

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Книга Психология

Том 103

ANNUAIRE DE L'UNIVERSITE DE SOFIA "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

FACULTE DE PHILOSOPHIE

Livre Psychologie

Tome 103

АЗ-ЪТ В КОНТЕКСТА НА КОГНИТИВНАТА ТЕРАПИЯ И КОНСУЛТАЦИЯ

ТЕОДОРА СТОЕВА

Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“

Теодора Стоева. „Я“ В КОНТЕКСТЕ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ И КОНСУЛТАЦИИ

Статья, которая представлена, имеет характер теоретического исследования, с импликацией клинической практике, специально для когнитивной терапии и консультации. „Я“ рассмотрено во взаимной связи с теорией и практикой. С одной стороны, представлены теоретические конструкты как „Я-схемы“, „Я-комплексность“ и найдены их импликаций для терапевтической практики. С другой стороны, „Я“ исследуется как теоретической конструкт в контексте самой когнитивной терапии и консультации.

Teodora Stoeva. PERSPECTIVES ON THE SELF IN HUMANISTIC/ EXSISTENTIAL THERAPY AND COUNSELING

In this article the main emphasis is on the idea of self-awareness, self-acceptation and integration of the fragmented parts of the self, that underlie the discovery of the real self. In this connection, the redirection of the attention from the outer to the inner world is recommended, in order of development of awereness of the internal life.

АЗ-ЪТ В КОГНИТИВНАТА ТЕРАПИЯ И КОНСУЛТАЦИЯ

Понятието за Аз-а в когнитивната психология започва да се разглежда едва през последните няколко години, докото в началото на развитието на

тази психологична област то е било почти изцяло игнорирано. В началото на 60-те години на ХХ в., когато започва т.нар. „когнитивистка революция“, психолозите, самоопределящи се като когнитивисти, са все още подвластни на идеите на бихейвиоризма за необходимостта от измеряемост и конкретност на третираните понятия. В тази връзка фокус на вниманието им стават операционални конструктори като „схема“ и „модел на преработка на информацията“, като понятието за Аз-а остава изолирано от техните научни системи. Едва в края на 70-те години започва да се наблюдава интерес на психолозите когнитивисти към Аз-а. Появяват се статии, посветени на различните видове знание за себе си. В това отношение и самата когнитивна теория се развива постепенно към „признаване“ на Аз-а и третиране на отделни аспекти от него – като например, тенденцията за самоподценяване в рационално-емотивната терапия.

Когнитивистки изследвания върху Аз-а: клинични импликации

По-долу ще разгледаме различни аспекти на Аз-а, така както той се третира в когнитивистки план като структура и функциониране.

Концептуализиране на понятието за Аз-схема

Аз-схемата се определя като когнитивна генерализация за себе си, извлечена от минали преживявания, която организира и ръководи процеса на себепознание информация, съдържаща се в социалните преживявания на индивида (Markus, H.). Серия от изследвания показват, че Аз-схемата има систематично влияние върху начина, по който информацията за себе си се организира и използва. Индивидите, които имат Аз-схема, отнасяща се до определена област, (например работата) могат да правят заключения за себе си в тази област бързо и консистентно. Аз-схемата е резултат от процеса на придобиване на знание за себе си. Този процес води до цялостно разбиране за специфичните черти на собствените диспозиции и поведение. Оказва се, че хората могат да имат разработени схеми за себе си по отношение на някои атрибути и по-малко развити схеми по отношение на други. Развиването на Аз-схема за определена област означава, че индивидът възприема тази област за личностно значима. Има няколко критерия, които разкриват дали лицето има схема ли няма схема, за определени дименсии на своята Аз-концепция. Хората създават Аз-схема за дименсии, които са важни за тях, които възприемат като крайни за себе си и за които са сигурни, че не биха развили тяхната противоположност. Така, ако честността е важна за индивида и ако той счита, че е крайно честен и изцяло нечестен, той ще акумулира знание за себе си по отношение на тази дименсия.

В много съвременни теории самата самооценка се третира като когнитивна схема, която организира абстрактни и конкретни спомени за Аз-а и контролира преработката на себепрелевантна информация. Разглеждането на Аз-а като когнитивна структура е свързано с едно провокативно прозрение (Kihlstrom, J.), но теоретиците разкриват, че афектът, или оценката (свързана със самооценяването) може да играе критична роля по отношение на самата структура на Аз-концепцията и нейното взаимодействие с външната информация. Този феномен проличава при негативно самооценяване на индивида, при което неприемливата себепрелевантна информация се игнорира и отхвърля, или се възприема реалистично и се интегрира в Аз-а.

Аз-ът в когнитивен план се разглежда като имащ един оценъчен компонент и един компонент, свързан със знанието за себе си. Оценъчният компонент може да се концептуализира като глобална нагласа за саморефлексия, насочена към това как индивидът се чувства по отношение на себе си, когато е разглеждан като обект на оценяване. Важно е да се разграничава: а) външна самооценка (Rosenberg, N.), свързана с временни чувства, резултат на самоотношението, което варира по отношение на ситуации, роли, събития или е отразена оценка на другите, и б) вътрешна самооценка, която е личностна черта и предствалвява едно глобално заключение за стойността на собствената личност, която се формира рано в хода на възрастовото развитие, остава относително постоянна във времето, като е резистентна на промяна.

Компонентът, свързан със знанието за себе си, се състои от убеждения за собствените атрибути. Във връзка с когнитивния компонент на самооценката може да се отбележи, че в хода на възрастовото развитие се формира и специфично схващане за Аз-а, което допълва относително диференцираното чувство за собствена значимост. Според L. Festinger специфичните схващания за себе си трябва да бъдат свързани с конструкта за глобална самооценка. Установено е, че специфичните схващания за себе си имат непропорционално влияние върху глобалната самооценка. Оказва се, че „теглото“ на специфичните схващания за себе си по отношение на формирането на глобалната самооценка зависи от тяхната субективна значимост за индивида. В тази връзка идеята за Аз-концепцията като когнитивна структура, както и възгледа за наличие на специфични схващания за себе си, както и на глобална самооценка, формирана на базата на диференциалната значимост на тези схващания, имат важни импликации за психотерапията и консултацията.

Установено е, че редица емоционални разстройства, като депресията, са вследствие на начина, по който мислим и се отнасяме към себе си. От голяма важност за когнитивния подход на терапията и консултацията са изследванията, разкриващи диференцирано ролята на специфичните схващания за себе си и глобалната самооценка за възникването и развитието на емоционалните нарушения.

Според някои теоретици в самооценката се включва и когнитивна оценка за себе си като каузален агент, интенционално същество, която се означава като „лична компетентност“. Като генерализирана черта, тя се отнася до цялостната позитивна или негативна ориентация към себе си като източник на сила и ефективност. Личната компетентност е тясно свързана, но не е еквивалентна на конструкта на А. Bandura, за „лична ефективност“, дефинирана като убеждение на хората за тяхната способност да упражняват контрол върху събитията в техния живот. В своята оригинална дефиниция за лична ефективност, А. Bandura разграничава очаквания за ефективността, свързани със самоувереността, че определено действие ще бъде реализирано така, както е планирано, от очаквания за резултати, свързани със самоувереността, че действието ще доведе до желаните резултати. Според А. Bandura личната ефективност е нещо различно от самооценката. Това особено се отнася до специфичната за определена задача лична ефективност. Подобно концептуално отделяне може да се приложи по отношение на общата лична ефективност, като е свързана с различието в отговора на въпросите – „Кой съм аз?“ и „Какво мога да направя?“. Несъмнено личната история на индивида от успехи и провали е свързана с възникването на генерализирана нагласа към себе си като към агент. Общата лична ефективност, определена като глобално очакване, и личната компетентност, определена като глобална дименсия на схващането за собствена стойност, се третира като две следствия на един и същ процес. Личната компетентност е оценъчен „отпечатък“ на общата лична ефективност в структурата на идентичността.

Може да се отбележи, че конструктът за лична компетентност ще има същите импликации за клиничната практика, подобно на самооценката, доколкото е третиран като нейна дименсия. От своя страна изследванията върху личната ефективност са важни и за прилагането на когнитивната терапия при депресия, доколкото е установено, че този конструкт, чрез връзката му с локуса на контрола, и по-специално с екстерналния, влияе върху възникването на това емоционално разстройство.

Така според когнитивния модел Аз-ът се разглежда като схема, включваща преработка на лична и социална информация за себе си и другите. Като схема, Аз-ът се дефинира както в съдържателни термини, така и във функционални термини. В съдържателни термини, Аз-схемата представлява йерархично организиран запас от знания, съхранявани в дългосрочната памет. Съдържанието на тази структура може да се опише като списък на общи и специфични характеристики на индивида, които са били извлечени от жизнените преживявания. Общите характеристики са сходни на личностните черти, докато специфичните – на ситуативните поведенчески модели. Във функционални термини Аз-схемата се смята, че си взаимодейства с получената информация така, че да организира преработката и съхранението на себелелевантната информация. В този смисъл за Аз-схемата е било установено, че улеснява, но и „изкривява“ преработката на информация (Kuiper,N).

Посоченото по-горе е в пряка връзка с когнитивните модели на емоционалните разстройства, по точно с модела на А. Бек за депресия. Теорията на А. Бек, базирана на клинични наблюдения, обяснява когнитивните изкривявания при депресия в термините на конструкта за схема. При това емоционално нарушение схемата представлява структурна констелация от негативни нагласи, които служат за „отправна точка“, спрямо която депресивният индивид възприема и оценява информацията. Рефлексията за себе си е свързана с възприемане за личната отговорност по отношение на множество жизнени събития. Също така за депресивния индивид е характерна ниската самооценка, погрешното интерпретиране и преувеличаване на загубите, както и свръхгенерализация на значението на себепреферентната информация. Тази негативна Аз-схема е свързана със специфичния начин, по който депресираният преработва информацията. Този специфичен начин засяга преработката на себепреферентна информация в контекста на възприемане (филтриране), съхраняване в паметта (кодиране и актуализиране) и извеждане на заключения. В тази връзка експериментите доказват, че при възприемане на прилагателни с депресивно и неутрално съдържание, при много кратка експозиция, депресивните лица преимуществено идентифицират онези, които са с депресивно съдържание. Други експерименти показват, че от списък с прилагателни с депресивно и неутрално съдържание депресивните лица предимно си припомнят тези, които имат депресивно съдържание. Експерименталните изследвания показват сходни резултати и при изучаване на заключения, които правят депресивните лица за себе си. Всички тези изследвания доказват наличие на негативен възглед при депресивните лица.

Третирането на Аз-а като когнитивна схема е свързано с т.нар. „себепреферентен ефект“. Приема се, че този ефект възниква понеже информацията, кодирана по отношение на добре организирана Аз-схема, се преработва по-ефикасно и така тя е по-достъпна при следващо припомняне. В тази връзка се смята, че индивидите с високо равнище на самоосъзнатост (т.е. с добре организирана Аз-схема) ще се различават от индивидите с ниско равнище на самоосъзнатост (т.е. с не добре организирана Аз-схема) като ще кодират информацията като себепреферентна. Така изследванията показват (J. Hull), че индивидите с високо равнище на „лична“ самоосъзнатост показват типичния себепреферентен ефект при припомняне на себепреферентна информация. От друга страна, изследванията показват, че високите равнища на „публична“ самоосъзнатост води до по-добро припомняне на себепреферентна информация за „публичния“ аз. Тези резултати имат значими импликации за когнитивната терапия и консултация при социална тревожност, доколкото редица изследвания показват, че това емоционално нарушение се наблюдава при високи равнища на „публична“ самоосъзнатост.

Концептуализиране на понятието за възможните Аз-ове

Възможните Аз-ове, така като се дефинират от Н. Markus и Р. Nurius са ориентирани към бъдещето компоненти на Аз-системата. Това имплицира, че индивидите могат да станат не само онова, което желаят, но и онова, което желаят, но и онова, което не искат за себе си. Възможните Аз-ове според Т. Fiske са специфични репрезентации на Аз-а в бъдещи състояния, и като такива те имат важна функция при реализирането на бъдещи цели. Възможният Аз може да функционира като стимул за едно бъдещо поведение, като осигурява образа за себе си, който трябва да бъде постигнат или избегнат.

Може да се отбележи, че има взаимно влияние между целите и възможните Аз-ове. Специфичните цели улесняват изработването на един по-ясен и конкретизиран възможен аз. Същото се отнася и за важните цели, които се възприемат като по себепрелевантни, и оттам изискващи изграждането на един проектиран в бъдещето възможен аз, при постигане на целта. От друга страна, самите възможни Аз-ове организират и осигуряват фокуса за преследване на определени цели, доколкото те осигуряват на хората знание за себе си, като им дават възможност да осъществяват действия, необходими за постигане на целите им. Например концепцията за един възможен Аз като инженер е свързано с определени особености на Аз-социализацията. Такъв индивид ще търси активно информация, ще си поставя цели, чието реализиране ще използва, за да конструира личностния си идентитет. Това ще му даде възможност за по-добро развитие на „инженера“ като бъдещ Аз. Възможните Аз-ове не само представляват цели, но включват себепрелевантно знание, което е необходимо за постигането на целите. Това знание за себе си включва очаквания за личната ефективност, образи за себе си в бъдещи ситуации, чувства относно тези ситуации, както и оценъчен и интерпретативен контекст за настоящия статус на Аз-а и текущата му дейност. Така студент в технически университет, който има ясна представа за себе си като успешен учен ще бъде способен да визуализира себе си в своите бъдещи роли, като ще има ясни убеждения за това как ще ги постигне, за разлика от студент в същия университет, който няма ясна визия за себе си в бъдещето.

В консултативен план е важно консултантът да съдейства за изграждането на такъв Аз-образ, който да ръководи поведението на индивида. Подобна ситуация е част от всекидневната дейност на консултирането, свързана с кариерното развитие. Критичен момент при третирането на бъдещия възможен Аз е свързан с идентифициране на очакванията за лична ефективност, които мога да бъдат променяни вследствие прилагането на когнитивни техники.

Концептуализиране на несъответствията в Аз-а

Теорията за несъответствията в Аз-а, разработена от Е. Higgins, предлага концептуализация за несъгласуваността, съществуваща между представата

на индивидите за това какво са те и представата, какво могат да бъдат. Според Е. Higgings индивидите мислят за себе си в термините на три вида убеждения: какви са те в действителност; какви желаят да бъдат и какви трябва да бъдат. Той счита, че несъответствието между това, което индивидът е и онова, което би искал да бъде или трябва да бъде е свързано с определени афективни преживявания.

Много типове несъответствия между различните видове убеждения са описани в литературата, като техните емоционални следствия обикновено се посочват само в общи термини, подобно на напрежение, неудовлетворение или дискомфорт. Ясно е, обаче, че има отчетливи емоционални клъстери или синдроми, които индивидите актуално преживяват. Голям брой изследователи разкриват, че възникват чувства, свързани с разочарование, отчаяние, самосъжаление, фрустрираност, гняв по отношение на себе си и чувства, свързани с вина, страх, заплаха, възмущение по отношение на другите (Higgings, E.). Това разграничение между емоции, свързани с потиснатост и емоции, свързани с оживеност и вълнение, се посочва също и в клиничната литература (Beck, A.).

Теорията, свързана с несъответствията в Аз-а, е разработена в две посоки. Първата посока е свързана с разграничението между различните видове на дискомфорт, който индивидът преживява при наличието на несъвместими Аз-убеждения. Втората посока се отнася до свързването на различни видове емоционална уязвимост с различни видове несъответствия в Аз-убежденията.

Теорията на Е. Higgings постулира две дименсии като лежащи в основата на Аз-състоянията: областта на Аз-а и гледната точка на индивида за Аз-а. По отношение на областите, в теорията се прави разграничение между „идеален Аз“, „необходим Аз“ и „актуален Аз“. „Актуалният Аз“ е репрезентация на атрибутите, които индивидът смята, че той в действителност притежава. „Идеалният Аз“ е репрезентация на атрибутите, които индивидът счита, в плана на перфектност, че е добре да притежава – като е свързан с желанията и аспирациите на личността. „Необходимият Аз“ е репрезентация на атрибутите, които индивидът приема, че трябва да притежава – като е свързан с убеждения за качествата, които личността е задължена да притежава. Областта на „трябванията“ се различава от областта на идеала по включения в нея аспект на морална отговорност, а не толкова на някакво постижение.

Разграничават се и различни гледни точки за себе си, дефинирани във връзка с позицията, от която едно лице се оценява. Всяка от областите на Аз-а включва няколко различни гледни точки: а) собствената гледна точка и б) гледната точка на значим друг (например родител, съпруг). Комбинирането на всяка една от областите на Аз-а с всяка една гледна точка продуцира шест базисни вида репрезентации на Аз-състоянието: актуално/собствено; актуално/свързано с друг; идеално/собствено; идеално/свързано с друг; „необходимо“/собствено; „необходимо“/свързано с друг. Първите две, и особено актуално/собствено, е онова, което обикновено се раздбира под Аз-концепция на

личността (Wylie, R.). Четирите останали репрезентации са самодирективни стандарти или Аз-ръководства.

Теорията, свързана с несъответствията в Аз-а, постулира, че хората са мотивирани да постигнат състояние, при което актуалното Аз-състояние да „пасват“ на тяхното идеално или „необходимо“, Аз-ръководство. Степента, до която актуалният Аз на индивида не съответства на Аз-ръководството, ще отразява степента на преживяване на някаква специфична негативна емоция. По-долу са описани типовете дискомфорт, преживени като резултат на различен вид неконсистентност на Аз-а.

Несъответствието между актуален и идеален аз включва ситуация, при която актуалните атрибути на лицето на „пасват“ на идеалното състояние, което някои (аз или друг) желае лицето да притежава. Това несъответствие представлява психологическа ситуация на липса на позитивен резултат (непостигане на желание) и се прогнозира, че индивидът ще бъде уязвим по отношение на емоциите, свързани с потиснатост.

Несъответствието между актуален и „необходим“ аз включва ситуация, при която актуалните атрибути на индивида не „пасват“ на убежденията на някои (Аз или друг) за задължителни качества, които индивидът трябва да притежава. Доколкото нарушаването на предписания дълг се свързва със санкции, това несъответствие представлява психологическа ситуация на наличие на негативен резултат и се прогнозира, че лицето ще бъде уязвимо спрямо неприятни емоции. В тази връзка теорията за несъответствията в Аз-а има значими клинични импликации, доколкото представлява модел на индивидуалната уязвимост спрямо негативните емоционални състояния и емоционален дистрес.

Третирането на този модел довежда до емпиричната подкрепа на две хипотези, свързани с това, че: а) колкото по-голяма е стойността на несъответствията в Аз-а, толкова по-голяма ще бъде величината на емоционалния дистрес и че б) всеки различен тип несъответствие е свързан с различен тип хронична негативна емоция. В този модел се разграничават емоции, свързани с тревожността и депресията. Несъответствието между актуално/идеално се отнася до емоции, свързани с потиснатост, докато несъответствието между актуално/„необходимо“ се отнася до емоции, свързани с оживеност.

Тази теория постулира, че несъответствието между един атрибут в актуалния Аз на индивида (например „мързелив“) и един атрибут в Аз-ръководството на индивида (например, „трудолюбив“) конституират когнитивна структура. Както беше посочено по-горе, различните типове несъответствия отрязават различни видове негативни психологични ситуации. Така когнитивна структура, която съдържа несъответствие може да се използва за интерпретиране на събития, които могат да се окажат като негативна психологическа ситуация. Тази импликация е била тестирана от Higgins, който разкрива, че несъответствието между идеално или актуално/„необходимо“ при възник-

ването на различни събития влияе само върху емоционални отговори по отношение на събитие, което може да се интерпретира като негативно.

Друга импликация на несъответствието като когнитивна структура е свързано с това, че активацията на едно Аз-ръководство на индивида ще продуцира определено несъответствие като ще индуцира дискомфорт, свързан с това несъответствие.

Теорията за несъответствието в Аз-а има значими импликации за клиничната практика и психотерапия, свързани с възможността за идентификация и третиране на тези несъответствия в зависимост от емоционалното нарушение.

Концептът за Аз-комплексност

Комплексността на Аз-структурата се определя в зависимост от броя на аспектите на Аз-а, възприемани от индивида, или броя на дименсиите, използвани за описание на Аз-а (Ziller, С.). Смята се, че индивидът с висока равнище на Аз-комплексност ще възприема повече сходства между обектите и другите, тъй като вероятността за съответствие на един аспект на Аз-а с един аспект от личността на друг е максимална (Ziller, С.). Това води до възприемане на сходство между себе си и широк кръг от други хора, както и до социална интеграция по отношение на повече индивиди.

Изследванията на Аз-комплексността е свързана с предлагане на изследваните лица на спъсък от личностни черти при инструкция за тяхното сортиране в групи, които описват различни техни аспекти. Броят на групите е показател за Аз-комплексност.

Според Р. Linville Аз-комплексността е буфер или превантивно средство срещу негативното влияние на стресогенно събитие. Това се обяснява с множеството източници, от които се „извлича“ идентичността и възможността за компенсиране на негативните схващания за себе си при провал в определена сфера, отчитайки наличието на успеха и личностните качества в друга сфера. В този смисъл създаването на условия за развитие на комплексността в контекста на когнитивния подход на психотерапия и консултиране е особено целесъобразно при случаи на различни жизнени провали.

Лична ефективност и форми на контрол

Формите на контрол ще бъдат разгледани с оглед на тяхната връзка с убеждения, включващи се в Аз-структурата на личността. Тези убеждения са свързани със способността на индивида да регулира и организира жизнените ситуации и с възприятието му за лична ефективност.

Убежденията за контрол са важни от гледна точка на това, как индивидите се справят със стресогенното събитие. При много ситуации, човек може да по-

лучи усещане за загуба на контрол, особена ако се знае малко за тази ситуация и не разполага с начини да я регулира или промени. Усилията за възстановяване на контрола са свързани с убеждението, че можеш да упражниш контрол и е установено, че водят до намаляване на преживяванията за негативност и „враждебност“ на ситуациите. Тези усилия включват поведенчески, когнитивен, ретроспективен и вторичен контрол.

Поведенческият контрол е способността да се предприемат действия за редуциране на интензивността и ограничаване на времетраенето на едно негативно събитие. Установено е, че когато индивидите са убедени, че са способни да контролират директно едно негативно събитие чрез своето поведение. Те преживяват по-ниско равнище на тревожност, свързано с очакването за това, в сравнение с онези, които не са убедени, че упражняват такъв контрол.

Когнитивният контрол е свързан с наличността на очакване за управление на негативното събитие, което води до това индивидът да мисли различно за негативното събитие или до фокусиране на вниманието на индивида върху не-заплашващите аспекти на това събитие. В тази връзка наличието на когнитивен контрол може да се смята за превантивно средство срещу преживяването на негативни емоции и стрес.

Някои стратегии за когнитивен контрол включват избягване на боравенето с негативното събитие (например да се мисли за нещо друго), докато други стратегии са неизбягващи (например фокусирането върху позитивните промени при справяне със ситуацията). При сравняване на резултатите от двата типа стратегии S. Thompson стига до заключението, че избягващите стратегии могат да подобрят справянето преди или по време на едно събитие, но не и след това, докато неизбягващите стратегии могат да доведат до повишен стрес преди събитието, но да намалят този стрес след това. Според S. Thompson неизбягващата стратегия може да е успешна, но ако не е тя ще предизвика тревожност. Може би най-добрата стратегия е свързана с фокусирането върху онова, което индивидът може да направи, за да намали влиянието на негативното събитие, и едва след това, да го „премахне“ от съзнанието си. В тази връзка терапията и консултацията може да бъде фокусиране върху разясняване на стойността и ефективността на отделните когнитивни стратегии.

Информационният контрол е свързан с наличието и достъпа до информация за някакво неприятно събитие.

Ретроспективният контрол е свързан с убеждението, че би могло да се повлияе върху минало, вече възникнало събитие. Подобни убеждения подсилват убежденията за контрол.

Дотук изброените форми на контрол се отнасят до първичния контрол, при който личността прави усилия, за да промени средата съобразно своите потребности. При вторичния контрол е обратното, доколкото личността се опитва да промени себе си така, че да „пасне“ на ситуациите, които възник-

ват. Това включва прогнозиране на събитията, така че да се избегне разочароването от тях.

Убежденията за личен контрол предствалват част от Аз-структурата на личността, като са свързани с чувството за лична ефикасност. В тази връзка е целесъобразно те да бъдат идентифицирани и ако е необходимо подсилвани в хода на когнитивната терапия и консултация. В някои случаи е необходимо тези убеждения да бъдат не подсилвани, а „приземявани“, ако става дума за ситуации, които са непроменяеми.

Фокусирано към Аз-а внимание

Интересът към саморефлексивните процеси и самореферентни мисли има дълга история в психологията. Голяма част от научните парадигми (включително психоанализата) произлизат от теориите за фокусирано към себе си внимание и са били основани изцяло върху знание за човешкото поведение, което е продукт на саморефлексията на индивида и интроспекцията. В границата на последните десетилетия различни терапевтични подходи са постулирали значимостта на насочването на вниманието от страна на индивида върху вътрешните процеси, като основно условие за възникване на поведенчески промени. Такъв например е самоинструктивния тренинг на D. Meichenbaum. Също така, в областта на социалната психология концепцията за самофокусираното внимание е вървяло в паралел с осмислянето на концепта за „обективно самосъзнание“ (предложен от S. Duval и R. Wichlund), чийто произход е свързан с изследователската насоченост към демонстриране на ефектите на самосъзнанието върху човешкото поведение. Доколкото този конструкт възниква в контекста на социалната психология и изследванията върху самооценката, С. Carver го дефинира по следния начин: „Когато вниманието е насочено към себе си, то приема формата на фокус върху интерналните събития, т.е. информация от онези сензорни рецептори, които реагират на промени в телесната активност. Самофокусирането може да приеме форма и на повишена осъзнатост на физическото поведение, т.е. на онова, какво човек прави и какво е той. Също така самофокусирането може да бъде осъзнаването на кодирана информация, която да обхваща собствените нагласи. Така самофокусираното внимание се дефинира като осъзнаване на себереферентна, интернално генерирана информация, която се противопоставя на осъзнаването на екстернално генерирана информация, извлечена от сензорните рецептори.

В клиничната когнитивистка литература могат да се открият много изследвания, демонстриращи наличието на позитивна връзка между една повишена степен на внимание, фокусирано върху себе си, и различни психопатологични състояния. Представени са различни хипотези за обяснение на подобна връзка. Според M. Scheier и С. Carver фокусираното към себе си внимание довежда до това индивидите да станат по-осъзнати за своите вътрешни

емоционални преживявания. Според друга хипотеза сомофокусирането повишава емоционалността, тъй като самата тя повишава актуалното равнище на настоящата емоция.

Голяма част от изследванията показват връзка между повишеното сомофокусирано внимание и клиничната депресия. В тази връзка трябва да се отбележи, че сомофокусираният индивид притежава по-добре развита Аз-структура, отколкото несомофокусирания. Този модел е консистентен с феномена „по-тъжен, но по-мъдър“, асоцииран с наличието на депресия.

В тази връзка, с по-горе изложеното, негативните ефекти на сомофокусирането могат да се разглеждат в контекста на теорията, че повишеното самоосъзнаване, резултат на повишено сомофокусиране, води до клинични разстройства. Тази идея се оспорва в изследванията на Т. Pyszczynski, където се посочва необходимостта от диференциация в самия механизъм на сомофокусиране. Разкрива се, че сомофокусирането не е еднороден процес и че той може да се разглежда в контекста на различните стилове. Така при депресивния стил на саморефлексия се предполага, че сомофокусирането ще има високо равнище по отношение на негативните резултати (неуспехи) и относително ниско равнище по отношение на позитивните резултати (успехи). Тези ефекти допринасят за възникване на негативна самооценка, която е буфер спрямо понататъшни разочарования. Така негативната самооценка се поддържа и подсилва чрез наличието на депресивен сомофокусиран стил.

В литературата се посочва, че сомофокусирането индуцира самооценяване, което е отговорно за възникването на редица психопатологични разстройства, подобно на депресията. R. Ingram посочва, че сомофокусирането може да лежи в основата на една по-обща предиспозиция към реакции на стрес. В тази връзка е установено, че сомофокусирането опосредства няколко феномена, свързани с депресия, включващи дисфункционални каузални атрибуции, интензифициран афект, по обективен и акуратен самоотчет, както и намалена самооценка. В подкрепа на това са емпирично установената взаимовръзка между ефектите на сомофокусиране и характеристиките на абнормалните реакции на стрес. Доказано е, че при интензифициране на сомофокусирането се засилват и емоционалните преживявания на депресия и тревожност. Установено е, че експериментално индуцираното сомофокусиране, свързано със завишено продуциране на интернални каузални атрибуции, обуславя възникването на емоционални нарушения, по специално на депресивни състояния (Т. Стоева).

Влияние на сомофокусирането е установено не само по отношение на депресията и свързаната с нея психопатологични нарушения, но и по отношение на тревожността, и по-специално – социалната. Оказва се, че сомофокусирането ирадира в индивидите, които са сензитивни по отношение на отхвърлянето от другите, „свръхперцепция“ за това, че са обект и център на вниманието на другите. В комбинация с ниска самооценка това води до преангажиране с мисли за собствената външност и оценка на другите хора.

Докато S. Dunval и R. Wickland се съсредоточават върху фокуса-върху-себе си като ситуативна променлива, се оказва, че има основание да се твърди за наличието на индивидуални различия в предразположението към самофокусиране. Според тези автори трябва да се прави разграничение между състоянието на самофокусиране, което се означава с термина фокусиране-към-себе си, и личностна диспозиция на самофокусиране, която се означава с термина самоосъзнаване. Концептуализирани са различните аспекти, свързани с осъзнаването на себе си. Fenigstein, Carver и Glass разграничават лично от публично самосъзнание. Личното самосъзнание представлява степента, до която индивидите имат склонност да се фокусират върху психологични аспекти в тях самите, подобно на мисли, чувства, настроение и нагласи. Публичното самосъзнание предствалява осъзнатостта на индивида за външните наблюдаеми аспекти на Аз-а, подобно на външния вид. Според A.Fenigstein, M.Scheier и A. Buss дименсията –лично-публично самоосъзнаване, предствалява хронична диспозиция, според която едни индивиди насочват вниманието си основно към публичните си аспекти, а други-главно към своите частни аспекти. Много изследвания показват, че социалната тревожност е свързана с публична самоосъзнатост, което предствалява реакция на индивида по отношение на убежденията му, че е станал център на вниманието на другите.

В модела на фокусираното-към-себе си внимание на S.Duval и R.Wichland се прави разграничение между насичено към себе си спрямо насочено към другите внимание. Тези два вида насоченост на вниманието се третират като дихотомни променливи, въпреки че вниманието може бързо да се пренасочва от едната към другата посока. В този контекст е възможно да се говори за повишено или намалено състояние на фокус-към-себе си, при което повишаване означава увеличаване на времето, прекарано в това състояние на самофокусиране. Този подход е основан на теорията за ограничения капацитет на внимание, като се твърди, че интерналното (насочено към себе си) и екстерналното (насочено навън) внимание изискват различен капацитет от ресурси. Според този модел фокусираното-към-себе си внимание се осъществява при условия, ако количеството ресурси на внимание, свързано с насочена към себе си преработка на информация превишава количеството на ресурсите, свързано с насочена към другите преработка на информация. Може да се отбележи, че разграничаването на интернално срещу екстернално внимание стои в основата на техниките за управление на вниманието, подобно на техниката за дистракция. От друга страна, върху теорията за ограничените ресурси на вниманието се базира обяснението за невъзможността да бъде интегрирана полезна външна информация за редуциране на патологична обработка на материал, свързан със себе си.

При разглеждане на връзката между фокусираното-към-себе си внимание и психопатологията е целесъобразно да се спрем върху теоретичните модели, според които интерналният фокус е свързан с инициране на саморегулативни отговори при възприемане на несъответствие между едно желано

Аз-състояние и едно идеално Аз-състояние по отношение на определена дименсия. В своята типична форма фокусираното-към-себе си внимание не е патологично, но доколкото активира саморегулативен механизъм, интензивните или ригидните състояния на интерналният фокус на внимание могат да имат вреден ефект върху саморегулацията, а оттам да доведат до възникването на емоционално нарушение. Индивидите, които притежават високо равнище на фокусирано върху себе си внимание може първоначално да са мотивирани да положат усилия за управлението на вътрешните събития, но интензификацията и ефекта, свързани с ограниченост на капацитета на ресурсите, намаляват възможността да бъдат приложени активни стратегии за справяне (включително за емоционално облекчаване). Тези индивиди се срещат със ситуации, които надхвърлят техните ресурси за справяне и затова е по-вероятно те да използват стратегии за отбягване. Този избор на стратегии за справяне може да подсили негативните убеждения за самоконтрол и да активира несъответствията в Аз-а, водещо до постоянстване на фокуса-към-себе си. Фокусирането-към-себе си се прекратява, когато несъответствието се елиминира или когато вниманието се насочи извън себе си. Емоцията, придружаваща фокуса-към-себе си се определя от съдържанието на убежденията, които са активирани чрез оценката на наличие на несъответствие в Аз-а. Ако убежденията засягат лична опасност, тогава ще доминира тревожността, ако убежденията засягат лична загуба, ще доминира депресията. На основата на тази теория се предполага, че индивидуалните различия в диспозиционалният фокус-към-себе си (лична самоосъзнатост) са показател за вероятността индивидите да развият определен когнитивен синдром на вниманието, увеличаващ уязвимостта към емоционални дисфункции. Този синдром е свързан с интензифициран фокус-към себе си (постоянна преработка на вътрешните събития) водещо до редуцирана ефективност на когнитивното функциониране, поради ограничения капацитет на ресурсите на внимание; активизация на Аз-убежденията, свързани с оценка на несъответствията в Аз-а; отклонения на вниманието и интензифициране на самомониторинг. Именно това е причината за невъзможността индивидът да осъзнае и да насочи вниманието си към наличните алтернативи за справяне във външен план.

В този контекст основна стратегия на терапия е свързана с усилване на мета-когнитивния контрол на внимание по отношение на порочния цикъл, свързан с оценка на информация от ниските равнища (когнитивна информация, външна информация, информация, свързана с телесните усещания) като заплашваща, което увеличава мониторинга, водещо от своя страна до оценка за заплаха за Аз-убежденията и подсилващо несъответствията в Аз-а и т.н. В този смисъл метакогнитивния контрол ще доведе до улесняване на реализацията на алтернативни планове за оценка и действие. Подобреният изпълнителски контрол на вниманието ще позволи на индивида да модифицира и дисфункционалното знание, свързано с несъответствия в Аз-убежденията и

да преработва потенциално заплашващите стимули без да задвижва целия цикъл, свързан със синдрома на фокусираното-към-себе си внимание.

Подобна идея за връзката между фокусираното-към-себе си внимание и възникването на негативен афект в контекста на несъответствията в Аз-а при съства и в теорията на R. Wicklund. Според тази теория възможни са два вида самофокусирано внимание като реакция на самооценката. В единия случай при възприемане на несъответствие, което е с позитивни импликации за Аз-а, като индивидът ще реагира с поведение на „приближаване“ към съответната ситуация. Във втория случай при възприемане на несъответствие, което е с негативни импликации за Аз-а, като индивидът ще реагира с поведение на „избягване“ на съответната стимулация, като ще отклони вниманието от себе си в търсене на „разсейваща“ информация.

Индивиди, които обаче притежават „обективна самоосъзнатост“ ще останат фокусирани-към-себе си и във втория случай, т.е. при възприемане на несъответствието с негативни импликации за себе си. Това ще доведе до намаляване на самооценката, самокритицизъм и емоционално нарушение.

Подходите за терапевтиране на емоционални разстройства, свързани с фокусирано-към-себе си внимание, се осмислят в по-голямата си част в контекста на разграничаване на вниманието на интернално и екстернално. В тази връзка основна се явява техниката на дистракция, която е предназначена фокусираното-към-себе си внимание да се насочи към външни стимули. Така при терапията на социалната тревожност се предлага подход на центрираност-към-другия, с цел отклонение на вниманието от разсъждения за себе си, свързани с външния вид и оценката на другите.

Акуратни и неакуратни възприятия за себе си

Аз-ът в контекста на понятието за саморегулация е инициатор на три мотивационни процеса, свързани с възприемане на информацията повече или по-малко акуратно и обективно. Първата тенденция е свързана с необходимостта от акуратност, която отразява степента, до която индивидът желае да придобие обективно знание за себе си. Втората тенденция е свързана със самоподкрепа, при която се поддържа най-благоприятната Аз-концепция. Третата тенденция е свързана с потребността от консистентност в Аз-концепцията.

Във връзка с първата тенденция Y. Торе посочва, че за да направят своите бъдещи резултати прогнозируеми и контролируеми, хората са нуждаят от акуратна оценка на своите способности. Клиничните изследвания показват обаче, че акуратността на възприятието, свързано със себе си, води до редица емоционални нарушения като депресията и тревожността. При тези индивиди се наблюдава тенденцията да: а) си припомнят позитивна и негативна себепереферентна информация с еднаква честота; б) приписват върху себе си отговорността както за негативните така и за позитивните събития; в) показват

съгласуваност по отношение на самооценката си и оценката на другите за тях; г) предлагат самооценки, които съвпадат с оценките на външни обективни наблюдатели (H. Tenpen). Накратко, индивидите, които преживяват субективен дистрес, е по-вероятно да преработват себеприемна информация по един относително балансиран начин.

Също така е установено, че саморегулативните процеси на психично здравите индивиди са значимо повлияни от потребността да се чувстват добре относно себе си, да поддържат позитивна самооценка, което неизбежно е свързано с тенденцията на неакуратно възприемане на себе си в определени ситуации, които заплашват тази самооценка.

Във връзка с това се оказва, че повечето индивиди притежават позитивно възприятие за себе си. Когато от тях се е изисквало да посочат до каква степен акуратно позитивни и негативни личностни прилагателни ги описват, тези индивиди оценяват позитивните черти като по-характерни за тях, отколкото негативните. В допълнение към това, повечето индивиди по-ефикасно преработват позитивна личностна информация, и по-лесно си я припомнят, докато негативната информация преработват по-слабо, като по-трудно си я припомнят (N. Kuiper). Повечето индивиди също така по-трудно си припомнят информация, свързана с техни неуспехи, отколкото с успехите им. Изследванията върху каузалните атрибуции показват, че тези лица е по-вероятно да атрибутират позитивните, отколкото негативните атрибути на себе си. Освен това в случаите, когато негативните аспекти на Аз-а се признават, те биват третираны като по-малко значими и по-общы. Положителните качества от своя страна биват третираны като редки и изключителни.

Позитивните Аз-концепции, които индивидът поддържа, поне отчасти са нереалистични и илюзорни (S. Taylor). Доколкото е логически невъзможно за повечето хора да бъдат по-добри от „средно статистическия човек“, тези възгледи за себе си, отклонени до голяма степен в позитивна насока, могат да се разглеждат като доказателство за тяхната илюзорна същност. Илюзорната същност на позитивните самопрецепции се доказва и от изследвания, в които самоотчетите на индивидите са били сравнени с оценките на външни наблюдатели.

Някои от най-разпространените илюзии, свързани с възприятието за себе си, перцепциите за личен контрол, оценките за бъдещето и каузалните атрибуции. Изследванията показват, че голяма част от индивидите преувеличават тяхната степен на контрол върху събития, изцяло детерминирани от случайността (J. Stoeberl). При този случай се оказва, че депресивните индивиди са по-малко уязвими към тази илюзия за контрол. По отношение на оценките за бъдещето повечето индивиди смятат възникването на позитивни събития в техния живот като по-вероятно, отколкото на негативни. Ясно е, че депресивните лица и тези с ниска самооценка поддържат по-балансираны оценки за настъпването на бъдещи събития в техния живот. По отношение на кауза-

лните атрибуции се оказва, че повечето индивиди поддържат положителна Аз-концепция, като се ангажират в обслужващи Аз-а каузални атрибуции, т.е. поемат отговорност за добрите неща, които се случват, но не и за лошите. В последния случай е възможно, информацията, която не пасва на Аз-концепцията да бъде игнорирана, забравена или реинтерпретирана. Негативните атрибути, които не могат да бъдат игнорирани, се включват в Аз-концепцията по един благоприятен начин, като се намали тяхната субективна значимост. Установено е, че функция на поддържаща самооценка има и т.нар. защитен пессимизам. При него индивидът очаква лоши резултати, което е база за защита на самооценката в ситуации на неуспех.

При депресивните лица и при онези, които имат ниска самооценка е по-малка вероятността да използват някаква стратегия, която да осигурява самоподсилването на Аз-перцепциите.

Според S. Taylor и J. Brown тези илюзорни възприятия за себе си са адаптивни, от гледна точка на критерия за наличие на психично здраве. В своя анализ те свързват позитивните илюзии за себе си, света и бъдещето със способността да си щастлив, да се грижиш за другите и способността да се ангажираш в продуктивна, креативна дейност. Това са все критерии, смятани за важни при дефиниране на успешната жизнена приспособимост. Анализът на S. Taylor и J. Brown не имплицира, че при всички случаи фалшивите позитивни Аз-перцепции са адаптивни. Има ситуации, при които невъзможността на хората да оценят обективните рискове може да интерферира с реализиране на целите им. В тази връзка R. Vaumeister посочва, че субективното преживяване за щастие и приспособеност са заплашени от „малките“ илюзии, докато прагматичните и ефективните решения са заплашени от „големите“ илюзии. С други думи, фалшивото позитивно оценяване на себе си може да се асоциира с емоционални ползи и практически рискове, докато акуратното оценяване на себе си може да се асоциира с емоционални рискове и практически ползи. В изследванията на S. Taylor се имплицира, че в по-голяма степен илюзиите са нещо добро, доколкото те продуцират активност, настойчивост, които е по-вероятно да доведат до успех, отколкото липсата на настойчивост и на активност.

Освен необходимостта от поддържане на акуратно знание за себе си и позитивна Аз-концепция индивидите се стремят и към поддържане на консистентност в техните възприятия за себе си. Оказва се, че индивидите асимилират идеи, консистентни с техните минали преживявания и избягват или отхвърлят идеи, за да поддържат една цялостна представа за Аз-интегритет. Това означава, че хората с висока самооценка ще възприемат негативната обратна връзка по-акуратно, отколкото позитивната и с по-голяма готовност ще приемат отговорност за негативната обратна връзка. Обратен ще бъде моделът за хората с ниска самооценка. Те ще възприемат негативната обратна връзка по-акуратно, отколкото позитивната и с по-голяма готовност ще приемат отго-

ворност за негативната обратна връзка. Теорията за консистентността за Аз-а има значими клинични импликации, доколкото тя обяснява и третирането на механизма на затвърждаване на съществуващия Аз-образ.

Във връзка с акуратността на перцепцията за себе си е било установено, че има индивиди, при които то се съчетава с компенсаторно „раздуване“ на Аз-а. Индивид, който признава някакъв свой дефицит компенсаторно използва стратегии за подкрепа на Аз-а, придавайки преувеличена значимост на качества, които притежава.

Аз-а в контекста на стратегиите за управление на впечатлението

Аз-ът е инициатор на определени стилове за самопредставяне с цел създаване на определено впечатление в други хора. Целта на тази дейност е свързана най-вече с подсилване и доразвиване на Аз-концепцията.

Има стратегии за създаване на позитивно впечатление. Една от тях е стратегията на отстояващото самопредставяне. Тя включва неагресивно по характер поведение, свързано с даване на конформистки мнения, при negliжиране на собствените интереси, и със самолансиране, чрез постигане на успех в определена област. Друга стратегия е свързана с агресивно самопредставяне. При него другите се отакват като индивидът се представя като по-компетентен спрямо тях.

Има обаче и стратегии, при които се създава негативно впечатление. Те се използват от хора, които са мотивирани да намерят оправдание за съществуващото неодобрение. Това най-често става чрез използване на стратегията за самовъзпрепятстване. Например употребата на алкохол може да бъде мотивирано от потребността за самоизвинение в ситуация, при която е голяма вероятността от провал и критика.

Аз-ът в контекста на когнитивните подходи на терапия и консултиране

Рационално-емотивен подход на терапия и консултиране (R.Ellis). Според модела на R. Ellis има взаимовръзка между перцепциите и когнитивната оценка, от една страна, и поведенческите и афективните реакции, от друга. Според този модел индивидите „филтрират“ своите перцепции за определено събитие, чрез убежденията, които имат за себе си и света, водещо на свой ред до различно емоционално преживяване и поведенчески последствия. Съгласно тази теория когницията има детерминираща роля по отношение на емоциите и поведението. Според R. Ellis единствено рационалното убеждение, представляващо логична интерпретация, можеща да бъде подкрепена от емпирични данни и адекватна на реалността, довежда до рационални последствия, характеризиращи се с психично здравословна позитивна емоция и адекватно поведение. За разлика от ирационалните убеждения, ира-

ционалните създават емоционални и поведенчески нарушения като детерминиращ фактор.

Цел на процеса на терапия и консултиране е заменянето на ирационалните нагласи и убеждения с рационални. След като това се осъществи автоматично се елиминират негативните емоции.

В контекста на този подход понятието за Аз-а не се експлицира. Въпреки това Аз-ът се имплицира чрез способността му да създава „магическо мислене“ и саморазрушителни „ирационални убеждения. Аз-ът е конструиран до определена степен от ирационални „трябвания“, които могат да се преодолеят чрез разума. Аз-ът се проявява основно в себереферентни ирационални убеждения, като „Аз трябва да съм одобряван от всички“ и „Аз трябва да съм перфектен във всички области“. Стремещт на Аз-а към преувеличаване, перфекционизъм и абсолютистки изисквания, свързани с „трябва“, „не-трябва“, „винаги“ и „никога“ се третира като причина за емоционални нарушения. Тези императивни изисквания са заплаха за Аз-а и повишават вероятността от осъществяване на саморазрушително поведение. В тази връзка използването на логико-емпиричния метод на науката дава възможност на хората да преодолеят магията и абсолютите (R. Ellis), като Аз-ът се освободи от ирационалните невъзможни стандарти за перфекционизъм. Така цел на този подход на терапия и консултиране е Аз-а да постигне рационалност и реалистичност по отношение на изискванията на живота.

Когнитивен подход на D. Meichelbaum. Според D. Meichelbaum себеизложението за стресогенни ситуации, свързани със способността на индивида да ги преодолее, повлиява върху емоциите и поведението му в тези ситуации. Равнището на тревожност е свързано с подобни Аз-изложения по повод на ситуацията. Високата тревожност е свързана с фокусиране върху-себе си и върху собствената неадекватност. В тази връзка основният акцент в този подход на терапия е постигане на промяна в диалога със себе си, или самоинструктивния тренинг, базиран на допускането, че онова, което индивидите си казват, определя емоциите и поведението им. Една от функциите на тази промяна във вътрешния диалог е повлияване върху насочеността на вниманието, от фокусирано към себе си към фокусирано навън, променящо самите оценъчни процеси, а оттам емоциите, мислите и поведението.

В контекста на този подход Аз-ът проявява активност най-вече по отношение на самия себе си – той се явява като структура, която сама организира и променя себе си, на базата на вътрешния диалог.

Третирайки Аз-а като когнитивна структура, трябва да се отбележи, че той се подчинява на всички принципи на промяна, на която се подчиняват и останалите когнитивни структури. Цел на терапията и консултирането е промяна във вътрешния диалог в позитивна посока, водеща до промяна в когнитивната структура. Структурните промени настъпват чрез абсорбция, при която новите структури обединяват в себе си старите; преместване, при което

старите структури продължават да съжителстват с новите; и интеграция, при която части от старата структура продължават да съществуват в една по-всеобхватна нова структура. Когнитивните структури детерминират природата на вътрешната реч, но и самият вътрешен диалог променя когнитивните структури, един механизъм, който D. Meihelbaum нарича „порочен кръг“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От гледна точка на това, че когнитивната теория има за свой произход функционализма¹ е естествено адресирането към Аз-а да става чрез използване на операционални конструкти като „Аз-схема“. Както бе посочено, едва отскоро се „призна“ съществуването на Аз-а. И все пак един от най-видните теоретици М. Mahonly заявява, че „Аз-ът е най-важното откритие на психолозите от ХХ в.“

ЛИТЕРАТУРА

- Смоева, Т.* (2003). Когнитивни оценки и тревожност, С., Прополер.
- Bandura, A.* (1982). Self-efficacy mechanism in human agency, *American psychologist*, 37.
- Baumeister, R.* (1990). Anxiety and destruction: On escaping the self. In M. Olsen & M. Zanka (Eds). *Self-inference processes: The Ontario symposium*, N. J.
- Beck, A.* (1975). *Cognitive therapy and the emotional disorders*, Intl Universities Press.
- Carver, C., Scheirer, M.* (1985). Aspects of self and the control of behavior. – In B. R. Schlenker (Ed). *The self and social life*. N.Y.
- Crocker, J.* (1981). Judgment of covariation of social perceivers, *Psychological Bulletin*, 90.
- Duval, S., Wicklund, R.* (1972). *A theory of objective self-awareness*, N.Y.
- Ellis, R., Whitely, J.* (1979). *Theoretical and empirical foundation of rational emotive therapy*, Monterey, CA.
- Festinger, L.* (1957). *A theory of cognitive dissonance*, Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Fiske, T.* (1991). *Social cognition*, McGraw-Hill, Inc.
- Higgins, E.* (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological review*, 94.
- Hull, J., Levy, A.* (1979). The organizational functions of the self: An alternative to the Duval and Wicklund model of self-awareness. *Journal of personality and social psychology*, 37.
- Ingram, R., Smith, T., Brehm, S.* (1983). Depression and information processing: self-schemata and the encoding of self-referent information, *Journal of personality and social psychology*, 45.
- Josephs, R, Markus, H., Tafardi, R.* (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63.

¹ В термините на функционализма предмет на психологията са психичните процеси и функции, а не изучаването на съдържанието на съзнанието. Основен аспект на тази школа е прагматизма, третиращ на операционално равнище възможността на психиката да се адаптира и приспособява.

- Kihlstrom, J., Cantor, N.* (1984). Mental representation of the self. In L. Berkowitz (Ed). *Advances in experimental social psychology*, N.Y.
- Kuiper, N., Derry, P.* (1982). Depressed and nondepressed content self-reference in mild depression. *Journal of personality*, 50.
- Linville, P.* (1982). Affective consequences of complexity regarding the self and others. In M. Clark & S. Fiske (Eds). *Affect and cognition: The 17th annual Carnegie symposium on cognition*, N. J.
- Mahony, M.* (1991). *Human change process: The scientific foundations of psychotherapy*, N.Y.
- Markus, H.* (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of personality and social psychology*, 35.
- Markus, H., Nurius, P.* (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41.
- Meichelbaum, D., Asarnow, J.* (1979). Cognitive-behavioral modification and metacognitive development: Implications for the classroom. In P. C. Kendall, S. Hollon (Eds). *Cognitive-behavior interventions: Theory, research and procedures*, N.Y.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J.* (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102.
- Rosenberg, N.* (1979). *Coceiving the self*. N.Y.
- Taylor, S., Brown, J.* (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective of mental health. *Psychological Bulletin*, 103.
- Tennen, H., Herzberg, S.* (1987). Depressive self-esteem and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of personality and social psychology*, v. 52.
- Trope, Y., Bassols, M.* (1982). Confirmatory and diagnosing strategies in social informative gathering. *Journal of personality and social psychology*, 43.
- Thompson, S.* (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90.
- Ziller, C.* (1990). Environmental self-behavior: A general theory of personal control. *Journal of social behavior and personality*.