ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ
“ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР“
ЮРИДИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ“

ГЪЛЪБИНА БОРИСОВА КЕНДАЛОВА-ПЕТРОВА

ВЗАИМОВРЪЗКАТА АЛЕКСИТИМИЯ - ЕМПАТИЯ ПРИ СИТУАТИВНА И ЛИЧНОСТНА ТРЕВОЖНОСТ

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

НА ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД

ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И НАУЧНА СТЕПЕН „ДОКТОР”

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ 3.2. „ПСИХОЛОГИЯ”

ДОКТОРСКА ПРОГРАМА „ ОБЩА ПСИХОЛОГИЯ”

Научни ръководители:
Доц. д-р Петър Нешев
Доц. Павлина Петкова Дамянова, д.м.

Рецензенти:
Проф. д. пс. н. Иван Александров
Доц. д-р Ваня Христова

ВАРНА
2021

Дисертационния труд се състои от увод, изложение в четири глави, изводи и препоръки, списък на използваната литература и едно приложение. Общият обем е 166 страници.

Дисертационния труд е обсъден от катедра “Психология” при Юридическия факултет на ВСУ “Черноризец Храбър” и е насочен за защита пред научно жури.

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на открито заседание на научното жури на 17 февруари 2021г. от 13:30ч. в заседателната зала на ректората на ВСУ “Черноризец Храбър”.

Материалите по защитата са на разположение в стая №204 във ВСУ “Черноризец Храбър” и на интернет адрес www.vfu.bg, раздел “Докторантури”.

ОБЕМ И СТРУКТУРА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Дисертационния труд е в обем от 166 страници и се състои от увод, изложение в четири глави, изводи и препоръки, списък на използваната литература и приложения.

Съдържанието на всяка от главите е разпределено в отделни параграфи. Основният текст съдържа 58 таблици и 5 фигури. Списъкът на използваната литература се състои от 231 източника - на кирилица и латиница.

Изложението на дисертационния труд е структурирано, както следва:

Въведение

Първа глава. Теоретични концепции за алекситимията, емпатията и тревожността

1. Научни теории и подходи за обяснение на алекситимията

1.1. Видове алекситимия и специфични прояви

1.2. Алекситимия и мозъчни структури

1.3. Характеристики на емпатията като психологически конструкт

1.4. Разбирането на емпатията от гледна точка на когнитивен процес

1.5. Трансформиране на емпатийните чувства

1.6. Невробиологични основи на Емпатията

1.7. Емпатия и психотерапия

1.8. Психологически характеристики на тревожността в норма и патология

1.9. Тревожността като състояние и като черта

Втора глава. Емпирично изследване на алекситимията, емпатията и тревожността

1. Цел
2. Обект на изследване
3. Основни принципи в изследването
4. Етични принципи на изследването
5. Задачи на изследването

6. Хипотези
7. Статистически методи
8. Инструментариум на изследването

8.1. Торонтска скала за Алекситимия

8.2. Тестът за емпатиен потенциал

8.3. Въпро сник за ситуативна и личностна тревожност STAI

Трета глава. Анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследване

1. Анализ на хипотеза 1
2. Анализ на хипотеза 2
3. Анализ на хипотеза 3
4. Анализ на хипотеза 4
5. Анализ на хипотеза 5
6. Анализ на хипотеза 6

Четвърта глава. Теоретико - практически препоръки за добра консултативна практика

1. Обобщение и изводи
2. Модел за консултиране в зависимост от получените данни от тестовото изследване с техники от Когнитивно-поведенческа психотерапия

2.1. Консултативни процедури при високо ниво на Алекситимия

2.2. Консултативни умения при ниска емпатия

2.3. Консултативни умения при висока ситуативна и личностна тревожност

Заключение

Научни и научно-приложни приноси

Библиография

Приложения

РЕЗЮМИРАНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРАЦИОННИЯ ТРУД

Въведение

Емпатията, тревожността и алекситимията са едни от задълбочено проучваните области в психологията от гледна точна на консултирането и психотерапията. Тревожността става един от най-честите проблеми в световен мащаб. Емпатията и алекситмията от друга страна са малко проучени във връзка с тревожността. Снижаване на възрастта на тревожни прояви и рискът от дезадаптивно поведение, като стратегия за справяне, стават все по-чести. Това води и до промени във възприемането на тези концепции и провеждането на множество изследвания.

Настоящият дисертационен труд се фокусира върху изследване на връзката тревожност, алекситимия, емпатия. Докато тревожността е често изследван проблем, предвид по-честите прояви, то проблемът за справяне с нея и в по-обобщен план с дезадаптивните емоции в общата популация, сякаш остава скрита и не толкова привлекателна област за изследване от специалистите в България.

В началото на XXI-ви век, вече се знае много повече за честотата и рисковите фактори, свързани с тези характеристики в различни популации, но изследванията относно функциите на тези поведения все още са недостатъчно добре проучени, за да се конкретизират етиологията, класификацията и възможностите за корекционна работа и в частност чрез психологическо консултиране.

В голямата си част тези проучвания имат едно сериозно ограничение - изследваните лица са хора, които получават медицинска диагноза, хоспитализирани са или са в процес на фармакотерапия, т.е. извадките имат подчертано „клиничен характер“. Изследователите изтъкват, че данните се отнасят само за една малка част от случаите, които представляват „пик“ и проучванията следва да се насочат към общата популация и да се провеждат в рамките на субклинична извадка.

Целта на дисертационния труд е да се направи оценка на емпатията, алекситимията и тревожността като черта и състояние, да се предложи набор от техники, които да бъдат модифицирани при нужда и специфични характеристики на клиентите.

Основните задачи, които изследването следва да реши са:

- да се оцени нивото на емпатия, алекситимия, тревожност при пълнолетни лица;
- да се установи има ли полови различия по отношение на тези параметри;
- да се изследват тенденциите, свързани с определени демографски параметри;
- да се проучат влиянието на възрастта върху емпатията, алекситимията, тревожността;
- да се провери, направи анализ на ефективните техники за справяне

с тези проблеми.

В дисертацията е направен преглед на класическите и съвременни теоретични модели, които изясняват емпатия, алекситимия, тревожност. Разгледани са основните фактори и връзката с биологичния субстрат. Специално внимание е отделено на полезността и използваните инструменти. Обсъдени са различните дефиниции за емпатия, алекситимия, тревожност, като многомерни психологически конструкти.

Научно-приложните приноси освен с решаване на конкретните задачи, заложени в изследването са свързани и с валидизиране на нов психодиагностичен инструмент за България - тест за Емпатиен потенциал, който и други специалисти, работещи по проблемите емпатия, свободно ще могат да използват, за да разберат по-добре тези деструктивни емоционални преживявания и респективно как те влияят на поведението.

Първа глава. Теоретични концепции за алекситимията, емпатията и тревожността

1. Научни теории и подходи за обяснение на алекситимията.

1.1. Видове алекситмия и специфични прояви.

В този параграф са разгледани теоретичните концепции свързани с алекситимия. Алекситимията, е дефинирана като специфична личностова констелация от затруднения в емоционалната преработка и регулация. Превръща се в обект на засилен изследователски и научен интерес, тъй като предоставя едно възможно обяснение за характера на индивидуалните различия, наблюдавани в афективната сфера. Засиленият интерес към тези сходни характеристики на психичното функциониране на психосоматично болните, изследвани и описвани от различни автори в Европа и Америка, води до предлагането на по-общия термин алекситимия в началото на 60^{те} години на 20 в. от Peter Sifneos. Индивиди с високо ниво на алекситимия проявяват склонност да реагират поведенчески на конфликтни събития, притежават ограничен емоционален репертоар, не успяват да диференцират успешно различните нюанси на чувствата и преживяват трудности в намирането на точните думи за емоционалните си състояния (Sifneos, 1973). Разгледани са и връзките на алекситимията с други психологични конструкти, както и алекситимията при различни психични и психосматични състояния.

1.2. Алекситимия и мозъчни структури.

В този параграф се разглежда формирането на емоционални преживявания – при формирането на емоциите вземат участие старата част на мозъчната кора (палеокортекс), разположена във вътрешността на големите полукълба, известна в миналото като риненцефалон (обонятелен мозък), а днес означавана като лимбична система. Наименованието произхожда от лат. limbus, - “дъга”, която е разположена над мазолестото тяло и ядрата на септума и обхваща функционално свързани части от

слепоочния, теменния и челния дял, намиращи се в срединната част на мозъчните хемисфери. Тук влизат gyrus Cinguli, girus Hypokampi, nucleus amigdale. Вече е изяснено, че тук освен коровото представителство на обонятелната сетивна система се намират и главните центрове на вегетативните прояви, инстинктите, емоциите. Амигдалата се състои от множество ядра (нарича се още амигдалоиден комплекс). Тя е структура разположена между хипокампа и хипоталамуса (Проданов, 2009; Пирьова, 2003). Лезии в амигдалата могат да доведат до неразпознаване на емоции (McLean, 1949).

1.3. Характеристики на емпатията като психологически конструкт.

В този параграф се разглежда емпатията, като фактор за социалното поведение и комуникация, както и фактор за психологическо консултиране и психотерапия. Емпатията също играе роля в клиничната работа, особено в разбирането на процесите, участващи във взаимоотношенията лекар-пациент. Това поражда търсене на нови възможности за оценка с цел обективизиране на този процес и разработване на нови модели за клинична комуникация.

1.4. Когнитивна традиция в разбирането на емпатията.

В този параграф, се разглежда емпатията в контекста на когнитивната традиция - това, което обединява определенията в тази традиция, е представянето на емпатията като разбиране на мислите и чувствата на другия (Shaugnessy, 1995; Basch, 1983).

1.5. Трансформиране на емпатиините чувства.

В този параграф се разглеждат емпатийните чувства, които могат да се трансформират (Zahn-Waxler & Robinson, 1995). Азът може да изпита емпатиен дистрес, симпатия, емпатиен гняв, емпатийна вина.

1.6. Невробиологични основи на емпатията.

В този параграф е разгледана невробиологичната основа на емпатията. Както емоционалната емпатия, така и ментализиращата (когнитивна емпатия) може да насърчи емпатичната загриженост или състрадание. Въпреки че индивидите се различават по своя основен капацитет и емпатичност, емпатията и загрижеността могат да бъдат модулирани от междуличностни и контекстуални променливи и с обучение.

Мета-анализ на изследвания, проведени с функционален ядрено - магнитен резонанс потвърждава, че се активират различни мозъчни области, свързани с емоционалната и когнитивна емпатия. По-конкретно, inferior frontal gyrus се свързва с емоционалната емпатия, а ventromedial prefrontal gyrus с когнитивната емпатия (Simone, 2009).

1.8. Психологически характеристики на тревожността в норма и патология.

В този параграф е разгледана тревожността в норма и в патология. Тревожността е нормална реакция на стрес, тревожност или заплаха, но когато е тежка, продължителна или неподходяща, тя се превръща в тревожно разстройство. Феноменологично тревожността е разположена в континуум,

чиито полюси са норма и патология и не винаги е лесно да бъде категоризирана. От една страна, тя е сигнал за емоционален отговор на заплаха или загуба, а от друга - клинична проява на огромен спектър психиатрични разстройства.

1.9. Тревожността като състояние и като черта.

В този параграф е разгледана тревожността, като черта и състояние. Концепцията за тревожността като състояние и черта е въведена за първи път от Кетъл (Cattell & Scheier, 1961, 1963) и по -нататък разработена от Spielberger (Spielberger, 1966, 1972, 1976). Най-общо казано, състоянията на личността могат да се разглеждат като временни и преходни в жизнения път на човек (Thorne, 1966), а емоционалните реакции като израз на състоянията на личността.

Втора глава. Анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследване.

В тази глава са предстаени емпиричните постановки на изследването.

1. Цел.

Да се идентифицират особеностите, свързани с алекситимия, емпатия, тревожност в субклинична извадка. За целите на изследването са изследвани и хора с психични и (психо)соматични разстройства, за да се онагледят различията между тях и да може да се изведе консултативен модел, с цел превенция и психологично консултиране при наличие на разстройство.

2. Обект на изследване.

Обект на изследване са 221 човека, които са попълнили доброволно и анонимно тестовата батерия.

3. Основни принципи в изследването.

Принцип на обективност. Според него явленията трябва да се разглеждат и изучават такива, каквито са в действителност.

От друга страна, необходима е максимална обективност при обработката и интерпретацията на получения изследователски материал.

Принцип за изучаване на явленията в тяхното развитие. Изисква проследяване на измененията в изследваните явления и отчитане на факторите за това изменение.

Принцип за аналитико-синтетично изучаване на явленията. Практически в изследването този принцип се прилага при емпиричната интерпретация на понятията - процес, при който на обобщено, теоретично дадените конструкти се търсят реално, обективно наблюдаеми показатели, които да бъдат разгледани. На тази основа се правят основни изводи относно хипотези, теоретични модели и постановки, т.е. - теоретична интерпретация на емпиричните данни.

4. Етични принципи на изследването.

При провеждането на настоящето изследване се спазваха изградените етични и професионални стандарти за работа с психично болни пациенти,

които кореспондират с етичните норми и законодателни разпоредби на медицинската практика в нашата страна и установените етични стандарти в европейската и световна практика. Психологичните дейности се провеждат задължително и в пълно съответствие с принципите на етичните кодекси на Асоциацията на психолозите в България, Българския лекарския съюз, както и приетите Европейски, и международни стандарти. Спазването на етични стандарти бе важен аспект при провеждане на настоящето изследване.

5. Задачи на изследването.

1. Да се анализира специализираната литература.

2. Да се подберат адекватни на изследвания проблем психологически инструментариум.

3. Да се подберат съответни на изследвания проблем статистически процедури.

4. Да се направи количествен анализ и качествен анализ.

5. Да се оформят препоръки за практическа работа.

6. Хипотези.

Хипотеза 1

Ще се наблюдават различия по отношение на семейния статус, доходите, работния статус, здравния статус, образователна степен и алекситимията, и емпатията. Като ще се наблюдава влияние на семейния, здравния, работния статус и доходите върху алекситимията и емпатията.

Хипотеза 2

Ще се наблюдават различия по отношение на семейния статус, доходите, работния статус, здравния статус, образователна степен и ситуативна и личностна тревожност. Като ще се наблюдава влияние на семейния, здравния, работния статус и доходите върху ситуативна и личностна тревожност.

Хипотеза 3

Ще се наблюдава значима връзка между алекситимията и тревожността, като тази връзка ще е по-значима за ситуативната и по-незначима за личностната тревожност. Емпатията, няма да корелира - да има значима връзка с алекситимията, ситуативната и личностната тревожност.

Хипотеза 4

Ще се наблюдава значимо различие по отношение на степента на изразеност на алекситимията - в групата на хората с ниска алекситимия ще има по-висока емпатия и ниско стойности на ситуативната и личностна тревожност.

Хипотеза 5

Ще се наблюдава значимо различие по отношение на степента на изразеност на емпатията - в групата на хората с ниска емпатия ще има по-висока алекситимия и по-високи стойности на ситуативната и личностна тревожност.

Хипотеза 6

В групата на хората с висока ситуативна и висока личностна

тревожност ще се наблюдава висока алекситимия и ниска емпатия.

7. Статистически методи.

Статистическата значимост на изследваните резултати (ефекти) се вижда по стойността на оцененото ниво на значимост **p**. Стойността на **p.** се интерпретира като вероятността за грешка при отхвърляне хипотезата за нулев ефект (грешка от първи род). Колкото е по- малко **p**. толкова е по-сигурно отхвърлянето на нулевата хипотеза и съответно приемане на предположението, че наблюдаваният ефект е статистически значим. Нулевите хипотези се отхвърлят обикновено при $p<0.05$ (<5%). При стойности близки до праговата се казва, че ефектът е маргинално значим.

Линейният коефициент на корелация показва посоката и силата на линейната статистическа асоциация между променливите, за които е пресметнат.

Форми на изследване на надеждността

Вътрешната консистентност оценява резултатите на отделните пунктове в рамките на един тест.

Алфа на Cronbah този показател отразява вътрешната консистентност между пунктовете/въпросите в даден инструмент. Колкото е по-близък до 1, толкова консистентността /т.е. вътрешната надеждност/ е по-висока.

Факторният анализ е многомерен статистически метод, чрез който се извличат линейни комбинации от взаимно зависими променливи. Всяка комбинация се обобщава чрез една единствена окрупнена променлива, поради което основната цел на факторен анализ е редуциране размерността на данните от гледна точка на броя на променливите, необходими за включване в даден анализ. Участващите променливи (наречени първични) обикновено представляват емпирични индикатори на една обобщена величина, наречена „латентна" и отразяваща явление, което няма собствен индикатор за измерване.

Дискриминантният анализ е статистически анализ, с който може да се предскаже дали една категориална променлива може да бъде полезна при определянето на това дали даден набор от променливи са ефективни при прогнозирането на дадена категория.

8. Инструментариум на изследването.

8.1. Торонтска скала за Алекситимия (TAS-26).

8.2. Тест за емпатиен потенциал.

8.3. Въпросник за ситуативна и личностна тревожност STAI.

Избраният психологически тестови инструментариум показва добри показатели за надеждност, който може да се използва за целите на научното изследване.

Трета глава. Анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследване.

В тази глава е представен статистическия и психологичен анализ на получените данни.

Анализ на хипотеза 1

Ще се наблюдават различия по отношение на семейния статус, доходите, работния статус, здравния статус, образователна степен и алекситимията и емпатията. Като ще се наблюдава влияние на семейния, здравния, работния статус и доходите върху алекситимията и емпатията.

Данните показват, че най-високо ниво на емпатия имат Не обвързаните (M=50,62), Вдовците/иците (M=50,00), Семейните (M=49,18), Разведените (M=48,81), Обвързаните (M=45,00), Не семейните (M=42,60).

Данните показват, че най-високо ниво на алекситимия имат Несемейните (M=66,68), Вдовците/иците (M=66,00), Разведените (M=61,09), Семейните (M=61,00), Необвързаните (M=56,10), Обвързаните (M=52,00).

По отношение на емпатията най-емпатиини са тези с доходи над 1000 лева (M=51,16), следвани от тези с доход между 500 -1000 лева (M=49,53), най-слабо емпатийни са тези с доход до 500 лева (M=46,58).

По отношение на алекситимията с най-ниско ниво на алекситимия са тези с доходи над 1000 лева (M=56,08), следвани от тези с доход между 500-1000 лева (M=56,30), най-високо ниво на алекситимия са тези с доход до 500 лева (M=64,38).

Най-емпатиини са студентите (M=49,40), работещите (M=48,54), пенсионерите (M=47,54), с най-ниско ниво на емпатия са безработните (M=46,33).

С най-ниско ниво на алекситимия са студентите (M=55,59), следвани от работещите (M=59,34), безработните (66,25), като с най-високо ниво на алекситимия са пенсионерите (67,09).

С най-високо ниво на емпатия са самоопределилите се като здрави (M=49,92), следвани от хората с телесна (соматична) патология (M=49,51), като с най-ниско ниво са хората с психични заболявания (M=44,34).

А най-високо ниво на алекситимия са хората с психични заболявания (M=67,46), следвани от хората с телесна (соматична) патология (M=59,68), като с най-ниско ниво на алекситимия са самоопределилите се като здрави (M=57,52).

С най-високо ниво на емпатия са хората с висше образование (M=49,20), следвани от хората със средно образование (M=46,52), с най-ниско ниво на емпатия са хората с начално образование (M=45,20).

С най-високо ниво на алекситимия са хората с начално образование (M=76,00), следвани от хората със средно образование (M=63,18), с най - ниско ниво на алекситимия са хората с висше образование (M=58,85).

Посоката на връзката образованието и алекситимията е обратна, т.е. с увеличаване на образованието намалява алекситимията, при единица

увеличение на образованието имаме намаление на алекситимията с -3.775.

Връзката на работния статус и алекситимията е права, при повишение на заетостта, алекситимията се повишава с 3.332.

Посоката на връзката фамилния статус и емпатията е обратна, т.е. с по-сериозното обвързване намалява емпатията -1.263.

Данните от изследването показват значимостта на алекситимията и емпатията, както в норма, така и в патология. Данните се свързват с демографски параметри и водят до интересни и на пръв поглед неочаквани изводи. Фокусът на тези характеристики показва, че те могат да носят информация на широк кръг специалисти, не само клинични и консултативни психолози, но и такива свързани с организационна психология, управление на човешките ресурси и подбор на кадри. Данните от изследването показват и важността на емпатията за отношения и предиктивната стойност на този параметър в контекста на консултирането. Алекситимията е фактор, които е важен за друг феномен - синдромът на емоционално прегаряне, като изследването недвусмислено подкрепя този извод. Данните от изследването показват, ясната нужда тези параметри да бъдат изследвани и в по-широк план, като те показват значимостта им и за други сфери извън психологията, а именно медицина, както и човешкия капитал - стопанското управление или икономиката.

Анализ на хипотеза 2

Ще се наблюдават различия по отношение на семейния статус, доходите, работния статус, здравния статус, образователна степен и ситуативна и личностна тревожност. Като ще се наблюдава влияние на семейния, здравния, работния статус и доходите върху ситуативна и личностна тревожност.

При направеното изследване се наблюдава тенденция към различие по отношение на личностната тревожност, като те се степенуват както следва вдовици/ци (M=45.25), несемейни (M=41.62), разведени (M=41.00), семейни (M=39.83), необвързани (M=38.60), обвързани (M=38.00).

При направеното изследване се наблюдава значимо различие по отношение на личностната тревожност - най-тревожни са безработните (M=41.82), пенсионерите (M=41.18), работещите (M=39.42), студентите (M=38.74). Този факт е очакван. Пред хората, които не са трайно заети по различни причини, е възможно да има различни вярвания свързани с този факт. Безработните - защото не могат да намерят постоянна заетост, може да са тревожни поради изискванията към тях. Това може да се свърже и с моделите за справяне в трудни житейски ситуации. Пенсионерите - поради чувство за безполезност, като това е свързано вероятно с възрастовите промени, оттегляне от активен живот, нужда от преосмисляне на новите предизвикателства и реорганизиране на свободното време.

Данните от изследването показват значимо различие по отношение на ситуативната тревожност, като най-тревожни са хората с начално образование (M=41.00), следвани от тези със средно образование (M=38.24)

и най-слабо тревожни са хората с висше образование (M=37.13). Такава тенденция има и при личностната тревожност, като най-тревожни са хората с начално образование (M=43.25), следвани от тези със средно образование (M=40.80) и най-слабо тревожни са хората с висше образование (M=39.40).

Тези данни потвърждават данните в ръководството на теста, а именно „Резултатите показват, че влиянието на фактора „образование" не е еднопосочно, а се модерира от пола. При мъжете лицата с виеше образование имат значимо по-високи средни балове и по двете скали, докато при жените също се регистрират значими различия, но в обратната посока."

Няма значимо различие по отношение на здравния статус.

Посоката на връзката образованието и ситуативна тревожност е обратна, т.е. с увеличаване на образованието намалява тревожността, при единица увеличение на образованието имаме намаление на ситуативната тревожност с -3.029.

Има тенденция за връзка на работния статус и тревожността да е права, при повишение на заетостта, ситуативната тревожност се повишава с 0.925.

Посоката на връзката работния и личностната тревожност е права, т.е. с увеличаване на заетостта се увеличава и личностната тревожност, при единица увеличение на заетостта имаме увеличение на личностната тревожност с 1.265.

Тенденция за връзката на образование и личностната тревожност, тя е обратна, при повишение на нивото на образование се намалява и личностната тревожност с -1.480.

Данните от изследването показват няколко важни тенденции - тревожността е сложен феномен в психичният живот на хората, тя има както вътрешни, така и външни фактори. Тя бива както черта т.е. постоянна в поведението, така и състояние, както и реакция. Може да бъде провокирана от външни фактори, но може да бъде предизвикана и от вътрешни. Може да бъде свързана с различни провокиращи фактори и може да бъде подържана през целия живот. Това е феномен, който не може да се постави в рамките на модела, свързан със здраве и болест, а по скоро в модел свързан с димeнсии. Тревожността е болестотворна, когато засяга функционирането. Висшето образование е фактор понижаващ тревожността, емоционалните партньорски отношения, независимо дали са свързани с официализирането също оказват влияние, както по отношение на протектирането, така и по отношение на възникването на тревожността. Работата също не е еднозначен фактор, от една страна показва наличие на протективен механизъм, но може и да бъде източник на тревожност.

Анализ на хипотеза 3

Ще се наблюдава значима връзка между алекситимията и тревожността, като тази връзка ще е по-значима за ситуативната и по-незначима за личностната тревожност. Емпатията, няма да корелира - да има значима връзка с алекситимията, ситуативната и личностната тревожност.

Тази хипотеза се потвърждава частично. Данните от анализа показват, че има връзка между емпатията и тревожността, като личностна черта.

Анализ на хипотеза 4

Ще се наблюдава значимо различие по отношение на степента на изразеност на алекситимията - в групата на хората с ниска алекситимия, ще има по-висока емпатия и ниско стойности на ситуативната и личностна тревожност.

Тази хипотеза се потвърждава частично. В групата с най-висока степен на алекситимия, се наблюдава най-висока тревожност.

Анализ на хипотеза 5

Ще се наблюдава значимо различие по отношение на степента на изразеност на емпатията - в групата на хората с ниска емпатия, ще има по-висока алекситимия и по-високи стойности на ситуативната и личностна тревожност.

Поради надвишаващото ниво на значимост от 0.05, хипотезата не се потвърждава.

Анализ на хипотеза 6

В групата на хората с висока ситуативна и висока личностна тревожност, ще се наблюдава висока алекситимия и ниска емпатия. Няма значими различия.

Наблюдава се значимо различие по отношение на личностната тревожност, като има тенденция към различие при емпатията и значимо различие при алекситимията. Данните показват, че емпатията и алекситимията освен като състояние, могат да се разглеждат и като част от чертите на личността.

Обобщени изводи.

В тази обобщаваща част на дисертацията представяме основните взаимовръзки на алекситимията и емпатията в изследваните фактори. На преден план изпъкват малки различия между демографските параметри. Лицата с най-високо ниво емпатия са с високо представителство във всички категории: необвързаните, вдовици/вдовци, семейни, разведени, обвързаните, несемейните. При високото ниво на алекситимия са сходни, само несемейните излизат на преден план и са с различни нива на доходите. Най-емпатийни са студентите, следвани от работещите, пенсионерите, безработните. Образованието се свързва с нови знания и умения, като високата степен на образование дава нови умения за емпатия и нови знания, свързани с изразяването на емоционалните преживявания - алекситимия. Емпатията и алекситимията могат да са предиктори за успешно придобиване на висше образование.

Анализите за емпатията и алекситимията спрямо доходите и здравния статус очертават:

Нивото на алекситимията не се обвързва с равнището на доходите.

С най-ниско ниво на алекситимия са студентите, следвани от

работещите, безработните, като с най-високо ниво на алекситимия са пенсионерите. С най-високо ниво на алекситимия са хората с психични заболявания, следвани от хората с телесна (соматична) патология, като с най-ниско ниво на алекситимия са самоопределилите се като здрави. С най-високо ниво на алекситимия са хората с начално образование, следвани от хората със средно образование, с най-ниско ниво на алекситимия са хората с висше образование.

С най-високо ниво на емпатия са самоопределилите се като здрави, следвани от хората с телесна (соматична) патология, като с най -ниско ниво са хората с психични заболявания. С най-високо ниво на емпатия са хората с висше образование, следвани от хората със средно образование, с най-ниско ниво на емпатия са хората с начално образование.

Посоката на връзката образованието и алекситимията е обратна, т.е. с увеличаване на образованието намалява алекситимията. Връзката на работния статус и алекситимията е права, при повишение на заетостта, алекситимията се повишава. Посоката на връзката фамилния статус и емпатията е обратна, с по-сериозното обвързване намалява емпатията.

Анализът на тези данни се свързва с няколко предположения: при необвързаните емпатията е предпоставка за евентуални отношения, докато при овдовелите емпатия се свързва със периода на справяне след загубата, трансформиране на скръбта, намиране на нов смисъл в живота. Дефицитът на емпатия при не семейните може да има няколко източника - те имат негативен опит в отношенията или са несемейни поради наличие на личностови особености.

Данните от изследването потвърждават предложението, че високата алекситимия се свързва с ниско ниво на емпатия, като тук намираме потвърждение на предположението за негативен опит в отношенията или, че са несемейни поради наличие на личностови особености. Ниското ниво на алекситимия при обвързаните се свързва с наличието на партньор, с които те споделят своите преживявания и са емоционално удовлетворени.

Образованието се свързва с нови знания и умения като високата степен на образование дава нови умения за емпатия и нови знания свързани с изразяването на емоционалните преживявания - алекситимия. Емпатията и алекситимията могат да са предиктори за успешно придобиване на висше образование. Този модел дава възможност да се насочи консултативния процес при едно първоначално изследване на нивата на емпатия и алекситимия, като може да се определят и рискови фактори, а именно ниско ниво на емпатия с високо ниво на алекситимия.

Данните, свързани с влиянието на демогафските фактори върху емпатията и алекситимията, показват, че с повишаване на степента на образование се намалява алекситимията, но от друга страна, заетостта я повишава, т.е. риска от ограничаване на контактите между хората, поради повишени работни изисквания - работохолизъм са фактори, свързани с тази негативни черта.

Данните от изследването показват значимостта на алекситимията и емпатията, както в норма, така и в патология, данните се свързват с демографски параметри и водят до интересни и на пръв поглед не очаквани изводи.

Относно Хипотеза 2, при направеното изследване се наблюдава значимо различие по отношение на личностната тревожност - най- тревожни са безработните, следвани от пенсионерите, работещите, студентите.

Данните от изследването показват значимо различие по отношение на ситуативната тревожност, като най-тревожни са хората с начално образование, следвани от тези със средно образование и най-слабо тревожни са хората с висше образование. При повишение на нивото на образование се намалява и личностната тревожност. Такава тенденция има и при личностната тревожност, като най-тревожни са хората с начално образование, следвани от тези със средно образование и най-слабо тревожни са хората с висше образование. Посоката на връзката образованието и ситуативна тревожност е обратна, т.е. с увеличаване на образованието намалява тревожността и алекситимията. При повишение на заетостта, ситуативната тревожност се повишава. С увеличаване на заетостта се увеличава и личностната тревожност.

При направеното изследване се наблюдава значимо различие по отношение на личностната тревожност и трудовата заетост - най- тревожни са безработните, следвани от пенсионерите, работещи, студентите. Тревожността, свързана с работата, продължава да представлява фактор, свързан с здравословно състояние. Професиите и отраслите с високи нива на тревожност са проблем за здравеопазването и обществения сектор на икономиката.

Връзката на работния статус и тревожността е права, при повишение на заетостта, ситуативната тревожност се повишава. Посоката на връзката работен статус и личностната тревожност е права, т.е. с увеличаване на заетостта се увеличава и личностната тревожност. Тенденция за връзката на образование и личностната тревожност е обратна, при повишение на нивото на образование се намалява и личностната тревожност.

Данните от изследването показват, че тревожността е болестотворна, когато засяга функционирането. Висшето образование е фактор понижаващ тревожността. Емоционалните партньорски отношения също оказват влияние, както по отношение на протектирането, така и по отношение на възникването на тревожността. Работата също не е еднозначен фактор, от една страна показва наличие на протективен механизъм, но може и да бъде източник на тревожност.

Относно Хипотеза 3 данните от следващите анализи показват, че има връзка между емпатията и тревожността, като личностна черта.
Трудностите в регулирането на емоциите, заедно с неблагоприятните фактори на околната среда излагат хората с висока емпатия на голям риск от развитие на депресивни симптоми и тревожност.

По отношение на степента на изразеност на алекситимията, данните от изследването и анализите показват, при хипотеза 4, че при лицата с най-висока степен на алекситимия, се наблюдава най-висока тревожност. Алекситимията може да е предиктор за тревожността през медииращи променливи като социално несправяне, което е стабилизирано като личностна черта, от друга страна, ако човек е базово тревожен и го е стабилизирал като личностна черта, то това води до редица трудности, напр. не разпознаване на емоциите и по този начин до социален дискомфорт и дистрес.

От следващият етап на анализи е видно, че няма значимо различие по отношение на степента на изразеност на емпатията спрямо степента на изразеност на алекситимията, ситуативната и личностова тревожност.

При хипотеза 6 се наблюдава значимо различие по отношение на личностната тревожност, като има тенденция към различие при емпатията и значимо различие при алекситимия. Тревожността е многолико състояние, което може да присъства в структурата на личността, да е разстройство в смисъла на болест, както и да е функция на успеваемостта - предпазна мярка, в контекста на защитните механизми.

Най-честото разбиране на личността в съвременната психология е моделът на личностните черти. От тази гледна точка все още има неограничен набор от личностни черти, чрез които всички хора могат да бъдат сравнявани. Сравнението има количествена страна, така че в крайна сметка описанието на индивида би изглеждало като профил на личностни черти - по една числова стойност за всяка отделна черта. Това е и подходът, който поражда термина индивидуални различия, като отклонения от общия модел на поведение, съответно по дадена характеристика. Именно отклоненията от поведението, съответно на основното съдържание на черта, създават термина индивидуални различия. Поради тези причини изясняването на структурата на индивида би било основа за разбиране на структурата и индивидуалните различия. Традиционно е да се разбират чертите на личността като вътрешни причини или обяснения за междусистемната последователност на поведението. Теоретиците на този подход разглеждат черти като характеристики, качества или процеси, които съществуват у индивидите и са причина за наблюдаваните стабилни поведенчески реакции в различни ситуации. С други думи, един човек реагира на спектър от подобни ситуации по сравнително еднакъв начин, поради наличието на определена личностна черта. От друга страна, индивидите ще реагират различно на една и съща ситуация, тъй като всеки от тях има различни черти на личността или поне различна степен на общо. Чертите са непрекъснати измерения, върху които хората могат да бъдат подредени според размера на техните атрибути. Чертите могат да бъдат общи за всички хора или уникални за хората. В този смисъл различните теоретици предлагат различни решения.

Въпреки това чертите, които се считат за универсални, се разбират

като общо качество, което варира между отделните хора само в количествено отношение - доколко човек го притежава. Теорията на личността на Гордън Олпорт показва, че съществуват реални и конструктивни единици на психологическата организация. Във всяка личност има психични структури, които са отговорни за последователността на тяхното поведение. Чертите са определящи тенденции или предразположения към конкретни реакции. Те интегрират поведението. Allport предполага, че чертите са свързани с обобщени ситуации и имат известна стабилност. Повечето хора имат широки обобщени разпореждания, които засягат практически целия им живот. Това са кардиналните разпореждания. Централните разпореждания, по- рядко срещани, но все още доста широко валидни. Всеки индивид има огромен брой специфични начини за реагиране на конкретни ситуации, наречени вторични разпореждания. Allport отличава личните разпореждания от общи черти. Разположенията на личността се отнасят до уникалната конфигурация на черти в индивида. Общи характеристики са тези, при които индивидите могат да се сравняват. Авторът смята, че конфигурацията на диспозициите или структурата на личността определя поведението на индивида. Олпорт е един от изследователите, който е най - фокусиран върху важността на индивидуалните различия. Нейната основа е следната: няма двама души, които да си приличат точно и следователно няма две лица, които да реагират по един и същи начин на събитие. Поведението на всеки индивид се определя от специфичната структура на неговите личностни черти. Според Allport чертите никога не се появяват при две личности по един и същи начин - те действат по уникален начин при всеки индивид. Тъй като всяка черта е уникална за всеки човек, чертите не могат да бъдат изследвани, като се правят сравнения между индивидите. Затова авторът от много години използва биографични изследвания и проследява историята на живота на един и същ индивид. Той също така смята, че поради своя споделен опит и споделени културни влияния, повечето хора са склонни да развиват присъщи прилики, въз основа на които хората могат да бъдат сравнявани. Самият той е критичен към статистическата обработка на психометричния подход и се придържа към идеографския анализ на личността.

Според Кетъл има общости за всички хора и уникални черти, специфични за индивида, черти, които не могат да бъдат намерени в същата форма в друг индивид. Основната разлика е тази на повърхностните черти и базовите линии. Повърхностните характеристики са групи от поведенчески реакции, които се срещат заедно. Изходните линии са тези, които се намират зад повърхностното и ги определят причинно. Те могат да отразяват както ситуационните условия, така и конституционните фактори. Те могат да бъдат и общи - засягат поведението в най-различни ситуации и конкретни. В системата Kettle чертите също са групирани по отношение на начина, по който се изпълняват. Тези, които се актуализират, когато човек се стреми към цел, се разглеждат като динамични. Тези, които са свързани с ефективността на постигането на целта, са черти. Чертите, свързани с

енергийна и емоционална реактивност, се наричат темпераментни черти. Моделът на Ханс Айзенк е свързан с намирането на основните черти на личността и изследванията му разкриват две основни измерения, които в по -късните изследвания са сред неизменно присъстващите, а именно невротизъм и интроверсия - екстраверсия. Неговите изследвания са свързани и с търсенето на връзки между черти на личността. Класическият пример е добре познатата интерпретация на особеностите на четирите типа хипократови темпераменти като разположени в двуизмерно факторно пространство на емоционална лабилност / стабилност и екстраверсия / интроверсия.

Базирайки се на тези характеристики и връзката с тревожността като черта, може да направим няколко предположения, че алекситимията и емпатията може да са освен емоционално състояние, но да са част от по - голям конструкт, свързан с базисна, вероятно отногенетична структура, наречена емоционална реактивност, която се стабилизира като черта. Тази структура може да е като модел от една страна позитивната характеристика на емпатия, а от друга дефицита алекситимия, като избора може да е през тревожността, като черта или като състояние, но тези анализи е добре да се направят с повече променливи, като стратегии за справяне в трудни ситуации, вина, депресивност, ниво на стресоустоичивост, както и да бъде изследвана по-голяма група и вероятно клинична извадка. Това е важно за бъдещите изследвания, поради няколко причини - наличието на тревожно разстройство, като краен вариант на континиума, би дало данни за това, как се променят тези характеристики. От една страна имаме черта, след това вероятна акцентуация и личностово разстройство, т.е. вижда се поведенческия патерн. От друга страна имаме ситуативна тревожност, която може да се стабилизира в психично разстройство.

ОБОБЩЕНИЕ И ИЗВОДИ

От направените изследвания, статистически анализи и психологични интерпретации, може да обобщим и изведем като съществени следните изводи:

> *Тревожността е мултифакториално преживяване, което може*:

- да присъства в структурата на личността, като личностова черта и да определя базото социално функциониране на индивида;
- да е ситуативно преживяван като емоционален резонанс на въздействието на външните стимули и да се изчерпва и променя във времето;
- да е функционално разстройство в смисъла на болест от групата на невротичните заболявания, което може да бъде преодоляно с психотерапия и психологично консултиране ;
- да е симптом или да бъде част от синдром на ендогенно психиатрично заболяване, което подсилва психопатологичната картина на болестта;
- да е проявление или функция на успеваемостта на личността, която

работи под напрежение и тревожност (адреналинов поведенчески модел) за постигането на целта и няма изградени годности за преодоляване на стреса, възстановяването на емоционалния и психичния баланс;

- да е тревожно преживяване като предпазна мярка при сериозно или продължително фрустриране в контекста на защитните механизми.

> *В друг план на обобщие считаме, че алекситимията има свой континуум на проявление, който зависи от:*

- личностовата предиспозиция на индивида;
- развитието и възпитанието през ранните години на детството;
- емоционална свързаност с родителите и значимите обекти в живота;
- преживените и фиксирани (впечатани) психотравми, предимно тези от детските и юношески години.

> *При значителна част от изследваните лица в групата, изградената годност за емпатия има обратна взаимовръзка с алекситимията:*

- Данните от изследването потвърждават предположението, че високата алекситимия се свързва с ниско ниво на емпатия, като тук намираме потвърждение на предположението за негативен опит в отношенията или, че са несемейни поради наличие на личностови особености.
- иското ниво на алекситимия при обвързаните се свързва с наличието на партньор, с които те споделят своите преживявания и са емоционално удовлетворени.
- Образованието се свързва с нови знания и умения като високата степен на образование дава нови умения за емпатия и нови знания свързани с изразяването на емоционалните преживявания - алекситимия.
- Емпатията и алекситимията могат да са предиктори за успешно придобиване на висше образование.
- Този модел дава възможност да се насочи консултативния процес при едно първоначално изследване на нивата на емпатия и алекситимия, като може да се определят и рискови фактори, а именно ниско ниво на емпатия с високо ниво на алекситимия.

На база направени анализи и интерпретации, относно модел за психологично консултиране и психотерапия, считаме, че най-подходящи са техниките, използвани при Когнитивно-поведенческата психотерапия в интеграция с други парадигми.

Четвърта глава. Теоретико - практически препоръки за добра консултативна практика

В тази глава са дадени практически насоки за работа в зависимост от получените резултати.

Модел за консултиране в зависимост от получените данни от тестовото изследване с техники от Когнитивно-поведенческа психотерапия

в интеграция с други парадигми.

Консултативни процедури при високо ниво на Алекситимия

- Развитие на умения за разпознаване на емоции, както на другите хора, така и на себе си, чрез индивидуално консултиране и тренинг в група.
- Взаимовръзка между емоции и мисли.
- Метод на вербална митологизация на личността.
- Психотерапия чрез личностно-средово взаимодействие по Соложенскин.

Консултативни умения при ниска емпатия, могат да бъдат за:

- Развиване на умения за разбиране и назоваване на собствените емоции.
- Развиване на умения за откриване на причините за собствените емоции.
- Разпознаване на разликата между емоции и действия.
- Развиване на способност за невербално изразяване на емоциите.
- Развиване на способност за вербално изразяване на емоциите.
- Развиване на способност за овладяване на негативни емоции.
- Развиване на способност за разбиране на чуждата гледна точка.
- Развиване на способност за приемане на чуждата гледна точка.
- Повишаване чувствителността към чувствата на другите.
- Умения зя анализ на взаимовръзките.
- Насочена динамична групова психотерапия на Хьок.

Могат да бъдат използвани още техники като: Емоционална и насърчаваща подкрепа, която поддържа гладкото протичане на интервюто и емоционалния процес в консултирането.

Консултативни умения при висока ситуативна и личностна тревожност, могат да бъдат използвани следните техники от когнитивно-поведенческата терапия:

- Инхибиране;
- Системната десенсибилизация;
- Имплозивната терапиям;
- Релаксация;
- Прогресивна мускулна релаксация;
- Поведенчески тренинг за справяне с негативни емоции ;
- Отреагиращи техники;
- Отреагиране с изграждане на определена структура;
- Реконструиращи техники.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение на проведеното изследване, заедно с направените анализи, интерпретации и обобщения е важно да подчертаем, че изключително важни са индивидуалното развитие в детските и юношеските години, което да хармонизира физическото, интелектуалното и емоционалното съзряване и проявление.

При отчетени проблеми на емоционалнато развитие от психолозите консултанти да се изготвят индивидуални програми за психологично консултиране, гарантиращо навременното им преодоляване. Да се подготвят групови тренинги за деца и юноши, в които те да започнат да разбират важността на емоциите, да постигнат умения за разпознаване и назоваване на базови и второстепенни емоции и тяхното адаптивно влияние върху интелекта и поведението. Училището да се превърне в институция за интелектуално и емоционално развитие на подрастващите.

Друга изведена от изследването важна концепция за психологичното развитие на детето, дава сериозен превес на емоционалното съзряване, включващо изграждането на емоционален резонанс и сигурна емоционална свързаност с родители, връстници, от тук в перспектива междупартньорски и професионални взаимоотношения в социална общност.

НАУЧНО ТЕОРЕТИЧНИ И НАУЧНО-ПРИЛОЖНИ ПРИНОСИ.

1. Направен е анализ и систематизация на основните психологически теории, свързани с емпатия, алекситимия, ситуативна и личностна тревожност.

2. Проучено е влиянието на алекситимията, тревожността, емпатията върху функционирането на личността, както и влиянието на тези параметри върху релацията човек- среда.

3. Разработен и емпирично проверен е модел на променливите - емпатия, алекситимия, тревожност.

4. Изведени са параметрите, които биха били полезни в контекста на психологическото консултиране.

5. Доказана е и необходимостта от акцентиране в психологичното консултиране върху емпатията, алекситимията и тревожността, като са дадени практически препоръки за консултативна работа.

ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Петрова, Г. Психодиагностични възможности за оценка на алекситимията. В "Приложна психология и социална практика". Сборник с доклади от Международна научна конференция на тема "Приложна психология: възможности и перспективи". ВСУ "Черноризец Храбър", Университетско издателство, 2016, ISSN 1314-0507.

2. Петрова, Г. Алекситимията – обект на психологично изследване, взаимовръзка с тревожността, психокорекции и метод за изследване. В "Приложна психология и социална практика". Сборник с доклади от Международна научна конференция на тема "Приложна психология: възможности и перспективи". ВСУ "Черноризец Храбър", Университетско издателство, 2016, страници , ISSN 1314-0507.

3. Петрова, Г. Алекситимия и емпатия при психични заболявания. В "Приложна психология и социална практика". Сборник с доклади от Международна научна конференция на тема "Приложна психология: възможности и перспективи". ВСУ "Черноризец Храбър", Университетско издателство, 2019, ISSN 1314-0507.

4. Петрова, Г. Семеен статус, доходи, образователна степен, работен статус, здравен статус като фактори, свързани с тревожността. В Електронно списание на ВСУ "Черноризец Храбър", рубрика "Психология и социални дейности", брой 12, 2019, ISSN 1313-7514.

5. Петрова, Г. Семеен статус, доходи, образователна степен, работен статус, здравен статус като фактори, свързани с алекситимията и емпатията. В Електронно списание на ВСУ "Черноризец Храбър", рубрика "Психология и социални дейности", брой 12, 2019, ISSN 1313-7514.