

АНАЛИЗ НА ВЗАИМОВРЪЗКИТЕ МЕЖДУ АЛЕКСИТИМИЯ, ЕМПАТИЯ И ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

¹⁾ Проф. д-р Иванка Асенова, ²⁾ Недялка Филипова

¹⁾ *Международно висше бизнес училище*

²⁾ *Център за комплексно обслужване на деца с увреждания и хронични заболявания*

Резюме. Това изследване проучва взаимовръзките между алекситимия, емпатия и психично благополучие, както и влиянието, което демографските фактори пол, възраст, образование, семеен статус и работна ангажираност оказват върху нивата на тези личностни характеристики. За целта, неклинична извадка българи в зряла възраст (65 човека на възраст от 20-60 г.) бяха изследвани с три самооценъчни въпросника: Торонтска скала за Алекситимия (TAS-20), тест за психично благополучие на Neubeck & Neill, тест на Юсупов за емпатичен потенциал. Резултатите показват значителна отрицателна корелация между психично благополучие и алекситимия и между алекситимия и емпатия, и значителна положителна корелация между психично благополучие и емпатия. Относно ефекта на демографските фактори, само психичното благополучие съществено се повлиява от възрастта, близко да съществено се повлиява от работната ангажираност и слабо се повлиява от нивото на образование.

Ключови думи: алекситимия; емпатия; психично благополучие

JEL: I12

Въведение

В 21 век отделната личност и нейното психично благополучие придобиват все по-голямо значение – превръщат се в ключова цел на съвременното общество и влизат във фокуса на изследванията в различни научни области.

Бивайки неразривно свързано с физическото и психично здраве на човека, психичното благополучие се явява комплексен и многофакторно детерминиран психологичен феномен. Съвременното концептуализиране на психичното благополучие разграничава три основни негови аспекта: оценъчно благополучие, или това е удовлетворението от живота, хедонично благополучие, включващо чувства на радост, щастие, тъга, вина и др., и евдемонично благополучие, отнасящо се до чувството за цел и смисъл в живота (за преглед на литературата виж Steptoe, Deaton, Stone 2015).

Психологическата перспектива разглежда емоциите като ключово важни за психичното благополучие и удовлетворението от живота (Goleman 1995; Mayer, Salovey & Caruso 2000). Други психологични конструкти, тясно свързани с емоциите и емоционалното процесиране са емпатията и алекситимията. Най-общо емпатията се дефинира като способност да разбираш емоциите и преживяванията на другите (Yusupov 1995; Riess 2017), а алекситимията – като трудност да преживяваш емоции и да ги изразяваш вербално (Mattila et al. 2006; Sifneos 1973).

Проведените към момента изследвания потвърждават съществуването на връзка между емпатия и алекситимия (Chumakova & Karyagina 2018; Guttman & Laporte 2002; Lyvers, Randhawa & Thorberg 2020; Petrova 2020; Valdespino et al. 2017) и макар тази връзка да се очертава като обратнопропорционална, получените резултати не са достатъчно

консистентни, като причината за това се търси в неdireктния характер на връзката „емпатия–алекситимия“, т.е. в опосредстването ѝ от други психологични фактори (Chumakova & Karyagina 2018).

Що се касае до проучването на връзката „емпатия–психично благополучие“, съобщаваните резултати системно указват за положителна взаимовръзка между тях (Choi et al. 2007; Thomas et al. 2007; Wei et al. 2011).

Изследванията на връзката между алекситимия и психично благополучие се провеждат основно с патологични извадки. Резултатите от тях свидетелстват, че алекситимията е в отрицателна взаимовръзка с психичното благополучие (Timoney & Holder 2013; Yüksel, Bahadır-Yılmaz & Karakoyun 2022) или други психологични конструкти, близки до психичното благополучие, като психичен дистрес, депресия, тревожност, качество на живот (Li et al. 2022; Martino et al. 2020; Quinto et al. 2022).

От краткия литературен преглед става ясно, че и трите личностни характеристики – психично благополучие, емпатия и алекситимия, влияят на личностното и социално развитие и функциониране на индивида, и на качеството на живота му като цяло, което прави проучването на взаимовръзката между тези психологични конструкти социално значимо и актуално.

Доколкото ни е известно, връзката между психично благополучие, емпатия и алекситимия все още не е изследвана сред клинично здрави хора в зряла възраст. Освен това, изследванията на този проблем до момента се провеждат основно със студентски извадки или с патологични извадки. Всичко това мотивира провеждането на настоящото изследване с основна цел беше да се проучат взаимовръзките между алекситимия, емпатия и психично благополучие сред неклинична извадка българи в зряла възраст. Допълнителна цел беше да се проучи силата на основните демографски фактори – пол, възраст, образование, семеен статус и работна ангажираност, да инициират индивидуални различия в нивата на тези личностни характеристики.

Субекти

Изследвани са 65 клинично здрави субекта, без история за неврологични заболявания или психични разстройства, на възраст от 20 до 60 години, с различна степен на образование (3-ма с основно, 45 със средно и 17 с висше), различен семеен статус (38 женени/омъжени и 27 неженени/неомъжени) и различна работна ангажираност (58 работещи и 7 безработни), от които 31 мъже и 34 жени. Подборът на участниците е направен на случаен принцип като участието им е доброволно.

Всеки участник лично предварително е информиран, че изследването се провежда с научна цел, анонимно е и личните данни, които са необходими за междугруповите сравнения, са пол, възраст, образование, семеен статус и трудова ангажираност.

Изследването е проведено в периода април-май 2022 година.

Метод и процедура

Изследователският инструментариум включва три самооценъчни въпросника:

- Торонтска скала за Алекситимия (TAS-20) на Bagby, Parker, Taylor (1994a,b), адаптирана за български условия от Popov et al. (2016);
- Тест за психично благополучие на Neubeck & Neill (2000), адаптиран за българската популация от Krastev & Stoyanova (2007);
- Тест за емпатичен потенциал на Yusupov (1995), адаптиран за българската популация от Petrova (2018).

Проведеният конкретно за изследваната извадка анализ на вътрешната консистентност на приложените в изследването въпросници показва висока вътрешна консистентност и за трите инструмента, което гарантира тяхната надеждност:

- за Торонтската скала за Алекситимия – коефициент α на Кронбах = 0.844;
- за Теста за психично благополучие на Neubeck & Neill – коефициент α на Кронбах = 0.928;
- за Теста за емпатичен потенциал на Yusupov – коефициент α на Кронбах = 0.759.

Резултати

Приложеният корелационен анализ установява значими взаимозависимости между нивата на емпатия, алекситимия и психично благополучие в изследваната извадка (таблица 1).

Таблица 1. Корелации между психично благополучие, алекситимия и емпатия (цяла извадка)

	Pearson Correlation <i>p</i> (2-tailed)		
	Психично благополучие	Алекситимия	Емпатия
Психично благополучие	1	-.616** < .001	.559** < .001
Алекситимия	-.616** < .001	1	-.505** < .001
Емпатия	.559** < .001	-.505** < .001	1

**Корелацията е значима при ниво на значимост .01 (2-tailed).

Видно от таблица 1, налице е значителна обратна корелация между психично благополучие и алекситимия ($r = -0.616$; $p < .001$) и значителна права корелация между психично благополучие и емпатия ($r = -0.559$; $p < .001$), което свидетелства, че психичното благополучие нараства с нарастването на нивото на емпатия и намаляване на нивото на алекситимия. Отчетена е значима обратна корелация между алекситимия и емпатия ($r = -.505$; $p < .001$), което означава, че с повишаване на нивото на алекситимия се понижава нивото на емпатия.

Резултатите от Т-теста за две независими извадки (таблица 2) показват липса на различия между групата на мъжете и групата на жените относно нивата на алекситимия, емпатия и психично благополучие ($p > .05$).

Таблица 2. Резултати от Т-тест за независими извадки на групите на мъжете и жените по скалите за психично благополучие, алекситимия и емпатия

	пол	N	Mean	SD	t	df	P
Психично благополучие	мъже	31	29.39	8.694	-.315	63	.377
	жени	34	30.09	9.183			
Алекситимия	мъже	31	51.00	9.158	.000	63	.500
	жени	34	51.00	12.128			
Емпатия	мъже	31	39.13	9.797	-.473	63	.319
	жени	34	40.38	11.160			

Липсват статистически значими различия между групите на работещите и на неработещите и по трите изследвани психологични характеристики ($p > .05$) (таблица 3). Прави впечатление обаче, че междугруповите различия по отношение на психичното благополучие са близки до статистическа значимост като тенденцията е към по-високо ниво на психичното благополучие при работещите в сравнение с безработните ($p = .065$).

Таблица 3. Резултати от Ман-Уитни тест (Mann-Whitney U test) на групите на работещите и на безработните по скалите за психично благополучие, алекситимия и емпатия

	Работна ангажираност	N	Mean Rank	Mann-Whitney U	P
Психично благополучие	Работещ	58	34.50	116.000	.065
	Безработен	7	20.57		
Алекситимия	Работещ	58	33.01	202.500	.992
	Безработен	7	32.93		
Емпатия	Работещ	57	31.95	168.000	.497
	Безработен	7	37.00		

Резултатите от проучването на ефекта на възрастта върху статуса на изследваните психологични характеристики са представени в таблица 4.

Таблица 4. Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ (One Way Anova) на групите с различна възраст по скалите за психично благополучие, алекситимия и емпатия

		N	Mean	SD	F	df	P
Психично благополучие	Ранна зрялост	21	33.67	8.064	3.941	2(62)	.024
	Същинска зрялост	21	29.43	8.225			
	Късна зрялост	23	26.48	9.130			
Алекситимия	Ранна зрялост	21	47.86	8.225	2.445	2(62)	.095
	Същинска зрялост	21	50.10	12.782			
	Късна зрялост	23	54.70	9.966			
Емпатия	Ранна зрялост	21	41.10	10.478	.333	2(62)	.718
	Същинска зрялост	21	40.00	9.263			
	Късна зрялост	23	38.48	11.758			

Видно, различията между групите с различна възраст по отношение на психичното благополучие са статистически значими ($F_{2;62} = 3.941$, $p = .024$), като отчетената тенденция е към намаляване на психичното благополучие от ранна към късна зрялост.

Относно статуса на алекситимията се отчита тенденция на нарастване на нивото на алекситимия от ранна към късна зрялост, като различията, макар и близки до съществени, не достигат ниво на статистическа значимост ($F_{2;62} = 2.445$, $p = .095$).

Слаби и несъществени са свързаните с възрастта различия по отношение на нивото на емпатия, макар да се отчита тенденция на много слабо редуциране на нивото на емпатия от ранна към късна зрялост ($F_{2;62} = .333$, $p = .718$).

Резултатите от проучването на ефекта на образованието върху статуса на изследваните психологични характеристики са представени в таблица 5.

Таблица 5. Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ (One Way Anova) на групите с основно, средно и висше образование по скалите за психично благополучие, алекситимия и емпатия

		N	Mean	SD	F	df	P
Психично благополучие	Основно	3	26.00	8.185	1.950	2(62)	.151
	Средно	45	28.69	8.911			
	Висше	17	33.24	8.408			
Алекситимия	Основно	3	47.67	6.110	2.026	2(62)	.141
	Средно	45	52.76	9.973			
	Висше	17	46.94	12.417			
Емпатия	Основно	3	43.33	10.599	1.248	2(62)	.294
	Средно	44	38.41	11.132			
	Висше	17	42.76	8.265			

Липсват статистически значими различия между групите с различно образование относно нивата на психично благополучие, алекситимия и емпатия ($p > .05$). Наблюдава се много слаба и несъществена, но добре очертана тенденция на нарастване на нивото на психично благополучие с нарастване на образователното ниво (от основно към средно) ($F_{2;62} = 1.950$, $p = .151$).

От представените в таблица 6 резултати от сравняването на средните стойности по трите скали на групите с различен семеен статус е видна липсата на междугрупови различия и по трите личностни характеристики: психично благополучие ($F_{3;61} = .769$, $p = .516$), алекситимия ($F_{3;61} = 1.489$, $p = .226$) и емпатия ($F_{3;61} = .174$, $p = .913$).

Таблица 6. Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ (One Way Anova) на групите с различен семеен статус по скалите за психично благополучие, алекситимия и емпатия

		N	Mean	SD	F	df	P
Психично благополучие	Женен	16	28.63	8.906	.769	3(61)	.516
	Неженен	15	30.20	8.695			
	Омъжена	22	28.50	8.111			
	Неомъжена	12	33.00	10.634			
Алекситимия	Женен	16	54.19	9.731	1.489	3(61)	.226
	Неженен	15	47.60	7.366			
	Омъжена	22	52.64	11.672			
	Неомъжена	12	48.00	12.884			
Емпатия	Женен	16	39.06	10.529	.174	3(61)	.913
	Неженен	15	39.21	9.283			
	Омъжена	22	39.64	10.795			
	Неомъжена	12	41.75	12.166			

Дискусия

Настоящото изследване целеше проучването на взаимовръзките между личностните характеристики алекситимия, емпатия и психично благополучие и потенциала на демографските фактори пол, възраст, образование, семеен статус и работна ангажираност да инициират индивидуални различия в нивата на тези личностни характеристики, при неклинична извадка българи в зряла възраст.

Установи се, че нивото на психично благополучие значително корелира и с нивото на алекситимия, и с нивото на емпатия, като връзката му с алекситимията е отрицателна, а с емпатията е положителна. Този патерн на резултатите свидетелства, че в зряла възраст психичното благополучие нараства с нарастването на нивото на емпатия и с намаляването на нивото на алекситимия, което се съгласува с данни от предходни изследвания за негативен ефект алекситимията върху психичното благополучие (Timoney & Holder 2013; Yüksel, Bahadır-Yılmaz & Karakoyun 2022) и за позитивен ефект на емпатията върху психичното благополучие (Choi et al. 2007; Thomas et al. 2007; Wei et al. 2011).

Установи се значителна обратна корелация между емпатия и алекситимия, което означава, че с нарастване на емпатичния потенциал на зрелия индивид намалява нивото на алекситимия. Същият патерн на релацията „емпатия – алекситимия“ е установен и в предходни изследвания (Guttman and Laporte 2002; Lyvers, Randhawa, Thorberg 2020; Petrova 2020).

Що се касае до влиянието на проучените демографски фактори върху нивата на емпатия, алекситимия и психично благополучие, резултатите показват, че основно психичното благополучие се повлиява от някои демографски фактори. Най-силен и статистически значим е ефектът на възрастта, като нивото на психично благополучие прогресивно намалява от ранна през същинска към късна зрялост. По-слаб (близък, но недостигащ ниво на статистическа значимост) е ефектът на работната заетост, като нивото на психично благополучие е по-високо при работещите, отколкото при безработните. Много слаба и статистически незначима, но добре очертана е тенденцията на нарастване на нивото на психично благополучие с нарастване на образователното ниво – от основно към висше.

Заслужават внимание отчетените слаби, но добре очертани тенденции на нарастване на нивото на психично благополучие с нарастване на образователното ниво – от основно към висше, и на увеличаване на нивото на алекситимия от ранна към късна зрялост – резултати, които следва да бъде верифицирани в последващо изследване с количествено по-голяма извадка.

Според получените резултати, нивото на емпатия не се повлиява от четирите изследвани демографски фактори, нивото на алекситимия не се повлиява от пола, работната заетост, семейния статус и образователното ниво, а нивото на психично благополучие не се повлиява от семейния статус и пола на хората в зряла възраст.

Основните ограничения на проведеното изследване са малкият брой на участниците и нееднакъв брой на групите, формирани на базата на проучените демографски фактори, тъй като оказват влияние върху статистическата значимост на междугруповите сравнения.

Авторите не са в конфликт на интереси.

Заклучение

Получените в настоящото изследване резултати са ново емпирично доказателство, че алекситимията е рисков фактор за психичното здраве и в частност за чувството за психично благополучие в периода на зрялата възраст, а емпатията е с потенциал да смекчи този риск.

Резултатите от проучването могат да бъдат използвани за усъвършенстване на психотерапевтичните и психоконсултативните практики, насочени към подобряване на психичното благополучие на хората в зряла възраст.

ЛИТЕРАТУРА

- КРЪСТЕВ, Л., С. СТОЯНОВА 2007. Адаптация на тест за психично благополучие. *Психосоматична медицина*, том XV, №2, 177-188. ISSN 1310-0564
- ПЕТРОВА, Г. 2020. *Алекситимията и емпатията в консултирането*. Издателство: Сити център, Варна. ISBN 978-619-7503-07-4

- ПЕТРОВА, Г. 2018. Надеждност и валидност на теста за емпатичен потенциал. *Клинична и консултативна психология*, X, 2(36), 12-19. ISSN 1314-0280
- ПОПОВ, В., Е. ПСЕДЕРСКА, Е. ПЕНЕВА, Е. БОЗДУГАНОВ, Г. ВАСИЛЕВ 2016. Психометрични характеристики на българската версия за самооценъчна скала за Алекситимия от Торонто (TAS-20, Toronto Alexithymia Scale-20). *Психологични изследвания*. Print ISSN: 1311-4700
- ЮСУПОВ И. М. 1995. *Психология емпатии (теоретические и прикладные аспекты)*. Дис. Д-ра психол. Наук. СПб.: Санкт Петербург, Гос. Ун-т, 224-229. <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-empatii>
- BAGBY, R. M., J. D. PARKER, & G. J. TAYLOR 1994a. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale – I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. Available from: [https://doi:10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- BAGBY, R. M., J. D. PARKER, & G. J. TAYLOR 1994b. The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40. Available from: [https://doi:10.1016/0022-3999\(94\)90006-x](https://doi:10.1016/0022-3999(94)90006-x)
- CHOI, D., N. MINOTE, T. SEKIYA, & S. WATANUKI 2016. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students. *Psychology*, 7, 1240-1247. Available from: <http://doi:10.4236/psych.2016.79126>.
- CHUMAKOVA, M. A. & T. D. KARYAGINA 2018. Empathy, Alexithymia, And Psychological Mindedness: The Latent Profile Analysis. In S. Malykh, & E. Nikulchev (Eds.), *Psychology and Education – ICPE 2018*, vol 49, *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 263-274), Available from: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.02.29>
- GOLEMAN, D. 1995. *Emotional Intelligence*. Bantam; New York, NY, USA. Eisbn: 978-0-553-90320-1
- GUTTMAN, H. & L. LAPORTE 2002. Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448–455. Available from: <https://doi.org/10.1053/comp.2002.35905>
- HEUBECK, B. & J. NEILL 2000. Confirmatory factor analysis and reliability of the Mental Health Inventory for Australian Adolescents. *Psychological Reports*, 87(2), 431-440. Available from: <https://doi:10.2466/pr0.2000.87.2.431>
- KARYAGINA T. & M. CHUMAKOVA 2018. Empathy, alexithymia, and psychological mindedness: the latent profile analysis. In: *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, Eisbn: 2357-1330, Available from: <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.02.29>
- LI, R. 2022. The role of alexithymia and perceived stress in mental health responses to COVID-19: A conditional process model. *Journal of Affective Disorders*, 306, 9-18. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.024>
- LYVERS, M., A. RANDHAWA & F. THORBERG 2020. Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, 11(7), 1655–1665. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6>

- MARTINO, G. 2020. The Relationship Between Alexithymia and Type 2 Diabetes: A Systematic Review. *Front. Psychol.*, 11: 2026. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02026>
- MATTILA, A., J. SALMINEN, T. NUMMI, M. & JOUKAMAA 2006. Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 629-635. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013>
- MAYER J., P. SALOVEY & D. CARUSO 2000. Models of emotional intelligence. In: Sternberg R.J., editor. *Handbook of Human Intelligence*. Cambridge University Press; Cambridge, UK, 396–420. Available from: <http://dx.doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>
- QUINTO R., F. DE VINCENZO, D. GRACEFFA, C. BONIFATI, M. INNAMORATI & L. IANI 2022. The Relationship between Alexithymia and Mental Health Is Fully Mediated by Anxiety and Depression in Patients with Psoriasis. *Int J Environ Res Public Health*, 19(6):3649. Available from: doi: 10.3390/ijerph19063649
- RIESS H. 2017. The science of empathy. *J Patient Exp.*, 4(2), 74-7. Available from: doi: 10.1177/2374373517699267
- RYFF C. D. 1995. Psychological Well-Being in Adult Life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, 4(4), 99–104. Available from: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- SIFNEOS, P. E. 1973. The prevalence of „alexithymic“ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255–262. Available from: <https://doi.org/10.1159/000286529>
- STEPTOE, A., A. DEATON & A. STONE 2015. Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385 (9968), 640-648. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- THOMAS, M. R., L. DYRBYE, J. HUNTINGTON, K. LAWSON, P. NOVOTNY, J. SLOAN, and T. SHANAFELT 2007. How Do Distress and Well-Being Relate to Medical Student Empathy? A Multicenter Study. *Journal of General Internal Medicine*, 22, 177-183. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s11606-006-0039-6>
- TIMONEY, L. R. & M. D. HOLDER 2013. *Emotional Processing Deficits and Happiness: Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People With Alexithymia*. Berlin: Springer. ISBN-13: 978-9400771765
- VALDESPINO, A., L. ANTEZANA, M. GHANE & J. RICHEY 2017. Alexithymia as a transdiagnostic precursor to empathy abnormalities: the functional role of the insula. *Front. Psychol.*, 8:2234. Available from: doi: 10.3389/fpsyg.2017.02234
- WEI, M., K. LIAO, T. KU, & P. SHAFFER 2011. Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- YÜKSEL, A., E. BAHADIR-YILMAZ & A. KARAKOYUN 2022. The Relationship between Alexithymia, Psychological Well-Being and Religious Coping in Fibromyalgia Patients in Turkey. *J Relig Health*, 61, 3909–392. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01294-7>

REFERENCES

- KRASTEV, L. & S. STOYANOVA 2007. Adaptation of a test measuring psychological well-being. *Psychosomatic medicine*, Vol XV, №2, 177-188. ISSN 1310-0564
- PETROVA, G. 2020. Aleksitimiyata i empatiyata v konsultiraneto. Izdatelstvo: Siti tsentar, Varna. ISBN 978-619-7503-07-4
- PETROVA, G. 2018. Reliability and validity of the Empathic Potential Test. *Clinical and Counseling Psychology*, X, 2(36), 12-19. ISSN 1314-0280
- POPOV, V., E. PSEDESKA, E. PENEVA, E. BOZDUGANOV, G. VASILEV 2016. Psychometric characteristics of the Bulgarian version of the Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20). *Psychological research*. Print ISSN: 1311-4700
- YUSUPOV I. M. 1995. Psikhologiya empatii (teoreticheskiye i prikladnyye aspekty). Sankt Peterburg, 224-229. Available from: <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-empatii>
- BAGBY, R. M., J. D. PARKER, and G. J. TAYLOR 1994a. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale – I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. Available from: [https://doi:10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- BAGBY, R. M., J. D. PARKER, and G. J. TAYLOR 1994b. The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40. Available from: [https://doi:10.1016/0022-3999\(94\)90006-x](https://doi:10.1016/0022-3999(94)90006-x)
- CHOI, D. , N. MINOTE, T. SEKIYA, and S. WATANUKI 2016. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students. *Psychology*, 7, 1240-1247. Available from: <http://doi:10.4236/psych.2016.79126>.
- CHUMAKOVA, M. A. & T. D. KARYAGINA 2018. Empathy, Alexithymia, And Psychological Mindedness: The Latent Profile Analysis. In S. Malykh, & E. Nikulchev (Eds.), *Psychology and Education – ICPE 2018*, vol 49, *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 263-274), Available from: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.11.02.29>
- GOLEMAN, D. 1995. *Emotional Intelligence*. Bantam; New York, NY, USA. Eisbn: 978-0-553-90320-1
- GUTTMAN, H. And L. LAPORTE 2002. Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448–455. Available from: <https://doi.org/10.1053/comp.2002.35905>
- HEUBECK, B. And J. NEILL 2000. Confirmatory factor analysis and reliability of the Mental Health Inventory for Australian Adolescents. *Psychological Reports*, 87(2), 431-440. Available from: <https://doi:10.2466/pr0.2000.87.2.431>
- LI, R. 2022. The role of alexithymia and perceived stress in mental health responses to COVID-19: A conditional process model. *Journal of Affective Disorders*, 306, 9-18. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.024>
- LYVERS, M., A. RANDHAWA and F. THORBERG 2020. Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, 11(7), 1655–1665. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6>

- MARTINO, G. 2020. The Relationship Between Alexithymia and Type 2 Diabetes: A Systematic Review. *Front. Psychol.*, 11: 2026. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02026>
- MATTILA, A., J. SALMINEN, T. NUMMI, M. And JOUKAMAA 2006. Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 629-635. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013>
- MAYER J., P. SALOVEY and D. CARUSO 2000. Models of emotional intelligence. In: Sternberg R.J., editor. *Handbook of Human Intelligence*. Cambridge University Press; Cambridge, UK, 396–420. Available from: <http://dx.doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>
- QUINTO R., F. DE VINCENZO, D. GRACEFFA, C. BONIFATI, M. INNAMORATI & L. IANI 2022. The Relationship between Alexithymia and Mental Health Is Fully Mediated by Anxiety and Depression in Patients with Psoriasis. *Int J Environ Res Public Health*, 19(6):3649. Available from: doi: 10.3390/ijerph19063649
- RIESS H. 2017. The science of empathy. *J Patient Exp.*, 4(2), 74–7. Available from: doi: 10.1177/2374373517699267
- RYFF C. D. 1995. Psychological Well-Being in Adult Life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, 4(4), 99–104. Available from: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- SIFNEOS, P. E. 1973. The prevalence of „alexithymic“ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255–262. Available from: <https://doi.org/10.1159/000286529>
- STEPTOE, A., A. DEATON and A. STONE 2015. Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385 (9968), 640-648. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- THOMAS, M. R., L. DYRBYE, J. HUNTINGTON, K. LAWSON, P. NOVOTNY, J. SLOAN, and T. SHANAFELT 2007. How Do Distress and Well-Being Relate to Medical Student Empathy? A Multicenter Study. *Journal of General Internal Medicine*, 22, 177-183. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s11606-006-0039-6>
- TIMONEY, L. R. & M. D. HOLDER 2013. *Emotional Processing Deficits and Happiness: Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People With Alexithymia*. Berlin: Springer. ISBN-13: 978-9400771765
- VALDESPINO, A., L. ANTEZANA, M. GHANE & J. RICHEY 2017. Alexithymia as a transdiagnostic precursor to empathy abnormalities: the functional role of the insula. *Front. Psychol.*, 8:2234. Available from: doi: 10.3389/fpsyg.2017.02234
- WEI, M., K. LIAO, T. KU, and P. SHAFFER 2011. Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- YÜKSEL, A., E. BAHADIR-YILMAZ & A. KARAKOYUN 2022. The Relationship between Alexithymia, Psychological Well-Being and Religious Coping in Fibromyalgia Patients in Turkey. *J Relig Health*, 61, 3909–392. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01294-7>

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN ALEXITHYMIA, EMPATHY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract. This study examines the relationships between alexithymia, empathy and psychological well-being, as well as the influence of demographic factors such as gender, age, education, marital status and employment status on the levels of these personality characteristics. For the purpose, a non-clinical sample of Bulgarian adults (65 individuals aged 20-60 years) were examined through three self-assessment questionnaires: the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20, the Heubeck and Neill's Mental Health Inventory and the Yusupov's test for empathic potential.

The results showed a significant negative correlation between psychological well-being and alexithymia and between alexithymia and empathy, and a significant positive correlation between psychological well-being and empathy. Regarding the effect of demographic factors, only psychological well-being was significantly influenced by age, close to significantly influenced by employment status, and weakly influenced by level of education.

Keywords: alexithymia; empathy; psychological well-being

JEL: I12

Prof. Dr. Ivanka Asenova

ORCID Id: 0000-0002-1728-173X

Web of Science Researcher Id: F-6476-2014

Scopus Id: 56628842900

International Business School

Botevgrad, Bulgaria

E-mail: iasenova@ibsedu.bg

Nedyalka Filipova

ORCID Id: 0000-0002-0798-4888

Center for complex services of children
with disabilities and chronic diseases (CCSCDCD)

Blagoevgrad, Bulgaria

E-mail: karizagari@abv.bg