

## Проявления алекситимии и копинг-стратегий у молодёжи из семей с разными стилями воспитания

Полина Р. Пушкарёва

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: [ppushkareva@sfedu.ru](mailto:ppushkareva@sfedu.ru)

---

### Аннотация

В данном исследовании нами было выдвинуто предположение о взгляде на алекситимию у молодых людей как на возможную реакцию психики на неблагоприятные условия взросления в семьях с дисфункциональными стилями семейного воспитания, закрепившуюся в дальнейшем в виде устойчивого паттерна мышления. Новизна исследования заключается в том, что в нём вторичная алекситимия рассматривается как опосредующий фактор между особенностями детско-родительских отношений и спецификой совладающего поведения, формирующейся у молодёжи во взрослой жизни. В разделе **Введение** рассмотрены актуальность проблемы, основные теории происхождения и классификации вторичной алекситимии; проведён теоретический обзор современных данных о стратегиях совладающего поведения и стилях семейного воспитания. В качестве **Методов** были использованы: 1) Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20) в адаптации Е. Г. Старостиной с соавторами; 2) Комплексный копинговый опросник (CCI-55) М. Маккея с соавторами; 3) Опросник «Родители оценивают дети» (РОД) И. А. Фурманова с соавторами. В **Результатах** на основе анализа описательной и математической статистики полученных данных был определён обобщённый психологический портрет выборки, а также выявлены прямые значимые корреляции алекситимии и её проявлений с поведенческим, эмоциональным и когнитивным избеганием, защитным поведением, неспособностью переносить стресс, когнитивными искажениями, самообвинением, руминацией, беспочвенностью,

перекладыванием вины и гипопротекцией. В **Обсуждении результатов** мы соотнесли полученные взаимосвязи с теоретическими работами других исследователей, предложили рекомендации для родителей по профилактике развития алекситимии у детей, а также по психокоррекции уже сформированной алекситимии у подростков и молодых людей.

### Ключевые слова

алекситимия, копинг-стратегии, совладающее поведение, стили воспитания, дисфункциональные стили воспитания

### Для цитирования

Пушкарёва, П. Р. (2025). Проявления алекситимии и копинг-стратегий у молодёжи из семей с разными стилями воспитания. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(1), 48–71.

---

## Manifestations of Alexithymia and Coping Strategies in Youth from Families with Different Parenting Styles

Polina R. Pushkareva

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: [ppushkareva@sfedu.ru](mailto:ppushkareva@sfedu.ru)

---

### Abstract

In this study, we put forward an assumption about a view of alexithymia in young people as a possible mental reaction to unfavorable conditions of growing up in families with dysfunctional styles of family education, which later became entrenched in the form of a stable pattern of thinking. The novelty of the study lies in the fact that it considers secondary alexithymia as a mediating factor between the characteristics of parent-child relationships and the specifics of coping behavior that develops in young people in adulthood. The

**Introduction** section considers the relevance of the problem, the main theories of the origin and classification of secondary alexithymia; a theoretical review of modern data on coping strategies and family education styles is conducted. The following **Methods** were used: 1) Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) adapted by E. G. Starostina et al.; 2) Comprehensive Coping Questionnaire (CCI-55) by M. MacKay et al.; 3) Questionnaire "Parents Assessed by Children" (ROD) by I. A. Furmanov et al. In the **Results** section, based on the analysis of descriptive and mathematical statistics of the obtained data, a generalized psychological portrait of the sample was determined, and direct significant correlations of alexithymia and its manifestations with behavioral, emotional and cognitive avoidance, defensive behavior, inability to tolerate stress, cognitive distortions, self-blame, rumination, anxiety, shifting blame and hypoprotection were identified. In the **Discussion** section, we compared the obtained relationships with the theoretical works of other researchers, proposed recommendations for parents on the prevention of alexithymia in children, as well as on the psychocorrection of already formed alexithymia in adolescents and young people.

## Keywords

alexithymia, coping strategies, coping behavior, parenting styles, dysfunctional parenting styles

## For citation

Pushkareva, P. R. (2025). Manifestations of Alexithymia and Coping Strategies in Youth from Families with Different Parenting Styles. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 23(1), 48–71. (in Russ.).

## Введение

Сведения о причинах развития вторичной или нефизиологической алекситимии всё ещё являются сравнительно ограниченными, несмотря на значительный интерес мирового сообщества к данной теме и многочисленность существующих исследований на сегодняшний день. Конкретные классификации алекситимии по происхождению в своё время предлагали такие учёные как Х. Фрейбергер, Д. Г. Трунов, В. В. Соложенкин и Е. С. Гузова. Сейчас отдельно выделяют теорию регрессии, вызванную тяжёлыми психическими травмами, и теорию социально-психологического формирования, к которой относятся как и специфические культурные особенности среды проживания личности, так и педагогическая запущенность ребёнка в процессе взросления. А. В. Гришина и М. В. Косцова считают, что на данный момент научное сообщество до сих пор не смогло прийти к консенсусу по данной проблеме. Тем не менее, существует и мнение о совокупности влияния всех перечисленных факторов на нарушения распознавания и описания эмоциональных переживаний, которую мы также поддерживаем.

Актуальность данной работы обуславливается тем, что отношения, складывающиеся между родителями и детьми, начиная с ранних этапов взросления ребёнка и заканчивая поздним подростковым периодом, имеют существенное влияние на формирование его личности в будущем. Это включает в себя как внутрисемейные отношения, так и специфику его взаимодействия со сверстниками. Ключевую роль в данном вопросе играют именно значимые взрослые, которые окружали ребёнка в самые важные периоды для его становления как личности, и их индивидуальные подходы к воспитанию. Влияние родителей на своих детей настолько разнообразно и многогранно, что часто сказывается на всех сферах их психической жизни, в том числе на предрасположенности к развитию определённых психопатологий. В этой работе мы рассмотрим это явление конкретно на примере алекситимии.

Дополнительно мы считаем важным рассмотреть, как алекситимия может отразиться на отдельных особенностях совладающего поведения молодых людей, выросших в разных семейных системах. Подробное изучение этого феномена поможет нам как обществу лучше понять природу алекситимической патологии и её взаимосвязи с другими аспектами психики, а значит раньше и успешнее диагностировать её проявления и грамотно с ними работать в педагогической и консультативной психологической практике.

## **Обзор литературы**

### ***Феномен алекситимии***

Термин «алекситимия» был введён Р. Е. Сифнеозом в 1967 году и происходит от греческого «alexisthymie» или дословно «без слов о чувствах». И. А. Кондаков в своей работе относит это явление к патопсихологическим нарушениям. Он описывает алекситимию как: «Неспособность пациента называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, т.е. переносить их в вербальный план» (Кондаков, 2003). В то же время авторы Оксфордского психологического словаря подчёркивают, что алекситимию нельзя рассматривать как полноценный психиатрический синдром, – это лишь отдельный симптомокомплекс, характерный для целого ряда заболеваний и нарушений (Оксфордский толковый словарь по психологии, 2002).

Исходя из общего определения и многочисленных эмпирических данных, существующих на сегодняшний день, к алекситимии также приписывают не только значительные затруднения описания чувств и эмоциональных переживаний личностью, но и невозможность их первоначальной идентификации. В большинстве работ современных учёных эти проявления симптомокомплекса тесно связываются между собой (Брель и другие, 2019).

Е. А. Горобец и коллеги дополнительно упоминают такую когнитивную симптоматику как доминирование наглядно-образного мышления, низкое развитие уровня

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

символизации и категоризации; мышление алекситимиков можно назвать «операциональным» или ориентированным на поведенческий аспект, минуя эмоциональный. Также у таких людей отмечается скудное воображение, бедность или как минимум умеренность фантазий.

Эти же авторы в теоретическом обзоре приводят существующие классификации алекситимии, которые мы уже частично успели затронуть во введении, а именно:

1. Первичная, как полноценная особенность развития личности, и вторичная, как следствие различных расстройств или защитный механизм (по Х. Фрейбергеру). Из них психокоррекции поддается только вторичная;

2. Педагогическая, как неуспешное усвоение ребёнком эмотивной лексики, лингвистическая, как неспособность найти вербальные средства для выражения эмоций, и психологическая (по Д. Г. Трунову). Последняя, в свою очередь, делится на психотравматическую и ситуативную – обусловленную стыдом, страхом или недоверием личности к другим в социальных ситуациях;

3. Стабильная, как определяющая весь стиль коммуникации человека, и адаптационная, проявляющаяся только в ситуациях стресса (по В. В. Соложенкину и Е. С. Гузовой). Стабильная при этом может быть как культуральной, так и конституциональной, а адаптационную в случаях травмирующих переживаний необходимо называть диссоциативной (Горобец, Есин, Вольская, 2022).

Различные учёные сходятся во мнении, что все ранее перечисленные особенности мышления и поведения алекситимиков откладывают специфический отпечаток на характере, самоощущении, отношениях и в долгосрочной перспективе даже на психологическом и физическом здоровье людей, сталкивающихся с этой проблемой.

Например, М. С. Косинова и Н. С. Зубарева в своей работе выявили, что выраженная алекситимия тесно связана с низким эмоциональным интеллектом и эмпатией (Косинова, Зубарева, 2022). Таким людям тяжело сопереживать другим и поддерживать их, что, очевидно, сильно осложняет построение социальных контактов и может способствовать субъективному ощущению одиночества.

Эти же исследователи смогли определить психологический портрет типичного алекситимика: как правило, это интровертированные и эмоционально нестабильные личности со склонностью к низкой самооценке и недоверчивости. В общении они скованны, чувствительны, тревожны, но при этом воспринимаются другими людьми как сравнительно прямолинейные и резкие, так как хуже других считывают настроение окружающих и социальный контекст, настроение группы (Косинова, Зубарева, 2022).

Развивая тему особенностей коммуникации и межличностных отношений людей с алекситимией, Д. А. Мартянова и Н. Жуматова рассмотрели этот феномен через призму их поведения в конфликтах. Для алекситимиков типично:

1. Избегание конфронтации, к которому автор также относит пассивно-агрессивное поведение вместо признания наличия проблемы;

2. Ограниченный эмоциональный словарь;

3. Склонность к негативной каузальной атрибуции;
4. Трудности в нахождении компромисса, связанные с непониманием мотивов и интересов других людей. Этот факт находит подтверждение и в других исследованиях, где было выявлено, что студентам с высоким уровнем алекситимии не свойственно компромиссное поведение во время конфронтаций (Гришина, Косцова, 2023);
5. Предпочтение неконструктивных стратегий поведения в конфликтах.

Автор также подчёркивает характерную неудовлетворённость алекситимиков своими социальными связями и более низкое качество жизни (Мартьянова, Жуматова, 2025).

Особенно примечательно и другое часто встречающееся проявление алекситимии – неспособность дифференциации аффективных переживаний от телесных, что проявляется в описании ими своих эмоциональных ощущений как физических. Исследуя эту проблему более подробно, А. В. Дронго и М. Ю. Луцки обнаружили связь алекситимии с неудовлетворённостью образом тела, затруднением отождествления себя с ним как в целом, так и с отдельными его частями. Особую сложность эти люди испытывают при социальном взаимодействии через тело, так как, вероятно, в раннем возрасте не имели положительного опыта, связанного с этой разновидностью общения (Дронго, Луцки, 2022).

Для алекситимиков изначально разные психологические явления тела и эмоций смешиваются, становятся единым целым. Именно это и обеспечивает их высокую подверженность развитию психосоматических заболеваний, распространённость психических расстройств, и в конце концов суицидальных мыслей (Зимогляд и другие, 2023), хотя вопрос о причинно-следственных связях этих явлений до сих пор остаётся спорным. Была подтверждена косвенная связь алекситимии с продолжительностью головной боли у подростков (Горобец, Есин, 2023), ярко выраженные корреляции с депрессией, стрессом и тревожностью (Preece et al., 2023), характерная распространённость алекситимии среди людей, страдающих РПП (Казанцева, Рытикова, Колесов, 2023; Muir, Preece, Vecerra, 2024), и в особенности связь алекситимии с несуицидальным самоповреждающим поведением из-за невозможности выразить душевную боль другими, неdestructивными способами (Волкова, 2025; Ruan et al., 2023).

Эти данные в очередной раз говорят нам о важности не только распознавания и дифференциации своих эмоциональных переживаний, но и их вербального выражения другим людям. Человек, социальный по природе своей, нуждается в постоянном эмоциональном обмене со своим сообществом. В то время как люди, столкнувшиеся с алекситимией, этой возможности лишены априори, и потому особенно нуждаются в психологическом сопровождении и дополнительных мерах по облегчению их социальной адаптации.

### ***Копинг-стратегии***

Стратегии совладающего поведения или копинг-стратегии – это индивидуальный способ преодоления личностью затруднительных для неё ситуаций. Их также определяют как комплекс адекватных по отношению к среде адаптивных действий, которые индивид предпринимает для решения актуальной проблемы. Важно уточнить, что копинг-стратегии, в отличие от психологических защит, всегда являются осознанными и чаще всего социально направленными (Баландина, Панкова, 2021). Психологи также признают взгляд на копинг-стратегии как на важный аспект регуляции психического состояния (Тетерятникова, Конарева, 2024), что с этой точки зрения объединяет их с защитными механизмами. Г. С. Човдырова и О. А. Пяткина в своём теоретическом обзоре подчёркивают постоянную изменчивость копингов и придерживаются их следующего разделения:

1. Проблемно-направленные, или ориентированные на преодоление самих факторов, вызывающих стресс;
2. Эмоционально-направленные, или ориентированные на преодоление своей эмоциональной реакции, вызванной стрессором (Човдырова, Пяткина, 2023).

Первый вид копинг-стратегий основывается на когнитивной переоценке обстоятельств, непосредственных попыток повлиять на сложившуюся ситуацию и устранить её причины. Второй же вид помогает человеку совладать со своими переживаниями и субъективно снизить ощущение давления, но лишь временно. Потому именно проблемно-направленные копинги оцениваются как наиболее эффективные, как многими исследователями, так и самими испытуемыми (Есетова, Мун, 2020).

Данные другого исследования подтверждают эту идею, показывая значимую прямую связь высокого уровня саморегуляции у подростков с их предпочтением к использованию продуктивных копинг-стратегий для решения проблем (Велиева, Велиев, Ешмейкина, 2022). Также с данным видом совладающего поведения связывают интернальный локус контроля среди респондентов (Кочуров, 2020).

Исходя из всего вышеперечисленного, мы можем предположить, что для алекситимиков также не будет характерно использование проблемно-направленных копингов. Ведь иначе они бы гораздо более продуктивно справились с негативными симптомами и их последствиями для своей жизни. Мы считаем, что у людей с высокими алекситимическими проявлениями преобладают именно эмоционально-направленные стратегии совладания со стрессом; другое дело, что, исходя из множества рассмотренных ранее эмпирических данных, можно сделать вывод о низкой продуктивности этих стратегий в жизни таких людей.

Интересно, что совладающее поведение часто связывается учёными с таким немаловажным в психологии явлением как рефлексия; некоторые исследователи даже предлагают рассматривать её как разновидность копингов. В свою очередь, О. И. Кашева выявила положительные корреляции неконструктивных типов рефлексии

(интроспекция и квазирефлексия) с уровнем алекситимии, а также отрицательные корреляции с конструктивными типами (Каяшева, 2021).

### ***Понятие и основные стили воспитания в семейных отношениях***

Для того, чтобы наиболее полно раскрыть тему нашей исследовательской работы, необходимо сначала определиться с тем, что конкретно мы будем подразумевать под термином «семья» далее по тексту. Социально-педагогический словарь предлагает следующее определение: «Семья – это основанная на браке и (или) кровном родстве малая группа, члены которой объединены совместным проживанием и ведением домашнего хозяйства, эмоциональной связью, взаимными обязанностями по отношению друг к другу» (Бурмистрова, 2016). Очевидно, что значительную роль в функционировании семьи как ячейки общества играют методы, стили воспитания, которые родители осознанно или неосознанно выбирают для возвращения будущих поколений.

А. В. Чевтаева и Е. А. Тетерина в своей статье раскрывают этот термин следующим образом: «Стили семейного воспитания – это ярко выраженные способы общения и отношений родителей к ребёнку, для которых характерны свои методы и средства педагогического воздействия, выраженные в неповторимом стиле обращения и взаимодействия», также подчёркивая, что данное определение предпочитали использовать ещё такие выдающиеся мыслители как Каменский, Песталоцци и Жан-Жак Руссо (Чевтаева, Тетерина, 2021).

Интересен также и зарубежный взгляд на проблему. Дарлинг и Стейнберг охарактеризовали стили воспитания как ценности и цели родителей в воспитании своих детей, их отношение к детско-родительским отношениям и воспитательные практики, которые они используют для достижения желаемого результата (Pinquart, Gerke, 2019).

Многие учёные, включая иностранных психологов С. Куппенс и Е. Сеулейманс, признают первым исследователем феномена стилей семейного воспитания и их влияния на формирование личности ребёнка американского психолога Диану Баумринд (Kuppens, Seulemans, 2019). Она выделяла такие значимые составные родительского отношения к детям как «эмоциональное принятие/отвержение» и «контроль, требования/отсутствие контроля, требований». На основании которых составила базовую классификацию типов родительского поведения:

1. Авторитетное или демократическое. Включает в себя адекватность и обоснованность требований взрослого к ребёнку, эмоциональное принятие, наличие не выходящего за рамки контроля за его жизнью и поведением. Современное научное сообщество признаёт эту модель поведения как наиболее оптимальную для воспитания ребёнка (Карабанова, 2019);
2. Авторитарное. Проявляется в безусловной и безоговорочной власти родительской фигуры. В таких семьях авторитет взрослого не может ставиться под сомнение, а любые попытки бунта и проявления ребёнком своей самостоятельности пресекаются практически сразу же;

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

3. Разрешающее или, как предпочитают более современные авторы, попустительское. Характеризуется чересчур лояльным отношением взрослого. Требования к детям и, соответственно, контроль их поведения в таких семьях минимальны или в принципе отсутствуют, что приводит к вседозволенности. Однако, при очевидных недостатках этого стиля воспитания, родитель сохраняет высокую эмоциональную вовлечённость в жизнь своего ребёнка.

Позднее, её коллега, Элеанор Маккоби, дополнила данную классификацию типом невовлечённого родительства, который другие исследователи иногда называют отвергающим. В таких семьях, ровно, как и в попустительских, контроль над жизнью ребёнка минимален, но этому также сопутствуют низкие эмоциональная вовлечённость и интерес к жизни ребёнка, игнорирование его потребностей, вплоть до жизненно важных (Карабанова, 2019).

В своём исследовании П. Р. Юсупов с соавторами приводят классификацию Личко и Эйдельмана, которые наравне с перечисленными выше стилями воспитания выделяли так называемую потворствующую гиперпротекцию или гиперопеку. Для семей с таким типом воспитания характерны чрезмерный контроль над жизнью ребёнка, его инфантилизация, попытки обезопасить от всех возможных трудностей жизни (Юсупов, Мардасова, Кузьмина, 2020).

Важно также упомянуть, что в любой семье стили воспитания, как правило, переключаются между собой, меняясь в зависимости от ситуации. Тем не менее, один конкретный стиль всегда будет доминировать над остальными (Чевтаева, Тетерина, 2021).

Таким образом, в современной психологии развития традиционно выделяют четыре основных стили семейного воспитания: либеральный, авторитарный, отвергающий и демократический. В нашей работе мы также рассматриваем достаточно часто встречающуюся в современных семьях потворствующую гиперпротекцию для полного понимания проблемы формирования алекситимии как реакции на среду, окружающую ребёнка в процессе взросления.

## Методы

Всего в исследовании принял участие 101 человек, из них 89 женщин и 12 мужчин. В качестве объекта исследования были выбраны молодые люди в возрасте от 18 до 23 лет ( $M=21$ ,  $SD=2,7$ ), обучающиеся на момент проведения исследования в высших учебных учреждениях (94,1% – студенты бакалавриата и специалитета). В них входят люди с социально-гуманитарным (91,09% от общего числа респондентов), естественно-научным (4,95%) и техническим (3,96%) профилем обучения. Возрастной диапазон выборки был обусловлен популярной в современном обществе тенденцией к смещению психологических возрастных границ среди поколения «Z», их более поздней психологической сепарацией в сравнении со старшими поколениями.

Для исследования уровня выраженности алекситимии и её проявлений была использована Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20), на сегодняшний день признанная основным методом диагностики данной проблемы. Аспекты алекситимии, на обнаружение которых направлена методика:

1. Общий уровень алекситимии;
2. Трудность идентификации чувств, то есть их распознавания и дифференциации;
3. Трудность с описанием чувств, то есть их вербальным выражением другим людям;
4. Внешне-ориентированное мышление, то есть когнитивный стиль, направленный на внешние стимулы среды.

Чтобы оценить разнообразие видов совладающего поведения наших респондентов, был выбран «Комплексный копинговый опросник (CCI-55)». Сюда входят такие копинг-стратегии как:

1. Поведенческое избегание – это устойчивое нежелание повторно сталкиваться с ситуациями, вызвавшими ранее негативные эмоции, даже если это необходимо;
2. Защитное поведение: бесконечная перепроверка, излишняя подготовка, поиск одобрения, бегство, прокрастинация;
3. Эмоциональное поведение – это сильные эмоциональные реакции, связанные с чрезмерным усилением как позитивных, так и негативных переживаний;
4. Неспособность переносить стресс – это чрезмерные физиологические и эмоциональные реакции на ситуации стресса. Может трансформироваться в эмоциональное поведение;
5. Эмоциональное избегание – это скрытие и подавление негативных переживаний, постоянный контроль;
6. Когнитивное избегание – это подавление неприятных для личности мыслей;
7. Когнитивные искажения – это неверное истолкование реальность в негативную сторону;
8. Самообвинение – это склонность самобичеванию и обругиванию самого себя;
9. Перекалывание вины на других – это склонность к экстернализации, часто приводящая к ощущению беспомощности и потери контроля над своей жизнью;
10. Беспокойство – излишние переживания о будущем;
11. Руминация – постоянное повторение одних и тех же негативных мыслей (Маккей и другие, 2022).

Так как на данный момент в открытом доступе не существует стандартизированной и валидизированной методики, позволяющей исследователям выявить стили

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

воспитания, практиковавшиеся в родительских семьях уже повзрослевших молодых людей, было принято решение использовать смежной изучаемой теме опросник «Родителей оценивают дети» (РОД) И. А. Фурманова с соавторами, а именно его вариацию для поздних подростков (до 21 года). Авторы здесь выделяют конкретные типы негармонического воспитания, которые определяются в ходе суммирования баллов по отдельным чертам воспитательного процесса (Фурманов, Аладьин, Фурманова, 1999). Исходя из этого и опираясь на подробный литературный анализ, проведённый в предыдущей главе, мы можем рассмотреть связь алекситимических проявлений с отдельными аспектами воспитания респондентов и соотнести эти результаты с уже известными теоретическими данными об особенностях стилей воспитания и их отдельных составляющих.

После сбора данных были осуществлены подробный анализ с помощью описательной статистики и также анализ с помощью математической статистики на основе непараметрического критерия Спирмена.

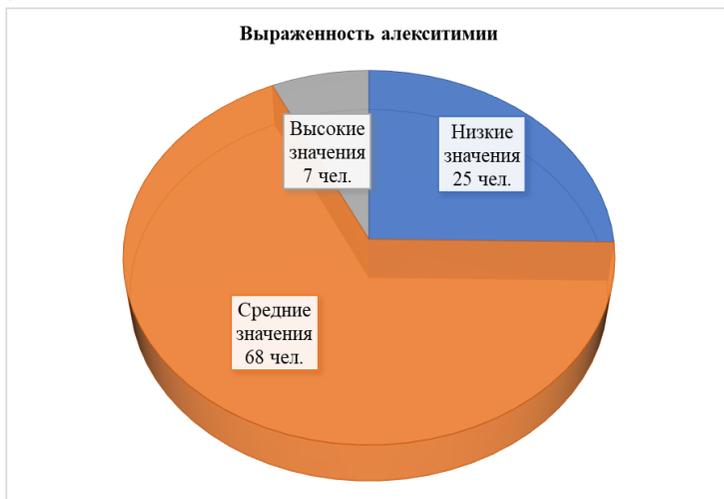
## Результаты

### Описательная статистика

В ходе подсчёта результатов по методике «Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20)» были получены результаты, отображённые ниже (рис. 1).

#### Рисунок 1

*Общий уровень алекситимии по выборке на основе Торонтской алекситимической шкалы (TAS-20)*



Исходя из представленного рисунка, мы видим, что большая часть выборки не страдает алекситимией. При этом большинство респондентов показывают не низкие, как можно было бы ожидать изначально, а именно средние значения алекситимических проявлений. В то время как выраженных алекситимиков мы насчитали всего 7 человек (6,93%). В целом, это соответствует данным о распространённости характерной симптоматики среди взрослого населения (Плотников, Северьянова, Плотников, 2017).

После были подсчитаны усреднённые значения по методике «Комплексный копинговый опросник (CCI-55)» для определения общего портрета выборки по особенностям совладающего поведения (табл. 1).

**Таблица 1**

Средние значения стратегий совладающего поведения по результатам методики «Комплексный копинговый опросник (CCI-55)»

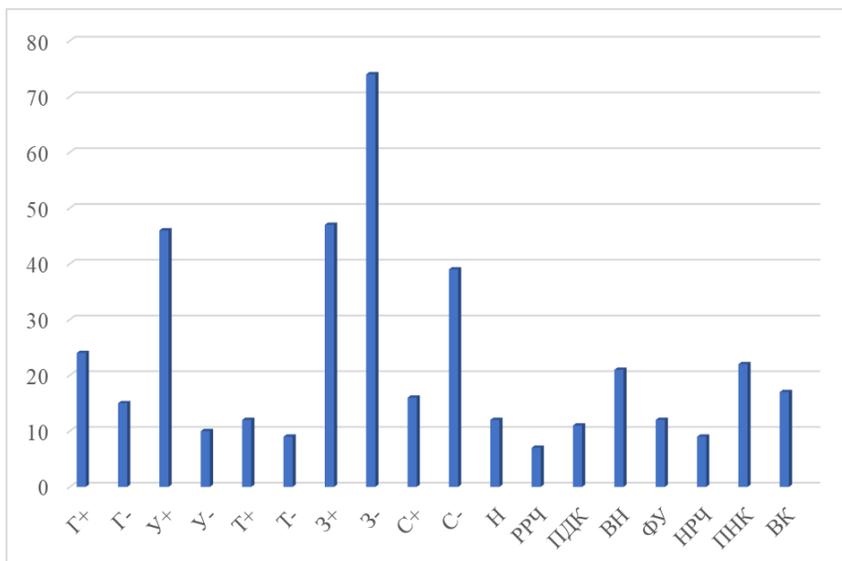
Шкалы	Средние значения	Стандартное отклонение
Поведенческое избегание	1	0,7
Защитное поведение	2	0,7
Эмоциональное поведение	1	3,5
Неспособность переносить стресс	1	1,4
Эмоциональное избегание	-1	4,9
Когнитивное избегание	-1	0
Когнитивные искажения	2	4,9
Самообвинение	2	2,8
Перекладывание вины на других	1	3,5
Беспокойство	1	0,7
Руминация	1	1,4

На данных таблицах мы можем видеть выраженность конкретных стратегий совладающего поведения и психологических защит среди нашей выборки в общем. Наибольшие показатели средних значений мы получили по защитному поведению, когнитивным искажениям и самообвинению.

Далее было подсчитано общее количество респондентов, которые проявляли достаточно высокие баллы по каждому раскрытому в методике «РОД» аспекту воспитания в их родительских семьях (рис. 2).

**Рисунок 2**

*Количество респондентов с выраженными особенностями стиля воспитания в родительских семьях на основе методики «Родителей оценивают дети» (РОД) И. А. Фурманова с соавторами*



Из рисунка мы можем видеть, что выборка исследования в основном представлена людьми, воспитывавшимися в семьях с недостаточностью требований-запретов (З-) – 73,27%. В таких семьях ребёнку обычно либо всё разрешается, либо за нарушение запретов не следует никаких наказаний, что снижает контроль родителей и, соответственно, повышает психологическую автономию их детей. Создатели опросника «РОД» убеждены, что подобное воспитание способствует развитию гипертимного и неустойчивого типа личности в более взрослом возрасте.

При это мы также отметили сравнительно высокие результаты по таким аспектам воспитания как: чрезмерность требований-запретов (З+) – 46,53%, которая проявляется в, наоборот, нежелании и страхе родителей позволять ребёнку проявлять независимость, совершать ошибки и нести ответственность за свои решения; потворствование (У+) – 45,54%, выражающееся в некритическом, смягчённом отношении к желаниям и просьбам ребёнка, «баловстве», что авторы связывают с неосознаваемым

стремлением родителей дать детям то, чего они сами были лишены в детстве; минимальность санкций (С-) – 38,61%, при которой родители пренебрегают наказаниями в пользу поощрений.

Подытоживая всё выше перечисленное и опираясь на таблицу И. А. Фурманова с соавторами по определению конкретных типов семейного воспитания из отдельных его аспектов, мы приходим к выводу, что в нашей выборке доминирует гиперпротекция или гиперопекающий стиль воспитания.

### **Корреляционный анализ**

Чтобы выявить значимые взаимосвязи между показателями отдельных алекситимических проявлений с копинг-стратегиями, был проведён корреляционный анализ по критерию Спирмена (табл. 2).

**Таблица 2**

*Результаты корреляционного анализа алекситимических проявлений и копинг-стратегий*

	Общий уровень алекситимии	Трудность идентификации чувств	Трудность с описанием чувств	Внешне-ориентированное мышление
Поведенческое избегание	,298**	,217*	,296**	,221*
Эмоциональное поведение				
Защитное поведение	,411**	,488**	,300**	
Неспособность переносить стресс	,323**	,318**	,220*	
Эмоциональное избегание	,293**		,277**	,206*

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

	Общий уровень алексити- мии	Трудность иденти- фикации чувств	Трудность с опи- санием чувств	Внешне- ориентированное мышление
Когнитивное избегание	,298**	,368**	,232*	
Когнитивные искажения	,280**	,374**	,237**	
Самообвинение	,335**	,384**	,290**	
Перекалывание вины	,196*	,255**		
Беспокойство	,246*	,401**		
Руминация	,364**	,464**	,280**	

Согласно полученным данным, общий уровень алекситимии среди молодых людей имеет прямые положительные корреляции с такими копинг-стратегиями как:

1. Поведенческое избегание. Алекситимия способствует формированию у человека паттерна избегания ситуаций, вызывающих или ранее вызвавших негативные эмоции. Авторы методики считают, что предпочтение этой стратегии повышает риск развития депрессии, что подтверждает уже ранее упомянутую склонность алекситимиков к депрессивным состояниям;

2. Защитное поведение. Создатели опросника относят сюда перепроверку, поиск одобрения, прокрастинацию, избыточную подготовку и бегство. Эти виды защитного поведения обычно усиливают тревожность, ухудшая способность личности справляться с неопределённостью. Можно сделать закономерный вывод о том, что алекситимики из-за этого хуже адаптируются к изменениям и могут иметь заметные сложности при необходимости ориентироваться в стрессовых ситуациях;

3. Неспособность переносить стресс выражается в трудностях в процессе столкновения с негативными переживаниями: в неадекватном обострении физиологических и эмоциональных реакций алекситимиков в ответ на стимулы среды;

4. Эмоциональное избегание, тесно связанное с высоким контролем. Для алекситимиков характерно подавление отрицательных эмоций, что приводит к их усилению и более долгому, осложнённому переживанию;

5. Когнитивное избегание. Такие люди предпочитают не сталкиваться с негативными мыслями, переключаясь на более приятные или нейтральные, что затрудняет решение проблемы;

6. Когнитивные искажения как неверное истолкование реальности, способствующее развитию негативного мышления;

7. Самообвинение. Авторы методики напрямую связывают высокие значения по этому критерию с низкой самооценкой;

8. Руминация, что также подтверждает явную склонность алекситимиков к негативному мышлению и, соответственно, более пессимистичному взгляду на мир.

Трудность идентификации чувств при этом прямо положительно взаимосвязана со следующими стратегиями совладающего поведения:

1. Защитное поведение. Можно предположить, что для признания проблемы человеку сначала необходимо осознать, что эта проблема вызывает у него эмоциональную реакцию и дифференцировать её. В то время как среднестатистические люди делают это автоматически, алекситимики такой возможности лишены по определению;

2. Неспособность переносить стресс. Непризнанные, подавленные эмоции не могут быть полноценно обработаны психикой, из-за чего трансформируются в осложнённые реакции тела;

3. Когнитивное избегание. Невозможность различения эмоций, вызываемых различными ситуациями, приводит к тому, что людям с алекситимией легче не думать о стрессоре, чем сталкиваться с ним и контейнировать;

4. Когнитивные искажения. Логично предположить, что из-за отсутствия продуктивного осмысления своих эмоциональных реакций эти люди больше подвержены неправильной и иррациональной трактовке реальности;

5. Самообвинение можно связать со сложностью социальной адаптации алекситимиков. Возможно, видя реакцию других людей на своё поведение, такие люди начинают чувствовать себя подавленно и думать, что они отличаются от других в худшую сторону. Создаётся своеобразный цикл, где алекситимики, возможно, сами осознают свою проблему, но не знают, как на неё повлиять. Повторение одних и тех же ситуаций, для которых не находятся решения, в свою очередь вызывает деструктивные беспокойство и руминацию;

6. Перекалывание вины, в свою очередь, можно определить как своеобразный защитный механизм: «Если я не могу на это повлиять, значит проблема на самом деле в вас и вашем нежелании принимать меня таким, какой я есть».

В то время как трудность описания чувств коррелирует только с поведенческим избеганием, защитным поведением, самообвинением и руминацией, что в целом мы объясняем также.

Ожидаемо, эмоциональное поведение не обнаружило значимой связи ни с одним из алекситимических проявлений.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Далее был проведён корреляционный анализ алекситимических проявлений в связи с аспектами воспитания по И. А. Фурманову (табл. 3).

**Таблица 3**

*Результаты корреляционного анализа взаимосвязи алекситимических проявлений с воспитательными стратегиями в родительских семьях*

	Общий уровень алекситимии	Трудность идентификации чувств	Трудность с описанием чувств	Внешне-ориентированное мышление
Гипопротекция	,268**	,211*	,251*	
Проекция собственных нежелательных качеств на ребёнка				,201*
Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания	,251*	,203*	,196*	

Наиболее значимую корреляцию общий уровень алекситимии показал с гипопротекцией, из-за чего мы предполагаем наличие причинно-следственной связи: невозможности идентифицировать свои и чужие чувства и описать их может способствовать равнодушное, эмоционально холодное отношение со стороны значимых взрослых в детстве и отрочестве человека.

Важно также рассмотреть и тенденцию к значимой связи между выраженностью алекситимии и вынесением супружеского конфликта в сферу воспитания. Данная особенность поведения представляет собой противоборство родительских фигур и обычно проявляется в скрытой или прямой критике воспитательных методов друг друга. Дети в таких семьях постоянно ощущают нестабильность из-за противоречивости требований, запретов, санкций и в целом ожиданий, накладываемых на них сверху, из-за чего вынуждены расти в условиях неопределённости и неуверенности в своих решениях, что вполне могло способствовать развитию значительных затруднений с развитием эмоционального компонента личности.

Дополнительно была выявлена тенденция к значимой связи между шкалами внешне-ориентированного мышления и проекции собственных нежелательных качеств на ребёнка. В случае выраженности этого показателя родители постоянно и жёстко противодействуют тем качествам их детей, которые сами подавляют и не хотят видеть в себе. В таких семьях взрослые часто начинают искать негативные мотивы даже в обычном детском поведении, и этим неосознанно закрепляют их. Предположительно, ощущение вины и необходимость подавления определённых личностных особенностей в детстве может приводить к психологическому сопротивлению вмешательству других людей в жизнь и решения алекситимической личности, из-за чего та более остро реагирует на подобные случаи в будущем. В результате может формироваться экстернальность мышления и ощущение собственной беспомощности и несамостоятельности.

#### Обсуждение результатов

В данном исследовании нами было выдвинуто предположение о взгляде на алекситимию у молодых людей как на возможную реакцию психики на неблагоприятные условия взросления в семьях с дисфункциональными стилями семейного воспитания, закрепившуюся в дальнейшем в виде устойчивого паттерна мышления. В этой работе мы рассматривали алекситимию как опосредующий фактор между особенностями детско-родительских отношений и спецификой совладающего поведения, формирующей у молодёжи во взрослой жизни.

Опираясь на результаты нашего эмпирического исследования, мы не можем точно определить влияние изучаемых феноменов друг на друга и их последовательность. Но по косвенным признакам, выявленным в данной работе, имеем все основания предположить, что отчуждённый или отвергаемый стиль семейного воспитания, для которого и характерна гипопротекция, вносит определённый вклад в развитие нефизиологической алекситимии у молодых людей из-за отсутствия эмоционального вовлечения родителей в жизнь ребёнка в сензитивные для его психологического становления периоды. Этот вывод соотносится с данными О. Б. Симатовой о значительно большей распространённости алекситимии среди подростков, выросших в условиях неглекта (Симатова, 2023). Вполне возможно, эта связь дополнительно объясняется тем, что в семьях, где воспитанию и эмоциональному развитию ребёнка не уделяют внимания вовсе, у него попросту нет возможности успешно усвоить всю необходимую эмотивную лексику, и, соответственно, научиться применять её по отношению к себе и другим. Данные о тесной связи освоении языка детьми и риска развития у них алекситимии подтверждаются и зарубежными коллегами в восьмилетнем лонгитюдном исследовании (Shu Lee, Catmur, Bird, 2024).

Также мы можем предположить, что уже сформированная алекситимия у молодых людей тоже вносит свой вклад в формирование стратегий совладающего поведения, способствующих развитию и закреплению негативного мышления. В таком случае это дополнительно ухудшает уже уязвимое ментальное состояние алекситимиков, приводя к «цикличности» психологического неблагополучия и социальных

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

затруднений. Поэтому мы считаем очень важным для психологов, работающих с такими людьми, уделять особое внимание формированию у них новых, продуктивных проблемно-направленных копинг-стратегий взамен закрепившихся деструктивных в ходе психокоррекционной работы.

Мы предлагаем следующие рекомендации для родителей, направленные на снижение риска развития алекситимической симптоматики у детей в процессе взросления:

1. Осознанное обучение ребёнка эмотивным словам, словам-описаниям состояний тела. Объяснение разницы между телесными и психологическими ощущениями;
2. Эмоциональная вовлечённость, проявление интереса к жизни ребёнка и регулярное совместное времяпрепровождение;
3. Способствование формированию позитивного самоотношения, адекватной самооценки. Психологическая поддержка со стороны значимых взрослых.

В случае диагностики уже сформированной алекситимии у подростков и молодых людей авторы предлагают комплексный план коррекции, который включает в себя:

1. Применение телесно-ориентированной терапии;
2. Работу над нормализацией сферы отношений с другими людьми, развитием коммуникативных навыков;
3. Работу над повышением гибкости мышления, стабилизации эмоциональных состояний, а также обучение адаптивным копинг-стратегиям, которые мы затронули ранее (Гаус, Проненко, Васильева, 2019).

## Литература

- Баландина, Л. Л. & Панькова, А. А. (2021). Копинг-стратегии в связи с самоотношением студентов. *Вестник ПГГПУ. Серия №1. Психологические и педагогические науки*, 1, 63–71. <https://doi.org/10.24412/2308-717X-2021-1-63-71>
- Брель, Е. Ю., Стоянова, И. Я., Чеканова, М. О., & Походня, А. В. (2019). Проблема алекситимии в контексте медико-психологических исследований. Часть 1. Содержательные характеристики феномена алекситимии в контексте психических и соматических нарушений. *Медицинская психология в России*, 11(4(57)), 1–4.
- Бурмистрова, М. Н., Васильева, Л. Л., Петрова, Л. Ю., Кашеева, А. В., Кириленко, Н. П., & Черняева, Т. Н. (2016). *Социально-педагогический словарь*. Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского.
- Велиева, С. В., Велиев, А. Р. & Ешмейкина, С. В. (2022). Стратегии поведения и саморегуляции у подростков при разных психических состояниях. *Международный научно-исследовательский журнал*, 121(7–3), 144–147. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.121.7.105>
- Волкова, А. П. (2025). Психологические и социальные факторы, влияющие на формирование несуицидального самоповреждающего поведения у подростков. *Международный научно-исследовательский журнал*, 3(153), 1–6. <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.153.12>

- Гаус, Э. В., Проненко, Е. А., & Васильева, О. С. (2019). Мишени психологической работы с людьми, имеющими высокий уровень алекситимии. *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*, 16(1), 55–70. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70>
- Горобец, Е. А., Есин, Е. Г., & Вольская, Ю. А. (2022). Междисциплинарное изучение алекситимии. *Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки*, 164(1–2), 186–196. <https://doi.org/10.26907/2541-7738.2022.1-2.180-196>
- Горобец, Е. А., & Есин, О. Р. (2023). Алекситимия и психосоматические заболевания у подростков: первичные головные боли. *Acta Biomedica Scientifica*, 8(1), 140–147. <https://doi.org/10.29413/ABS.2023-8.1.16>
- Гришина, А. В., & Косцова, М. В. (2023). Взаимосвязь алекситимии и стиля поведения в конфликте у студентов-психологов. *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета*, 2(66), 298–304.
- Дронго, А. В., & Луцки, М. Ю. (2024). Эмпирическое исследование особенностей переживания состояния тела при алекситимии. *Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского Социология. Педагогика. Психология*, 8(74)(2), 144–155.
- Есетова, А. Е. & Мун, М. В. (2020). Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий. *Научный журнал*, 50(5), 46–49.
- Зимогляд, О. Е., Иванова, Ю. С., Смирнова, А. П., & Волкова, Е. И. (2023). Алекситимия и связанные с ней психические и психосоматические расстройства. *Клиническая медицина*, 101(4–5), 223–228. <http://doi.org/10.30629/0023-2149-2023-101-4-5-223-228>
- Казанцева, Е. В., Рытикова, А. В., & Колесов, А. О. (2023). Роль и значение фактора эмоций в формировании расстройств пищевого поведения. *Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова*, 1, 301–307.
- Карабанова, О. А. (2019). В поисках оптимального стиля родительского воспитания. *Национальный психологический журнал*, 3(35), 71–79. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0308>
- Каяшева, О. И. (2021). Взаимосвязи конструктивных и неконструктивных типов рефлексии с алекситимией у студентов. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 2, 32–39. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2021-2-32-39>
- Кондаков, И. М. (2003). *Психология. Иллюстрированный словарь*. Прайм-ЕВРОЗНАК.
- Косинова, М. С., & Зубарева, Н. С. (2021). Личностные и коммуникативные аспекты проявления алекситимии. *Russian Journal of Education and Psychology*, 12(2), 53–67. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2021-12-2-53-67>
- Кочуров, М. Г. (2020). Связь копинг-стратегий с локусом контроля. *Международный научно-исследовательский журнал*, 91(1–2), 40–43. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.91.1.029>
- Маккей, М., Фаннинг, П., Пул, Э., & Зурита Она, П. И. (2022). *Исцеление от эмоциональной боли с помощью инструментов КПТ. Как преодолеть грусть, страх, беспокойство и стыд, обрести покой и устойчивость. Рабочая тетрадь*. Весь.
- Мартьянова, Д. А., & Жуматова, Н. (2024). Феномен алекситимии в конфликтах. *In the World of Science and Education*, 15, 75–79.
- Оксфордский толковый словарь по психологии. (2002). Под ред. А. Ребера. Вече, АСТ.
- Плотников, Д. В., Северьянова, Л. А., & Плотников, В. В. (2017). Акцентуация интегральных параметров индивидуальности как основа феномена алекситимии. *Социальная и клиническая психиатрия*, 27(2), 17–23.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Симатова, О. Б. (2023). Способность к вербализации эмоционального состояния и рефлексии старшеклассников, воспитывающихся в условиях неглекта. *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*, 208, 200–210. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2023-208-200-210>
- Старостина, Е. Г., Тэйлор, Г. Д., Квилти, Л. К., Бобров, А. Е., Мошняга, Е. Н., Пузырева, Н. В., Боброва, М. А., Ивашкина, М. Г., Кривчикова, М. Н., Шаврикова, Е. П., & Бэгби, Р. М. (2010). Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных. *Социальная и клиническая психиатрия*, 20(4), 31–38.
- Тетерятникова, Т. В., & Конарева, И. Н. (2024). Саморегуляция и ее связь с копинг-стратегиями. *Гуманитарные науки*, 4(68), 142–146.
- Фурманов, И. А., Аладын, А. А., & Фурманова, Н. А. (1999). *Психологическая работа с детьми, лишенными родительского попечительства: книга для психологов*. Тесей.
- Чевтаева, А. В., & Тетерина, Е. А. (2021). Связь стилей семейного воспитания с типологией поведения ребёнка. *Вестник экспериментального образования*, 3(28), 33–43.
- Човдырова, Г. С. & Пяткина, О. А. (2021). Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 26(1(84)), 41–47. <https://doi.org/10.24412/1999-6241-2021-184-41-47>
- Юсупов, П. Р., Мардасова, Т. А., & Кузьмина, А. С. (2020). Атрибутивные стили самоотношения у подростков в контексте восприятия типа семейного воспитания. *Гуманитарные науки*, 3(51), 111–119.
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 168–181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
- Muir, X., Preece, D. A., & Becerra, R. (2023). Alexithymia and eating disorder symptoms: the mediating role of emotion regulation. *Australian Psychologist*, 52(2), 121–131. <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2236280>
- Pinquart, M., & Gerke, D. (2019). Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Pemberton, E., & Gross, J. J. (2024). Alexithymia profiles and depression, anxiety, and stress. *Journal of Affective Disorders*, 357, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.071>
- Ruan, Q., Liu, L., Shen, G., Wu, Y., & Yan, W. (2024). Alexithymia and peer victimisation: interconnected pathways to adolescent non-suicidal self-injury. *BJPpsych Open*, 10(2), 1–7. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.653>
- Shu Lee, K., Catmur, C., & Bird, G. (2024). Childhood language development and alexithymia in adolescence: an 8-year longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 1–11. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001007>

## References

- Balandina, L. L. & Pankova, A. A. (2021). Coping strategies in connection with students' self-attitude. *Bulletin of Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences*, (1), 63–71. <https://doi.org/10.24412/2308-717X-2021-1-63-71>
- Brel, E. Y., Stoyanova, I. Y., Chekanova, M. O., & Pokhodnya, A. V. (2019). The problem of alexithymia in the context of medical and psychological research. Part 1. Substantive characteristics of the phenomenon of alexithymia in the context of mental and somatic disorders. *Medical Psychology in Russia*, 11(4(57)), 1–4.

- Burmistrova, M. N., Vasilyeva, L. L., Petrova, L. Y., Kashcheeva, A. V., Kirilenko, N. P., & Chernyaeva, T. N. (2016). *Social and pedagogical dictionary*. Saratov State University named after N. G. Chernyshevsky.
- Chevtaeva, A. V., & Teterina, E. A. (2021). The relationship between family education styles and the typology of child behavior. *Bulletin of Experimental Education*, 3(28), 33–43.
- Choddyrova, G. S. & Pyatkina, O. A. (2021). Personality coping strategies in adaptation to stress. *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 26(1(84)), 41–47. <https://doi.org/10.24412/1999-6241-2021-184-41-47>
- Drongo, A. V., & Lutsik, M. Y. (2024). An Empirical Study of the Peculiarities of Experiencing the State of the Body in Alexithymia. *Scientific Notes of the Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky Sociology. Pedagogy. Psychology*, 8(74)(2), 144–155.
- Furmanov, I. A., Aladyin, A. A., & Furmanova, N. A. (1999). *Psychological work with children deprived of parental care: a book for psychologists*. Tesey.
- Gaus, E. V., Pronenko, E. A., & Vasilyeva, O. S. (2019). Targets of psychological work with people with high levels of alexithymia. *RUDN University Bulletin. Series: Psychology and Pedagogy*, 16(1), 55–70. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70>
- Gorobets, E. A., & Esin, O. R. (2023). Alexithymia and psychosomatic disorders in adolescents: primary headaches. *Acta Biomedica Scientifica*, 8(1), 140–147. <https://doi.org/10.29413/ABS.2023-8.1.16>
- Gorobets, E. A., Esin, E. G., & Volskaya, Y. A. (2022). Interdisciplinary study of alexithymia. *Scientific notes of Kazan University. Series: Humanities*, 164(1–2), 186–196. <https://doi.org/10.26907/2541-7738.2022.1-2.180-196>
- Grishina, A. V., & Kostsova, M. V. (2023). Relationship between alexithymia and behavior style in conflict among psychology students. *Scientific notes. Electronic Scientific Journal of Kursk State University*, 2(66), 298–304.
- Karabanova, O. A. (2019). In Search of the Optimal Parenting Style. *National Psychological Journal*, 3(35), 71–79. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0308>
- Kayasheva, O. I. (2021). Relationships between constructive and non-constructive types of reflection and alexithymia in students. *Bulletin of Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*, 2, 32–39. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2021-2-32-39>
- Kazantseva, E. V., Rytikova, A. V., & Kolesov, A. O. (2023). The Role and Significance of the Emotional Factor in the Formation of Eating Disorders. *Bulletin of the Taganrog Institute named after A. P. Chekhov*, 1, 301–307.
- Kochurov, M. G. (2020). The relationship between coping strategies and locus of control. *International Research Journal*, 91(1–2), 40–43. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.91.1.029>
- Kondakov, I. M. (2003). *Psychology. Illustrated Dictionary*. Prime-EVROZNAK.
- Kosinova, M. S., & Zubareva, N. S. (2021). Personal and communicative aspects of alexithymia manifestation. *Russian Journal of Education and Psychology*, 12(2), 53–67. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2021-12-2-53-67>
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 168–181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
- MacKay, M., Fanning, P., Poole, E., & Zurita Ona, P. I. (2022). *Healing from emotional pain with the help of CBT tools. How to overcome sadness, fear, anxiety, and shame, find peace and resilience. Workbook*. Ves.
- Martyanova, D. A., & Zhumatova, N. (2024). The phenomenon of alexithymia in conflicts. *In the World of Science and Education*, 15, 75–79.

- Muir, X., Preece, D. A., & Becerra, R. (2023). Alexithymia and eating disorder symptoms: the mediating role of emotion regulation. *Australian Psychologist*, 52(2), 121–131. <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2236280>
- Oxford Dictionary of Psychology. (2002). Ed. by A. Rebera. Veche, AST.
- Pinquart, M., & Gerke, D. (2019). Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>
- Plotnikov, D. V., Severyanova, L. A., & Plotnikov, V. V. (2017). Accentuation of integral parameters of individuality as the basis of the phenomenon of alexithymia. *Social and Clinical Psychiatry*, 27(2), 17–23.
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Pemberton, E., & Gross, J. J. (2024). Alexithymia profiles and depression, anxiety, and stress. *Journal of Affective Disorders*, 357, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.071>
- Ruan, Q., Liu, L., Shen, G., Wu, Y., & Yan, W. (2024). Alexithymia and peer victimisation: interconnected pathways to adolescent non-suicidal self-injury. *BJPsych Open*, 10(2), 1–7. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.653>
- Shu Lee, K., Catmur, C., & Bird, G. (2024). Childhood language development and alexithymia in adolescence: an 8-year longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 1–11. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001007>
- Simatova, O. B. (2023). Ability to verbalize the emotional state and reflection of high school students brought up in conditions of neglect. *Bulletin of the Herzen State Pedagogical University*, 208, 200–210. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2023-208-200-210>
- Starostina, E. G., Taylor, G. D., Quilty, L. K., Bobrov, A. E., Moshnyaga, E. N., Puzyreva, N. V., Bobrova, M. A., Ivashkina, M. G., Krivchikova, M. N., Shavrikova, E. P., & Bagby, R. M. (2010). Toronto Alexithymia Scale (20 items): validation of the Russian version in a sample of therapeutic patients. *Social and Clinical Psychiatry*, 20(4), 31–38.
- Tetryatnikova, T. V., & Konareva, I. N. (2024). Self-regulation and its connection with coping strategies. *Humanities*, 4(68), 142–146.
- Velieva, S. V., Veliev, A. R. & Eshmeikina, S. V. (2022). Strategies of behavior and self-regulation in adolescents under different mental states. *International Journal of Scientific Research*, 121(7–3), 144–147. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.121.7.105>
- Volkova, A. P. (2025). Psychological and social factors influencing the formation of non-suicidal self-harmful behavior in adolescents. *International Research Journal*, 3(153), 1–6. <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.153.12>
- Yesetova, A. E. & Moon, M. V. (2020). Features of Emotionally Focused Coping Strategies. *Scientific Journal*, 50(5), 46–49.
- Yusupov, P. R., Mardasova, T. A., & Kuzmina, A. S. (2020). Attributive styles of self-relationship in adolescents in the context of perception of the type of family education. *Humanities*, 3(51), 111–119.
- Zimoglyad, O. E., Ivanova, Y. S., Smirnova, A. P., & Volkova, E. I. (2023). Alexithymia and Related Mental and Psychosomatic Disorders. *Clinical Medicine*, 101(4–5), 223–228. <http://doi.org/10.30629/0023-2149-2023-101-4-5-223-228>

***Автор***

**Полина Р. Пушкарёва** – студент факультета психологии, Южный федеральный университет, ул. Б. Садовая, 105/42, 344006, e-mail: [ppushkareva@sfedu.ru](mailto:ppushkareva@sfedu.ru)

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.