкта. Разгледани са редица психологични феномени и са изследвани връзките им с алекситимия в българския социокултурен контекст.

В емпиричното изследване се установиха множество значими взаимодействия между алекситимия и личностните черти по модела на Големите пет, като само невротизмът корелира положително. Освен това, личностните черти по модела на Тъмната триада също се оказаха в умерена силни връзки с алекситимията. Най-голям ефект върху алекситимията, обаче, има стилът на привързаност, т.е. алекситимията може да бъде разглеждана като устойчив личностен конструкт, свързан с интеракцията с другите дори от ранна детска възраст и особено с травматичните преживявания.

По отношение на професионалните детерминанти се установиха някои слаби взаимодействия и на практика не се наблюдава предиктивна способност на професионалното прегаряне по отношение на алекситимията.

Връзките на алекситимия с удовлетвореността от живота и професионалното благополучие са отрицателни, като в същото време алекситимията няма ефект на предиктор по отношение на двата конструкта.

Настоящото изследване би било добре да бъде задълбочено по посока на изследване на професионалните детерминанти на алекситимия, с оглед потвърждаване на отсъствието на преки закономерности. Това ще подобри знанието за конструкта и ще даде възможност за превенция, в случай че алекситимията се окаже подвластна на случващото се в професионалния живот. Ако това не се потвърди, може да се мисли за алекситимията повече като за устойчив личностен конструкт, отколкото за динамично променящата се характеристика. Това ще подпомогне психотерапията при работа с нея.

Резултатите от изследването могат да послужат в терапията. Като се използват знанията за установените връзки, може да се разработи комплексен подход, който да подобри психотерапевтичния процес по отношение на хора с високи степени на алекситимия. Към момента, въпреки дългогодишните изследвания на конструкта, по общо мнение на изследователите, няма ефективен начин за работа с такива лица.

### ***ПРИНОСНИ МОМЕНТИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД***

Основният принос на настоящата работа е комплексността на представеното изследване върху личностните и професионалните детерминанти на алекситимия. Подобно широкообхватно изследване в здравата популация досега не е провеждано не само в България, но и в международен план.

Направен е детайлен анализ на личностните и професионалните детерминанти на алекситимия като са включени най-значимите психологични феномени.

Резултатите от проведеното емпирично изследване разкриват множество значими връзки между редица личностни характеристики, преживявания в професионалната сфера, алекситимия и удовлетвореността от живота. В голяма част от изследваните взаимодействия

връзката е доста силна. Освен високите корелации, се установи и че несигурните стилове на привързаност в най-голяма степен се оказват значим предиктор на алекситимията. Този резултат потвърждава концепцията за устойчивост на алекситимията като личностен конструкт, т.е. тя не се влияе толкова от временни житейски проблеми и ситуации. Това се потвърди и от липсата на силно значими корелации с професионалните характеристики и слабите предиктивни способности на професионалното прегаряне и възприетия стрес.

Изследването на психометричните показатели на скалата за алекситимия на Торонто показва необходимостта от продължаването на подобни изследвания. Намереното факторно решение се среща и на други места в литературата, но се различава значително от оригиналната структура на инструмента и от постигнатата до сега факторна структура в българския социо-културен контекст. Уточняването на факторната структура на TAS-20 е от ключово значение за прецизната диагностика.

Резултатите от дисертационния труд могат да бъдат прилагани в различни сфери за разработване на терапевтични стратегии, превантивни програми, в консултативната практика и разбира се в академично отношение за разработване на още по-детайлно изследване на особеностите, свързани с алекситимията.

## ***ПУБЛИКАЦИИ***

### ***Публикации по темата на дисертацията***

1. Цветкова Л., (2020). Концептуализация и методи за изследване на алекситимия. Годишник на Софийски университет „Св.Климент Охридски“. Философски факултет. Том 105, книга Психология, стр. 108-137.
2. Цветкова Л., (2021). Алекситимия – връзки с удовлетвореността от живота и големите пет. Сборник доклади на Националната школа за докторанти и млади изследователи в социалните науки. Том 2: Кризата: индивидуални и социални проекции, стр.77 – 86

3. Цветкова Л., Гърков Г., Кирилов Г., (2022). Психометрични характеристики на българската версия на скала за алекситимия на Торонто (TAS-20). Зиновиева И., Андреева, Л., Карабельова С. (ред.) *Психологията - традиция и съвременност* (Сборник научни доклади от юбилейна международна научна конференция по случай 50-години от създаването на специалност „Психология“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, 1-3 юни 2022 г.) Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, стр.116-125
4. Цветкова Л., Зиновиева И., (2023). Връзки между алекситимия и личностните характеристики от „Тъмната триада“, *Диоген*, (приета за печат).

#### ***Участие в конференции***

1. Цветкова, Любомира. Болестта на Алцхаймер – влияние върху близките на институционализирани пациенти - „Трети национален конгрес по клинична психология с международно участие“, София, 15-18 октомври 2020
2. Цветкова, Любомира. Връзка на алекситимия с удовлетвореност от живота и Големите пет – XII Национална школа за докторанти и млади изследователи „Кризата: индивидуални и социални проекции“, 28 - 30 октомври 2020 г., София (онлайн)
3. Цветкова Л., Гърков Г., Кирилов Г. Психометрични характеристики на българската версия на скала за алекситимия на Торонто (TAS-20). - Юбилейна международна научна конференция по случай 50-години от създаването на специалност „Психология“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, 01-03.06.2022
4. Зиновиева И., Цветкова Л., Алекситимия и Тъмната триада - 30 години специалност Психология във ВГУ. Международна научна конференция, 21-22.04.2023