

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья  
<https://doi.org/10.11621/npj.2023.0414>

УДК 159.9

# Субъективное благополучие студентов с алекситимией в контексте сформированности их эмоциональных компетенций в условиях пандемии COVID-19

И.В. Белашева<sup>1</sup> ✉, П.Н. Ермаков<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Российская Федерация

<sup>2</sup> Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

✉ [ibelasheva@ncfu.ru](mailto:ibelasheva@ncfu.ru)

### Резюме

**Актуальность.** Рассматривается вопрос о динамике субъективного благополучия студентов с алекситимией, представляющих собой группу риска по возникновению дезадаптивных состояний в стрессогенных условиях, в период пандемии COVID-19 во взаимосвязи с их эмоциональными компетенциями, отражающими сформированность личностных механизмов регуляции (саморегуляции) эмоций.

**Цель.** Изучение влияния ситуации пандемии на субъективное благополучие студентов с алекситимией через призму сформированности их эмоциональных компетенций.

**Методы.** Торонтская шкала алекситимии (Дж. Тейлор), шкала субъективного благополучия А.А. Рукавишников, опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, методика диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко; коэффициент корреляции Пирсона, Н-критерий Краскела — Уоллиса.

**Выборка.** Исследование проводилось в Северо-Кавказском федеральном университете в доковидный период (2018 г.) и в период пандемии (2021 г.). Выборка составила 120 студентов.

**Результаты.** В результате сравнительного анализа признаков алекситимии у студентов обнаружено усиление трудностей с описанием чувств и экстернальности мышления в период пандемии. Достоверных различий по эмоциональным барьерам в общении до пандемии и в период пандемии у алекситимиков не выявлено. Выраженное нежелание эмоционально сблизиться с другими людьми и более низкий уровень эмоциональной эффективности общения, по сравнению со студентами без алекситимии, диагностированы у алекситимиков и до пандемии, и во время пандемии.

В период пандемии у алекситимиков определены: отрицательная динамика способности понимать и управлять собственными эмоциями, заметное снижение субъективного благополучия до ощущения выраженного эмоционального дискомфорта, особенно по шкале значимости социального окружения; отрицательные корреляции между общим показателем алекситимии и трудностями в описании чувств, с одной стороны, и удовлетворенностью повседневной жизнью, самооценкой здоровья, устойчивостью настроения, способностью к управлению собственными эмоциями, с другой стороны; положительные корреляции с контролем эмоциональной экспрессии, депрессивными проявлениями, рассеянностью, сонливостью.

**Выводы.** Ситуация пандемии оказала негативное влияние на субъективное благополучие студентов с алекситимией, опосредованное характерными для алекситимиков барьерами эмоционального сближения с другими людьми и низким уровнем сформированности внутриличностных эмоциональных компетенций.

**Ключевые слова:** эмоции, компетенции, благополучие, общение, алекситимия, здоровье, пандемия.

*Для цитирования:* Белашева И.В., Ермаков П.Н. Субъективное благополучие студентов с алекситимией в контексте сформированности их эмоциональных компетенций в условиях пандемии COVID-19 // Национальный психологический журнал. 2023. Т. 18, № 4. С. 165–176. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0414>

## EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Research Article

<https://doi.org/10.11621/npj.2023.0414>Subjective Well-Being of Students with Alexithymia  
in the Context of Development of their Emotional  
Competencies during the COVID-19 PandemicIrina V. Belasheva<sup>1</sup>✉, Pavel N. Ermakov<sup>2</sup><sup>1</sup>North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russian Federation<sup>2</sup>Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation✉ [ibelasheva@ncfu.ru](mailto:ibelasheva@ncfu.ru)**Abstract**

**Background.** The question of the dynamics of the subjective well-being of students with alexithymia, who represent a risk group for the emergence of maladaptive states in stressful conditions during the COVID-19 pandemic, is considered in connection with their emotional competencies, reflecting the development of personal mechanisms for regulation (self-regulation) of emotions.

**Objective.** The goal is to study and assess the impact of the pandemic situation on the subjective well-being of students with symptoms of alexithymia through their emotional competencies.

**Methods.** Toronto Alexithymia Scale by J. Taylor, Subjective Well-Being Scale by A.A. Rukavishnikov, emotional intelligence questionnaire by D.V. Lyusin, a technique for diagnosing emotional barriers in interpersonal communication by V.V. Boyko; Pearson r-test, Kruskal — Wallis H-test were applied.

**Sample.** The study was conducted at the North Caucasus Federal University during the pre-COVID period (2018) and during the pandemic (2021). The sample consisted of 120 students.

**Results.** As a result of a comparative analysis of signs of alexithymia, students found increased difficulties in describing feelings and externality of thinking during the pandemic. There were no significant differences in emotional barriers to communication before the pandemic and during the pandemic among alexithymics. A pronounced reluctance to get emotionally close to other people and a lower level of emotional effectiveness of communication, compared to students without alexithymia, were diagnosed in alexithymics both before and during the pandemic.

During the pandemic period, alexithymics have identified: negative dynamics in the ability to understand and manage their own emotions, a noticeable decrease in subjective well-being to a feeling of pronounced emotional discomfort, especially on the scale of the significance of the social environment; negative correlations between the general indicator of alexithymia and difficulties in describing feelings, on the one hand, and satisfaction with everyday life, self-esteem of health, mood stability, ability to manage one's own emotions, on the other hand. Positive correlations with the control of emotional expression, depressive manifestations, absent-mindedness, drowsiness were also identified.

**Conclusion.** The situation of the pandemic had a pronounced negative impact on the subjective well-being of students with alexithymia, mediated by barriers of emotional rapprochement with other people characteristic of alexithymics and a low level of intrapersonal emotional competencies.

**Keywords:** emotions, qualifications, well-being, communication, alexithymia, health, pandemic.

*For citation:* Belasheva, I.V., Ermakov, P.N. (2023). Subjective Well-Being of Students with Alexithymia in the Context of Development of their Emotional Competencies during the COVID-19 Pandemic. *National psychological journal*, 18(4), 165–176. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0414>

**Введение**

В своем исследовании переживаний субъективного благополучия у студентов с алекситимией через призму сформированности их эмоциональных компетенций мы сделали акцент на ситуации пандемии COVID-19, поскольку ее последствия связаны с целым рядом негативных психологических эффектов,

появление и интенсивность которых могут различаться в зависимости от уровня сформированности способностей и навыков понимания и управления эмоциональными состояниями и стремления поддерживать по возможности высокий и стабильный уровень благополучия.

Пандемия коронавируса протекала в условиях высокой психологической напряженности (Вещикова, Зверева, 2021). Непосредственным эффектом панде-

мии стала психологическая травматизация населения (Kumar, Somani, 2020; Нестик, 2020). Национальные репрезентативные исследования, проведенные в различных странах, показали, что уровень стресса, тревоги и депрессии вырос в 3–4 раза по сравнению с доковидным периодом (UN Policy Brief, 2020; Брукс и др., 2020).

Условия пандемии способствовали ограничению межличностного общения и сужению круга контактов (Нестик, 2020), в том числе через актуализацию эмоциональных барьеров — внутренне закрепленных отрицательных переживаний, мешающих реализации коммуникативного процесса (Mischenko et al., 2022).

Наиболее серьезным последствием пандемии является развитие устойчивых дезадаптивных психических состояний (Рассказова, Емелин, Тхостов, 2020). Одна из ведущих ролей в этом процессе принадлежит эмоциональным переживаниям (Зинченко, 2021). Для возникновения и протекания эмоциональных переживаний важна ситуационная специфика, но их проявление и интенсивность могут различаться в зависимости от уровня развития эмоциональных компетенций.

Среди лиц, относящихся к группе риска по возникновению и закреплению симптомов дезадаптации в кризисные периоды, особое место занимают алекситимики. Для них характерны проблемы с саморегуляцией, целостным восприятием жизни, специфический стиль поведения, проявляющийся тревожностью и эмоционально отрицательными реакциями на любые жизненные ситуации. Алекситимию рассматривают как результат несформированности эмоциональных компетенций и навыков, поскольку ее признаки отражают дефицит когнитивной переработки и регуляции эмоций (Taylor, Bagby, 2021). Ю.В. Глазкова считает, что нарушения, которые обнаруживаются у лиц с алекситимией, идентичны характеристикам людей с низким уровнем эмоционального интеллекта (Глазкова, 2017). По мнению Е.Ю. Брель, алекситимическое пространство дополняют трудности в коммуникации (Брель, 2012).

К компонентам алекситимического пространства личности относят низкие показатели субъективного благополучия (Васильева, Блинова, 2021), проявляющиеся ощущением усталости, ощущением отверженности, ненужности (Шамионов, 2022; Леонтьев, 2020; Kushlev, Radosic, Diener, 2022).

Субъективное благополучие также связано с эмоциональными компетенциями личности (Jingrong et al., 2022; Moore, Geerling, Diener, 2022; Белашева, Ермаков, 2023), поскольку люди, способные к пониманию и регуляции своих и чужих эмоций и переживаний, воспринимают возникающие проблемы и повседневные неприятности как менее стрессовые и, следовательно, ощущают себя субъективно более благополучными (Bar-On, 2019).

Структура эмоциональной компетентности в контексте нашего исследования представляет собой более детализированную структуру эмоционально-

го интеллекта, с учетом социальных влияний на его развитие и формирование личностных механизмов регуляции (Андреева, 2011; Shi, Cheung, Zhang Yi Tam, 2022). Рассматривая вслед за Е.И. Изотовой эмоциональные компетенции в качестве адаптивных способностей личности, определяющих достижение успешности в разнообразных видах социальной активности (Изотова, 2014), мы предполагаем, что именно они являются инструментом преодоления эмоциональных барьеров в общении, возникающих или актуализирующихся, в том числе в стрессогенных условиях, и, опираясь на эмоциональную и когнитивную компоненты, оказывают влияние на формирование ощущения субъективного благополучия.

В процессе изучения феномена алекситимии разработаны концепции, которые позволяют его рассматривать как первичный процесс (Потапова, Грехов, Сулейманова, 2016), или как вторичный процесс (Li et al., 2019; Гарганеева, Корнетов, Белокрылова, 2020; Di Giuseppe et al., 2020; Conversano, Di Giuseppe, 2021). В связи с этим вопрос об устойчивости и динамике алекситимических проявлений в условиях затяжных стрессовых ситуаций с высоким коэффициентом неопределенности (таких как пандемия коронавируса) остается открытым.

---

### Цель исследования

---

Наше исследование было направлено на изучение изменений субъективного благополучия студентов с алекситимией в период пандемии через призму сформированности их эмоциональных компетенций. Исследование этой проблематики на студенческой выборке связано с рядом факторов:

- 1) распространенность алекситимии к юношескому возрасту резко возрастает, и она становится устойчивой чертой (Брель, 2012);
- 2) это возрастной период активного формирования эмоциональных компетенций и готовности к осознанному восприятию и построению межличностных коммуникаций;
- 3) студенты отличаются высокой психологической и социальной сензитивностью.

---

### Гипотеза исследования

---

У студентов с алекситимией в условиях пандемии COVID-19 происходит нарастание выраженности алекситимических признаков, сопряженное с ухудшением субъективного благополучия, несформированностью эмоциональных компетенций и актуализацией эмоциональных барьеров в общении.

---

### Описание хода исследования

---

Первый этап исследования — 2018 год, доковидный период; второй этап — 2021 год, период продолжения

пандемии COVID-19. В исследовании представлено сравнение показателей субъективного благополучия, алекситимии, эмоциональных барьеров в общении и эмоционального интеллекта в доковидный период и период продолжения пандемии у студентов с алекситимией и без алекситимии. Первоначальная цель лонгитюдного исследования, начатого в 2018 году, была связана с динамикой эмоциональных компетенций и их совместной изменчивостью с показателями субъективного благополучия у студентов с алекситимией в процессе обучения в вузе.

### Методы

В исследовании использовались: Торонтская шкала алекситимии (TAS-20) Дж. Тейлор (Тейлор, 2010); шкала субъективного благополучия в адаптации А.А. Рукавишника (Духновский, 2006); опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина (Люсин, 2006); методика диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко (Козлов, 2018). Методы математической статистики: частотный анализ, анализ средних, коэффициент корреляции Пирсона и Н-критерий различий Краскела — Уоллиса.

### Выборка

В исследовании приняли участие 120 студентов Северо-Кавказского федерального университета, обучающихся на направлениях подготовки: «Государственное и муниципальное управление», «Экономическая безопасность», «Экология и природопользование», поступивших на первый курс в 2018 году. Возраст студентов в 2018 году — 17–18 лет; в 2021 году — 21–22 года соответственно. На основании значений общего показателя алекситимии Торонтской шкалы (TAS-20) студенты были разделены на 4 группы сравнения: алекситимики (А-18, А-21) и без алекситимии (К-18, К-21). Исследование 2021 года подтвердило наличие алекситимии у тех же самых студентов, которым ее диагностировали в 2018 году.

### Результаты исследования

Сравнительный анализ результатов измерения и оценки алекситимии (Торонтская шкала алекситимии (TAS-20) Дж. Тейлор) у студентов, проведенных в доковидный период (2018 г.) и в период пандемии (2021 г.), с применением Н-критерия различий Краскела — Уоллиса и анализа средних значений, показал, что у студентов с алекситимией в период пандемии значимо возросли трудности с описанием чувств ( $p \leq 0,01$ ) и повысилась ориентация мышления на внешние стимулы ( $p \leq 0,05$ ) (табл. 1).

**Таблица 1.** Анализ различий по показателям алекситимии и субъективного благополучия в группе студентов с алекситимией в доковидный период (2018 г.) и период пандемии (2021 г.)

Показатели	Н-критерий	Асимптотическая значимость	Средние значения	
			А-18	А-21
TAS	9,16	0,002	75,7	77,9
ТОЧ	10,06	0,002	19,3	21,9
ВОМ	4,63	0,031	26,1	28,5
ЗСО	6,20	0,013	31,2	16,7
СБ	10,19	0,002	33	31,5
ВЭИ	8,15	0,012	41	30,4

**Примечание:** в таблице представлены шкалы, по которым обнаружены значимые различия; TAS — общий показатель алекситимии; ВОМ — внешняя ориентированность (экстернальность) мышления; ТОЧ — трудности описания чувств; ЗСО — значимость социального окружения; СБ — субъективное благополучие; ВЭИ — внутриличностный эмоциональный интеллект; А-21 — студенты с алекситимией (2021 г.); А-18 — студенты с алекситимией (2018 г.)

**Table 1.** Analysis of indicators in terms of alexithymia and pronounced expression in a group of students with alexithymia in the pre-COVID period (2018) and the pandemic period (2021)

Indicators	H-test	Asymptotic Significance	Average values	
			A-18	A-21
TAS	9.16	0.002	75.7	77.9
DDF	10.06	0.002	19.3	21.9
EOT	4.63	0.031	26.1	28.5
ISE	6.20	0.013	31.2	16.7
SWB	10.19	0.002	33	31.5
IntraEI	8.15	0.012	41	30.4

**Note:** the table shows the scales on which significant differences were found; TAS — overall rate of alexithymia; EOT — external orientation (externality) of thinking; DDF — difficulty describing feelings; ISE — the importance of the social environment; SWB — subjective well-being; IntraEI — intrapersonal emotional intelligence; A-21 — students with alexithymia (2021); A-18 — students with alexithymia (2018)

Были обнаружены достоверные различия между студентами с алекситимией и без нее по показателям методики диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко в период пандемии (значения критерия Краскела — Уоллиса, сравнение средних значений, табл. 2); у алекситимиков более выражено нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе ( $p \leq 0,05$ ) и они демонстрируют более низкий уровень эмоциональной эффективности в общении ( $p \leq 0,01$ ).

**Таблица 2.** Анализ различий по показателям субъективного благополучия и эмоциональным барьерам в общении в группах студентов с алекситимией и без алекситимии в период пандемии (2021 г.)

Показатели	НСЛ	ЭБ (О)	НиЧ	ПСО	ИН	ЗСО	СЗ	СУПД	СБ
Н-критерий Краскела — Уоллиса	4,20	11,47	24,66	26,88	25,27	29,57	18,40	29,28	29,09
Асимптотическая значимость	0,040	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
К-21 (средние значения)	17,18	15,02	12,27	11,89	12,16	11,5	13,43	11,5	11,5
А-21 (средние значения)	24,56	27,19	30,56	31,03	30,69	31,5	29,14	31,5	31,5

**Примечание:** НиЧ — напряженность и чувствительность; ПСО — признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; ИН — изменения настроения; ЗСО — значимость социального окружения; СЗ — самооценка здоровья; СУПД — степень удовлетворенности повседневной жизнью; СБ — субъективное благополучие; НСЛ — нежелание сблизиться с людьми на эмоциональной основе; ЭБ (О) — эмоциональная эффективность в общении; К-21 — студенты без алекситимии (2021 г.); А-21 — студенты с алекситимией (2021 г.)

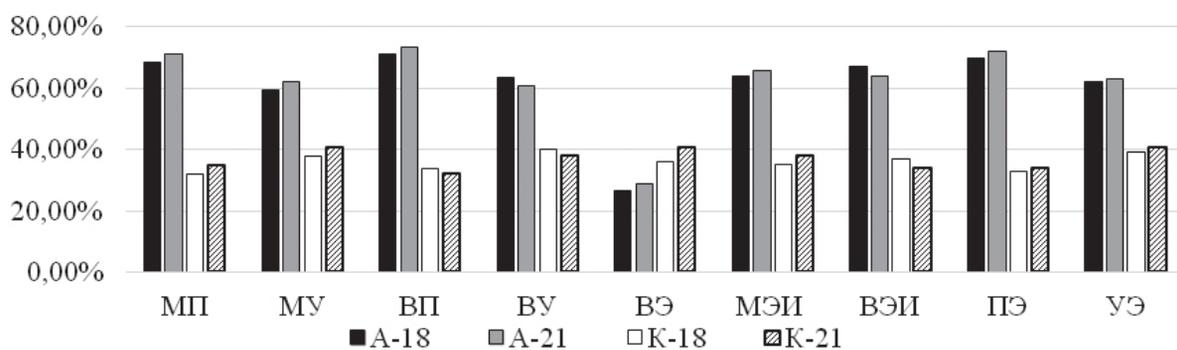
**Table 2.** Analysis of differences in indicators of subjective well-being and emotional barriers in communication in groups of students with and without alexithymia during the pandemic (2021)

Indicators	RGCP	EE (C)	T&S	SPS	MC	ISE	SRH	DSWDL	SWB
H-test Kruskal — Wallis	4.20	11.47	24.66	26.88	25.27	29.57	18.40	29.28	29.09
Asymptotic Significance	0.040	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
C-21 (average values)	17.18	15.02	12.27	11.89	12.16	11.5	13.43	11.5	11.5
A-21 (average values)	24.56	27.19	30.56	31.03	30.69	31.5	29.14	31.5	31.5

**Note:** RGCP — reluctance to get close to people on an emotional basis; EE (C) — emotional effectiveness in communication; T&S — tension and sensitivity; SPS — signs accompanying psychiatric symptoms; MC — mood changes; ISE — the importance of the social environment; SRH — self-reported health; DSWDL — degree of satisfaction with daily life; SWB — subjective well-being; C-21 — students without alexithymia (2021); A-21 — students with alexithymia (2021)

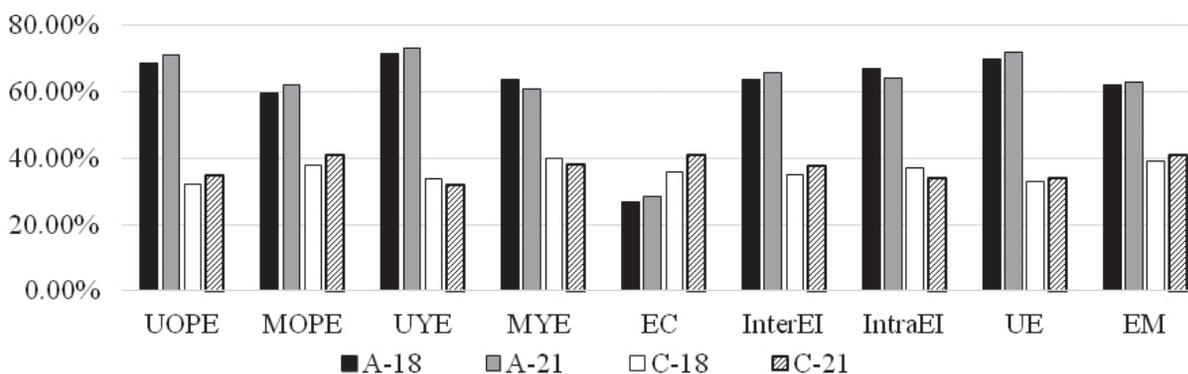
Частотный анализ показателей эмоционального интеллекта (опросник ЭМИн Д.В. Люсина), представляющего собой инструментальный уровень эмоциональных компетенций (Андреева, 2011; Изотова, 2014), показал их более низкую сформированность в группе студентов с алекситимией как в доковидный период, так и в период пандемии (рис. 1). У студентов

с алекситимией обнаружен другой профиль эмоциональных компетенций по сравнению со студентами без алекситимии. У студентов без алекситимии в профиле эмоциональных компетенций и навыков преобладают способности к пониманию эмоций, у алекситимиков — способности к управлению эмоциями (рис. 1).



**Рис. 1.** Частотный анализ встречаемости низких показателей эмоционального интеллекта в группах студентов с алекситимией и без нее, в доковидный период (2018 г.) и период пандемии (2021 г.)

**Примечание:** МП — понимание чужих эмоций; МУ — управление чужими эмоциями; ВП — понимание своих эмоций; ВУ — управление своими эмоциями; ВЭ — контроль экспрессии; МЭИ — межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ — внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ — понимание эмоций; УЭ — управление эмоциями; К-21 — студенты без алекситимии (2021 г.); К-18 — студенты без алекситимии (2018 г.); А-21 — студенты с алекситимией (2021 г.); А-18 — студенты с алекситимией (2018 г.)



**Fig. 1.** Frequency analysis of the occurrence of low indicators of emotional intelligence in groups of students with and without alexithymia, in the pre-Covid period (2018) and the pandemic period (2021)

*Note:* UOPE — understanding other people’s emotions; MOPE — managing other people’s emotions; UYE — understanding your emotions; MYE — managing your emotions; EC — expression control; InterEI — interpersonal emotional intelligence; IntraEI — intrapersonal emotional intelligence; UE — understanding emotions; EM — emotion management; A-21 — students with alexithymia (2021); C-18 — students without alexithymia (2018); A-18 — students with alexithymia (2018)

Статистически значимая динамика эмоциональных компетенций у студентов с алекситимией в период с 2018 г. по 2021 г. обнаружена только по способности понимать и управлять собственными эмоциями (ВЭИ, Н-критерий Краскела — Уоллиса,  $p \leq 0,05$ , табл. 1). Определены достоверные различия между студентами-алекситимиками и студентами без алекситимии в доковидный период (2018 г.) по способности понимать собственные эмоции ( $p \leq 0,05$ )

и обобщенному показателю понимания эмоций (ПЭ), учитывающему как сформированность способности понимать собственные эмоции, так и способности понимать эмоции других людей ( $p \leq 0,05$ ) (Н-критерий различий Краскела — Уоллиса, табл. 3). Исследования в период пандемии (2021 г.) обнаружили различия между студентами-алекситимиками и студентами без алекситимии по всем показателям эмоционального интеллекта (табл. 4).

**Таблица 3.** Анализ различий по показателям субъективного благополучия и эмоционального интеллекта в группах студентов с алекситимией и без алекситимии в доковидный период (2018 г.)

Показатели	НиЧ	ПСО	ИН	ЗСО	СЗ	СУПД	СБ	ВП	ПЭ
Н-критерий Краскела — Уоллиса	13,63	17,86	25,19	20,60	22,21	28,28	27,76	4,63	4,803
Асимптотическая значимость	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,031	0,028
A-18 (средние значения)	29,23	30,47	32,23	31,2	31,6	33	33	17,44	17,38
К-18 (средние значения)	15,26	14,52	13,46	14,08	13,84	13	13	25,6	25,7

*Примечание:* НиЧ — напряженность и чувствительность; ПСО — признаки, сопровождающие психиатрическую симптоматику; ИН — изменения настроения; ЗСО — значимость социального окружения; СЗ — самооценка здоровья; СУПД — степень удовлетворенности повседневной жизнью; СБ — субъективное благополучие; ВП — понимание своих эмоций; ПЭ — понимание эмоций; К-18 — студенты без алекситимии (2018 г.); А-18 — студенты с алекситимией (2018 г.)

**Table 3.** Analysis of differences in indicators of subjective well-being and emotional intelligence in groups of students with and without alexithymia in the pre-COVID period (2018)

Indicators	T&S	SPS	MC	ISE	SH	DSWDL	SWB	UYE	UE
H-test Kruskal — Wallis	13.63	17.86	25.19	20.60	22.21	28.28	27.76	4.63	4.803
Asymptotic Significance	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.031	0.028
A-18 (average values)	29.23	30.47	32.23	31.2	31.6	33	33	17.44	17.38
C-18 (average values)	15.26	14.52	13.46	14.08	13.84	13	13	25.6	25.7

*Note:* T&S — tension and sensitivity; SPS — signs accompanying psychiatric symptoms; MC — mood changes; ISE — the importance of the social environment; SH — self-reported health; DSWDL — degree of satisfaction with daily life; SWB — subjective well-being; UYE — understanding your emotions; UE — understanding emotions; C-18 — students without alexithymia (2018); A-18 — students with alexithymia (2018)

**Таблица 4.** Анализ различий по показателям эмоционального интеллекта в группах студентов с алекситимией и без алекситимии в период пандемии (2021 г.)

Показатели	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
Н-критерий Краскела — Уоллиса	19,25	20,36	8,30	5,68	3,83	23,34	9,51	16,98	14,78	22,18
Асимптотическая значимость	0,000	0,000	0,004	0,017	0,050	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000

Примечание: МП — понимание чужих эмоций; МУ — управление чужими эмоциями; ВП — понимание своих эмоций; ВУ — управление своими эмоциями; ВЭ — контроль экспрессии; МЭИ — межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ — внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ — понимание эмоций; УЭ — управление эмоциями; ОЭИ — общий уровень эмоционального интеллекта

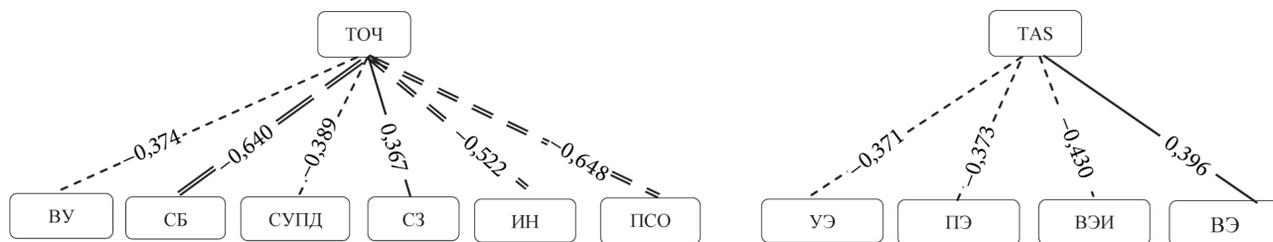
**Table 4.** Analysis of differences in indicators of emotional intelligence in groups of students with alexithymia and without alexithymia during the pandemic (2021)

Indicators	UOPE	MOPE	UYE	MYE	EC	InterEI	IntraEI	UE	EM	GLEI
H-test Kruskal — Wallis	19.25	20.36	8.30	5.68	3.83	23.34	9.51	16.98	14.777	22.18
Asymptotic Significance	0.000	0.000	0.004	0.017	0.050	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000

Note: UOPE — understanding other people’s emotions; MOPE — managing other people’s emotions; UYE — understanding your emotions; MYE — managing your emotions; EC — expression control; InterEI — interpersonal emotional intelligence; IntraEI — intrapersonal emotional intelligence; UE — understanding emotions; EM — emotion management; GLEI — general level of emotional intelligence

Анализ показателей субъективного благополучия в группе студентов с алекситимией в доковидный период показал, что в целом они находились в зоне неблагополучия, однако, по признакам напряженности и чувствительности (НиЧ), сопровождающим основную психиатрическую (психоэмоциональную) симптоматику (депрессия, сонливость, рассеянность и т.п.) (приведено название шкалы в соответствии с методикой А. Перруде-Бадю, Г. Мендельсон и Дж. Чиче в адаптации А.А. Рукавишников) (ПСО) — в зоне умеренного благополучия. В период пандемии наблюдается заметное снижение субъективного благополучия (СБ) у них до ощущения выраженного эмоционального дискомфорта ( $p \leq 0,01$ ), особенно по шкале

значимости социального окружения (ЗСО,  $p \leq 0,01$ ): они не обращаются за помощью, чувствуют себя одинокими, даже находясь с семьей или друзьями (табл. 1). У студентов без алекситимии в период пандемии субъективное благополучие ухудшилось до умеренного уровня, по самооценке здоровья — до неблагополучия ( $p \leq 0,01$ ); у них стали проявляться признаки, сопровождающие психиатрическую симптоматику (депрессия, сонливость, рассеянность и т.п.;  $p \leq 0,05$ ). Различия по уровню субъективного благополучия между студентами-алекситимиками и студентами без алекситимии статистически значимы и в доковидный период ( $p \leq 0,01$ ) (табл. 3), и в период пандемии ( $p \leq 0,01$ ) (Н-критерий Краскела — Уоллиса, табл. 2).



**Рис. 2.** Корреляции между признаками алекситимии, показателями эмоционального интеллекта и субъективного благополучия у студентов-алекситимиков в период пандемии (2021 г.)

Примечание: TAS — общий показатель алекситимии; ТОЧ — трудности описания чувств; ВУ — управление своими эмоциями; ВЭ — контроль экспрессии; ВЭИ — внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ — понимание эмоций; УЭ — управление эмоциями; ПСО — признаки, сопровождающие психиатрическую симптоматику; ИН — изменения настроения; СЗ — самооценка здоровья; СУПД — степень удовлетворенности повседневной жизнью; СБ — субъективное благополучие; сплошная черта — положительная корреляция ( $p \leq 0,05$ ); пунктирная черта — отрицательная корреляция ( $p \leq 0,05$ ); двойная пунктирная черта — отрицательная корреляция ( $p \leq 0,01$ )

Проведенный нами корреляционный анализ показал наличие обратной взаимосвязи (совместной изменчивости) некоторых признаков алекситимии (общий показатель алекситимии (TAS), трудности в описании чувств (ТОЧ)), показателей эмоционального интеллекта и субъективного благополучия у студентов-алекситимиков: для алекситимиков, испытывающих трудности в описании чувств, характерна низкая степень удовлетворенности по-

вседневной жизнью ( $p \leq 0,05$ ), низкая самооценка здоровья ( $p \leq 0,05$ ), неустойчивость настроения ( $p \leq 0,01$ ), наличие депрессивных проявлений, рассеянности, сонливости ( $p \leq 0,01$ ), низкий уровень способности к управлению собственными эмоциями ( $p \leq 0,05$ ). Положительные корреляции обнаружены только между контролем эмоциональной экспрессии (ВЭ) и общим показателем алекситимии ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 2).

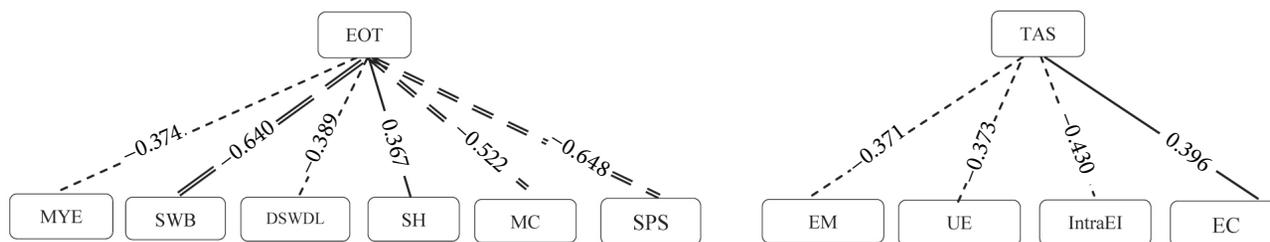


Fig. 2. Correlations between the signs of alexithymia, indicators of emotional intelligence and subjective well-being in alexithymic students during the pandemic (2021)

Note: EOT — external orientation (externality) of thinking; TAS — overall rate of alexithymia; MYE — managing your emotions; EC — expression control; IntraEI — intrapersonal emotional intelligence; UE — understanding emotions; EM — emotion management; SPS — signs accompanying psychiatric symptoms; MC — mood changes; SH — self-reported health; DSWDL — degree of satisfaction with daily life; SWB — subjective well-being; solid line — positive correlation ( $p \leq 0,05$ ); dotted line — negative correlation ( $p \leq 0,05$ ); double dashed line — negative correlation ( $p \leq 0,01$ )

В группе студентов-алекситимиков не обнаружены значимые корреляции между признаками алекситимии и эмоциональными барьерами в общении, а также между показателями эмоционального интеллекта и эмоциональными барьерами в общении.

### Обсуждение результатов

Усиление трудностей с описанием чувств и ориентации мышления на внешние стимулы у студентов с алекситимией в период пандемии свидетельствует в пользу предположения К. Конверсано, М. Ди Джузеппе (2021) об алекситимии как совокупности последовательных приспособительных реакций на тревогу, высокий коэффициент которой является отличительной чертой затяжной стрессовой ситуации, сформированной пандемией (Нестик, 2020).

Обнаруженную в исследовании относительную стабильность эмоциональных барьеров в общении и у студентов с алекситимией, отличающихся нежеланием эмоционально сближаться с другими людьми и низкой эмоциональной эффективностью в общении, и у студентов без алекситимии можно объяснить тем, что пути формирования эмоциональных барьеров в общении соответствуют особенностям культуры и социализации человека на ранних этапах онтогенеза (High, 2018), они являются устойчивыми субъек-

тивно-лично окрашенными психологическими образованиями, подпитываемыми стереотипами поведения, воспитания и установками (Garfias Rojo et al., 2022), и ситуация пандемии не оказала на них значимого влияния.

В исследовании у студентов с алекситимией ожидаемо обнаружен низкий уровень сформированности эмоциональных компетенций, особенно связанных с пониманием собственных эмоций и эмоций других людей. Однако в период пандемии у них наблюдается значимое снижение и способности управлять собственными эмоциями, апеллирующей к процессам и механизмам эмоциональной регуляции, эффективности которых, по-видимому, ухудшается в условиях психоэмоциональной напряженности и соматической астенизации из-за пандемии коронавирусной инфекции. Полученные данные согласуются с представлениями о несформированности эмоциональных компетенций как отличительном признаке алекситимического пространства личности (Глазкова, 2017; Taylor, Bagby, 2021), что становится более очевидным в период пандемии.

Определена отрицательная динамика субъективного благополучия в период пандемии в группах студентов без алекситимии и с алекситимией: у студентов с алекситимией наблюдается снижение субъективного благополучия с умеренного до выраженного эмоционального дискомфорта, переживания оди-

ночества, депрессии и беспомощности; у студентов без алекситимии наблюдаются изменения, в большей степени касающиеся ухудшения самооценки здоровья (уровень неблагополучия) с признаками субдепрессии и астенизации. Таким образом, негативное влияние пандемии на субъективное благополучие прогнозируемо и очевидно, однако для молодых людей с алекситимией оно приводит к более тяжелым последствиям.

Обнаруженные корреляции показателей (признаков) алекситимии с показателями эмоционального интеллекта и субъективного благополучия у студентов-алекситимиков подтверждают их динамику и совместные изменения в период пандемии, описанные выше, а также дают основание предполагать, что нарастание алекситимических признаков (трудности описания чувств и их идентификации, внешняя ориентированность мышления), наблюдаемое в период пандемии, сопровождается усилением контроля за внешними проявлениями собственных эмоциональных состояний. Однако, это предположение относительно, поскольку по данным автора методики ЭМИн Д.В. Люсина (Люсин, 2006) внутренняя согласованность субшкалы контроля эмоциональной экспрессии (ВЭ) не высока.

Отсутствие в группе студентов-алекситимиков значимых корреляций между эмоциональными барьерами в общении и признаками алекситимии, а также показателями эмоционального интеллекта, и их наличие в группе студентов без алекситимии, требует дополнительных исследований. Теоретический анализ конструктов эмоционального интеллекта и эмоциональных барьеров в общении позволяет предположить их обратную взаимосвязанность и отнести их проявления к сфере эмоциональных компетенций: эмоциональная эффективность коммуникаций предполагает умение осознавать и обращаться с собственными эмоциями и эмоциями других людей, что является ключевым аспектом эмоционального интеллекта. Это предположение подтверждается на группе студентов без алекситимии.

## Выводы

Обобщая результаты исследования, можно констатировать, что у студентов в период пандемии нарастают алекситимические признаки (трудности в описании чувств и их идентификации, отчасти экстернальность мышления).

Вместе с ними у алекситимиков снижаются способности понимания и управления собственными эмоциональными состояниями, на фоне того, что несформированность эмоциональных компетенций, особенно внутриличностной направленности, является отличительной чертой алекситимиков в целом. Нарастание трудностей в описании чувств у алекситимиков в период пандемии сопряжено с низкой удовлетворенностью повседневной жизнью, негативными оценками состояния здоровья, перепадами настроения, депрессивными проявлениями, сонливостью и рассеянностью, а также трудностями регуляции своих эмоций и повышением контроля за внешним проявлением эмоций. Ситуация пандемии, не оказывая значительного влияния на актуализацию эмоциональных барьеров в общении и общий уровень эмоциональной эффективности в общении (для алекситимиков типичны выраженное нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе и низкий уровень эмоциональной эффективности в общении), усугубляет состояние субъективного неблагополучия алекситимиков, особенно понижается значимость социального окружения, когда они чувствуют себя одинокими и психологически не могут обратиться за помощью даже к близким людям.

Предположительная совместная изменчивость показателей эмоционального интеллекта, представляющих собой инструментальный уровень эмоциональных компетенций, и эмоциональных барьеров в общении в период пандемии в группе алекситимиков не подтвердилась, в отличие от группы студентов без алекситимии. Это требует дополнительных исследований и осмысления.

## Литература

- Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011.
- Белашева И.В., Ермаков П.Н. Эмоциональное здоровье личности: методика измерения трудностей личностной рефлексии эмоций. Российский психологический журнал. 2023. № 20(3). С. 66–96. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.3.4>
- Брель Е.Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. 2012. № 3. С. 173–174.
- Вещикова М.И., Зверева Н.В. Изменение восприятия опасности на разных этапах введения карантина в связи с эпидемией COVID-19 на женской выборке // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2021. № 3. С. 23–38.
- Гарганеева Н.П., Корнетов Н.А., Белокрылова М.Ф. Психосоциальные факторы, тревожные и депрессивные расстройства у пациентов с ишемической болезнью сердца: проблемы коморбидности и прогнозирования // Российский кардиологический журнал. 2020. № 25(9). С. 26–32 <https://doi.org/10.15829/1560407120204040>
- Глазкова Ю.В. Профилактика алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у детей // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. 2017. Т. 12, № 5. С. 128–133.
- Духновский С.В. Субъективная оценка межличностных отношений: рук. по применению (Практикум по психодиагностике) / Под ред. С.В. Духновского. СПб.: Речь, 2006.

- Изотова Е.И. Инструменты эмоциональной насыщенности интернет-сообщения: эмоциональный интеллект и способы кодирования эмоций // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 37. С. 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v7i37.593>
- Козлов В.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.В. Козлова, В.А. Мазилова, Н.П. Фетискина. Изд.-е 2-е, доп. и перераб. Москва: Институт психотерапии и клинической психологии, 2018.
- Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 20–22.
- Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, № 2(18). С. 47–82. <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.002>
- Нестик Т.А. Психологические последствия пандемии и ресурсы жизнеспособности в условиях глобальных рисков // Глобалистика-2020: Глобальные проблемы и будущее человечества. Сборник статей Международного научного конгресса. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова. 2020. С. 808–813. <https://doi.org/10.46865/97859016403332020808813>
- Потапова Н.А., Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.И. Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11. Естественные науки. 2016. №2(16). С. 65–73. <https://doi.org/10.15688/jvolsu11.2016.2.8>
- Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / Под ред. Ю.П. Зинченко. М.: Издательство Московского университета, 2021.
- Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Категоричные представления о причинах, проявлениях и последствиях коронавируса: психологическое содержание и связь с поведением // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2020. № 2. С. 62–82.
- Старостина Е.Г., Тэйлор Г.Д. Торонтская шкала алекситимии(20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. Т. 20, №4. С. 35–36.
- Шамионов Р.М., Бочарова Е.Е., Невский Е.В. Роль ценностей в приверженности молодежи различным видам социальной активности // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13, № 1. С. 124–141. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130108>
- Bar-On, R. (2019). Bar On Emotional Quotient Inventory: Short (BarOn EQi: S): Technical Manual. Multi-Health Systems Inc. *American Journal of Nursing Research*, 7(4), 420–427. <https://doi.org/10.12691/ajnr-7-4-32002>
- Brooks, S.K., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(20\)304608](https://doi.org/10.1016/S01406736(20)304608)
- Conversano, C., Di Giuseppe, M. (2021). Psychological Factors as Determinants of Chronic Conditions: Clinical and Psychodynamic Advances. *Frontiers in Psychology*, 12, 635708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635708>
- Di Giuseppe, M., Perry, J.C., Conversano, C., Gelo, O.C.G., Gennaro, A. (2020a). Defense mechanisms, gender, and adaptiveness in emerging personality disorders in adolescent outpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208, 933–941. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001230>
- Garfias Royo, M., Parrott, E., Pacheco, E.-M., Ahmed, I., Meilianda, E., Kumala, I., Oktari, R.S., Joffe, H., Parikh, P.A. (2022). Structured Review of Emotional Barriers to WASH Provision for Schoolgirls Post-Disaster. *Sustainability*, 14, 2471. <https://doi.org/10.3390/su14042471>
- High, H. (2018). Why can't I Help this Child to Learn?: Understanding Emotional Barriers to Learning (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429485015>
- Jingrong, S., Tianqi, T., Hong, S., Kejian, H., Sha, S. (2022). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Kumar, A., Somani, A. (2020). Dealing with Corona virus anxiety and OCD. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102053. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102053>
- Kushlev, K., Radosic, N., Diener, E. (2022). Subjective Well-Being and Prosociality Around the Globe: Happy People Give More of Their Time and Money to Others. *Social Psychological and Personality Science*, 13(4), 849–861. <https://doi.org/10.1177/19485506211043379>
- Leontiev, D. (2020). Meaning at the Crossroads of Evolution. Culture, and Person. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 31–34. <https://doi.org/10.26613/esic.4.1.162>
- Li, L., Pinto Pereira, S.M., Power, C. (2019). Childhood maltreatment and biomarkers for cardiometabolic disease in mid-adulthood in a prospective British birth cohort: associations and potential explanations. *The Lancet*, 388, 69. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(19\)323054](https://doi.org/10.1016/S01406736(19)323054)
- Mischenko, P.P., Nicholas-Hoff, P., Schussler, D.L., Iwu, J., Jennings, P.A. (2022). Implementation barriers and facilitators of a mindfulness-based social emotional learning program and the role of relational trust: A qualitative study. *Psychology in the Schools*, 59, 1643–1671. <https://doi.org/10.1002/pits.22724>
- Moore, S.M., Geerling, D.M., Diener, E. (2022). Happy to Know You: An Examination of Subjective Well-Being and Partner Knowledge. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1333–1357. <https://doi.org/10.1007/s10902021004519>
- Rhoads, S.A., Gunter, D., Ryan, R.M., & Marsh, A.A. (2021). Global Variation in Subjective Well-Being Predicts Seven Forms of Altruism. *Psychological Science*, 32(8), 1247–1261 <https://doi.org/10.1177/0956797621994767>
- Shi, J., Cheung, A.C.K., Zhang Q., Yi Tam, W.W. (2022). Development and validation of a social emotional skills scale: Evidence of its reliability and validity in China. *International Journal of Educational Research*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102007>
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. (2021). Examining Proposed Changes to the Conceptualization of the Alexithymia Construct: The Way Forward Tilts to the Past. *Psychother Psychosom*, 90, 145–155. <https://doi.org/10.1159/000511988>
- UN Policy Brief: COVID-19 and the need for action on mental health. (2020). (Retrieved from: <https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>).
- Vasilyeva, O., Blinova, N. (2021). Strategies for regulating the emotional sphere of the personality in the context of digitalization. *Web of Conferences*, 273, 10011 <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127310011>

## References

- Andreeva, I.N. (2011). Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology. Novopolotsk: PGU. (In Russ.).
- Bar-On, R. (2019). Bar On Emotional Quotient Inventory: Short (BarOn EQi: S): Technical Manual. Multi-Health Systems Inc. *American Journal of Nursing Research*, 7(4), 420–427. <https://doi.org/10.12691/ajnr-7-4-32002>
- Belasheva, I.V., Ermakov, P.N. (2023). Personal Emotional Health: A Method for Measuring Difficulties in Emotional Self-Reflection. *Russian Psychological Journal*, 20(3), 66–96. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.3.4> (In Russ.).
- Brel, E.Y. (2012). Problema izucheniya aleksitimii v psihologicheskikh issledovaniyah (The problem of studying alexithymia in psychological research). *Vestnik KemGu (Bulletin of KemGu)*, 3, 173–174. (In Russ.).
- Brooks, S.K., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(20\)304608](https://doi.org/10.1016/S01406736(20)304608)
- Conversano, C., Di Giuseppe, M. (2021). Psychological Factors as Determinants of Chronic Conditions: Clinical and Psychodynamic Advances. *Frontiers in Psychology*, 12, 635708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635708>
- Di Giuseppe, M., Perry, J.C., Conversano, C., Gelo, O.C.G., Gennaro, A. (2020). Defense mechanisms, gender, and adaptiveness in emerging personality disorders in adolescent outpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208, 933–941. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001230>
- Dukhnovsky, S.V. (2006). Subjective assessment of interpersonal relationships: hands. In S.V. Dukhnovsky (Eds.). St. Petersburg: Rech (Workshop on psychodiagnostics). (In Russ.).
- Garfias Royo, M., Parrott, E., Pacheco, E.-M., Ahmed, I., Meilianda, E., Kumala, I., Oktari, R.S., Joffe, H., Parikh, P.A. (2022). Structured Review of Emotional Barriers to WASH Provision for Schoolgirls Post-Disaster. *Sustainability*, 14, 2471. <https://doi.org/10.3390/su14042471>
- Garganeeva, N.P., Kornetov, N.A., Belokrylova, M.F. (2020). Psychosocial factors, anxiety and depressive disorders in patients with coronary artery disease: problems of comorbidity and prognosis. *Russian Journal of Cardiology*, 25(9), 4040. <https://doi.org/10.15829/1560407120204040> (In Russ.).
- Glazkova, Yu.V. (2017). Profilaktika aleksitimii posredstvom razvitiya emocional'nogo intellekta u detej (Prevention of alexithymia through the development of emotional intelligence in children). *Uchenye zapiski ZabGU (Scientific Notes of ZabGU. Series: Pedagogical Sciences)*, 5. (In Russ.).
- High, H. (2018). Why can't I Help this Child to Learn?: Understanding Emotional Barriers to Learning (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429485015>
- Izotova, E. (2014). Tools of emotional saturation of an Internet message: emotional intelligence and ways of coding of emotions. *Psihologicheskie issledovaniya (Psychological Research)*, 7(37). <https://doi.org/10.54359/ps.v7i37.593> (In Russ.).
- Jingrong, S., Tianqi, T., Hong, S., Kejian, H., Sha, S. (2022). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Kozlov, V.V. (2018). Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups: Textbook for students of higher educational institutions. In V.V. Kozlov, V.A. Mazilov, N.P. Fetiskin (Eds.). 2nd ed., add. reworked. Moscow: Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology. (In Russ.).
- Kumar, A., Somani, A. (2020). Dealing with Corona virus anxiety and OCD. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102053. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102053>
- Kushlev, K., Radosic, N., Diener, E. (2022). Subjective Well-Being and Prosociality Around the Globe: Happy People Give More of Their Time and Money to Others. *Social Psychological and Personality Science*, 13(4), 849–861. <https://doi.org/10.1177/19485506211043379>
- Leontiev, D. (2020). Meaning at the Crossroads of Evolution, Culture, and Person. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 31–34. <https://doi.org/10.26613/esic.4.1.162>
- Li, L., Pinto Pereira, S.M., and Power, C. (2019). Childhood maltreatment and biomarkers for cardiometabolic disease in mid-adulthood in a prospective British birth cohort: associations and potential explanations. *The Lancet*, 388, 69. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(16\)323054](https://doi.org/10.1016/S01406736(16)323054)
- Lyusin, D.V. (2006). A new technique for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire. *Psihologicheskaya diagnostika (Psychological Diagnostics)*, 4, 20–22. (In Russ.).
- Mischenko, P.P., Nicholas-Hoff, P., Schussler, D.L., Iwu, J., Jennings, P.A. (2022). Implementation barriers and facilitators of a mindfulness-based social emotional learning program and the role of relational trust: A qualitative study. *Psychology in the Schools*, 59, 1643–1671. <https://doi.org/10.1002/pits.22724>
- Moore, S.M., Geerling, D.M., Diener, E. (2022). Happy to Know You: An Examination of Subjective Well-Being and Partner Knowledge. *J Happiness Stud*, 23, 1333–1357. <https://doi.org/10.1007/s10902021004519>
- Nestik, T.A. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on society: socio-psychological analysis. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. *Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya (Social and Economic Psychology)*, 5, 2(18), 47–82. <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.002> (In Russ.).
- Nestik, T.A. (2020). Psychological Consequences of the Pandemic and Vitality Resources in the Context of Global Risks. Globalistics-2020: Global Problems and the Future of Mankind. Collection of articles of the International Scientific Congress. M., 808–813. <https://doi.org/10.46865/97859016403332020808813> (In Russ.).
- Potapova, N.A., Grekhoff, R.A., Suleymanova, G.P., Adamovich, E.I. (2016). Problems of Studying Alexithymia Phenomenon in Psychology. *Vestnik Volgogradskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya 11. Estestvennye nauki (Bulletin of the Volgograd State University. Series 11. Natural Sciences)*, 65–73. <https://doi.org/10.15688/jvolsu11.2016.2.8> (In Russ.).
- Rasskazova, E.I., Emelin, V.A., Tkhostov, A.Sh. (2020). Radical Beliefs about the Causes, Manifestations and Consequences Of Coronavirus: the Psychological Content and their Relationship with Behaviour. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14*.

*Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 2, 62–82. (In Russ.).

Rhoads, S.A., Gunter, D., Ryan, R.M., Marsh, A.A. (2021). Global Variation in Subjective Well-Being Predicts Seven Forms of Altruism. *Psychological Science*, 32(8), 1247–1261. <https://doi.org/10.1007/s10902021004519>

Shamionov, R.M., Bocharova, E.E., Nevsky, E.V. (2022). The Role of Values in the Commitment of Young People to Various Types of Social Activity. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo (Social Psychology and Society)*, 13(1), 124–141. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130108> (In Russ.).

Shi, J., Cheung, A.C.K., Zhang Q., Yi Tam, W.W. (2022). Development and validation of a social emotional skills scale: Evidence of its reliability and validity in China. *International Journal of Educational Research*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102007>

Starostina, E.G., Taylor, G.D. (2010). Toronto Alexymia Scale (20 points): validation of the Russian-language version in a sample of therapeutic patients. *Social and Clinical Psychiatry*, 20(4), 35–36. (In Russ.).

Taylor, G.J., Bagby, R.M. (2021). Examining Proposed Changes to the Conceptualization of the Alexithymia Construct: The Way Forward Tilts to the Past. *Psychother Psychosom*, 90, 145–155. <https://doi.org/10.1159/000511988>

UN Policy Brief: COVID-19 and the need for action on mental health. (2020). (Retrieved from <https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>).

Vasilyeva, O., Blinova, N. (2021). Strategies for regulating the emotional sphere of the personality in the context of digitalization. *Web of Conferences*, 273, 10011. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127310011>

Veshchikova, M.I., Zvereva, N.V. (2021). The future of labor and the psychology of technology. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 3, 23–38. (In Russ.).

Zinchenko, Yu.P. (2021). Psychological support of the COVID-19 pandemic Moscow: Moscow University Press. (In Russ.).

Поступила: 05.07.2022

Получена после доработки: 24.08.2022

Принята в печать: 31.10.2023

Received: 05.07.2022

Revised: 24.08.2022

Accepted: 31.10.2023

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS



**Ирина Валерьевна Белашева** — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой общей психологии и психологии личности психолого-педагогического факультета Северо-Кавказского федерального университета, [ibelasheva@ncfu.ru](mailto:ibelasheva@ncfu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1289-2224>

**Irina V. Belasheva** — Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor Head of the Department of General Psychology and Personality Psychology, North-Caucasus Federal University, [ibelasheva@ncfu.ru](mailto:ibelasheva@ncfu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-1289-2224>



**Павел Николаевич Ермаков** — академик РАО, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой психофизиологии и клинической психологии академии психологии и педагогики Южного федерального университета, [paver@sfnu.ru](mailto:paver@sfnu.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8395-2426>

**Pavel N. Ermakov** — Full Member of the Russian Academy of Education, Dr. Sci. (Biology), Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Psychophysiology, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University, [paver@sfnu.ru](mailto:paver@sfnu.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8395-2426>