

Г О Д И Ш Н И К
на Софийския университет
„Св. Климент Охридски“

Философски факултет

Книга Психология

A N N U A L
of Sofia University
“St. Kliment Ohridski”

Faculty of Philosophy

Psychology

Том/Volume 111

УНИВЕРСИТЕТСКО ИЗДАТЕЛСТВО „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ST. KLIMENT OHRIDSKI UNIVERSITY PRESS
СОФИЯ • 2021 • SOFIA

РЕДАКЦИОННА КОЛЕГИЯ

Доц. ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВА (гл. ред.)
проф. ПЛАМЕН КАЛЧЕВ
проф. ИРИНА ЗИНОВИЕВА
проф. СОНЯ КАРАБЕЛЪОВА

Отговорен редактор: доц. д-р ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Философски факултет
2021

ISSN 0204-9945

Съдържание

ДЕНИЦА КАПРИЕВА. ПРЕДИКТОРИ НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕТО ОТ ЖИВОТА СРЕД БЪЛГАРСКИТЕ АКТЬОРИ	5
ИВАН ДИМИТРОВ. СЕНЗОМОТОРЕН СТАДИЙ В РАЗВИТИЕТО НА ИНТЕЛИГЕНТНОСТТА И ПОЗНАНИЕТО ПРИ ДЕЦАТА	44
ТАНЯ ДИМИТРОВА. АЛЕКСИТИМИЯ И ВИСОКОРИСКОВИ ПРОФЕСИИ: ПСИХОЛОГИЧНА ГРИЖА И КОНСУЛТАТИВНИ ПРАКТИКИ	75
ТЕОДОРА СТОЕВА. НАСИЛИЕТО НАД ДЕТЕТО КАТО КРИЗИСНО ПРЕЖИВЯВАНЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ	124
GALINA KAVADZHOVA. TO HAVE OR NOT TO HAVE A CHILD IN BULGARIA – THE PRIORITIES OF YOUNG PEOPLE IN ONE OF THE COUNTRIES WITH THE FASTEST SHRINKING POPULATION: A COMPARISON BETWEEN MEN AND WOMEN	142
БОЙКО ПАНЧЕВ. УСТОЙЧИВОСТ И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА	156
NATALIYA NIKOLOVA. SELF-DETERMINATION – AUTONOMOUS AND CONTROLLED FORMS OF MOTIVATION	168

**ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

Психология

Том 111, 2021

**ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI
FACULTY OF PHILOSOPHY**

Psychology

Volume 111, 2021

**ПРЕДИКТОРИ НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕТО ОТ ЖИВОТА
СРЕД БЪЛГАРСКИТЕ АКТЬОРИ**

ДЕНИЦА КАПРИЕВА

*Катедра по Обща, експериментална, развитийна и здравна психология
d_kaprieva@ff.uni-sofia.bg*

**Деница Каприева. ПРЕДИКТОРИ НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕТО ОТ ЖИВОТА СРЕД
БЪЛГАРСКИТЕ АКТЬОРИ**

Актьорите привличат широк обществен интерес и често стават модели за подражание за младите. Професията предполага някои изисквания и предизвикателства, които повдигат различни изследователски въпроси за психологичните характеристики на практикуващите я. Проучванията в научно-психологичната литература на факторите, свързани с удовлетворението от живота на актьорите, са оскъдни. Настоящото изследване се фокусира върху ефекта, който оказват различни личностни и професионални фактори върху удовлетворението от живота в група от 140 български актьори (83 жени и 57 мъже на възраст $M=34,62$ г.). Осъществено е сравнение с предикторите на удовлетворението от живота в контролна група, близка по образование, процентно разпределение по пол и средна възраст ($N=315$, 195 жени и 118 мъже на възраст $M=36,88$ г.). Проведените регресионни анализи установяват значим позитивен ефект на екстраверсията, манипулативността, потребността от признание, общата увереност в собствените възможности, успеха в актьорската професия и негативно влияние на невротизма, потребността от възхищение, реактивния гняв и преживяното негативно отношение в професията в изследваната група актьори. Очертават се някои специфики на предикторите на удовлетворението от живота и тяхната обяснителна стойност в актьорската група. Данните са анализирани през призмата на характерните особености на професията. Обсъден е техният принос за по-доброто разбиране на психичното функциониране и потребности на актьорите.

Ключови думи: актьори, удовлетворение от живота, личностни характеристики, преживяно негативно отношение в професията, успех в актьорската професия

Denitza Kaprieva. *PREDICTORS OF LIFE SATISFACTION AMONG BULGARIAN ACTORS*

Actors attract broad public interest and often become role models for young people. Their profession implies some requirements and challenges that raise various research questions about the psychological characteristics of the actors. Research in the scientific psychological literature on the factors related to actors' life satisfaction is scarce. The present study focuses on the effect that various personal and professional factors have on life satisfaction in a group of 140 Bulgarian actors (83 women, 57 men, age: $M = 34.62$). The results are compared with the predictors of life satisfaction in a control group matched by education, percentage distribution by sex, and mean age ($N = 315$, 195 women, 118 men, age: $M = 36.88$). The regression analyzes in the actors' group reveal a significant positive effect of extraversion, manipulativeness, acclaim seeking, general self-efficacy, success in acting career, and negative effect of neuroticism, need of admiration, reactive anger, and experienced negative attitude in the profession. In the group of the actors, some specifics of the predictors of life satisfaction and their explanatory value are determined. The results are analyzed from the perspective of the characteristic features of the profession. Their contribution to a better understanding of the psychological functioning and needs of actors is discussed.

Keywords: actors, satisfaction with life, personality characteristics, experienced negative attitude in the profession, success in the acting profession

ВЪВЕДЕНИЕ

Обществото проявява силен интерес към актьорите – тяхната личност, поведение, взаимоотношения, биография, и това се демонстрира от множеството книги, филми, предавания, статии, коментари в популярни медии, в чийто фокус са представителите на актьорската професия. Актьорите традиционно се възприемат и като идоли и ролеви модели от страна на подрастващите и младите хора (Sansone & Sansone, 2014; Долто, 1995) и в известна степен с поведението и посланията си влияят върху светогледа на тези, които им се възхищават и съзнателно или не им подражават.

На този фон е учудващо, че научният интерес към изследването на психичното функциониране на актьорите в световен план е по-скоро ограничен (Nettle, 2006; Young & Pinsky, 2006; Blix, 2010; Nordin-Bates, 2012; Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013; Maxwell, Seton & Szabó, 2015; Ganeva, 2018; Robb, Due & Venning, 2018). В голяма част от наличните проучвания участниците актьори са малко на брой (Marchant-Haycox & Wilson, 1992; Nemiro, 1997; Orzechowicz,

2008; Goldstein & Winner, 2009; Blix, 2010; Goldstein & Winner, 2012; Goldstein, 2015; Goldstein, Tamir & Winner, 2013) и това поставя под въпрос направените изводи. Заради това А. Брандонбренер в статия от 1992 г. нарича актьорите „забравените пациенти“ (Brandfonbrener, 1992). Оттогава са направени повече опити за изследване и разбиране на психологическите явления сред артистите, но този прогрес не е значителен.

Българските научно-психологични проучвания сред актьори се ограничават до проведените от М. Вълва преди повече от 30 години. Нейните изследвания проследяват измененията на определени психологически явления по време на обучението по актьорско майсторство, както и върху атрибутирането на успеха от страна на актьорите (Вълва, 1985; Вълва, 1990).

Изследванията, фокусиращи се върху удовлетворението от живота сред актьорите, и оказващите ѝ влияние фактори са малобройни. Според данните от проведеното в Австралия от И. Максвел, М. Сетън и М. Сабó проучване сред над 700 актьори средните резултати на изследваните лица по Скалата за оценка на удовлетворението от живота (SWLS) се разполагат в долния край на диапазона, обозначен като „средно удовлетворение“ (Maxwell, Seton & Szabó, 2015).

В смесена група от актьори и каскадьори Б. Хайт установява позитивна връзка между психологическото благополучие и психологическия капитал (дефиниран като смесица от надежда, оптимизъм, устойчивост и увереност в собствените възможности), задоволяването на основните психологически потребности (дефинирано като задоволяването на три основни, универсални потребности – автономност, компетентност и свързаност), представянето (операционализирано чрез субективната оценка за собствената професионална продуктивност през последната седмица). Това свидетелства, че с повишаването на психологическия капитал на актьорите, задоволяването на основните им психологически потребности и чувството за професионална продуктивност се повишава и тяхното психологическо благополучие и обратното. В това изследване се отчита и малък, но статистически значим индиректен ефект на психологическия капитал върху психологическото благополучие, медиран от задоволяването на основните психологически потребности (автономност, компетентност и свързаност), като свързаността заема особено важно място, което според автора свидетелства за необходимостта да не се пренебрегва тежестта на социалните фактори по отношение на субективни влияния, каквото е психологическото благополучие (Hite, 2015).

В. Напора и А. Сековски провеждат изследване сред 52-ма полски професионални актьори на корелатите на чувството за качество на живота, отнасящо се до нагласата към собствения живот и съдържащо четири сфери: психофизична, психосоциална, субективна и метафизична. Установена е липса на връзка на чувството за качество на живота със социалните умения (обратно на допуснатото), позитивна връзка с емоционалната интелигентност и самооценката.

Значими предиктори на чувството за качество на живота са приемането на емоциите (с най-силен ефект и единственият елемент от емоционалната интелигентност, който е предиктор със статистическа значимост) и високата самооценка (Napora & Sekowski, 2021).

Различни изследвания и анализи на актьорската професия и нейните представители установяват наличие на стресогенни фактори от различен характер. Начинът на живот на актьорите е изтощителен и свързан с финансова нестабилност и несигурност по отношение на заетостта (Robb, Due & Venning, 2018). Както при другите сценични изпълнители, така и при актьорите са налице застрашаващи здравето фактори: вокални увреди, инциденти, водещи до наранявания и травми, работа в неблагоприятни условия, сред които: силен шум, влага, горещина, студ, липса на вентилация, сценичен дим, непредвидими графици, репетиране до изтощение и др. Често обучението и работата на сценичните артисти са съпроводени от твърде високи изисквания, прекомерно критикуване, настояване за продължаване на репетициите въпреки преумората или болката (Brandfonbrener, 1992; Hamilton, 1997). Сценичната треска е един от специфичните феномени в свързаните с публични изяви професии. Тя се дефинира в рамките на преживяването на определени физиологични и соматични симптоми, негативни мисли и допускания, емоции от страхово-тревожния регистър (Stephoe et al., 1995). П. Томсън и С. Жак извеждат заключението, че актьорите са по-уязвими на психичен дистрес (Thomson & Jaque, 2012a). Те установяват и че при над 25% от участвалите в тяхното изследване актьори са налице неразрешени травматични преживявания – процент, който е по-висок от отчетения в общата популация (Thomson & Jaque, 2012b).

Преживяването на значителен дистрес по време на актьорско изпълнение е често срещано. В повечето школи за актьорско майсторство не се обръща внимание на уменията за справяне със собствените емоции (Panainte, 2016). Преподавателите не са обучени да разпознават свръхемоционалните и потенциално травматични реакции на учениците си, нито знаят как да им помогнат в преработката на негативните афекти с цел превенция на потенциалните вредни последствия (Seton, 2008; Maxwell, Seton & Szabó, 2015). Актьорската професия директно и косвено води до непрекъснато вглеждане в собствените преживявания. Това би могло да допринесе, от една страна, за личностното израстване и себепознанието. От друга страна обаче, е свързано със прекомерен самоанализ, самокритика, тревожни и депресивни емоции, които, ако не бъдат подходящо преработени, могат да доведат до редица негативни последици (Robb, Due & Venning, 2018).

Удовлетворението от живота има опосредстваща роля в ефектите на стресовите събития и психичното здраве. Когато към преживяването на стресогенни събития се добави и слабо удовлетворение от живота, рисковете за психичното здраве се увеличават (Baruffol, Gisle & Corten, 1995). Поради това изследването

на свързаните с удовлетворението от живота фактори сред актьорите, чиято професия и личен емоционален живот са свързани с разнообразни стресови моменти, би допринесло за разбирането на тази специфична група и нейните психологически потребности.

На базата на анализа на актьорската професия и на свързани с нея изследвания са изведени някои фактори (личностни, емоционални и на средата), които биха могли да влияят върху удовлетворението от живота на актьорите.

„ГОЛЕМИТЕ ПЕТ“ ЛИЧНОСТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Чертите са свързани с повече или по-малко последователни и повтарящи се модели на действие и реагиране, които едновременно описват хората и ги различават от другите, както и позволяват достигането до емпирични изводи за това как други хора със същите характеристики биха постъпвали и реагирали (McCrae & Costa, 1999).

Петфакторният модел (включващ факторите „Невротизъм“¹, „Екстраверсия“, „Сътрудничество“, „Съзнателност“, „Откритост за нов опит“) е най-широко приетото описание на структурата на личностните черти, тъй като предлага достъпен и ефективен начин за разбиране на връзките между тях (McCrae & Costa, 2008).

Невротизмът се отнася до индивидуалните различия в толерирането на дистреса и свързаните с това мисловни и поведенчески явления. За хората с по-високи стойности по него са характерни преживяването на негативен афект, напрежение, потиснатост, чувство на вина, ниска самооценка, соматични оплаквания и неефективни стратегии за справяне. Силно развитата екстраверсия се асоциира с преживяване на позитивни емоции, общителност, оптимизъм, енергичност, жизнелюбие, доминантност. Изявеното сътрудничество е свързано с проява на алтруизъм, загриженост, емоционалната подкрепа. Съзнателността включва благоразумие, удържане на импулсивността, старателност, прилежност, организираност, планиране, стремеж към постижения. По-голямата откритост за нов опит се отличава с по-изявена креативност, интелектуални интереси, естетически усет, потребност от разнообразие, откритост към нетрадиционни идеи, ценности и др. Този фактор може да се срещне под различно наименование в различни методики и текстове, например „Интелект/Въображение“ или „Откритост за нов опит“. Независимо от предпочетеното название, той описва определени личностни аспекти и не се отнася до интелекта, измерван чрез тестовете за оценка на коефициента на интелигентност (McCrae & John 1992).

¹ Когато психологическите конструкти в текста са наименование на фактор или скала, са изписвани в кавички и с главна буква, а когато са използвани в смисъла им на личностни черти или психологически тенденции, са изписвани с малка буква и без кавички.

НАРЦИСИЗЪМ

Според творбата на древноримския поет Овидий „Нарцис и Ехо“ от сборника „Метаморфози“ речният бог Кефис пленява сред вълните нимфата Лириота и я насилва. Вследствие на това се ражда красиво дете на име Нарцис. Пророкът Тирезий предрича, че то ще достигне старини, само ако не познае себе си. Нарцис израства като красив младеж и на петнайсетгодишна възраст е силно желан. Сред пожелалите го е и нимфата Ехо, която увяхва от мъка, след като възлюбеният ѝ жестоко я отблъсква. Заради неговата надменност и болката, която причинява на влюбените в него, отхвърляйки арогантно любовта им, Нарцис е проклет: „Тъй да обича и той – тъй любимото да го избягва“ (Овидий Назон, 1974, стр. 76). По време на лов Нарцис се спира до езеро, за да си почине и да пие вода. Докато утолява жаждата си, младежът се влюбва в образа си, отразен в повърхността на езерото. Невъзможната любов към собствения му образ обаче му причинява силно страдание и води до неговата смърт (Овидий Назон, 1974).

Темата за нарцисизма буди голям интерес сред психоаналитиците и клиницистите, а през последните няколко десетилетия – и сред личностните и социалните психолози. Това вероятно в известна степен се дължи и на неговата сложност и противоречивост, които превръщат в предизвикателство опита да бъде дефиниран и измерен (Morf & Rhodewalt, 2001).

В литературата нарцисизмът като личностна черта и нарцистичното личностно разстройство силно се доближават в описанието си. Изявеният нарцисизъм обаче не означава задължително наличие на личностно разстройство. За поставяне на такава диагноза е необходимо съществуването на определени критерии, заложили в диагностичните наръчници. Нарцистичното личностно разстройство е по-рядко срещано от нарцистичната личност, тъй като е свързано с екстремни прояви на нарцисизъм и клинично значими затруднения във функционирането (American Psychiatric Association, 2013; Twenge & Campbell, 2009).

Няма общоприета дефиниция на нарцисизма като личностна черта. Различните учени и изследователи предлагат различни определения (Pincus & Roche, 2011). Р. Раскин и Х. Тери например дефинират „нормалния“, субклиничен нарцисизъм като: „самовлюбеност, характеризираща се със склонност към грандиозни идеи, въображаеми таланти, екхибиционизъм, защитно поведение в отговор на критика; междуличностните взаимоотношения се отличават с чувство за привилегированост, експлоатация и липса на емпатия“ (Raskin and Terry, 1988, p. 896). Дж. Туендж и К. Кембъл предлагат описание на нарцисизма, базирано на изследвания в областта. Според тях нарцисизмът е сложна, многофакторно обусловена черта, за която е характерно наличието на преувеличена самооценка, свързана с преживяване на чувство за превъзходство над останалите в различни области (външен вид, интелигентност, социален статус, креативност). Нарцистичните хора използват разнообразни стратегии за поддър-

жане на преувеличената самооценка. Сред тях са фантазирането за власт и слава, атрибутирането на неуспеха на ситуационни фактори, опитите за доминиране над околните, самоизтъкването, обвиняването на другите за собствените провали. Високоразвитият нарцисизъм е свързан с по-ниски нива на емоционална топлина, загриженост, емпатия. Основната разлика между хората с висока самооценка и тези със силен нарцисизъм е, че първите умеят да създават дълбоки връзки с други хора и ги ценят високо (Twenge & Campbell, 2003; Twenge & Campbell, 2009).

Освен разграничаването на нарцисизма като „нормален“ и „патологичен“, в литературата често се среща и друга диференциация – на „грандиозен“ и „уязвим“. Грандиозният вариант се отличава с екстраверсия, самоувереност, потребност от чуждото признание, агресивност, а уязвимият – със свръхчувствителност, отбранителност, тревожност, срам (Sherman et al., 2015), които обаче се базират на ексхибиционистични грандиозни фантазии (Levy, Ellison & Reynoso, 2011).

ТЪРСЕНЕ НА СИЛНИ УСЕЩАНИЯ

Склонността към търсене на силни усещания е „личностна черта, свързана с търсенето на разнообразни, нови, комплексни и интензивни усещания и преживявания, както и с готовността за поемане на физически, социални, правни и финансови рискове с цел постигане на това преживяване“ (Zuckerman, 1994, p. 27).

Конструктът се състои от четири компонента. Първият – „Търсене на тръпка и приключения“, включва склонността към предприемане на физически рискови дейности, покачващи адреналина. „Търсене на преживявания“ се отнася до интереса към нови, нестандартни интелектуални и сензорни преживявания (изкуство, пътешествия), и обграждането с хора с подобни възгледи. „Дезинхибиция“ се свързва със склонността към разкрепостено поведение, провокативност, хедонистичен начин на живот, включващ често участие в масови забавления, сексуално експериментирание, злоупотреба с алкохол. „Склонност към бързо отегчение“ представлява нетърпимост към и избягване на възприеманите като безинтересни дейности и хора (Zuckerman, 2007).

Голяма част от преживяванията, предпочитани от търсещите силни усещания хора, не съдържат директен риск, например слушане на нестандартна музика, общуване с интересни хора, гледане на еротични или изпълнени с насилие филми (Zuckerman, 2007). Все пак обаче сред начините за набавяне на силни усещания е участието в разнообразни поведения с рисков характер (макар и рискът да не е самоцел при търсенето на силни усещания), например употреба на психоактивни вещества, безразборни сексуални контакти, участие в хазартни игри, безразсъдно шофиране, криминални прояви и др. (Zuckerman & Kuhlman, 2000). Има и социално приемливи начини за достигане до силни усещания чрез участието в екстремни спортове, по-често пътуване, посещаване на

екзотични дестинации, участие в експерименти, просоциално поведение (Zuckerman, 2007; Roberti, 2004; Политова, 2016). Един от социално приемливите (а понякога и просоциален) начини за набавяне на силни усещания е чрез избора на професия. Високите резултати по търсене на силни усещания корелират с интерес към професии, характеризиращи се с неструктурирани задачи, стимулираща среда, възникване на нови, нестандартни ситуации, гъвкавост (Roberti, 2004). Търсенето на силни усещания не е универсален мотив при всички, които се захващат с такива рискови дейности, но е силно изразена черта сред тези, които доброволно поемат по-висок риск (Zuckerman & Aluja, 2014).

ОБЩА УВЕРЕНОСТ В СОБСТВЕНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ

Увереността в собствените възможности (лична ефикасност) се дефинира като „вярата на хората в техните способности да достигнат до определени нива на представяне, които да оказват влияние върху събитията, засягащи живота им. Вярата в собствените възможности определя чувствата, мислите, мотивацията и поведението на хората“ (Bandura, 1994, p. 71). Независимо дали е правилна или погрешна, преценката на личната ефикасност влияе върху избора на дейности и обкръжаваща среда. Тя е от значение и за това, колко усилия ще се полагат и колко дълго ще се устоява на предизвикателствата и трудностите (Bandura, 1982). Съществуват доказателства, че постиженията и позитивното благополучие изискват оптимистична представа за собствените възможности. Хората със силно чувство за лична ефикасност поставят пред себе си предизвикателни цели и поддържат ангажираността си с тях. Бързо възстановяват увереността във възможностите си след провал. Приписват неуспехите на недостатъчно положени усилия или на недостатъчно знание, които подлежат на промяна и развитие, имат чувството за контрол над ситуацията и са по-малко податливи на тревожни и депресивни преживявания (Bandura, 1994).

Общата увереност в собствените възможности (обща „лична ефикасност“) произтича от концептуализирания от А. Бандура конструкт „увереност в собствените възможности“ и представлява „увереността в собствената цялостна компетентност за повлияване върху необходимите действия в широк обхват от свързани с постижения ситуации“ (Chen, Gully & Eden, 2001, p. 63). Натрупването на успехи в живота, както и наблюдаването на чужди успехи, вербалното убеждаване засилват увереността в собствените възможности. По-уверените в собствените си възможности са по-малко податливи на външни влияния, неблагоприятните събития и обстоятелства имат по-малък негативен ефект върху тях. Изследването както на общата, така и на ситуативната увереност в собствените възможности допринася за разбирането на мотивацията и поведението. Общата „лична ефикасност“ прогнозира ситуативната и служи като модератор между предишното представяне и последващата ситуативна увереност в

собствените възможности (за разлика от самооценката). Противно на твърденията на някои автори (Chen, Gully & Eden, 2001), конструктът се различава съдържателно от самооценката.

ПРЕЖИВЯНО НЕГАТИВНО ОТНОШЕНИЕ В ПРОФЕСИЯТА

Негативното отношение в рамките на социалната група, каквато е работната среда, може да има разнообразни прояви, сред които както директни, така и индиректни: обиди, подигравки, критики, дискриминация, разпространяване на слухове, изолиране (Калчев, 2015; Андреева, 2007)

Има индикации за това, че актьорите често стават обект на негативно отношение във връзка с професията си, изразяващо се например под формата на обиди, критики, подигравки, унижение, свръхизисквания от страна на преподавателите, на колегите, на режисьорите, на медиите, по време на кастинги (Вълова, 1990; Hamilton, 1997; Pinsky & Young, 2009; Maxwell, Seton & Szabó, 2015).

УСПЕХ В АКТЬОРСКАТА ПРОФЕСИЯ

Дефинирането на „успех в актьорската професия“ е сложна задача, тъй като той не съдържа единствено определени обективни критерии. Биха могли да се очертаят някои обективни признаци: спечелените награди и популярността, до колко е търсен и ангажиран един актьор. Наличието или липсата на тези фактори обаче не е непременно тъждествено на успех или неуспех. Успехът в актьорската професия в голяма степен е субективно и изменчиво понятие. В този смисъл опитът да се определи дали актьорът е успял би следвало да съдържа както (доколкото е възможно) обективни, така и субективни критерии (Hill, 2007; Young, 2019).

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИВОТА

Удовлетворението от живота представлява обобщена когнитивна оценка за качеството на собствения живот спрямо личните критерии. Тя, позитивният и негативният афект са съставните елементи на субективното благополучие (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

П. Коста и Р. Макрей изказват становището, че личността оказва по-съществено влияние върху щастието и удовлетворението от живота, отколкото ситуативните фактори (Costa & MacCrae, 1980). Според различни изследвания субективното благополучие (в т.ч. удовлетворението от живота) е свързано на първо място със здравето, а на второ място се нареждат заедно личността и социоикономическият статус (образование, приходи, професия). Данните от проведен от К. Де Нев и Х. Купър метаанализ свидетелстват, че личностните променливи

обясняват между 11 и 18% от вариацията на удовлетворението от живота. Личността е свързана с това как се възприемат житейските събития и как се осъществява завръщането към типичните нива на субективно благополучие след разтърсващи преживявания. Според метаанализа „Големите пет“ личностни черти са свързани по различен начин с отделните елементи на субективното благополучие, като за удовлетворението от живота от водещо значение е невротизмът (с отрицателен знак), следван от съзнателността. С откритостта за нов опит се отчитат най-слаби връзки по отношение на всички елементи на субективното благополучие. К. Де Нев и Х. Купър предполагат, че откритостта към нов опит предразполага към по-дълбоко преживяване както на позитивното, така и на негативното (DeNeve & Cooper, 1998). В свое изследване Х. Л. Гонзалес Готиерес и колеги потвърждават идеята, че откритостта за нов опит е свързана както с позитивния, така и с негативния афект (Gutiérrez, Jiménez, Hernández & Puente, 2004), което би могло да обясни слабите и незначими връзки между тази личностна черта и субективното благополучие, установени в изследванията.

Въз основа на различни проучвания може да се направи изводът, че по-слабо изявеният невротизъм и по-подчертаната екстраверсия са стабилни предиктори на субективното благополучие в различни културни контексти (Gutiérrez, Jiménez, Hernández & Puente, 2004; Joshanloo & Afshari, 2011; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto & Ahadi, 2002; Arrindell, Heesink & Feij, 1999; Costa & MacCrae, 1980; Liu, Wang & Li, 2012; Heller, Watson & Ilies, 2004).

Личностната черта нарцисизъм също оказва влияние върху субективното благополучие. К. Седикидис и колеги установяват позитивен и опосредстван от самооценката ефект на нарцисизма върху субективното благополучие (Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro & Rusbult, 2004). След контролиране на ефекта на управлението на впечатленията Б. Милър и колеги отчитат позитивна прогностична стойност на нарцисистичното чувство за лично превъзходство за удовлетворението от живота. Нарцисистичната склонност да се изисква привилегированост корелира положително с удовлетворението от живота, но не е статистически значим неин предиктор. Авторите изтъкват необходимостта от повече изследвания върху предикторите на удовлетворението от живота, включително и на други фасети на нарцисизма (Miller, Zivnuska & Caspar, 2019).

Според различни проучвания удовлетворението от живота е положително свързано с грандиозния и отрицателно – с уязвимия нарцисизъм (Kaufman, Weiss, Miller & Campbell, 2020; Hanke, Rohmann & Förster, 2019). С. Кауфман и колеги установяват отрицателна връзка между уязвимия нарцисизъм и всички аспекти на субективното благополучие. Резултатите за грандиозния нарцисизъм описват по-неконсистентна картина по отношение на клиничните последиствия. Отчетени са положителни връзки с адаптивните стратегии за справяне и удовлетворение от живота. Тези данни навеждат към заключение за защитната функция на свързаната с грандиозния нарцисизъм екстравертна дейст-

веност по отношение на психопатологията и приноса ѝ за субективното благополучие. Това може да обясни защо хората със силно развит грандиозен нарцисизъм може да са удовлетворени от живота си, въпреки че са потенциално вредни за околните (Kaufman, Weiss, Miller & Campbell, 2020).

Личностната черта търсене на силни усещания не се асоциира директно с удовлетворението от живота (Ravert & Donnellan, 2020; Oishi, Schimmack & Colcombe, 2003; Oishi, Schimmack, & Diener, 2001; Arrindell, Heesink & Feij, 1999). Според данни от поредица изследвания на Ш. Оиши и колеги търсенето на силни усещания не е свързано с изпитването на щастие и радост, но има връзка с преживяването на вълнение. По-честото изпитване на вълнение води до по-голямо удовлетворение от живота като цяло. Изглежда вълнението е от критична важност за позитивната оценка на собствения живот при хората с високи нива на търсене на силни усещания. За тях позитивни емоционални преживявания като изпитване на спокойствие и релаксация може да не са част от представата за удовлетворяващ живот (Oishi, Schimmack & Colcombe, 2003).

Професионалният живот и свързаните с него явления играят важна роля за удовлетворението от живота. В метаанализ, включващ 34 изследвания на връзката между удовлетворението от живота и удовлетворението от работата с общо 19 811 участници, е установена положителна корелация между двата конструкта ($r=0,44$) (Tait, Padgett & Baldwin, 1989). Изпитването на негативно отношение на работното място е сред важните източници на социален стрес. Редица автори свързват преживяването на негативно отношение в професията с различни ефекти върху психичното здраве – депресивни, тревожни, агресивни емоционални преживявания и симптоми, професионално „прегаряне“, психосоматични оплаквания, спад в субективното благополучие (Vartia, 2001; Law, Dollard, Tuckey & Dormann, 2011).

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

В съществуващите изследвания в научната литература върху личностните особености на сценичните артисти и актьорите има противоречия, но и единодушие за по-изявената откритост за нов опит сред тях (Feist, 1998; Nettle, 2006; Ivcevic, 2007; Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013; Bramante, 2015; Hayden, 2018). Необходимостта от притежаване и култивиране на характеристики, съотносими към откритостта за нов опит, проличава и в заложените в различни актьорски школи теория и идеи за актьорските методи, похвати и необходимите качества за тяхното усвояване (Станиславски, 1938/1945; Thomson, 2010; Chamberlain, 2010). Може да се допусне, че тази отличителна и нужна за актьорите черта би допринесла за изпитването на по-голямо удовлетворение от живота.

Според Д. Пински и С. М. Йънг стремежът към популярност всъщност може да се разглежда като стратегия на нарцисистичните личности да управляват (или

дори да самолекуват) хроничното си чувство за празнота (Pinsky & Young, 2009). Подобна стратегия обаче би могла да има обратен ефект – поради евентуалното преживяване на гняв и разочарование, породени от нереализираните нарциситични нереалистични очаквания за определен тип отношение от страна на околните, които заеманата обществена позиция и разпознаваемостта биха могли да засилват допълнително. Тази идея може да навежда на мисълта, че при актьорите е възможна връзка на нарцисизма (независимо от неговите аспекти) със слабото удовлетворение от живота. С други думи, може да се очаква по-различна картина в сравнение с тази в общата извадка, в която изследванията установяват тенденция за положителна връзка на удовлетворението от живота и грандиозния, и негативна – с уязвимия нарцисизъм (Kaufman, Weiss, Miller & Campbell, 2020; Hanke, Rohmann & Förster, 2019).

Професиите, свързани с по-голяма степен на поемане на риск, се асоциират и с по-високи оценки по скалата „Търсене на силни усещания“ (Roberti, 2004; Musolino & Hershenson, 1977). Актьорската професия може да се разглежда като своеобразен социално приемлив начин за осигуряване на силни преживявания – чрез свързаните с покачването на адреналина усещания при излизането пред публика, излагането на физически и психически изпитания, характерно за професията (Brandfonbrener, 1992; Steptoe et al., 1995; Hamilton, 1997; Noice & Noice, 2002; Blix, 2010; Ganeva, 2018). В някои актьорски методи собствените преживявания се използват за изиграване на определени персонажи и емоционални състояния (Станиславски, 1938/1945; Blix, 2010). С други думи, търсенето на нови, емоционално наситени, а може би понякога дори рискови ситуации за разширяване на репертоара от емоции би могло да се възприема като особено полезна черта за актьорите. Търсенето на силни усещания е буфер за негативния ефект от стреса, но не се установява то да е директно свързано с удовлетворението от живота. При хората с по-изявена склонност към търсене на силни усещания вълнението допринася за удовлетворението от живота (Oishi, Schimmack & Colcombe, 2003; Arnaut, 2006). Имайки предвид очертаната позиция на търсенето на силни усещания спрямо актьорската професия – нейния избор и реализация, може да се предположи, че в групата на актьорите търсенето на силни усещания ще оказва положително въздействие върху удовлетворението от живота.

Занимаващите се с изкуство хора често се натъкват на отхвърляне. Според А. Бандура, за да се справят с първоначалното неприемане, артистите трябва да имат много силна увереност в своите възможности, която да служи като преграда пред демотивирането (Bandura, 1994). Затова може да се допусне, че сред актьорите общата увереност в собствените възможности би оказвала позитивно влияние върху удовлетворението от живота – повече, отколкото в общата извадка.

В литературата има данни за често срещано негативно отношение (например под формата на обиди, критики, подигравки, унижение, свръхизисквания)

към сценичните артисти и в частност актьорите, от страна на преподавателите, колегите, режисьорите, медиите или по време на кастинги (Maxwell, Seton & Szabó, 2015; Pinsky & Young, 2009; Hamilton, 1997; Вълва, 1990). В изследването на И. Максвел, М. Сетън и М. Сабó около една четвърт от запитаните актьори споделят, че са преживели насилие или тормоз по време на работата си. Работата в подобни условия може да влияе негативно на субективното благополучие (Vartia, 2001) и в частност на удовлетворението от живота.

ЦЕЛИ И ХИПОТЕЗИ

Основна цел на настоящето проучване е да се постигне по-задълбочено разбиране за удовлетворението от живота и свързаните с него фактори при българските актьори. По-конкретните цели са: да се провери кои от изследваните независими променливи („Големите пет“ личностни характеристики, нарцисизма, търсенето на силни усещания, общата увереност в собствените възможности, сблъскването с негативно отношение в професията и успеха в актьорската професия) оказват ефект върху удовлетворението от живота сред актьорите и какъв е характерът на този ефект. Изследването цели и да осъществи сравнение между предикторите на удовлетворението от живота в групата на актьорите и в контролна група. Това би позволило да се провери съществуването на определени специфики в динамиката на оценката на качеството на собствения живот, които са характерни за представителите на актьорската група.

Изведени са следните изследователски хипотези:

1. В групата на актьорите по-високите нива на интелект/въображение ще допринасят за удовлетворението от живота.
2. И в двете групи невротизмът ще има негативен ефект върху удовлетворението от живота.
3. И в двете групи екстраверсията ще има позитивен ефект върху удовлетворението от живота.
4. В групата на актьорите аспектите и на грандиозния, и на уязвимия нарцисизъм ще имат негативно въздействие върху удовлетворението от живота.
5. В контролната група аспектите на уязвимия нарцисизъм ще оказват отрицателен, а тези на грандиозния – положителен ефект върху удовлетворението от живота.
6. Търсенето на силни усещания ще допринася за удовлетворението от живота в групата на актьорите, но не в контролната група.
7. Общата увереност в собствените възможности ще оказва позитивно влияние върху удовлетворението от живота, което ще е по-силно в групата на актьорите, отколкото в контролната.

8. И в двете групи преживяното негативно отношение в професията ще има негативно влияние върху удовлетворението от живота.
9. Успехът в професията ще оказва положителен ефект върху удовлетворението от живота сред актьорите.

МЕТОД

Изследвани лица

В изследването участват 140 български актьори и 315 контролни изследвани лица. Двете извадки са близки по процентно разпределение между половете и по средна възраст (Таблица 1). По-голямата част от участниците в контролната група – 93,7%, са с висше образование, а 5,8% – със средно. Имайки предвид презумпцията, че професионалните актьори са със завършено висше образование, а студентите по актьорско майсторство – са със завършено средно и в момента следват, може да се каже, че двете изследвани извадки са близки и по отношение на образованието.

Таблица 1. Изследвани лица

	Актьори	Контролна група
Брой участници	140	315
Мъже	57 (40,7%)	118 мъже (37,5%)
Жени	83 (59,3%)	195 жени (61,9%)
Средна възраст	34,62 г.	36,88 г.
Работещи/професионални актьори	94 (67,1%)	277 (87,9%)
Студенти	46 (32,9%)	19 (6%)

Инструментариум

При избора на инструментите за оценка са отчетени определени специфики на актьорската извадка. Според някои автори актьорите са склонни бързо да се отегчават и да са неотзивчиви (Blix, 2010; Nordin-Bates, 2012; Ligthelm, n.d.). Заради това е взето решение да се използват кратки инструменти, които да дават възможност за многостранно изследване на психологическите явления сред актьорите, вземайки предвид тези особености на групата.

Скала „Удовлетворение от живота“ (Satisfaction With Life Scale – SWSL)

Скалата измерва общата оценка на собствения живот според личните критерии. Други скали за измерване на конструкта имат определени особености: съставени са от само един или от малък брой айтеми, не се фокусират единствено върху преценката за качеството на живота и др. Поради това Е. Дийнър и колеги разработват многоайтемна скала за оценка на личното удовлетворение

от живота (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Методиката се състои от пет твърдения, оценявани чрез седемстепенна Ликъртова скала, в която 1 е „Изобщо не съм съгласен“, а 7 – „Напълно съм съгласен“. Изследвания в различен социокултурен контекст (Arikan & Zorbaz, 2020; Jovanović, 2019; Stevens, Lambrou, Sandu, Constantinescu, Butucescu & Uscatescu, 2012; Wu, Chen, Tsai, 2009), включително български (Стоянова, Гарванова, Папазова, 2020; Янков, 2018; Занкова, 2015), свидетелстват за добри и стабилни психометрични характеристики на „Скалата за удовлетворение от живота“. Затова тя е избрана като метод за оценка на удовлетворението от живота в настоящето изследване.

Въпросник за оценка на „Големите пет“ Mini-IPIP (Международен фонд за айтеми за оценка на личността)

Методиката за оценка на „Големите пет“ личностни характеристики *Mini-IPIP* е достатъчно компактна, така че да може да се използва в изследвания, посветени на множество конструкти, без да отежнява твърде много инструментариума, но и съдържа достатъчно айтеми, за да се осигури приемлива вътрешна консистентност и съдържателна и конструктивна валидност. Съставена е от 20 айтема – по 4 във всяка от 5-те скали („Невротизъм“, „Екстраверсия“, „Съзнателност“, „Сътрудничество“, „Интелект/Въображение“²), (Donnellan, Oswald, Baird & Lucas, 2006). Скалата е адаптирана за български условия от С. Карабельова и колеги (Karabeliova, Petrov, Milanov & Ivanova, 2016) и показва добри и приемливи психометрични характеристики и в други български изследвания (Янков, 2018; Кабаджова, 2016; Киряков, 2015). Използвана е петстепенна Ликъртова скала за отговори, при която 1 е „Изобщо не съм съгласен“, а 5 – „Напълно съм съгласен“.

Петфакторен въпросник за нарцисизъм („Five Factor Narcissism Inventory“ – FFNI)

„Петфакторният въпросник за нарцисизъм“ изхожда от концептуализирането на нарцисизма от перспективата на Петфакторния модел на личността. Съдържа 15 скали, отразяващи хетерогенния характер на нарцисизма (грандиозен и уязвим) (Glover, Miller, Lynam, Crego & Widiger, 2012). Кратката версия на методиката се състои от 60 айтема (15 скали с по 4 айтема във всяка) (Sherman et al., 2015). Скоро след публикуването на този инструмент той е адаптиран за български условия от Г. Кабаджова (Кабаджова, 2016). Скалата за отговори е петстепенна от Ликъртов тип, като 1 е „Изобщо не съм съгласен“, а 5 – „Напълно съм съгласен“.

² В използваната методика за изследване на „Големите пет“ Mini-IPIP факторът „Откритост за нов опит“ носи наименованието „Интелект/Въображение“.

В настоящето изследване е взето решение за оценка на нарцисизма да се използва адаптираната от Г. Кабаджова кратка версия на „Петфакторния въпросник за нарцисизъм“ заради нейната актуалност, добри психометрични характеристики, възможността, която дава за проверка на различни аспекти на нарцисизма, както и за разграничаване на уязвимия от грандиозния нарцисизъм. Предвид посочената от авторите на инструмента гъвкавост, е взето решение да се използват 10 от 15-те скали: „Потребност от признание“, „Арогантност“, „Привилегированост“, „Екхибиционизъм“, „Склонност да се използват другите“, „Липса на емпатия“, „Манипулативност“ (грандиозен нарцисизъм); „Потребност от възхищение“, „Реактивен гняв“, „Срам“ (уязвим нарцисизъм). Изборът на тези скали се базира на прегледа на литературата и анализа на спецификите на актьорската професия, които дават основания да се предположи, че именно тези аспекти на нарцисизма ще са от най-голямо значение в групата на актьорите.

Скала за търсене на силни усещания от личностния въпросник на Закърмън, Кулман и Алуджа (SSS-ZKA-PQ)

Скалата „Търсене на силни усещания“ от „Личностния въпросник“ на М. Закърмън, М. Кулман и А. Алуджа съдържа 40 айтема – по 10 във всеки фасет („Търсене на тръпка и приключения“, „Търсене на преживявания“, „Дезинхибиция“, „Склонност към бързо отегчение/Импулсивност“) (Aluja, Kuhlman & Zuckerman, 2010). За разлика от други версии на „Скалата за търсене на силни усещания“ в тази не се съдържат айтеми със съдържание, директно назоваващо поведения, свързани с употребата на психоактивни вещества или със сексуално поведение, което минимизира възможността за объркване, когато методиката се използва в изследвания, проучващи и тези поведения (Zuckerman & Aluja, 2014). Личностният въпросник е прилаган в 23 култури (но не в България – б.а.) с цел проверка на неговата приложимост в различни социокултурни контексти. Данните за надеждността на три от четирите фасета на търсенето на силни усещания са добри (Rossier et al., 2016). Изключение прави „Склонност към бързо отегчение/Импулсивност“, което се наблюдава и в други версии на скалата. Имайки предвид потвърждаването на факторната структура в различни извадки, е последвана препоръката на М. Закърмън изследователите да използват този нов вариант на методиката вместо старата (пета) форма (SSS-V) (Zuckerman & Aluja, 2014). Използвана е петстепенна Ликъртова скала за отговори, в която 1 е „Изобщо не съм съгласен“, а 5 – „Напълно съм съгласен“.

Нова скала за оценка на общата увереност в собствените възможности (New General Self-Efficacy Scale – NGES)

Г. Чен, С. Гъли и Д. Идън разработват скала за оценка на общата увереност в собствените възможности, която има обещаващи психометрични характерис-

тики (Chen, Gully & Eden, 2001). В изследване, сравняващо я с други два инструмента за измерване на общата увереност в собствените възможности – тези на М. Шерър и колеги и на М. Шварцер и М. Йерусалем, и трите методики демонстрират добри качества, но тя е оценена като най-ефикасна по отношение на дискриминативност и информативност на айтемите, и функционалност (Scherbaum, Cohen-Charash & Kern, 2006).

Преживяно негативно отношение в професията

За да се изследва изпитването на негативно отношение в професионалната среда от българските актьори е съставен един айтем: „Случвало ми се е да ставам обект на негативно отношение (обиди, подигравки, критики, дискриминация, разпространяване на слухове, изолиране и др.) във връзка с актьорската си практика – от страна на колеги/режисьори/преподаватели“. В контролната група втората част на въпроса фигурира като: „от страна на колеги/преки ръководители/началници“. Изброените в скоби поведенчески прояви включват типични форми на негативно отношение (Калчев, 2015), които не достигат до директно физическо насилие. Използвана е скала за отговори от 1 – „Никога“, до 6 – „Почти непрекъснато“.

В изследване върху влиянието на тормоза на работното място върху субективното благополучие М. Вартия също използва едноайтемен въпросник за оценка на честотата на преживяване на негативно отношение, като посочва, че макар и едноайтемните методи да са възприемани като по-малко валидни подходи в измерването, когато се изследва стресът, те може успешно да се използват на групово ниво (Vartia, 2001), което демонстрират и А. Ело и колеги в тяхно проучване (Elo, Leppänen & Jahkola, 2003).

Успех в актьорската професия

М. Дейвисън и А. Фърнам съставят айтеми за измерване на успеха сред актьори и включват годините стаж в професията, дните на заплатена актьорска дейност през последните 12 месеца и доходите през последните 12 месеца (Davison & Furnham, 2018). Д. Нетъл също измерва успеха в актьорската професия чрез заетостта и заплащането (Nettle, 2006).

Годините стаж сами по себе си не биха могли да са индикатор за успех в актьорската професия, тъй като не го гарантират. Съвсем възможно е актьори с малък опит всъщност да имат по-голям успех от свои колеги с дългогодишен стаж. Дните на заплатени актьорски ангажименти през последните 12 месеца също доста условно може да се обвържат с успеха. В България някои актьори са наемани на щат в определени театри, други избират да са независими, което прави изходната точка на количеството заетост различна. Ако този критерий се приеме като легитимен за оценка на успеха на актьорите, се рискува да се обезцени кариерата на особено изявени артисти, които поради възраст, здравео-

словно състояние или други, несвързани с успеха им причини, не са били особено активни в последната една година. Вероятно влияние върху ангажираността оказват и други фактори, например взаимоотношенията с режисьори и продуценти. Трябва да се отчете и фактът, че настоящето изследване е проведено в обстоятелства на пандемия, което се отразява пряко на заетостта на актьорите. Последният предложен от М. Дейвисън и А. Фърнам критерий – доходите през последните 12 месеца, също не е достатъчно информативен за успеха. Финансовото измерение може да е свързано с един аспект на успеха – популярността, която понякога може да се отъждестви с комерсиалност.

След така направения анализ е взето решение да не се използва съставеният от М. Дейвисън и А. Фърнам метод за оценка на успеха сред актьорите, а да се разработи собствен за целите на настоящето изследване, който да се опита да обхване както обективната, така и субективната оценка за успеха в професията. Субективният аспект се измерва с открит въпрос за собствената дефиниция за успех („Моята дефиниция за успех в актьорската професия е...“), последван от такъв, измерващ степента, в която участниците смятат, че отговарят на нея. Обективните критерии са свързани с броя на изиграните главни и поддържащи роли (като измерител на това, колко е ангажиран и търсен актьорът), номинациите и спечелените награди на национално и на международно равнище (като измерител на това, колко високо е оценяван за качеството на работата си), броят на дадените интервюта (като измерител на популярността). Методиката съдържа 8 айтема. За съставяне на скалата полученият резултат от сбора на отговорите се разделя на трудовия стаж, за да може да се получи по-ясна и коректна представа за постиженията на актьорите по време на кариерата им.

Процедура

Изследването е проведено доброволно, без заплащане, а въпросникът е разпространен с имейл и в социалната мрежа „Фейсбук“ в периода 24.04–10.08.2020 г. В предхождащ въпросника текст участниците са информирани за анонимността на изследването, неговата насока, продължителност и са помолени да отговарят откровено. За да могат да продължат с попълването на въпросника, след този информационен текст респондентите трябва да отбележат, че са разбрали, че участието им е анонимно и доброволно и че имат възможност да се откажат по всяко време.

Направен е анализ на психометричните характеристики на използваните инструменти. Проверена е вътрешната консистентност на скалите чрез коефициента α на Кронбах.

Проверени са предикторите на зависимата променлива удовлетворение от живота чрез поредица регресионни анализи. Те са проведени с метода на включване (*Enter*), защото той е приеман като най-подходящия за проверка на хипотези за прогностичност. Независимите променливи са въведени на

малки, смислово обособени групи („Големите пет“ личностни характеристики, аспектите на нарцисизма, склонността към търсене на силни усещания и нейните компоненти, преживяното негативно отношение в професията, общата увереност в собствените възможности, успехът в актьорската професия), за да се избегне включването на прекалено много променливи, което е нежелателно (Field, 2009). В описанието на резултатите е взет предвид коригираният коефициент на детерминация (R^2 Adjusted) (Ганева, 2006).

За да се установят оптималните обяснителни модели на удовлетворението от живота са направени множествени регресионни анализи с предиктори скалите на отделните инструменти, демонстрирали статистически значима обяснителна стойност. Променливите без статистическа значимост в така проведените анализи са изваждани една по една, започвайки с тези с най-малка статистическа значимост, достигайки до модел, в който всички предиктори са статистически значими.

РЕЗУЛТАТИ

Вътрешна консистентност на скалите

Коефициентите на вътрешна консистентност α на Кронбах за използваните скали в групата на актьорите варират между 0,52 и 0,87, а в контролната група – между 0,55 и 0,89 (Таблица 2). И в двете групи скалите демонстрират добра и приемлива надеждност. Най-ниските стойности на α на Кронбах не са под 0,50, а в случаите, в които коефициентът е под 0,70, броят на айтемите е малък (под 10), т.е. вътрешната консистентност може се смята за приемлива (Ганева, 2006).

Предиктори на удовлетворението от живота в двете изследвани групи

За да се установят предикторите на удовлетворението от живота, в двете групи са проведени поредица линейни регресионни анализи с независими променливи: „Екстраверсия“, „Невротизъм“, „Съзнателност“, „Сътрудничество“, „Интелект/Въображение“ („Големите пет“), десетте скали от „Петфакторния въпросник за нарцисизъм“, „Търсене на силни усещания“ и нейните компоненти „Търсене на тръпка и приключения“, „Търсене на преживявания“, „Дезинхибиция“, „Импулсивност“, „Обща увереност в собствените възможности“, „Преживяно негативно отношение в професията“, както и „Успех в актьорската професия“ в групата на актьорите.

Данните от проведения множествен линеен регресионен анализ в контролната група показват, че чертата невротизъм от модела „Големите пет“ допринася най-силно за обясняването на удовлетворението от живота (с негативен ефект), следвана от съзнателността и екстраверсията (Таблица 3). Тези черти заедно могат да обяснят 8,7% от вариацията в удовлетворението от живота в контролната група ($R^2=0,087$, $F(3, 301)=10,602$, $p<0,001$).

Таблица 2. Коефициенти α на Кронбах за вътрешна консистентност на използваните скали

Скала	Брой ай-теми	α	
		Актьори	Контролна група
Удовлетворение от живота	5	0,84	0,82
Въпросник за оценка на „Големите пет“ (Mini-IPIP)			
Екстраверсия	4	0,63	0,77
Сътрудничество	4	0,78	0,74
Съзнателност	4	0,62	0,74
Невротизъм	4	0,78	0,74
Интелект/Въображение	4	0,56	0,73
Петфакторен въпросник за нарцисизма–кратка форма			
Потребност от признание	4	0,81	0,79
Арогантност	4	0,52	0,55
Чувство на привилегираност	4	0,73	0,77
Екхибиционизъм	4	0,74	0,74
Експлоативност	4	0,87	0,88
Липса на емпатия	4	0,71	0,75
Манипулативност	4	0,79	0,77
Потребност от възхищение	4	0,66	0,69
Реактивен гняв	4	0,61	0,70
Срам	4	0,73	0,78
Скала за търсене на силни усещания	28	0,83	0,88
Търсене на тръпка и приключения	9	0,80	0,79
Търсене на преживявания	6	0,64	0,76
Дезинхибиция	7	0,74	0,78
Импулсивност	6	0,77	0,78
Нова скала за оценка на общата увереност в собствените възможности	8	0,87	0,89
Успех в актьорската професия	8	0,86	

Таблица 3. Ефекти на личностните характеристики от модела „Големите пет“ върху удовлетворението от живота в контролната група

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Невротизъм	-0,39	-0,25	-4,52	0,000	0,087
Екстраверсия	0,16	0,11	1,98	0,049	
Съзнателност	0,21	0,14	2,54	0,012	

В групата на актьорите обяснителна стойност имат чертите невротизъм (с обратен ефект) и екстраверсия (Таблица 4). Заедно, тези личностни черти обясняват 18,5% от вариацията в удовлетворението от живота сред актьорите ($R^2=0,185$, $F(2, 137)=16,746$, $p<0,001$).

Таблица 4. Ефекти на личностните характеристики от модела „Големите пет“ върху удовлетворението от живота в групата на актьорите

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Невротизъм	-0,60	-0,37	-4,79	0,000	0,185
Екстраверсия	0,39	0,20	2,65	0,009	

В контролната група нито един от аспектите на грандиозния нарцисизъм няма статистически значим ефект върху удовлетворението от живота, а от уязвимия нарцисизъм такъв има единствено потребността от възхищение с отрицателен знак (Таблица 5), като обяснява 11,8% от вариацията ($R^2 =0,118$, $F(1,305)=42,090$, $p<0,001$).

Таблица 5. Ефекти на нарцистичните аспекти върху удовлетворението от живота в контролната група

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Потребност от възхищение	-0,55	-0,35	-6,49	0,000	0,118

В групата на актьорите резултатите се различават съществено, като два от аспектите на грандиозния нарцисизъм допринасят статистически значимо за удовлетворението от живота: потребност от признание и манипулативност, както и два от аспектите на уязвимия нарцисизъм, но с отрицателен знак: потребност от възхищение и реактивен гняв (Таблица 6), а тези нарцистични характеристики обясняват 21,2% от вариацията на удовлетворението от живота ($R^2 =0,212$, $F(4,132)=10,143$, $p<0,001$).

Таблица 6. Ефекти на нарцистичните аспекти върху удовлетворението от живота в групата на актьорите

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Потребност от възхищение	-0,48	-0,28	-3,38	0,001	0,212
Реактивен гняв	-0,40	-0,20	-2,25	0,026	
Потребност от признание	0,38	0,23	2,83	0,005	
Манипулативност	0,45	0,24	3,05	0,003	

И в двете групи склонността към търсене на силни усещания и нейните компоненти нямат статистически значими връзки с удовлетворението от живота.

В контролната група общата увереност в собствените възможности има прогностична стойност спрямо удовлетворението от живота и обяснява 4% от вариациите му ($R^2=0,040$, $F(1, 302)=13,590$, $p<0,001$) (Таблица 7).

Таблица 7. Ефекти на общата увереност в собствените възможности върху удовлетворението от живота в контролната група

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Обща увереност в собствените възможности	0,22	0,21	3,69	0,000	0,040

В групата на актьорите общата увереност в собствените възможности допринася в по-голяма степен за удовлетворението от живота и обяснява 16,4% от вариацията му ($R^2=0,164$, $F(1, 137)=28,137$, $p<0,001$) (Таблица 8).

Таблица 8. Ефекти на общата увереност в собствените възможности върху удовлетворението от живота в групата на актьорите

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Обща увереност в собствените възможности	0,42	0,41	5,30	0,000	0,164

В контролната група преживяното негативно отношение има слаба негативна прогностична стойност за удовлетворението от живота и обяснява едва 2% от вариацията му ($R^2= 0,020$, $F(1, 309)=7,314$, $p=0,007$) (Таблица 9).

Таблица 9. Ефекти на преживяното негативно отношение в професията върху удовлетворението от живота в контролната група

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Преживяно негативно отношение в професията	-0,77	-0,15	-2,70	0,007	0,020

В групата на актьорите преживяното негативно отношение в професията също се отразява отрицателно на удовлетворението от живота, обяснява 4,9% от вариацията му ($R^2=0,049$, $F(1, 134)=8,001$, $p=0,005$) (Таблица 10).

Таблица 10. Ефекти на преживяното негативно отношение в професията върху удовлетворението от живота в групата на актьорите

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Преживяно негативно отношение в професията	-1,28	-0,24	-2,83	0,005	0,049

Успехът в актьорската професия има прогностична стойност за удовлетворението от живота сред актьорите (Таблица 11) и обяснява 4,1% от вариацията му ($R^2=0,041$, $F(1, 81)=4,473$, $p=0,038$).

Таблица 11. Ефекти на успеха в актьорската професия върху удовлетворението от живота сред актьорите

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Успех в актьорската професия	0,75	0,23	2,11	0,038	0,041

Предикторите на удовлетворението от живота със статистическа значимост за двете групи са представени графично във Фигура 1.

Проведеният множествен регресионен анализ на ефекта единствено на изведените значими предиктори на удовлетворението от живота в контролната група свидетелства за статистическа значимост на комбинацията от съзнателност, потребност от възхищение (с отрицателен ефект), преживяно негативно отношение в професията (с отрицателен ефект). Трите променливи заедно обясняват 14,2% от вариацията на удовлетворението от живота ($R^2=0,142$, $F(3,303)=17,909$, $p<0,001$). В Таблица 12 предикторите са представени по реда на индивидуалния си принос.

Таблица 12. Ефекти на личностните фактори и тези от средата върху удовлетворението от живота в контролната група

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R ²
Потребност от възхищение	-0,53	-0,33	-6,26	0,000	0,142
Съзнателност	0,19	0,12	2,33	0,021	
Преживяно негативно отношение в професията	-0,57	-0,11	-2,11	-0,035	

В групата на актьорите екстраверсията, общата увереност в собствените възможности, преживяното негативно отношение в професията (с отрицателен ефект) и успехът в актьорската професия обясняват заедно 28,6% от вариацията на удовлетворението от живота ($R^2=0,286$, $F(4, 78)=9,228$, $p<0,001$). В Таблица 13 предикторите са представени по реда на индивидуалния си принос.



Фигура 1. Предиктори на удовлетворението от живота със статистическа значимост в групата на актьорите (вляво) и в контролната група (вдясно). За всеки от предикторите в скоби е посочен коефициент на регресия (β), посочен е и коригираният коефициент на детерминация (R^2) за всяка група променливи. „Негат. отношение в професията“ = „Преживяно негативно отношение в професията“; „Увереност в собствените възможности“ = „Обща увереност в собствените възможности“

Таблица 13. Ефекти на личностните фактори и тези от средата върху удовлетворението от живота в групата на актьорите

Предиктори	B	β	t	Sig	Adjusted R^2
Обща увереност в собствените възможности	0,43	0,36	3,78	0,000	0,286
Преживяно негативно отношение в професията	-1,39	-0,26	-2,70	0,009	
Успех в актьорската професия	0,75	0,23	2,38	0,020	
Екстраверсия	0,37	0,19	2,06	0,042	

Данните от регресионните анализи само със значимите предиктори на удовлетворението от живота са представени графично във Фигура 2.



Фигура 2. Обобщен модел на значимите предиктори на удовлетворението от живота в групата на актьорите (вляво) и в контролната група (вдясно). За всеки от предикторите в скоби е посочен коефициент на регресия β , отдолу е посочен и коригираният коефициент на детерминация (R^2).

ОБСЪЖДАНЕ

Направените анализи допринасят за разбирането на факторите, влияещи върху удовлетворението от живота при българските актьори. В извадката на актьорите се отчитат повече значими предиктори на удовлетворението от живота, които имат по-голяма обяснителна стойност, отколкото в контролната група.

И в двете групи е установено влияние на чертите невротизъм и екстраверсия върху удовлетворението от живота, което е в съответствие с издигнатата хипотеза. Оценката за качеството на живота и в двете групи намалява вследствие на склонността към изпитване на негативни емоции, афективната нестабилността и ниската самооценка, и се покачва при наличие на по-изявени общителност, оптимизъм и енергичност. Изглежда, че при актьорите личностните черти от „Големите пет“ са от по-голямо значение за удовлетворението от живота, отколкото са за контролната група, а съзнателността не оказва влияние върху преценката им за качеството на живота (за разлика от контролната група, където тя е значим предиктор). Възможно е за актьорите прилежността в изпълнението на задълженията да не толкова важно за удовлетворението от живота, защото отстъпва място на други фактори, например връзката с другите и чувството за вътрешна стабилност. Получените данни се доближават до тези от други изследвания върху влиянието на „Големите пет“ върху удовлетворението от живота (DeNeve & Cooper, 1998; Gutiérrez, Jiménez, Hernández & Puente, 2004;

Joshanloo & Afshari, 2011; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto & Ahadi, 2002; Liu, Wang & Li, 2012).

Мястото, което заема екстраверсията по отношение на удовлетворението от живота сред актьорите, може да се свърже с установената от Б. Хайт централна роля на задоволяването на потребността от свързаност за преживяването на психологическо благополучие в изследваната от него група актьори и каскадьори (Hite, 2015). Екстраверсията може да се свърже с чувството за възнаграждане от полученото обществено внимание (Nettle, 2006), както и с характеристиката за професията необходимост да се общува с други хора – колеги, журналисти, почитатели. Идеята за значимостта на екстраверсията сред актьорите може да се проследи и в работата на К. С. Станиславски, според когото общуването с хора е един от важните източници на ресурс за попълване на запасите на емоционалната памет, която се активира при влизане в сценичен образ (Станиславски, 1938/1945).

Допускането, че откритостта за нов опит (интелект/въображение) ще влияе върху удовлетворението от живота сред актьорите не намира потвърждение. Макар да е особено специфична за тях и в голяма степен да е необходима за извършване на професионалната им дейност, тази черта не допринася те да са по-удовлетворени от своя живот. Вероятно и в двете изследвани групи по-изявената откритост за нов опит допринася за по-дълбоко преживяване както на позитивните, така и негативните събития в живота и затова не се установяват значими връзки с удовлетворението от него (Gutiérrez, Jiménez, Hernández & Puente, 2004).

Особено любопитни са данните за влиянието на нарцистичните характеристики върху удовлетворението от живота в двете групи, които затвърждават предположението за наличие на специфични феномени в групата на актьорите. Нарцистичните черти обясняват по-голям процент от измененията на удовлетворението от живота сред тях, като по-изявените манипулативност и потребност от признание (от грандиозния нарцисизъм) имат позитивен ефект върху него, докато реактивният гняв в отговор на възприета критика или обида и потребността от възхищение (от уязвимия нарцисизъм) му влияят негативно. В контролната група единствено потребността от възхищение е статистически предиктор на удовлетворението от живота, оказвайки негативен ефект.

И в двете групи по-изявеното преживяване на вътрешна слабост, неувереност и несигурност по отношение на желаното или възприето величие намаляват чувството за качеството на собствения живот. Данните, според които в групата на актьорите аспектите на уязвимия нарцисизъм: потребност от възхищение и реактивен гняв, влияят негативно върху удовлетворението от живота звучат съвсем логично – уязвимостта, неувереността по отношение на представата за себе си, както и гневният емоционален отговор при критика (с каквато често

се сблъскват актьорите в професионалния си път) ги карат да мислят за живота си като по-некачествен, вероятно заради свързаните негативни преживявания.

По-интересни са резултатите, сочещи позитивно влияние на потребността от признание и манипулативността (от грандиозния нарцисизъм) върху удовлетворението от живота сред актьорите. В. Напора и А. Сековски отчитат значим ефект на високата самооценка за убеждението за качеството на живота сред изследваната от тях група актьори (Napora & Sekowski, 2021). М. Вълва установява в проведеното от нея изследване сред български професионални актьори силна връзка между потребността от постижение (удовлетворително изпълнение на ролята) и самооценката (Вълва, 1985). Според данните от настоящето изследване прекомерната амбициозност за постижения и мотивацията за достигане до величие (характеризиращи конструкта „Потребност от признание“) изглежда помагат на актьорите (чиято професия е изключително конкурентна и изискваща) да оценяват по-високо качеството на живота си. В този смисъл може да се мисли, че потребността от признание служи като защита срещу неудовлетворението. Манипулативността е черта, която би могла да се разглежда и като носеща определени ползи на представителите на актьорската професия, чието естество в известен смисъл е свързано с насочването на преживяванията и мнението на публиката и общността в желана насока. От друга страна, манипулирането на околните би могло в някои случаи да помогне и намирането на възможности за участие в проекти в тази така конкурентна среда.

Резултатите от настоящето изследване не потвърждават хипотезата, че в групата на актьорите аспектите и на уязвимия, и на грандиозния нарцисизъм ще имат негативно влияние върху удовлетворението от живота. Не се потвърждава и хипотезата, че в контролната група аспектите на уязвимия нарцисизъм ще имат негативно влияние върху удовлетворението от живота, а тези от грандиозния – позитивно. Данните за контролната група са интересни, имайки предвид тенденциите, които се регистрират в посочените изследвания по темата (Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro & Rusbult, 2004; Kaufman, Weiss, Miller & Campbell, 2020; Hanke, Rohmann & Förster, 2019), и позволяват да се допуснат културни специфики във влиянието на грандиозния и уязвимия нарцисизъм върху удовлетворението от живота.

Общата увереност в собствените възможности допринася в по-голяма степен за обясняването на удовлетворението от живота в групата на актьорите, отколкото в контролната група, което потвърждава издиганата хипотеза. Вярата в това, че могат да се справят, се очертава като по-важна за актьорите за оценката на качеството на собствения живот, отколкото в контролната група, като вероятно при тях служи като механизъм за съхранение пред лицето на несигурната заетост, често срещаните критики и отказите, характерни за професията. В изследването си Б. Хайт също посочва връзка между увереността в собствените

възможности и психологическото благополучие в изследваната от него извадка от актьори и каскадьори (Hite, 2015).

Преживяното негативно отношение в професията има слабо отражение върху удовлетворението от живота сред актьорите, но още по-слабо в контролната група. Сякаш за актьорите отношенията в професията са по-важни, отколкото са те в контролната извадка – това би могло да се свърже със силната необходимост от комуникация в работата на актьорите, както и с по-голямата интензивност на негативното отношение при тях.

Успехът в актьорската професия допринася за удовлетворението от живота, но обяснява едва 4% от вариацията му. Това би могло да означава, че високите професионални постижения са значими за оценката на качеството на живота за актьорите, но има и други, по-определящи фактори. Тези данни може да се обвържат с получените резултати от Б. Хайт, според които субективното благополучие в изследваната от него група актьори и каскадьори е свързано със субективната оценка за собствената професионална продуктивност (Hite, 2015).

Когато се разгледа обобщеният модел на значимите предиктори на удовлетворението от живота (Фигура 2), се открояват още по-ясно различията между двете изследвани групи. В контролната – при така изградения регресионен модел, предиктори на удовлетворението от живота са по-изявената съзнателност и по-ниските нива на необходимост от възхищение и на преживяно негативно отношение в професията. В актьорската извадка в обобщения модел предиктори на удовлетворението от живота са успехът в актьорската професия, общата увереност в собствените възможности, екстраверсията и по-ниските нива на преживяно негативно отношение в професията. Тези променливи пряко или индиректно може да се обвържат с актьорската професия, което води до допускане за особеното ѝ значение за нейните представители.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Научните изследвания, фокусиращи се върху характеристиките на тази специфична и привличаща общественото внимание група, каквато е актьорската, са недостатъчно в световен план, а в България почти изцяло липсват. Проучването на имащите ефект върху удовлетворението от живота фактори за актьорите получава съвсем оскъдно внимание. То сякаш излиза извън фокуса дори и на популярните медии, които са склонни да разглеждат в детайли живота и навиците на актьорите.

Има изследвания, които установяват по-изявен невротизъм и уязвимост на преживяване на психологически дистрес сред актьорите (Каприева, 2021; Thomson & Jaque, 2018a; Maxwell, Seton & Szabó, 2015; Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013; Thomson & Jaque, 2012; Feist, 1998; Marchant-Haycox & Wilson, 1992; Hammond & Edelman, 1991; Вълва, 1990). Удовлетворението от живота е свързано с

различни аспекти на психичното и физическото здраве (Pavot & Diener, 2008; Baruffol, Gisle & Corten, 1995). Затова изследването и разбирането на факторите, които влияят върху удовлетворението от живота на актьорите (особено на тези, които са специфични за групата) биха могли да дадат насока както за изработването на стратегии за превенция на психични, емоционални и поведенчески смущения, така и за работа за оптимизиране на психичното здраве. Не е известно в повечето театри, институции за обучение в актьорско майсторство и продукции в България да съществуват дейности в тази насока, нито възможност за получаване на професионална психологическа подкрепа.

Настоящото изследване хвърля известна светлина върху свързаните с удовлетворението от живота специфики сред изследваната извадка актьори. Установен е значим позитивен ефект на екстраверсията, манипулативността, потребността от признание, общата увереност в собствените възможности, успеха в актьорската професия и негативно влияние на невротизма, потребността от възхищение, реактивния гняв и преживяното негативно отношение в професията в изследваната група български актьори. Очертават се някои разлики в предикторите на удовлетворението от живота и тяхната обяснителна стойност в актьорската и в контролната група. В изследваната сравнителна извадка е отчетен позитивен ефект върху удовлетворението от живота на екстраверсията, съзнателността, общата увереност в собствените възможности и негативен – на невротизма, потребността от възхищение и преживяното негативно отношение в професията.

Ограничения на настоящето изследване

Сред ограниченията на настоящето изследване са някои особености на психометричните характеристики на част от използваните за пръв път в български контекст инструменти за оценка.

Друго ограничение е самооценъчният формат на използвания въпросник. Въпреки анонимността на изследването може да се очаква актьорите да изпитват известно нежелание да разкриват свои характеристики и нагласи, съдържащи потенциална възможност да бъдат тълкувани като негативни, и в този смисъл да ги възприемат като криещи риск да представят тях или гилдията в негативна светлина.

Сред ограниченията на изследването са също и срезовият дизайн, който ограничава проследяването на динамиката на каузалните връзки, малкият обем на извадката, както и начинът за нейното формиране – по метода на отзовалите се.

Препоръки за бъдещи изследвания

В бъдещи изследвания би могло да се направи проверка на наличието на медиатори между някои от изследваните независими променливи и удовлетворението от живота, например наличието на медиращ ефект на самооценка-

та или на възприятието за изискванията на професията по отношение на връзката на грандиозните личностни характеристики и удовлетворението от живота сред актьорите.

Препоръчително би било проучване с по-големи мащаби в български контекст на връзката между уязвимия и грандиозния нарцисизъм, и удовлетворението от живота, за да се провери за евентуалното наличие на културно специфични явления, които биха могли да се предположат на базата на настоящето изследване. Интересно би било да се провери дали съществува медиаторна функция на нарцисизма спрямо невротизма и удовлетворението от живота в групата на актьорите.

Би представлявало интерес да се проведе по-подробно изследване на влиянието на професионалните фактори върху удовлетворението от живота сред актьорите, което да даде още по-конкретна представа за връзката между двете.

ЛИТЕРАТУРА

- Андреева, Л. (2007). *Социално познание и междуличностно взаимодействие*. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Вълова, М. (1985а). Личностно-психологически фактори за успеха и неуспеха в творчеството на актьора. *Театрален бюлетин*, 5, 34-58.
- Вълова, М. (1990). Изменение на някои личностни параметри в процеса на обучение по актьорско майсторство. *Психология*, 4, 45-52.
- Ганева, З. (2016). *Да преоткрием статистиката с IBM SPSS Statistics*. София: Елестра
- Долто, Ф. (1995). *Тийнейджърите. Най-после отговор на вашите въпроси*. София: Наука и изкуство.
- Занкова, К. (2015). *Интерактивни ефекти на протективните личностни ресурси и депресивната симптоматика върху психичното здраве*. [Автореферат на дисертация за присъждане на образователна и научна степен Доктор, Софийски Университет „Св. Климент Охридски“]. Изтеглено на 04.09.2020, от: https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/content/download/138206/1015330/version/1/file/ZANKOVA_AUTOREFERAT_2015.pdf
- Кабаджова, Г. (2016). *Нарцисизъм и манипулативност в контекста на „Тъмната триада“ – междукултурна перспектива*. [Автореферат на дисертация за присъждане на образователна и научна степен Доктор, Софийски университет Св. Климент Охридски]. Изтеглено на 02.04.2019, от: https://www.unisofia.bg/index.php/bul/content/download/162953/1156427/version/1/file/Galina%2BKabadzhova%2BAVTOREFERAT_BG.pdf+&cd=3&hl=bg&ct=clnk&gl=bg

- Калчев, П. (2015). *Тормозът от връстниците в училище. Метод за оценка*. Изтеглено на 23.04.2020, от http://phls.unisofia.bg/documents/articles/1853/Bullying_Research_Manual.pdf
- Каприева, Д. (2021). Разлики в основните личностни характеристики и удовлетвореността от живота между българските актьори и общата популация. В: Зографова, Й., Христова, А., Стойчева, К. и Конова, М. (ред.), *Сборник доклади на Национална школа за докторанти и млади изследователи в социалните науки. Кризата: индивидуални и социални проекции, 2*, 64-71. София: Българска академия на науките. Институт за изследване на населението и човека. ISSN: 2683-0868 (Online): <https://www.iphs.eu/n/images/journals/Papers-2.pdf>
- Киряков, М. (2015). *Личностни и професионални измерения на участието във виртуалните социални мрежи*. [Автореферат на дисертация за присъждане на образователна и научна степен Доктор, Софийски Университет „Св. Климент Охридски“]. Изтеглено на 15.05.2020, от: http://digilib.nalis.bg/dspviewerb/srv/viewer/eng/4da94e29-9c48-43b5-88e2-aa7bb12470eb?tk=Ta1OKZxlQ7WI4qp7sSRw6wAAAABgB9sL.xo6JRpxk28vN_onJhTbview&citation_url=/xmlui/handle/nls/30694
- Овидий Назон, П. (1974). *Метаморфози*. (Батаклиев, Г., прев.). София: Народна култура
- Политова, Г. (2016). *Мотиви на просоциалното поведение в периода на зрелостта*. [Автореферат на дисертация за присъждане на образователна и научна степен Доктор, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“]. Изтеглено на 09.06.2020, от: <https://procedures.uni-plovdiv.bg/docs/procedure/878/1286544692101659041.pdf>
- Станиславски, К.С. (1945). *Работата на актьора над себе си. Част 1. Работата над себе си в творческия процес на преживяването*. София: Наука и изкуство (Оригиналът е издаден през 1938).
- Стоянова, С., Гарванова, М., Папазова, Е. (2020). *Самооценка, удовлетворение от живота и ценности. Въпросници на Купърсмит за самооценка при възрастни, на Диенер и сътрудници за удовлетворение от живота и на Шварц за ценности*. София: Авангард Прима. Изтеглено на 07.11.2020, от: http://www.academia.edu/download/63407224/Stoyanova_Garvanova_Papazova_book_202020200523-112213-1ierkn.pdf
- Янков, М. (2018). *Любовни стилове, самооценка и личностни характеристики*. [Автореферат на дисертация за присъждане на образователна и научна степен Доктор, Софийски Университет „Св. Климент Охридски“]. Изтеглено на 06.03.2020, от: <https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/content/download/198932/1356573/version/1/file/MartinYankovAvtoreferat.pdf>
- Aluja, A., Kuhlman, M., & Zuckerman, M. (2010). Development of the Zuckerman–Kuhlman–Aluja personality questionnaire (ZKA–PQ): A factor/facet version of

- the Zuckerman–Kuhlman personality questionnaire (ZKPQ). *Journal of personality assessment*, 92(5), 416-431. doi: 10.1080/00223891.2010.497406
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.
- Arikan, Ç. A., & Zorbaz, S. (2020). Measurement invariance of the satisfaction with life scale across gender and time. *Turkish Journal of Education*, 9(4), 260-272. doi: 10.1027/1015-5759/a000410
- Arnaut, G.L.Y. (2006). Sensation seeking, risk taking, and fearlessness. In: Michel Hersen & Jay C. Thoma (Eds.). *Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Volume 1 Personality and everyday functioning*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and individual differences*, 26(5), 815-826. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00180-9.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122. doi: 10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: Ramachandran, V.S. (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* Vol. 4, (pp. 71-81). New York: Academic Press. Retrieved November 11, 2020, from Emory College of Art and Sciences Web site: <http://college.emory.edu/main/index.html>
- Baruffol, E., Gisle, L., & Corten, P. (1995). Life satisfaction as a mediator between distressing events and neurotic impairment in a general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 92(1), 56-62. doi: 10.1111/j.1600-0447.1995.tb09543.x
- Baruffol, E., Gisle, L., & Corten, P. (1995). Life satisfaction as a mediator between distressing events and neurotic impairment in a general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 92(1), 56-62. doi: 10.1111/j.1600-0447.1995.tb09543.x
- Blix, S. B. (2010). *Rehearsing emotions: The process of creating a role for the stage*. [Doctoral dissertation, Acta Universitatis Stockholmiensis]. Retrieved February 18, 2018, from: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:327861/FULLTEXT01.pdf>
- Bramante, A. C. (2015). *Correlation between self-esteem, self-efficacy, personality, fear of success, and self-defeating behaviors of performing artists*. [Doctoral dissertation, Minneapolis: Walden University]. Retrieved October 10, from: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1878&context=dissertations>
- Brandfonbrener, A. (1992). The Forgotten Patients. *Medical Problems of Performing Artists*, 101-102. Retrieved February 2, 2020, from: <https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1126&article=1283&action=1>
- Chamberlain, F. (2010). Michael Chekhov on the technique of acting: “Was Don Quixote true to life?”. In: Hodge, A. (Ed.). *Actor Training*. Abingdon: Routledge.

- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. doi: 10.1177/109442810141004
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. doi: 10.1037/0022-3514.38.4.668
- Davison, M., & Furnham, A. (2018). The personality disorder profile of professional actors. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(1), 33-46. doi:10.1037/ppm0000101
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197-229. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.197
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). The mini-IPIP scales: tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological assessment*, 18(2), 192-203. doi: 10.1037/1040-3590.18.2.192
- Elo, A. L., Leppänen, A., & Jahkola, A. (2003). Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 444-451. doi:10.5271/sjweh.752
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2(4), 290-309. doi:10.1207/s15327957pspr0204_5
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS:(and sex and drugs and rock'n'roll)*. London: Sage Publications.
- Ganeva, M. (2018). Emotional-energy levels in the profession of acting as a prerequisite for the occurrence of the burnout syndrome. *SocioBrains*, 52, 82-92, Retrieved November 17, 2019, from: www.sociobrains.com
- Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C., & Widiger, T. A. (2012). The five-factor narcissism inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal of personality assessment*, 94(5), 500-512. doi: 10.1080/00223891.2012.670680
- Goldstein, T. R. (2015). Predictors of engagement in and transfer from acting training. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(3), 266-273. doi:10.1037/a0039106
- Goldstein, T. R., Tamir, M., & Winner, E. (2013). Expressive suppression and acting classes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(2), 191. doi: 10.1037/a0030209

- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2009). Living in alternative and inner worlds: Early signs of acting talent. *Creativity Research Journal*, 21(1), 117-124. doi: 10.1080/10400410802633749
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of cognition and development*, 13(1), 19-37. doi:10.1080/15248372.2011.573514
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Puente, C. P. (2004). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and individual differences*, 38(7), 1561-1569. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.015
- Hamilton, L. H. (1997). *The person behind the mask: A guide to performing arts psychology*. London: Greenwood Publishing Group.
- Hammond, J. & Edelman, R.J. (1991). Double identity : The act of being: Personality characteristics of professional actors, amateur actors and non-actors. In: Wilson, G. D. (Ed.). *Psychology and performing arts* (123-131). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Hanke, S., Rohmann, E., & Förster, J. (2019). Regulatory focus and regulatory mode—Keys to narcissists'(lack of) life satisfaction?. *Personality and Individual Differences*, 138, 109-116. doi: 10.1016/j.paid.2018.09.039
- Hayden, T.S. (2018). Personality traits, emotional intelligence and emotional self-regulation of actors. *Master Thesis*. Luton: University of Bedfordshire. doi: 10.13140/RG.2.2.21766.63041
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.574
- Hill, M. (2007). *The actors' handbook: A guide to the Australian entertainment industry*. Carlton: Artists Technologies Pty
- Hite, B. C. (2015). *Positive psychological capital, need satisfaction, performance, and well-being in actors and stunt people* [Doctoral dissertation, Walden University]. Retrieved September 01, 2021, from: <https://www.proquest.com/openview/f547c845a279fcc40e697eb6a9fbf855/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Ivcevic, Z. (2007). Artistic and everyday creativity: An act-frequency approach. *The Journal of Creative Behavior*, 41(4), 271-290. doi: 10.1002/j.2162-6057.2007.tb01074.x
- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113. doi: 10.1007/s10902-009-9177-y
- Jovanović, V. (2019). Measurement invariance of the Serbian version of the Satisfaction with Life Scale across age, gender, and time. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(4), 555–563. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000410>

- Karabeliova, S., Petrov, D., Milanov, M., Ivanova, E. (2016). Personality traits and risky health behavior. In: Plamen Kalchev (Ed.) *Psychological Problems of Development*, pp. 155-183, Sofia: St. Kliment Ohridski University Press.
- Kaufman, S. B., Weiss, B., Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2020). Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism: a personality perspective. *Journal of Personality Disorders*, 34(1), 107-130. doi: 10.1521/pedi_2018_32_384
- Law, R., Dollard, M.F., Tuckey, M.R. & Dormann, C. (2011). Psychosocial safety climate as a lead indicator of workplace bullying and harassment, job resources, psychological health and employee engagement. *Accident Analysis and Prevention*, 43(5), 1782-1793. doi:10.1016/j.aap.2011.04.010
- Levy, K. N., Ellison, W. D., & Reynoso, J. S. (2011). A historical review of narcissism and narcissistic personality. In Campbell W. K. & Miller J. D. (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. (3-13). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ligthelm, E.(n.d.) *Acting Training, Theory of Mind, and Empathy: Is There a Relationship?*. Retrieved 17.02.2018, from: http://www.cilt.uct.ac.za/sites/default/files/image_tool/images/117/Elizabeth.Ligthelm.pdf
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and individual differences*, 52(7), 833-838. doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and individual differences*, 13(10), 1061-1068. doi: 10.1016/0191-8869(92)90021-G
- Maxwell, I., Seton, M., & Szabó, M. (2015). The Australian actors' wellbeing study: A preliminary report. *About Performance*, 13, 69-113. Availability: <https://search.informit.com.au/documentSummary;dn=499926749273237;res=IELHSS> ISSN: 1324-6089.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1999). The five-factor theory of personality. In: L. A. Pervin & O. P. John (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research (2nd ed.)*. New York: Guilford Publications. Retrieved May, 15, from ResearchGate database
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In: Boyle, G.J., Matthews, G. & Saklovske, D.H. (Eds.), *The Sage handbook of personality theory and assessment* (pp. 273-294). Trowbridge, Wiltshire: Cromwell Press. doi: 10.4135/9781849200462.n13
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- Miller, B. K., Zivnuska, S., & Kacmar, K. M. (2019). Self-perception and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 139, 321-325.

- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177-196. doi: 10.1207/S15327965PLI1204_1
- Musolino, R. F., & Hershenson, D. B. (1977). Avocational sensation seeking in high and low risk-taking occupations. *Journal of Vocational Behavior, 10*(3), 358-365. doi: 10.1016/0001-8791(77)90069-0
- Napora, W., & Sękowski, A. (2021). Psychological Predictors of Sense of Quality of Life in a Group of Actors. *Roczniki Psychologiczne*. doi: 10.18290/rpsych2111
- Nemiro, J. (1997). Interpretive artists: A qualitative exploration of the creative process of actors. *Creativity Research Journal, 10*(2-3), 229-239. doi: 10.1080/10400419.1997.9651222
- Nettle, D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and individual differences, 40*(2), 375-383. doi: 10.1037/ppm0000101
- Noice, T., & Noice, H. (2002). The expertise of professional actors: A review of recent research. *High Ability Studies, 13*(1), 7-19. doi: 10.1080/13598130220132271
- Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of sport and performance psychology* (p.81-114). Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0005
- Oishi, S., Schimmack, U., & Colcombe, S. J. (2003). The contextual and systematic nature of life satisfaction judgments. *Journal of Experimental Social Psychology, 39*(3), 232-247. doi:10.1016/S0022-1031(03)00016-7.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality, 15*(2), 153-167. doi: 10.1002/per.406
- Orzechowicz, D. (2008). Privileged emotion managers: The case of actors. *Social Psychology Quarterly, 71*(2), 143-156. doi: 10.1177/019027250807100204
- Panainte, M. (2016). Construction and Validation of an Instrument Measuring Actors' Preferred Performance style. *Annals of A.I. I. Cuza University. Psychology Series, 25*(2), 29-43. CEEOL database
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology, 3*(2), 137-152.
- Pincus, A. L., & Roche, M. J. (2011). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability. In Campbell W. K. & Miller J. D. (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. (31-40). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Pinsky, D., & Young, S. M. (2009). *The Mirror Effect. How Celebrity Narcissism is Seducing America*. United States, New York: HarperCollins Publishers Inc.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(5), 890-902. Retrieved April 7, 2019, from: https://psychology.okstate.edu/faculty/jgrice/psyc4333/npi_40_article.pdf

- Ravert, R.D., Donnellan, M.B. (2020). Impulsivity and Sensation Seeking: Differing Associations with Psychological Well-Being. *Applied Research Quality Life*. doi: 10.1007/s11482-020-09829-y
- Robb, A. E., Due, C., & Venning, A. (2018). Exploring psychological wellbeing in a sample of Australian actors. *Australian Psychologist*, 53(1), 77-86. doi:10.1111/ap.12221
- Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 256-279. doi: 10.1016/S0092-6566(03)00067-9
- Rossier, J., Aluja, A., Blanch, A., Barry, O., Hansenne, M., Carvalho, A.F., et al. (2016). Cross-cultural generalizability of the alternative Five-Factor model using the Zuckerman–Kuhlman–Aluja personality questionnaire. *European Journal of Personality*, 30(2), 139-157. doi: 10.1002/per.2045
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2014). “I’m Your Number One Fan”—A Clinical Look at Celebrity Worship. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 11(1-2), 39. Retrieved April 10, 2018, from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960781/>
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and psychological measurement*, 66(6), 1047-1063. doi: 10.1177/0013164406288171
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582. doi: 10.1037/0022-3514.82.4.582
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 400-416. doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.400
- Seton, M. (2008). *‘Post-Dramatic’ Stress: Negotiating Vulnerability for Performance*. Retrieved December 29, 2019, from: https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/2518/ADSA2006_Seton.pdf?sequence=1
- Sherman, E. D., Miller, J. D., Few, L. R., Campbell, W. K., Widiger, T. A., Crego, C., & Lynam, D. R. (2015). Development of a Short Form of the Five-Factor Narcissism Inventory: The FFNI-SF. *Psychological Assessment*, 27(3), 1110-1116. doi: 10.1037/pas0000100
- Stephoe, A., Malik, F., Pay, C., Pearson, P., Price, C., & Win, Z. (1995). The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology*, 86(1), 27-39. doi: doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02544.x
- Stevens, M. J., Lambru, I., Sandu, C. G., Constantinescu, P. M., Butucescu, A., & Usatescu, L. (2012). Romanian adaptation of the Satisfaction with Life

Scale. *Journal of Psychological and Educational Research*, 20(1), 17.. Romanian adaptation of the Satisfaction with Life Scale. *Journal of Psychological and Educational Research*, 20(1), 17. Retrieved November 10, 2020, from EBSCO database

- Tait, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 502–507. doi: 10.1037/0021-9010.74.3.502
- Tatar, A., Sahinturk, H., Saltukoglu, G., & Telvi, S. (2013). Examination of personality characteristics of theater actors in the framework of the five factor model and construction of their personality. *Turk psikoloji dergisi*, 28(72), 1-20. ResearchGate database
- Thomson, P. (2010). Brecht and actor training: On whose behalf do we act? In: Hodge, A. (Ed.). *Actor Training*. Abingdon: Routledge.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012a). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 361-369. doi:10.1037/a0028911
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012b). Dissociation and the Adult Attachment Interview in artists and performing artists. *Attachment & human development*, 14(2), 145-160. doi:10.1080/14616734.2012.661602
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(2), 261-272. doi: 10.1177/0146167202239051
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(2), 261-272. doi: 10.1177/0146167202239051
- Vartia, M. A. (2001). Consequences of workplace bullying with respect to the well-being of its targets and the observers of bullying. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 63-69. doi: 10.5271/sjweh.588
- Wu, C. H., Chen, L. H., & Tsai, Y. M. (2009). Longitudinal invariance analysis of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 396-401. doi: 10.1016/j.paid.2008.11.002
- Young, H. (2019). 5 Ways Actors Can Define Success. *Backstage*. Retrieved April 4, 2020, from: <https://www.backstage.com/magazine/article/5-ways-actors-can-define-success-67837/>
- Young, S. M., & Pinsky, D. (2006). Narcissism and celebrity. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 463-471. doi: 10.1016/j.jrp.2006.05.005
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/11555-000

- Zuckerman, M., & Aluja, A. (2014). Measures of Sensation Seeking. In: Boyle, G.J., Matthews, G. & Saklovske, D.H. (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 352-380). Oxford: Academic Press.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking: common bi-social factors. *Journal of Personality*, *68*(6), 999-1029. doi: 10.1111/1467-6494.00124

**ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

Психология

Том 111, 2021

**ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI
FACULTY OF PHILOSOPHY**

Psychology

Volume 111, 2021

**СЕНЗОМОТОРЕН СТАДИЙ В РАЗВИТИЕТО НА ИНТЕЛИГЕНТНОСТТА И
ПОЗНАНИЕТО ПРИ ДЕЦАТА**

ИВАН ДИМИТРОВ

Катедра Обща, експериментална, развитийна и здравна психология

Иван Димитров. *СЕНЗОМОТОРЕН СТАДИЙ В РАЗВИТИЕТО НА ИНТЕЛИГЕНТНОСТТА И ПОЗНАНИЕТО ПРИ ДЕЦАТА*

В тази студия се анализира развитието на интелигентността и познанието като непрекъснат и последователен процес, установен експериментално от Жан Пиаже в рамките още на сензомоторния стадий при децата (от 0 до 1;6-2 г.). Кратката теоретико-методологическа постановка на проблема и био-библиографска справка е последвана от анализ и характеристика поотделно и конкретно на всеки един от шестте подстадия/фази на сензомоторното познание. Привеждат се данни за процеса на структуриране и конструиране от децата на обекта, пространството, причинността и времето като важни категории на заобикалящата ги реалност. И накрая, студията, бидейки предназначена предимно за студенти, завършва с кратко обобщение на основните постижения и най-важните особености на този стадий, намерили отражение в две таблици (в Приложението).

Ключови думи: сензомоторно познание, субстадиален микроанализ, непрекъснатост и последователност в развитието, рекапитулация

Ivan Dimitrov. *THE SENSORIMOTOR STAGE IN INTELLIGENCE AND COGNITIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN*

This study analyzes the development of intelligence and cognition as a continuous and consistent process which is established experimentally by Jean Piaget within the sensorimotor stage child's development (from 0 to 1.6–2 years of age). The short theoretical and methodological formulation of the problem and bio-bibliographic reference is followed by a separate analysis and characterization of each of the 6

substages/phases of sensorimotor cognition. Data on the process of child's structuring and constructing the object, space, causality and time as important categories of the surrounding reality are presented. Finally, the study is intended primarily for students and thus ends with a summary of the main achievements and the most important features of this stage, which are summed up in two tables (in the Appendix).

Key words: sensorimotor cognition, sub-stadial microanalysis, continuity and sequence in development, recapitulation.

КРАТКА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКА ПОСТАНОВКА И БИО-БИБЛИОГРАФСКА СПРАВКА

Добре известно е, че новороденото човешко същество в момента на раждането си разполага с редица наследствено обусловени безусловни рефлексии – хранителен, хватателен, защитен/отбранителен и др., които се проявяват импулсивно и непреднамерено спрямо заобикалящите го обекти. Скоро тези наследени *рефлекторни схеми (schèmes reflexes)*, както ги нарича Пиаже, благодарение на взаимодействието на детето със средата се превръщат в средства за неговото адаптиране към нея. Започва процес на систематично изграждане и функциониране на условно-рефлекторни схеми на асимилация и поведение, една от които е *хващането* на обекта с ръка, различно от простото рефлекторно реагиране. Подобна способност за хващане като преднамерена, структурирана и повтаряща се многократно активност далеч не е нито наследствено предопределена, нито вродена. Тази способност според редица автори от различни психологически направления се изгражда постепенно и има своите необходими предпоставки. Пиаже подчертава, че наследеното цялостно рефлекторно поведение през първия месец от живота на детето съдържа в зачатъчен вид в себе си редица неизменни функции като *адаптация, асимилация и акомодация, организация и уравновесяване*, които по-нататък многократно ще срещаме в неговите текстове като своеобразни *функционални инварианти* в развитието на интелигентността и познанието. Ако чрез асимилацията външните обекти се възприемат и интегрират чрез и в наличните схеми, без те да се променят, с помощта на акомодацията тези схеми се съотнасят със специфичните особености на самите обекти и търпят промени. И когато тези два процеса на асимилация и на акомодация постигнат баланс и равновесие помежду си, тогава поведението на детето придобива първите форми на адаптация, колкото и колебливи, нетрайни и подвижни да са те. По-нататък в развитието се наблюдават преходи от една форма на равновесие към друга, по-висша негова форма, а като следствие – все по-голяма гъвкавост и мобилност, но и по-голяма устойчивост и стабилност.

Известно е, че Пиаже е следвал биология и преди да навлезе в полето на психологията, по думите на неговия учител и ръководител Едуард Клапаред –

също биолог, си е „сздал име в зоологията на мекотелите“. Едва 15-годишен, през 1912 г. Пиаже публикува свои изследвания върху тях, а след това в докторската си дисертация през 1918 г. анализира разпределението на мекотели в отделни части на Алпите, като проследява връзката между тяхното разнообразие и адаптацията им към надморската височина, на която те се появяват. След задълбочена философско-социологическа, логико-математическа и психологическа подготовка обаче Пиаже започва да провежда систематични наблюдения, клинични беседи и експерименти в „Дом за малки“ – училище-лаборатория, открито през 1914 г. в Женева от Клапаред, а впоследствие и със собствените си три деца – две дъщери (Жаклин и Люсиен) и един син (Лоран), в продължение на тяхната бебешка възраст и ранното им детство, т.е. от 0 до 3 години. Резултатите от тях полагат основите на концептуализирането на заключенията му за сензомоторната интелигентност и познание при децата, намерили отражение в първите значителни негови трудове³.

В по-нататъшните му изследвания – самостоятелни или в сътрудничество с редица негови сътрудници – доказателствата за изобретателността му в експериментите и наблюденията, придружени от спецификата и възможностите на клиничното събеседване с изследваните деца, се натрупват и придобиват системен и организиран характер с цел проверка на едни или други предположения и хипотези. В предговора към първия обобщаващ труд на Пиаже „Реч и мисъл при детето“ (1923) Едуард Клапаред намира използвания от ученика си „клиничен метод“ (*methode clinique*) за „много оригинален“ и „плодотворен“. Неговата новост той вижда в това, че изследователят не се задоволява и не се ограничава с регистриране на даваните от детето отговори, а го подтиква да ги обоснове, да ги обясни и да ги защити. Към този станал впоследствие емблематичен труд на Пиаже по-нататък ще се връщаме нееднократно, но още тук би трябвало да отбележим, че именно в него той за пръв път извежда една от фундаменталните характеристики на детската реч, наречена *егоцентрична* (*egocentrique*) и разпространена от него върху мисленето и съзнанието, а и върху дейността на детето като цяло. Пиаже ни представя речта на малкото дете като *моноλογична* (*monologue, soliloque*), лишена от комуникативна функция и несъобразяваща се с другия човек в разговора, т.е. тя е самодостатъчна, но постепенно в общуването с другите тя се социализира. Такава всеобхватна и фундаментална характеристика на детската реч, мислене и съзнание се посреща с остра и справедлива критика от представители на различни психологически направления по света, както ще видим по-нататък.

По-късно в своята „Автобиография“ (Piaget, 1950) Пиаже сам подробно обяснява произхода на използвания от него метод и го нарича буквално *задъл-*

³ „Символната мисъл и мисълта на детето“ (1923), „Представата за света при детето“ (1926), „Физическата причинност при детето“ (1927), „Първата година на детето“ (1927).

бочено разпитване (*interrogatoire en profondeur*), или просто синоним на клиничното събеседване. Там той споделя, че още като млад и под влияние на четенето на „Творческата еволюция“ на Анри Бергсон решава да преодолее и да надхвърли неговия дуализъм между живите същества и мисълта, и да се посвети на *теорията на познанието (епистемологията)*, и това е причината да се обърне като начало към психологията на детето. С други думи, генетичната епистемология е нещо като върхова „цел“ за Пиаже, а психологията на развитието на детето – необходимо „средство“ за нейното постигане. Така Пиаже се изправя пред голям философски проблем, датиращ още от времето на Платон и Аристотел, разработван впоследствие от Декарт и Кант. Той обаче не постулира произхода на познанието като априорна даденост, а с помощта на наблюденията и експериментите върху малки деца се стреми да открие механизмите, които превръщат детето в „субект на познанието“, на разума и разсъдъка. И в тази връзка с право съвременният френски психолог Мишел Ришар смята, че

творчеството на Пиаже се намира на „кръстопътя“ на когнитивната психология (изучаване на произхода на логическите структури и категории на мисълта: причинност, число, пространство, време и др.); на експерименталния метод и на епистемологичната рефлексия, която изследва мисълта и познанието от гледна точка на общите закони на тяхната организация. Този съюз прави от него психолог и логик, учен и философ, и основател на една нова школа – генетичната психология. Ето защо той може да се смята за символ на модерен изследовател, който обединява едновременно теоретичната строгост и внимателното наблюдение на поведението на детето в най-голямата експериментална традиция (Richard, 1990, p. 226).

Този негов проект впоследствие намира отражение в публикувания тритомник „Въведение в генетичната епистемология“ (*Introduction à l'épistémologie génétique*) през 1950 г. Необходима предпоставка за този тритомен труд обаче са произведенията „Раждането на интелигентността при детето“ (1936), „Конструиране на реалността при детето“ (1937) и „Формиране на символа при детето“ (1945). Тези три взаимосвързани произведения ни разкриват първите проявления на сензомоторното познание, тъй като именно те, от една страна, съдържат резултатите от наблюденията на Пиаже върху новородени деца, а от друга, убедително илюстрират пред читателите систематичния характер на неговото творчество. И затова напълно приемаме и споделяме оценката на Лилиан Мори за акцентираната с годините характерна черта на трудовете на Пиаже, а именно, че „всеки един от тях ни връща не само към тези, които го предшестват, но също и към онези, които го следват“ (Maury, 1991, p. 97).

Тези три негови книги имат особено важно значение и за разбиране на действителната методологическа база, от която Пиаже се ръководи в своите изследвания и в частност, за *ролята на наследствеността* в развитието. За Пиаже, както и за неговите най-близки сътрудници и последователи „психичното развитие е неразделно от физическото, особено от съзряването на нервната и ендокринната система, продължаващо приблизително докъм 16-ата година“ (Piaget & Inhelder, 1992, p. 5). Съвсем естествено и правомерно е това, че, бидейки биолог, в тях той търси най-напред влиянието на наследствеността върху зараждащата се интелигентност, за което десетилетия наред, а дори и днес Пиаже е упрекван в изповядване на биологизаторски възгледи за този проблем. Макар че самият той многократно е привличал вниманието на критиците и читателите си към необходимостта да се разграничават и да не се смесват две биологически несъвпадащи значения на наследствеността с оглед на това да се избягват възникващите недоразумения. За самия Пиаже наследствените и вродените от първата група биологически значения и фактори са от „структурен порядък и са свързани с конституцията на нашата нервна система и сетивни органи“. Първите прояви на практическата сензомоторна интелигентност имат за основа наследените безусловни рефлексии – хранителни, хватателни, защитни и др., чийто връзки и родство с анатомичната и морфологичната структура са очевидни и едва ли могат да се подложат на съмнение. А вече в по-нататъшния процес на развитие е съвършено естествено словесно-логическата интелигентност да се базира на придобитите преди това сензомоторни схеми, връзки и навици.

Оттук произтичат няколко принципно важни заключения на Пиаже, които не би трябвало да се пренебрегват. Първо, съществува известна *непрекъснатост и последователност* между биологичните процеси на морфогенезата, от една страна, и интелигентността като „инструмент“ за адаптация към новата среда, от друга. Второ, психологията на детето не би трябвало да се ограничава с факторите на биологичното съзряване, като пренебрегва останалите фактори – упражняването и придобития опит, както и социалния живот като цяло. Трето, Пиаже ни напомня, че изразът „генетична психология“ е въведен от психолозите още през втората половина на XIX век, т.е. далеч преди биолозите да започнат да му придават по-тесен смисъл, свързан и отнесен „изключително към механизмите на наследствеността“. Четвърто, самият Пиаже отнася термина „генетична психология“ до онтогенетичното, индивидуалното развитие, така че за него думите „психология на детето“ и „генетична психология“ не се употребяват като синоними. Генетичната психология изучава „интелигентността“ като родово понятие, тя има за предмет и търси обяснението ѝ чрез нейното формиране, следователно чрез психичното развитие на детето. Пето, оттук следва, че психологията на детето за Пиаже е „съществен инструмент на генетичната психология“ за обяснителен анализ при решаване на общопсихологически проблеми. Шесто, „детето обяснява човека толкова и често повече, отколкото въз-

48

растният обяснява детето“, т.е. всеки период от развитието отчасти определя и обяснява следващите (вж. по-подробно Piaget & Inhelder, 1992, p. 6).

Що се отнася до втория тип биологични значения на наследствеността и вродеността, те за Пиаже и за Женевската школа са от друг порядък и се отнасят до „наследствеността на самото функциониране, а не до трансмисия и пренос на една или друга готова структура“. Оттук произтича и заимстването, но не от биологията, а от математиката на Анри Поанкаре на понятието за „група“, чиито илюстрации Пиаже наблюдава още при упражняване на рефлексите (сучене, смучене и др.) от новороденото човешко същество. Следователно, ако първата форма на наследственост е „структурната“, втората е „функционалната“ – тя ще е и базата по-нататък в развитието на вербалната и логическата активност на разума. Тук Пиаже се изправя пред проблем, с който преди него са се сблъскали редица негови предшественици, например работещият в Германия физиолог Уилям Прейър още през 1881 г. и американският философ Джеймс Болдуин през 1895 г.: връзката между движенията на новороденото дете, техните значения и смисъл. За целта той наблюдава продължително време собствения си син Лоран и следвайки Болдуин, привилегирова импулсивните движения още от първия ден на детето спрямо някакъв обект, откъдето и произтича използваната от него дума „схема“ (*schème*)⁴, която той нарича сензомоторна. Както ще видим по-нататък, *схемите на асимилация* (*schèmes d'assimilation*) ще се превърнат в едно от централните понятия в теорията на Пиаже за възникването на разбирането и развитието на инструментите и структурите на интелигентността, от една страна, и равнището на познанието, от друга. Като обобщена структура на множество действия от различно естество (в началото сензомоторни или практически, а по-нататък съответно символични и интуитивни, а накрая и операционно-конкретни и формални), схемите на асимилация се консолидират и съхраняват в процеса на тяхното упражняване и повторение, и придобиват все по-обобщен характер, позволяващ все повече и все по-различни диференциации и координации на поведението на субекта в зависимост от спецификата на обектите от средата и взаимодействието с тях.

В търсенето на механизмите на развитието на интелигентността и познанието Пиаже се противопоставя на разбирането на асоциацията като такъв механизъм. Според него не кумулативният ефект на придобивките от асоциациите като реакции на външни стимули осигурява механизма на прогреса, а това е *асимилацията*, т.е. всяка нова връзка се „интегрира в общ схематизъм“ или в „предшестваща структура“, организираща и насочваща активността на субекта

⁴ Зад термина „схема“ редица автори, сред които и философът и психолог проф. Веселин Василев, виждат „трансценденталната схема“ на Кант – априорното познание (Василев и Судани, 1999, с.21), като едно от многото доказателства за влиянието на Кантовата теория на чистия разум върху търсенията на Пиаже в областта на генетичната епистемология.

спрямо обектите от заобикалящия го свят. Вместо ограничената и еднопосочна асоциационистка формула „ $S \leftarrow R$ “, Пиаже предлага и противопоставя процеса на асимилация, предполагащ реципрочността на формулата $S \leftrightarrow R$. С други думи, между стимула и реакцията Пиаже още през 1936 г. в книгата си „Раждането на интелигентността“ поставя опосредстващата роля на „функционалната активност“ на наличната вътрешна „организираща структура“ (*structure organisatrice*), която, както ще видим по-нататък, впоследствие подробно развива и многократно отстоява. Тази „функционална репродуктивна асимилация“, осигуряваща упражняването на рефлексите още в пределите на първите месеци от живота на детето, постепенно прераства в „обобщаваща“ (детето започва да смуче нови предмети и обекти), а по-нататък и в „разпознаваща“ асимилация, разграничаваща зърното на майчината гърда от неговите заместители (например биберона). И за разлика от психоанализата на Фройд, който вижда в смученето някакво „символично поведение“, Пиаже смята, че за подобно поведение са нужни вътрешни ментални образи, а те самите ще са действителен факт в развитието едва към края на сензомоторния период. Сензомоторната интелигентност борава с практически (перцептивни и моторни) схеми на асимилация като инструменти на опознаването на реалността от детето. Прогресивните с времето диференциации и координации на схемите постепенно осигуряват равновесие между асимилацията и акомодацията, а чрез него и адаптация на детето към спецификата на заобикалящата го предметна и социална среда. Оттук и развитието на структурите на интелигентността според Пиаже ще се заключава в изграждане на все нови и нови инструменти на познанието, които ще позволяват на субекта да придобива нови знания, нови съдържания на познанието. А това означава и нови, по-високи равнища на разбиране на реалността и средата, на съпричастност и съгласуваност, както и на по-адекватно и по-оптимално взаимодействие и адаптиране към самата нея.

Тези важни придобивки на сензомоторната интелигентност са резултат от процес, който минава през няколко *подстадии*, или *фази*, още в пределите на този първи стадий или период, като изрично се подчертава, че възрастовите им рамки са усреднени и приблизителни, т.е. те за Пиаже са „средна и приблизителна величина“. Преди да преминем към техния анализ ще си позволим да повторим едно необходимо уточнение на смисъла, вложен от Пиаже в термините „стадий“ и „период“ в развитието. В студията ни от 2017 г. в Годишника на СУ, Философски факултет, книга „Психология“, том 107, с. 1–19, посветена на теорията на Пиаже, специално подчертахме, че в текстовете си той по-често използва термина „стадий“, отколкото „период“ в развитието на интелигентността и познанието. Зад първия термин лежи онзи отрязък от процеса на развитие, през който се извършва прогресивна диференциация и организация на схемите в обща структура, но в пределите на едно и също поле на активност на субекта (практическа, репрезентативна, операциона), т.е. термина „стадий“

Пиаже съотнася с т.нар. от него „хоризонтално преместване“ (*décalage horizontal*), или с „подготвителната фаза“ от развитието. С „период“ той обозначава онази част от процеса на развитие, през която завършва структурирането на схемите и се появяват „завършени структури на ансамбъла“, които позволяват „вертикални премествания“ (*décalages verticaux*), или преноси на предшестващите активности към нови области на приложение (преход от сензомоторна към репрезентативна, конкретно-операционна и формално-операционна), които Пиаже идентифицира с „фазата на завършване“, или с „площадката на равновесието“. Посочените в студията възрастови рамки на стadiите и периодите са не само усреднени и приблизителни, както изрично Пиаже многократно е подчертавал в трудовете си, но и целящи да напомнят за съществуването на индивидуални вариации в развитието. И в настоящия текст като подразделения на стadiите се използват думите „подстадий“ или „фаза“, а на периодите – „подпериоди“ или „стадии“.

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ШЕСТТЕ ПОДСТАДИЯ/ФАЗИ ПРЕЗ СЕНЗОМОТОРНИЯ СТАДИЙ

Първи подстадий: упражняване на рефлексите (0 – 1 месец)

Този пръв подстадий, или фаза, започва от раждането и приключва приблизително към края на първия месец от живота. Като цяло наличната безусловна рефлексорна активност, включваща хватателния, хранителния, защитния и др. безусловни рефлекс, осигурява взаимодействието на детето през първия месец от живота със заобикалящата го среда и адаптацията към нея. На това ниво активността на детето се изчерпва с чисто импулсивни движения на ръцете, т.е. с „акомодация на една наследствена схема“, наблюдавана от Джеймс Болдуин или, както се изразява Пиаже, липсва все още „схема на хващане“. Това изходно състояние на новороденото човешко същество в литературата често се илюстрира с термина „адуализъм“ (*adualisme*), т.е. състояние на слятост и неразграничаване от детето на себе си от обектите в заобикалящото го външно пространство. Оттук и честото отъждествяване на това състояние с „първичния сензомоторен егоцентризъм“. Упражняването на наследените безусловни рефлекс е действителен механизъм за първична адаптация към новата среда и за изграждане на нови асимилационни схеми. Пример за това е бързото откриване от бебето на зърното на майчината гърда като източник на храна („разпознаваща асимилация“) и различаването му от други заобикалящи го обвивки и препятствия, както и смученето на други неща, например собствения палец, език и др., т.е. „обобщаваща асимилация“. Атакувани след раждането от множество различни външни дразнителни, според Пиаже сетивата на детето ги възприемат не като постоянни,

а като своеобразни подвижни „сензорни картини“ – бързо и често сменящи се и изчезващи, които детето дълго време не търси.

След като за Пиаже познанието има за източник взаимодействията със средата и действията с обектите, съвършено естествено е първите познавателни инструменти да са практическите схеми. Детето не само повтаря едни и същи схеми, но ставаме свидетели на постоянно нарастване и разнообразяване на броя на обектите, които то асимилира с тези схеми. При това започват да се разграничават и обектите по различни техни признаци – цвят, форма, звук, интересни, приятни, полезни или не и т.н. Подобна асимилираща активност се съпровожда и от първи опити за акомодиране на съществуващите вътрешни схеми към спецификата на обектите, до които ръката на детето се докосва. По-нататък прогресивните диференциации и координации постепенно ще осигуряват равновесието между асимилацията и акомодацията, а чрез него и адаптацията на детето към реалността. Така постепенно ще ставаме свидетели – както точно отбелязва известният американски психолог и всеобхватен и задълбочен познавач на трудовете на Пиаже Джон Флавъл – на непрекъснат процес на „прогресираща екстериоризация и десубективизация“ (Флейвел, 1967, с. 181). Засега обаче процесите на асимилация и на акомодация не са разграничени помежду си, а са слети. Самата асимилация е центрирана върху тялото на детето и неговата активност спрямо външните обекти, които не се възприемат като постоянни, свързани помежду си и разполагащи се заедно с него в обща пространствено-времева рамка. Следователно използваният от Пиаже в първия му обобщаващ труд термин „първичен егоцентризъм“ на новороденото означава „едновременно отсъствие на съзнание за себе си и отсъствие на обективност“, или че „осъзнаването на притежанието на обекта като такъв върви заедно с придобиването на съзнанието за себе си“ (Piaget, 1973, р. 6). На практика бебето засега търси и се стреми чрез своята активност само към „успеха“ на своето действие, а не към познанието на „истината“ в съответствие с пространствено-времевите и причинните структури.

Илюстрация на тази склонност към диференциация и координация, към възпроизвеждане и обобщаване са най-вече *схемите на хващане*, съпроводжани от тактилна, зрительно-слухова и двигателна активност. Наред с опитите за хващане, през тази първа фаза се наблюдава и процес на преобразуване на безусловните рефлекс и във всички други области на активност – на *устата* (сучене и смучене на зърното на майчината гърда, а и на собствената ръка, език и др.); на *зрението* – в началото приоритет за него имат движещите се обекти в заобикалящото го пространство. Постепенно обаче детето започва да се „заглежда“ и в неподвижни обекти, което сигнализира за първите опити за акомодация на наличните схеми към новите обекти. Едновременно с това се стреми да докосне видения обект, като отначало обикновено замира и постепенно започва да се заслушва в издаваните от него звуци и да вокализира –

израз на удоволствие или на неудоволствие (усмихва се, плаче, вика, крещи, гневи се и т.н.), т.е. налице са първите плахи опити за диференциране и координиране на различните схеми.

Повтарянето на едни и същи действия и на случайно получените от тях интересни резултати Пиаже определя със заимствания от Джеймс Болдуин термин *кръгова реакция (réaction circulaire)*, която по същество представлява репродуктивна асимилация, заключаваща се в многократни повторения на едни и същи движения, свързани с функционалното упражняване на сензомоторните схеми, чийто краен резултат е получаването отново на случайно открития, но вече известен резултат на детето. Наблюдаваната активност има за основа данните от моториката и възприятията, но без участието на представата или на мисълта. Кръговите реакции претърпяват динамично и качествено различно развитие още в пределите на сензомоторния стадий, което и дава основание на Пиаже да разграничава три техни типа – *първични, вторични и третични* кръгови реакции.

Втори подстадий: първи придобивки на адаптацията и първична кръгова реакция (1 – 4;6 месеца)

Главното тук е появата на *първичните кръгови реакции (réactions circulaires primaires)*, свързани най-вече с движения на ръцете, с координация на схемите на активност от рода на сграбчване на предмети, докоснали ръцете му, но все още не се наблюдават разглеждащи ги движения с очите, нито пък поднасяне към устата. Пиаже представя първичната кръгова реакция като "придобито функционално упражнение, продължаващо рефлекторното упражняване и имащо за следствие засилването и затвърждаването не просто на достигнат резултат, а на сензомоторен ансамбъл от преследвани резултати заради самите тях" (Piaget, 1975, р. 64). Координацията между активността на ръката и устата не е наследствено дадена, а се придобива благодарение на започващото разграничаване между асимилацията и акомодацията чрез натрупания опит от функционирането на схемите и появилите се първи адаптационни навици. Значим резултат през тази фаза са появилите се първи навици в смисъла на условните рефлексии на И. Павлов, които способстват и стимулират активността на детето, но на тях Пиаже все още не придава качествата на *актове на интелигентността (actes d'intelligence)* или на *интелектуални действия*, тъй като засега те се базират на сензомоторни схеми, които не включват разграничаването на средствата и целите, предполагагани от интелигентността и интелекта, както и от онази степен на мобилност, позволяваща адаптацията към нови обекти, ситуации и обстоятелства. Наблюдаваните първичните кръгови реакции през втората фаза на сензомоторното познание продължават рефлекторната активност от първата фаза на сучене/смучене, т.е. те надхвърлят предишната репродуктивна асимилация, заключаваща се във функционално упражняване на сензомоторните схеми. Новото през тази втора фаза е и това, че те инкорпорират нов обект

(палеца), придобит чрез опит, а това вече е не само репродуктивна асимилация, а процес на акомодация на схемите към специфичните характеристики на обектите, а оттук и първи навици и постижения на адаптацията. Липсва обаче все още достатъчната предпоставка за действителното хващане на предмета, а именно – координацията на зрителната (очите), моторната (ръцете) и оралната (устата) активност, или казано по друг начин, все още не е изградена *реципрочната асимилация* на схемите. Специфична и отличителна особеност на първичните кръгови реакции е това, че самите те в качеството си на активна система на асимилация (функционално упражняване на схемите) и на акомодация (постигане на нови координации на схемите) са обърнати предимно *навътре*, т.е. насочени са и са фиксирани предимно върху собственото тяло на детето и върху неговата активност, отколкото *навън* – към заобикалящите го обекти.

През първите две фази, т.е. докъм четири месеца и половина, Пиаже не установява в поведението на детето наличието на *игра* в истинския смисъл на думата. Репродуктивната асимилация, свързана с функционално упражняване на схемите, естествено носи на детето чисто *функционално удоволствие (plaisir fonctionnel)*, предизвиквано от повторението на действията заради самите тях. Не случайно Пиаже разглежда първите усмивки като израз на удоволствието на детето от разпознаването на обектите, а не като социални реакции, предизвикани от заобикалящите го хора. По този повод ще забележим, че още Анри Валон (Wallon, 1973) – един от първите и последователни критици на възгледите на Пиаже, изразява несъгласието си с това, като подчертава, че първите усмивки са социален акт. Впоследствие експериментални изследвания на С. Ю. Мещерякова (1975), проведени под ръководството на М. И. Лисина (1978, 2009), убедително показват, че сред многото различни по същество дразнителни – нов обект, приятен музикален звук, ритмично поклащане, непознат човек и др., не предизвикват толкова бързо и интензивно усмивката на детето, както появата на познат за него човек и най-вече майката.

Способността за хващане Пиаже отнася едва към следващата, третата фаза на сензомоторното познание – средно към края на първото полугодие от живота, когато са налице достатъчните предпоставки за структурирано и обобщено, възпроизвеждащо и повтарящо се поведение спрямо различни обекти, но вече с помощта на реципрочната асимилация между зрителните и двигателните (моторните) схеми. Като критерий за изграденост и готовност за подобна познавателна схема от движения Пиаже посочва не само способността на детето да хване, но и да пусне хванатия предмет. Ако пускането на предмета липсва, все още не можем да говорим за наличието на *схема на хващане*, а само за обикновен наследствено обусловен рефлекторен акт. Следователно схемата е действителен факт само тогава, когато хващането на обекта се съпровожда с неговото пускане, за да се повтарят отново и отново тези две реципрочни движения.

За Пиаже способността да се хваща предмета към края на първото полугодие от живота на детето е един от първите и основни *инструменти на сензомоторната интелигентност*, с чиято помощ през следващите фази стават възможни и първите преднамерени действия, постепенното изграждане на представа за постоянството на обектите, както и на представата на детето за части от неговото собствено тяло. Хващането (*préhension*) като преднамерена и структурирана активност според самия Пиаже

предполага организирана цялостност, където се застъпват тактилни и кинестетични усещания, движения на ръцете, на ръката и на пръстите. От такива схеми се изграждат „структури“ на ансамбъла... в резултат на опити на опипване, налучкване и на корекции. Тези схеми обаче се организират в координация със схеми от друго естество, чийто принципи са тези на сученето и на зрението (Piaget, 1975, p. 111).

Трети подстадий: преднамерени сензомоторни адаптации (4;6 – 8-9 месеца)

Това ниво на сензомоторното развитие се характеризира с координацията на зрителната и моторната активност, водеща до хващането на обекта. Към него Пиаже отнася и акцентира *вторичните кръгови реакции* (*réactions circulaires secondaires*). Подобно координиране на тактилната, моторната и зрително-слуховата активност на бебето е по същество илюстрация на вътрешната склонност на схемите на асимилация както към възпроизвеждане (репродуктивна асимилация), така и към разширяване обсега от обекти, които то разпознава (рекогнитивна асимилация), и към тяхното обединяване (обобщаваща асимилация). Чрез последната – обобщаващата асимилация на все по-голям брой предмети, се реагира с наличните схеми, без обаче те да се разграничават и да се съобразяват със специфичните особености на вече новите дразнителни. Такава организация и комбинация Пиаже определя като *реципрочна асимилация на схеми*, или *взаимна асимилация* на една схема от друга. Пример за това е често наблюдавано поведение на детето: виденият от него предмет да бъде хванат, а хванатият да се поднася към устата и да се смуче, а след това и да се разглежда.

Тези вторични кръгови реакции се проявяват в стремеж на детето да повтаря предишни действия, случайно постигнали интересни следствия и впечатления, например да почуква с ръка предмети в непосредствена близост до него, да разклаща люлката, за да задвижи окачени на нея предмети, да тръска предмети, издаващи различни звуци и т.н. Тук вече се наблюдава координацията *хващане-сучене-смучене*, т.е. детето буквално обсебва хванатите с ръка и смуканите с уста обекти, като едновременно с това се появява и разглеждането на обектите. Макар и все още второстепенна, зрителната активност влияе върху движенията на ръката, които засега, а и задълго ще бъдат водещи пред тези на очите. По-нататък зрител-

ната активност ще придобива все по-важно значение в процеса на обективиране на заобикалящия детето предметен и социален свят.

Появилите се „реципрочни асимилации“ или „взаимни асимилации“ се отнасят не само до хващането (моторно-двигателната активност), но и до слуховата, зрителната и речевата активност на детето. Ако слуховите асимилационни схеми възбуждат и предизвикват зрителните, налице е и обратният процес – гледането възбужда и усилва слушането. Фактът, че виждането на някакъв предмет поражда у детето намерението той да бъде не само докоснат, но и хванат, а така също чут и слушан, според Пиаже свидетелства за появата на *практико-познавателна преднамереност (intentionnalité practo-gnostique)*, възприемана от него и от неговите последователи като начало на дейността *хващане*. Това обяснява и честото повторение на действия, разграничени вече като средства, с чиято помощ то си служи, от получаваните резултати и постигнатите цели, както и това, че те са следствие от собствената му активност. Тази връзка между собствените действия и промените в заобикалящите го обекти обаче не е станала обективна, тъй като детето все още не може да включи даден обект едновременно в двете схеми – на смучене и на хващане. Те не се представят от Пиаже като притежаващи качествата на истински *актове на интелигентността (actes d'intelligence)*, но той не пропуска да отбележи породените от вторичните кръгови реакции нови придобивки в тях в сравнение с онези от първичните кръгови реакции. Към тях той отнася следните: (1) те водят до установяване на практическо отношение между действието на субекта и наблюдавания от него резултат; (2) изграждат важен източник за постигане на елементарно *постоянство (permanence)* на обектите, т.е. на автономно тяхно съществуване във и независимо от сензомоторната активност на детето спрямо тях; и не по-малко важно, (3) дават възможност за изработване на *вторични схеми*, или на *практически концепти*, станали възможни в резултат на комбиниране на асимилацията и акомодацията, например детето ще възприема даден предмет, който може да бъде удрян, тръскан, придърпван и т.н.

Едва ли е случайно, че Джон Флавъл признава наблюденията на Пиаже за хващането от бебето през тази трета фаза като прозорливи и творчески, подпомогнати от собствената му теория, която, „приложена към хващането, по-добре, отколкото във всички останали случаи показва своите възможности и полезност“ (Флейвел, 1967, с. 135). Същевременно непълната диференциация между активността на субекта и предизвикваните от нея последствия във външната среда, както и липсата на координация между отделните вторични схеми според Пиаже подчертават техния все още стереотипен, ригиден характер. С други думи, асимилацията е „консервативна“ и все още доминира над акомодацията. Не е случайно, че постоянството на обектите, на „сензорните картини“, все още е свързано със собствената активност на детето спрямо тях, а не с някакъв външен източник. Затова то продължава да търси предметите там, където са изчез-

нали, без да се съобразява с тяхното независимо от него самото преместване. Пиаже определя вторичните кръгови реакции като *отсрочени кръгови реакции (réactions circulaire différées)*, при които „движенията са центрирани върху постигнат резултат във външната среда и действието има за цел да поддържа този резултат“ (Piaget, 1975, p.141), т.е. те се състоят в повтаряне на временно прекъснатата репродуктивна дейност без никаква външна намеса и подбуда. Това на практика означава, че вече се слага началото на по-устойчиво постоянство на обектите за детето и на насочване вниманието на детето към обектите от външния свят. Обобщаването на вторичните схеми и прилагането им към нови обекти и ситуации ще направи възможно поведение на детето, което Пиаже нарича *мистично-феноменистично (conduits magico-phenomenistes)*, например детето размахва ръчички и вярва, че може да тръска играчки, без ръцете му да ги докосват, или разклаща люлката си, за да раздвижи отдалечени предмети, и т.н. През тази трета фаза *подражателният и игровият характер (caractère ludique)* на действията става все по-забележим, т.е. репродуктивната асимилация сега вече се съпровожда от *удоволствието на детето да бъде причина (plaisir d'être cause)*, свързано с общото повторение на действията и на получаваните чрез тях резултати. Често ставаме свидетели на умишлено и преднамерено подражание от децата на отделни движения, вокализации и действия на заобикалящите ги близки хора, възприети с помощта на зрението и на слуха. Що се отнася до игровите действия, Пиаже вижда техен своеобразен функционален еквивалент още през първия месец от живота на бебето в подобни негови асимилации, свързани преди всичко със сученето и смученето. Едва през третата фаза обаче той констатира съвкупност от възможности на детето – координация между зрителните и моторните схеми на асимилация, довели до способността да се хваща и да се пуска обектът; появата на вторични кръгови реакции, осигуряващи разграничаването на асимилацията от акомодацията, както и на използваните от децата „средства“ за постигане на интересуващите ги „цели“. Заедно, всички тези постижения според Пиаже удостоверяват действителното наличие на *игрови действия* (тръскане, дърпане, удряне, блъскане, разклащане на различни предмети), съпроводжани от положителни емоционални реакции.

Четвърти подстадий: координация на вторичните схеми и тяхното прилагане към нови ситуации (8-9 – 11-12 месеца)

Тук вече вторичните схеми придобиват по-голяма подвижност и гъвкавост, в резултат на което детето може да ги приложи адекватно към нови обекти и ситуации, а не само към обичайния контекст на тяхното придобиване. През тази фаза със сигурност и определено може да се говори за координация на зрителните и моторните схеми (*зрение–хващане*), т.е. детето хваща обекти, попаднали в зрителното му поле, или преди да ги хване, то последователно разглежда ръката си и обектите. Детето обаче не хваща обект, ако той не е видян в същото

зрително поле, в което се намира неговата ръка, което според Пиаже означава, че все още е налице само обща схема – тази на *гледам–вземам*. Нарастващата координация между зрително-слуховите, моторните и тактилните схеми на асимилация през тази фаза обаче според Пиаже позволява на детето да премине от подражание на познати образци и модели към нови, предполагащи акомодиране на предишните схеми към спецификата на новите обекти, а оттук и до разграничаване на минали факти, действия и събития от предстоящи, а вследствие на това *да подражава не само на познати му вече образци, но и да започне да ползва нови*. Още през втората половина на първата година от живота детето придобива нов инструмент на интелигентност и познание: *подражанието* на обекти от заобикалящата го предметна и социална среда, а оттук и ново равнище на адаптиране към нея.

В една от сравнително ранните си монографии (Piaget, 1937), посветена на структурирането на реалността и по-конкретно на изграждането на представа у детето за постоянството на обекта, за пространството, времето и причинността, Пиаже заключава, че нито една от посочените категории не е наследствена даденост на новороденото човешко същество и че „първичната реалност е изцяло центрирана върху собственото тяло и собственото действие на детето в несъзнаван от него самото егоцентризъм“. По-късно той заедно с една от неговите най-близки сътруднички – Барбел Инелдер, ще напише следното:

В течение на първите 18 месеца се извършва нещо като Коперникова революция, или по-просто казано, общо децентриране, вследствие на което детето достига до разполагане на себе си като обект сред другите в едно пространство, изградено от постоянни обекти, структурирано по пространствено-времеви начин и седалище на причинност, едновременно пространствена и обективизираща нещата (Piaget & Inhelder, 1992, p.14).

Посочената по-горе „първична реалност“ за детето авторите представят като свят без обекти, съдържащ само нетрайни движещи се „картини“, които се появяват и изчезват, без да се връщат, или се появяват в модифицирана или аналогична форма, която те илюстрират с множество показателни примери, например покриват пред очите на дете на 5–7 месеца (трета фаза) биберона му и то започва да плаче, тъй като скриването на биберона за него е равнозначно на „изчезване“. След 2–3 месеца предметът се търси от детето вече в зависимост от неговите премествания, а през последната фаза (18–24 месеца) то вече сменя покривалото, скриващо предмета от полезрението му. Тези заключения за т.нар. от Пиаже *A–не-B ефект* (скриване на предмета в точка A вдясно от детето, а то го търси и намира; след това пред очите на детето предметът се премества в точка B отляво на него, тогава много от участващите в експериментите деца често търсят „изчезналия“ предмет в точка A) са потвърдени впоследствие

при десетки изследвани деца от канадски и американски автори. Привеждат се данни и за аналогични опити с малки котенца, които минават през същите стадии, но интересното е, че те достигат до началото на постоянството на обекта през третия месец от живота си, т.е. значително по-рано в сравнение с човешкото дете (вж. по-подробно в Piaget & Inhelder, 1992, p. 15).

В рамките на тази четвърта фаза се появяват и първите форми на *постоянство на обекта* (*детето вече търси скрит предмет*), предполагащи координация не само между зрителните и моторните схеми, т.е. на чисто сензомоторните, но между тях и практическите схеми. Отначало търсенето на изчезнал предмет е възможно само ако детето е видяло къде той е попаднал. В експериментите с преместване на предмета от точка *A* в точка *B*, докато детето гледа, то обаче продължава да го търси в точка *A*, което според Пиаже означава, че то все още не разбира независимото и самостоятелно съществуване на обектите във от собствената му сензомоторна активност спрямо тях. Това той определя като своеобразен *първичен гносеологически солипсизъм*. Разграничаването на едните от другите до четвъртата фаза на сензомоторния стадий като *средства* (*сензомоторни схеми*) и *цели* (*практически схеми*) е необходимо условие, за да може през тази четвърта фаза детето да ги координира, за да реализира намеренията си и да постигне своите желани и преследвани цели. Новото тук е и това, че детето започва да премества фокуса на интересите и вниманието си от привличащите го цели към използваните от самото него средства, които според Пиаже то превръща в своеобразен за тяхното достигане *ритуал*, носещ му по-голямо удоволствие от техните крайни резултати – цели.

Обобщаването на вторичните схеми позволява на детето да използва различни схеми спрямо нови обекти и ситуации, вече съобразени и акомодирани с техните специфични особености, и оттук нататък то няма да се ограничава и да се задоволява да повтаря действия, за да възпроизведе познат му резултат, т.е. то ще иска да се адаптира към новите ситуации. По същество според Пиаже това са първите *интелигентни поведения* (*conduites intelligentes*), които той представя и като отклоняващи се (*dérivées*) вторични кръгови реакции. Те са сходни на онези от третата фаза по това, че и те като тях се повтарят с цел възпроизвеждане на интересоващи детето резултати, но се различават от тях по техния контекст до такава степен, че детето вече започва активно да търси нови обекти, за да може да експериментира с тях. Интелигентните или интелектуалните действия според Пиаже не се появяват отново, за да повторят интересните за детето резултати, а вече с помощта на нови комбинации предишните придобивки се интегрират в новите поведения. Пиаже представя илюстрация на тези поведения в редица експерименти с неговите деца⁵.

⁵ Например той фиксира с помощта на кръстосани шнуrowe куклата на детето към тавана на люлката. То прави опит да я достигне директно, но безуспешно. След това детето хваща шнуровете

В тези две, както и във всички останали експериментални ситуации сме свидетели как детето разграничава и съотнася схемите по посока на желаната цел. Станали способни на координации и нови обединения, вторичните схеми придобиват по изказа на Пиаже *родов* характер, т.е. приложими са към множество нови и различни съдържания от онова, в което са възникнали. Следователно интелигентността изисква съотнасяне и субординиране на използваните средства спрямо желаните цели.

Пети подстадий: третични кръгови реакции и откриване на нови средства чрез активно експериментиране (11-12 – 18 месеца)

Ж. Пиаже отнася последните проявления на кръговите реакции, или т.нар. *третични кръгови реакции (réactions circulaires tertiaires)* към петата фаза от сензомоторната интелигентност и познание. Детето вече е способно да хваща всичко, което вижда. През тази фаза детето схваща ситуацията с *A не-B-ефекта* и започва да търси обекта там, където той е бил преместен, покрит, скрит или е попаднал. Това означава, че то вече разбира видимото, но не и невидимото преместване, т.е. вън от собствената му сензомоторна активност спрямо него. Необходимо условие за това е появата на образа или представата за обектите. Като продължават и развиват постиженията от вторичните кръгови реакции от предшестващата фаза, третичните кръгови реакции според Пиаже придобиват характера на *експеримент, опит, за да видя (expérience pour voir)*, при който детето вече не се ограничава с просто възпроизвеждане на интересния резултат, а променя действията си в процеса на повторението, т.е. това вече е наистина *експериментиране или търсене на новостта като такава* (Piaget, 1975, р. 232). Изследователският характер на третичната кръгова реакция, нейната преднамереност и целенасоченост започват да търсят и да постигат не само *възпроизведен*, но и *модифициращ* ефект. С други думи, търсенето на нови средства чрез разграничаване на вече познатите му схеми означава разнообразяване на действията в процеса на повторение и така детето търси и открива нови промени в получаваните от него резултати. Илюстрация на тази нова придобивка през следващия, пети, стадий е т.нар. от Пиаже *подкрепящо поведение (conduit du support)*. Разновидности на подкрепящото поведение са придърпването на покривката на масата, за да получи желан, но отдалечен от ръката му предмет; използването на тънка връв или на пръчка. Пръчката вече се разглежда не като „продължение на предмета“, а като своеобразен „инструмент“ в практическата дейност на детето. При всички тези случаи сме свидетели как с помощта на активното експериментиране акомодацията започва да превъзхож-

и ги дърпа и тръска, и така предизвиква падането на кутията, за да вземе куклата. Друг пример е с нова кутия, която бащата поставя в полезрението на детето, а то протяга ръчички да я вземе, но Пиаже поставя ръката си върху нея като преграда и препятствие. Тогава детето чука върху ръката, за да я разтвори и да вземе привличащата го кукла.

да и да предшества новите проявления на асимилацията и диференциацията на нейните схеми.

Четвъртата и петата фази се характеризират с това, което Пиаже нарича *ричуализация на схемите (ritualisation des schèmes)*, която затвърждава подражанието и подготвя появата на *играта с помощта на символи*. Детето се забавлява да възпроизвежда познати схеми във от адаптивния им контекст, например повтаря моторни комбинации на познати му жестове, мимики, пози, действия, предшествващи миенето, храненето, спането и др., но все още няма фикция, измислица, привидност, т.е. съзнанието, че *е наужким*, че се *преструвам*, че *изглеждам (faire semblant)*. Същевременно разсъжденията и умозаклученията на детето все още не са свързани и не се опират нито на представата за заобикалящите го обекти, нито на думите, с които те се означават. Представата, символите и езикът ще са факт едва през последната, шеста, фаза (18–24 месеца) на сензомоторния стадий.

Изследванията на Пиаже и неговите сътрудници на изграждането на *пространствено-времевите структури* при децата установяват, че в началото за детето не съществува нито общо единно пространство, нито времева продължителност, включващи обектите и събитията с техните специфични съдържания. На лице са само дифузни съвкупности от *хетерогенни пространства* върху собственото тяло и сетивни органи, но без обективна координация между тях. Авторите подчертават, че получените от тях данни потвърждават предвижданията на математика Поанкаре за това, че организацията на пространството от страна на детето е свързана и предполага „групата на преместванията“, чиято фундаментална функция изгражда „скелета на практическото пространство“, а те на свой ред са необходими вътрешни предпоставки за локализация и търсене на постоянен обект. За тях никак не е случайно, че проявленията на структурата *група на преместванията* се срещат едва през петата и шестата фаза на сензомоторния стадий. Според тези изследвания изграждането на времевите структури следва аналогичен път и динамика на организацията на пространството от детето, за да достигне до времеви рамки, включващи обектите и самото него в тях. Пиаже свързва описанието на процеса на изграждане на представата на детето за пространството с обяснителните възможности на редица понятия от областта на математиката и логиката, сред които е *група*, определяна от него като абстрактна структура от елементи с четири характеризиращи я свойства: *композиция, асоциативност, тъждественост и обратимост*. За него понятието „група“ психологически е „израз на процеса на идентификация“ и удостоверяване на факта, че всяка структура изгражда затворена система за самата себе си, т.е. „група“. Той различава три вида групи: *практически, субективни и обективни*, с чиято помощ ни представя развитието в тази област на познанието.

Практическите групи са присъщи на първите два подстадия/фази и най-вече между третия и шестия месец от живота на детето. За него не съществуват

постоянни обекти, нито пък обединяващо ги общо пространство, а и то самото не разграничава себе си от средата, в която пребивава като нещо отделно и различно. Съществуващите за него пространства са устното (вкусовото), зрителното и слуховото, тактилното и това на неговото тяло, като всички те се установяват чрез упражняването на рефлексите спрямо тях, без обаче да има връзка и координация между тях. Според Пиаже „групата“ е факт едва тогава, когато е налице „координирана съвкупност от чувствителни, възприемчиви и податливи на връщане действия към изходния пункт, и тогава, когато крайното състояние не зависи от изминатия път“ (Piaget, 1973, р. 95). В пределите на първите два подстадия чрез практическите и хетерогенните групи се прилагат движения и действия спрямо обектите в пространството, но нито едните, нито другите са координирани и структурирани.

През третата фаза, когато се появяват вторичните кръгови реакции, които са насочени към възпроизвеждане на случайно открит интересен резултат, детето ще започне да обръща внимание на пространственото разположение на обектите, т.е. появява се интерес към пространствените връзки и отношения, обединяващи възприеманите обекти, както и връзките им със собствените му движения и действия спрямо тях. Следствието от това е постепенното превръщане на практическите групи в *субективни групи*, но със силно отражение в тях на практическите групи⁶.

Според Пиаже субективната група все още не е система от отношения между обектите, а „съвкупност от отношения, центрирани върху субекта“, т.е. няма обективно съществуващо пространство за детето, което да е независимо от неговото тяло и активност, в което то самото да се възприема като обект сред другите обекти в него. През четвъртия подстадий, когато детето започва самò да отстранява някакви материални препятствия (екран, покривки и ръката на експериментатора) пред възможността директно да ги достигне, то започва да координира различните си схеми, както и самите обекти, т.е. достига до първите обратими техни премествания. Все още изграждащата се група не е станала обективна, тъй като то продължава да търси обекта в мястото (точка А), където го е хванало преди, а не на мястото на последното му преместване. Групирането се отнася до отношенията между обектите и активността на субекта, но невинаги се прилагат спрямо отношенията между обектите независимо от неговите действия спрямо тях, т.е. детето не разполага и себе си като обект в същото това пространство. В редица различни експериментални ситуации (пренасяне на предмети от едно място на друго, отдалечаване

⁶ Показателни в това отношение са експериментите на Пиаже с неговия син Лоран през този подстадий. На детето се показва неговият биберон по няколко различни начина: смукалната да бъде изцяло видима; представен $\frac{3}{4}$ отпред със смукалната; $\frac{3}{4}$ обърнат към него откъм дъното и др., които показват, че всеки път, когато смукалната изчезва и е невидима за детето, то започва да „вика, да крещи и да плаче“.

и приближаване, падане или хвърляне на земята, за да ги събира и др.), засягащи близкото и далечното пространство, Пиаже установява, че в рамките на петия подстадий детето забелязва и започва да схваща пространствените връзки и отношения между обектите, но все още не може да си ги представи при липса на непосредствен контакт с тях, т.е. не са изработени репрезентативните групи, които ще са факт през следващия, шести, подстадий от стадия/периода на сензомоторното развитие. Тук вече благодарение на семиотичната функция и породената от нея представа/образ за обекта детето достига до откриване на обекта, без да е видяло последователността на неговите премествания. То вече си представя не само пространствените връзки и отношения между обектите, но и преместванията на собственото му тяло сред тях. Именно тази придобивка „гарантира обективността на видимите групи и възможността те да се разширяват към премествания, които не попадат директно в полето на възприятието“ (Piaget, 1973, p. 181).

При субективната група децата започват да осъзнават връзката между използваните от тях действия и постиганите чрез тях резултати, за да достигнат към края на първата година от живота до разбирането на пространството като обективно съществуващо, а намиращите се в него обекти, включително и те самите като наблюдатели или субекти, като свързани помежду си. Направен е преход от субективни към *обективни познавателни групи*, чиято илюстрация са първите преднамерени действия, както и откриването на постоянството на обектите с техните характеристики, независещи от собствената активност на детето спрямо тях. По-нататък с помощта на третичните кръгови реакции („експериментирам, за да видя“) интересът на детето се пренасочва от собствените му действия спрямо обектите към самите тях и пространствените отношения между тях. Наред с активността на ръцете се активизира и тази на очите, а и на цялото тяло, което постепенно се превръща в своеобразна отправна точка за ориентация в пространството. Тогава близките до детето хора стават свидетели на способността му да си показва лявото или дясното око или ухо, или да нанизва предмети един върху друг, като се съобразява с техните форми и размери.

За Пиаже и Женевската школа структурирането и обективирането на *причинността* като една от категориите на реалността е неразделно свързано в развитието на детето с постигането на постоянството на обектите и на техните премествания, тъй като всеки заобикалящ го обект е в качеството на *источник, център или резултат* (Piaget & Inhelder, 1992, p. 17). Първичните резултати в тази област са аналогични на известните ни вече при постигането на постоянството на обекта и изграждането на времевите рамки, включващи самото дете и обектите, т.е. „центрираността“ върху собственото тяло и действия на преместване, триене, почукване и др. като единствена тяхна причина вън и независимо от пространствения контакт с тях. На тази база Пиаже и използва термина „магическо-феноменистични“ действия (*magico-phénoméniste*), като пояснява, че те са магически, защото се извърш-

ват покрай и независимо от пространствения контакт, а са феноменистични, защото е без значение какво те могат да породят.

Както постепенно и последователно заобикалящият детето свят се структурира в пространствено-времева организация, така и причинността се обективира, т.е. детето схваща, че причините не са свързани само и единствено със собствените му действия спрямо обектите, а и с всякакви други източници и че отношенията „причина-следствие“ предполагат контакт между обектите в пространството. Това особено отчетливо се илюстрира от „поведенията на подкрепа“ (*support*) през петия стадий (11–12 – 18 месеца), когато детето с помощта на пръчка, връзка, покривка и др. достига желан, недостижим непосредствено и директно от него предмет. Необходимо условие за това е желаният предмет и средството за неговото достигане да са в контакт помежду си. Ако например предметът е поставен не върху покривката, а встрани от нея, детето през петия стадий не се опитва да ползва „подкрепата“, докато на третия и четвъртия ще се опитва да го прави (Piaget & Inhelder, 1992, p. 18–19).

Шести подстадий: поява на семиотичната функция и откриване на нови средства чрез умствено рекомбиниране на изградени вече схеми (18 – 24 месеца)

Третичните кръгови реакции предшестват появата на първите проявления на *репрезентативната интелигентност* (*intelligence représentative*), присъща на последната, *шеста, фаза* от стадия на сензомоторната интелигентност и познание. През тази фаза, маркираща появата на *образа/представата*, стават възможни вътрешните, умствени рекомбинации на схемите и първите *символизации* (*sentiment du comme si*) – *чувство като че ли*, т.е. вече са налице измислицата, привидността на действията: детето се преструва, че спи, яде, мие се и т.н. То ще имитира не само хора, но и други обекти, познати му техни реакции, жестове и действия, но във от техния контекст, като вече използва предмети в качеството им на заместители. Това Пиаже нарича *отсрочено подражание* на липсващ в момента образец за подражание. Именно символизацията, т.е. способността на детето да замества един предмет с друг или да възпроизвежда сензомоторни схеми във от техния контекст, сочи прехода от сензомоторна игра към истинската игра (тази с помощта на символи), към играта в нейния чист и точен смисъл, която ще характеризира новия, предоперационалния стадий (18-24 месеца – 7-8 години).

Нейната поява *почти* съвпада с началото на овладяване езика от страна на детето. Именно способността да се заменят обектите с техните представи поз-

волява на децата да търсят изчезнал или скрит обект, което е и признание за тяхното независимо и самостоятелно съществуване наред със самите тях в заобикалящото ги пространство. Представата на децата за заобикалящото ги *пространство* се изгражда и изминава сходен път с този на изграждането на представата за постоянството на обектите, дори когато те не ги виждат, чуват, докосват. И тук дълго време възприемането на пространството е слято със собствената им сензомоторна активност в него. Едва през тази шеста фаза, т.е. към края на сензомоторния стадий, децата стават способни да възприемат пространството като обективно и съществуващо независимо от тях, но включващо наред с всички останали обекти и самите тях. Тук се наблюдава онова, което Джон Флауъл нарича процес на *прогресираща екстериоризация и десубективизация* (Флейвел, 1967, с. 181).

Развитието на трите типа кръгови реакции илюстрира интеграцията на двата полюса на адаптацията – асимилацията и акомодацията, т.е. повторението на действията и отнасянето им към нови обекти и ситуации, както и повторението на наблюдаваните промени на резултатите. Чрез развитието на кръговите реакции ставаме свидетели на реален процес на научаване, на „обективизиране на пространствените, причинните и времевите отношения между собствената активност на субекта и обектите от средата“ (Legendre-Bergeron, 1986, p. 175). В началото, през първите два подстадия, докъм 4;6 месеца, асимилацията и акомодацията не са разграничени и са слети, а активността на детето е съсредоточена предимно върху собственото му тяло. През третия подстадий асимилацията и акомодацията стават по-ясно и чисто разграничени, но се съхранява господстващата роля на асимилацията над акомодацията. Вторичната кръгова реакция обаче слага началото на преднамереността. През следващия, четвърти, подстадий акомодацията започва да съперничи на асимилацията чрез комбиниране на хетерогенни схеми с привкус на обратимост в общи схеми, за да започне да я превъзхожда през петия подстадий, а през шестия тя вече функционира на репрезентативно равнище.

Анализираните три типа кръгови реакции са тясно свързани с проблема за *регулациите*, чието предназначение е, от една страна, да поддържат или да възстановяват динамичното равновесие между организацията на схемите или структурите на субекта и, от друга, специфичните характеристики на средата, към която субектът трябва да се адаптира. Това разбиране на Пиаже за регулациите произтича от фундаменталния принцип на неговата теория за развитието – *прогресивното уравновесяване на поведенията*, или за необходимостта от постоянно включване на компенсаторни, уравновесяващи регулации. „Характерно за една регулация във всички области е да информира системата от действия за резултатите от тези действия и да ги коригира в зависимост от получените резултати“ (Piaget, 1975, p. 21). Следователно регулациите в теорията на Пиаже са неразделна част от взаимодействието между субекта и средата, рес-

пективно от асимилацията и акомодацията, и така те предизвикват „два противоположни процеса: единият е ретроактивен, водещ до повтаряне на резултати от дадено действие, а другият – проактивен, водещ до корекция или до усилване“ (Piaget, 1975, p.30). С помощта на тези модификации субектът отговаря на противопоставящата се на неговата асимилираща активност структура на самата заобикаляща го среда и така той ревизира неадекватните си схеми спрямо нея, т.е. принуден е да ги акомодира, да ги промени и да ги приведе в съответствие със структурата на конкретния обект и на средата като цяло, за да може да се адаптира продуктивно към нея. Това става вече не в практически, материален план, а във вътрешен, репрезентативен, умствен план. По този начин детето достига до *способността да предвижда необходимостта от акомодации* или модификации на своите съществуващи схеми, за да станат по-адекватно приложими към съответния обект или ситуация. Например в края на стадия на сензомоторната интелигентност децата вече могат да предвиждат и да се съобразяват със завоите и криволиченията, за да достигнат до недостъпен за тях, но и желан обект. Последователността на посочените различни форми или нива на регулациите, извършвани от субекта пред необходимостта от адекватна и продуктивна адаптация към изискванията на средата, според Пиаже е илюстрация, израз и доказателство на фундаменталния общ процес на *саморегулация (autorégulation)* и *уравновесяване (équilibration)*, които осигуряват прехода от една форма на равновесие и от едно ниво на адаптация към друга, която ще е по-висша.

И действително, по-нататък при анализа на следващите стадии в развитието на интелигентността и познанието ще видим как интеграцията на нови форми на акомодация, пораждани от адаптивните изисквания на средата, ще позволява на субекта постепенно да преминава от външни ретроактивни регулации, упражнявани от заобикалящата го предметна и социална среда върху неговата асимилираща активност, към вътрешна саморегулация, т.е. чрез проактивна и контролирана от вътрешни механизми на структурата регулация по законите на координиране и композиране на притежаваните от субекта схеми.

Способността за цялостна организация на действията на детето, прилагана върху една и съща област на активност, е неизбежно свързана с процеса на уравновесяване на различните схеми на асимилация. Ето защо в теорията на Пиаже понятието *структура* е неразривно свързано с понятието *равновесие*. Пиаже проследява процеса на структуриране на интелигентността и познанието като преминаващ през три големи нива, на които съответстват три големи структури на ансамбъла от операции. Следва да подчертаем, че понятието „структура“ е едно от основните и важните в неговата генетична епистемология, често заменяно с понятието „организация“ от взаимосвързани и взаимозависими дейности и поведения на субекта, които са типични и присъщи за всяко ниво на развитието. Структурите на интелигентността или познавателните структури

включват схеми от едно и също естество, прилагани към една и съща област на активност на субекта и кореспондират със съответните, присъщите на стадия от развитието инструменти на познанието. Хронологически, първата такава структура на интелигентността Пиаже отнася към сензомоторния стадий (период) и я нарича *група на премествания (groupe de déplacements)*. Тази първа организация на сензомоторната активност (зрение и слух, хващане, смучене) осигурява разбирането на постоянството на обекта.

И накрая, отново ще припомним казаното в студията ни от 2017 г., посветена на теорията на Пиаже, че предложените от него стадии и периоди в развитието на структурите на интелигентността и познанието илюстрират отчетливо *закономерностите на прехода от един стадий към друг*, а именно: това става не чрез механизмите на заместване, отстраняване и заменяне на предишните придобивки от новите, а чрез тяхното снемане като необходима вътрешна предпоставка за включване и интегриране в новата структура, характеризираща всеки следващ стадий.

РЕКАПИТУЛАЦИЯ, ИЛИ КРАТЪК ПРЕГОВОР НА ОСНОВНИТЕ РЕЗУЛТАТИ

И накрая, в заключение за този пръв стадий от развитието на интелигентността и познанието, накратко ще резюмираме *основните му постижения и най-важни характеристики* (вж. също таблици 1 и 2 в Приложението).

Сензомоторното познание постига най-напред *хващането* като резултат от диференциацията и координацията на различните сензомоторни схеми – тези на зрението и слуха, смученето, сученето и моториката. След него идва постигането на *постоянството на обектите* независимо от собствената активност спрямо тях, както и *групата на преместванията* – правилното разположение на обектите след техните премествания в пространството, а в края на първата година детето вече търси скрит обект. Своеобразни двигатели през отделните подстадии или фази на сензомоторното познание обаче са *трите вида кръгови реакции*, които определят и регулират процесите на асимилация и акомодация. Техни производни през последните две фази са *активното експериментиране с цел откриване на нови средства*, а оттук и превес на акомодацията над асимилацията, т.е. търсенето вече не само на *репродуциращ*, но и на *модифициращ* ефект; появяват се и *символичната игра и поведениата на подкрепа (support)*. Постепенно стават възможни организирането и обективизирането на *пространствено-времевите и причинните връзки и отношения*.

Появата на *семиотичната функция* поражда множество нови, принципно важни резултати, един от които се заключава в това, че детето започва да замества обектите с техния вътрешен *образ или представа*. Тя на свой ред мултиплицира в развитието редица свои производни и последствия. Факт стават представите за връзките, отношенията и зависимостите между обектите, т.е.

осъществява се преход от предишното практическо и „егоцентрично“ пространство към обективно и репрезентативно пространство, както и представата за преместването на собственото тяло в пространството. *Времето* започва да се възприема като своеобразна обща рамка, включваща субекта и обекта, а с помощта на репрезентативните схеми се обективира и *причинността*. Благодарение на възникналата семиотична функция и на представата идва ред и на *изработването на индивидуални значения и символи*, слага се началото на *овладяването на майчиния език* като едни от най-съществените резултати през последната, шеста фаза на сензомоторното развитие. Техни следствия са и способността за символизиране или използването на т.нар. от Пиаже *отсрочено подражание*, т.е. способността на детето да подражава на обектите и тогава, когато те не се намират в обсега и в полето на неговото непосредствено и директно възприятие. Факт са вече и поведенията *на ужким*, привидността и преструвките, че то си играе с някакви предмети, че се мие, яде, подготвя се да спи и т.н.. Тези подражателни и игрови действия, макар и вече разграничени, продължават обаче интензивно да си взаимодействат, взаимно да се проникват, индуцират и допълват, и така убедително да илюстрират съпровождането на доминиралите досега асимилиращи процеси с акомодиращи. Чрез подражателните действия *на ужким* децата демонстрират стремежа си към игра, като асимилират познатата им непосредствена реалност и като я включват в наличните игрови схеми, но едновременно с това те подражават и на минали действия, извършвани от тях самите или от близкото им обкръжение.

Интересното тук е това, че завоеванията и постиженията във всяка една от тези области тясно се преплитат с постиженията в останалите и зависят от тях самите, както и от общия процес на структуриране и развитие на познанието през всички фази на сензомоторния стадий. Упражняването на перцептивни и моторни схеми дава възможност на детето все по-често да ни изненадва и учудва с първите си *практически* или *телеологически разсъждения и умозаключения*, постигнати по индуктивен път, и припомняне на минали факти, събития и действия като част от същата причина и верига от следствия⁷.

Според Пиаже през този стадий се наблюдават различни форми на *умисъл и преднамереност* в действията и поведението на децата, първата от които – координацията на използвани от тях схеми – виждаме още през четвъртата фаза. През петата фаза сме свидетели на втората форма на преднамереност, която се заключава в способността на децата с помощта на проби и опити, на грешки (неуспехи) и успехи, т.е. буквално на *експериментиране*, да търсят нови средства за постигане на желаните от тях цели. И накрая, третата форма на

⁷ Например обръщаме се към двегодишната Лия с въпроса: „С кого танцува вчера?“. Тя отговаря: „С деде“. При въпроса: „Кога пак ще танцуваме с теб?“, тя веднага се обръща и тича към телевизора, от който предния ден е идвала музиката, и настоява да бъде включен.

преднамереност децата илюстрират през последната, шеста фаза на сензомоторния стадий, когато самите те с помощта на интериоризирани и извършвани вече във вътрешен, умствен план координации на схемите реално *изобретяват* – по думите на Пиаже – нови средства в стремежа си към желаните цели.

Установената от Пиаже закономерност за влиянието и ролята на познавателната в случая *структура* върху нейните частни проявления спрямо обектите, пространството, времето и причинността през 30-те години на XX век е потвърдена и от Л. С. Виготски върху други явления в неговата теория за развитието на висшите психични функции, а по-късно – през 70-те години на XX век, и от негови последователи като М. И. Лисина (2009) и нейни сътрудници, които при изследване на генезиса и развитието на общуването на децата в предучилищна възраст с възрастните и връстниците установяват подобна картина. Оказва се, че всеки един от структурните компоненти на общуването като дейност, на тази социализираща детска активност – потребности и мотиви, действия и задачи, средства и резултати, в тяхното възникване и собствено развитие разкриват сходна и аналогична взаимосвързаност и взаимозависимост, като преминават през почти еднакъв брой фази в рамките на отделните стадии от нейното развитие.

ЛИТЕРАТУРА

- Василев, В. и Судани, Т. (1999). *Жан Пиаже и Лев Виготски – съпоставителен анализ. Принципите на компаративната психология*. Пловдив: Сема 2001.
- Димитров, И. (2017). Какво подлежи на развитие в теорията на Жан Пиаже и какви са неговите фактори, механизми и критерии за периодизиране. *Годишник на СУ „Св. Кл. Охридски“, Философски факултет, Психология, том 107*, 1–19. София: УИ „Св. Кл. Охридски“.
- Лисина, М. И. (2009). *Формирование личности в общении*. Москва-Санкт-Петербург: Питер.
- Флейвел, Д. (1967). *Генетическая психология Жана Пиаже. С предисловием Жана Пиаже*. Перевод с английского. Москва: Просвещение.
- Dolle, J.-M. (1991). *Pour comprendre Jean Piaget*. Toulouse : Dunod.
- Legendre-Bergeron, M.-F. (1986). *Avec de collaboration de Dany Laveault. Lexique de la psychologie du développement de Jean Piaget*. Quebec, Canada: Caetan Morin.
- Mauray, L. (1991). *Le développement de l'enfant. „Que sais-je“*. Paris: Presse Universitaire de France.
- Piaget, J. (1967). *Biologie et connaissance*. Paris: Gallimard.
- Piaget, J. (1973). *La construction du réel chez l'enfant* (5e édition). Neuchâtel et Paris: Delachaux et Niestle.

- Piaget, J. (1975). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant* (8e édition). Neuchâtel et Paris: Delachaux et Niestle.
- Piaget, J. (1975). *L'équilibration des structures cognitives*. Paris: Presse Universitaire de France.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1992). *La psychologie de l'enfant* (15e édition). Paris: Presse Universitaire de France.
- Richard, M. (1990) *Les courants de la psychologie contemporaine*. Collection "Synthese". Lyon: Chronique Sociale.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1. Рекапитулация на резултатите в развитието на интелигентността и познанието през сензомоторния стадий/период

I стадий (0–1 месец)	II стадий (1-4;6 месеца)	III стадий (4;6 – 8-9 месеца)	IV стадий (8-9–11-12 месеца)	V стадий (11-12–18 месеца)	VI стадий (18–24 месеца)
<p>1. Упражняване на рефлексите (хранителен, хватателен, защитен и др.)</p> <p>2. Асимилацията и акомодацията са смесени и неразграничени</p> <p>3. В зачатъчен вид наличие на репродуктивна, рекогнитивна и генерализираща асимилация</p>	<p>1. Докосване на собственото тяло, но няма разграничаване между средства – цели</p> <p>2. Първи придобити навици и условни рефлекс</p> <p>3. Начало на разграничаване между асимилацията и акомодацията, и първи акомодирани опити</p>	<p>1. Преднамерени сензомоторни действия (тръскане, търкане, люлеене и др.), „удоволствие да бъде причина“</p> <p>2. Поява на хващането – средно към края на 6-я месец</p> <p>3. Асимилацията преобладава над акомодацията. Навик да повтаря действия спрямо целта, разграничена от използваните средства</p>	<p>1. „Практическа интелигентност“</p> <p>2. Координация между вторичните схеми и тяхното прилагане към нови обекти</p> <p>3. Разграничаване между целта и средствата, но използваните средства са заимствани от познати, налични схеми, откъдето идва усилване на преднамереността</p>	<p>1. Третични кръгови реакции – откриване на нови средства чрез активно експериментирание (<i>experience pour voir</i>): търси се новостта като такава</p> <p>2. Акомодацията доминира над асимилацията. Търсене не само на „репродуциращ“, но и на „модифициращ“ ефект.</p> <p>3. „Символична игра“: Преструвам се, Давам си вид, че спя, мия се и т.н. (<i>faire semblant</i>)</p>	<p>1. „Репрезентативна интелигентност“ – поява на представа/образа на обекта.</p> <p>2. Инсайт: намиране на нови средства чрез интериоризирани комбинации</p> <p>3. Отсрочено подражание на липсващи в момента модели</p>

I стадий (0–1 месец)	II стадий (1-4;6 месеца)	III стадий (4;6 – 8-9 месеца)	IV стадий (8-9–11-12 месеца)	V стадий (11-12–18 месеца)	VI стадий (18–24 месеца)
	4. Първична кръгова реакция – интересуваният резултат е открит случайно и е съхранен чрез повторение (репродуктивна асимилация)	4. Вторична кръгова реакция – чрез действията се поддържа постигания вече резултат = „отсрочени кръгови реакции“ 5. Реципрочна/взаимна асимилация на схеми – тактилна, моторна, зрително-слухова.	4. Постоянство на обекта: търсене на скрит обект	4. Поведение на „подкрепа“ или „поддръжка“ (<i>support</i>) с помощта на покривка, връженце, пръчка.	4. Начало на изработване на индивидуални символи и овладяване на езика като система от конвенционални знаци. 5. Обективизиране на пространствено-времени и причинни отношения, връзки, зависимости.
Доинтелектуални действия		Преходен стадий		Първи интелектуални действия	Интелектуални действия

Таблица 2. Процес на структуриране на обекта, пространството, причинността и времето през сензомоторния период (по: Dolle, J.-M., 1991, pp. 116–117)

Категории	I стадий (0–1 месец)	II стадий (1-4;6 месеца)	III стадий (4;6 – 8-9 месеца)	IV стадий (8-9–11-12 месеца)	V стадий (11-12–18 месеца)	VI стадий (18–24 месеца)
Обект	<p>1. Липсва поведение спрямо изчезнали предмети = първичен солипсизъм</p> <p>2. Сензорните „картини“ се разсейват и изчезват</p> <p>3. Координация между визуални и слухови схеми</p>		<p>1. Начало на постоянството на обекта, продължаващо действията на акомодацията</p>	<p>1. Активно търсене на изчезнал предмет, но без да държи сметка за последователността на преместванията</p> <p>2. Начало на обективно пространство (преход)</p>	<p>1. Държи сметка за последователността на преместванията на предмета</p> <p>2. Търси предмета в мястото на последното преместване</p> <p>3. Структуриран постоянен обект</p>	<p>1. Представа за невидимите премествания</p> <p>2. Постоянен обект – той е окончателно изграден</p>
Пространство	<p>1. Практически и хетерогенни групи/схеми. Прилагане на схеми спрямо обектите, но нито едните, нито другите са организирани и структурирани.</p>		<p>1. Координация на групите</p> <p>2. Субективни групи – започват да се осъзнават пространствените отношения между обектите, както и на собствените действия спрямо тях</p>	<p>1. Преход към обективни групи = пространството и намиращите се в него обекти включва и самото дете</p> <p>2. Обратими операции</p> <p>3. Постоянна величина на твърдите предмети</p> <p>4. Систематично обръщане</p>	<p>1. Обективни групи на преместване едни чрез други, но чрез директен контакт</p> <p>2. Хомогенна среда на перцептивните премествания</p>	<p>1. Репрезентативни групи на премествания</p> <p>2. Пространствени представи между обектите</p> <p>3. Представа за преместване на собственото тяло</p>

Категории	I стадий (0–1 месец)	II стадий (1-4;6 месеца)	III стадий (4;6 – 8-9 месеца)	IV стадий (8-9–11-12 месеца)	V стадий (11-12–18 месеца)	VI стадий (18–24 месеца)
Причинност	1. Установява връзка между вътрешна и външна среда 2. Причинността е усещане, че нещо се извършва	1. Вълшебно феноменистична причинност на желаниа, намерения и усилия	1. Екстериоризация и обективиране на причинността (преход)	1. Реално обективиране на пространството, което е „рамка“, включващо субекта и обекта	1. Репрезентативна причинност 2. Репрезентативни схеми	
Време	1. Собствено време, практически серии, продължителност	1. Субективни серии = преди и след собствените действия	1. Начало на обективиране на времето; серии за собствени действия	1. Обективни серии	1. Обективни серии. Времето е „рамка“, включващо субекта и обекта.	

**ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

Психология

Том 111, 2021

**ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI
FACULTY OF PHILOSOPHY**

Psychology

Volume 111, 2021

**АЛЕКСИТИМИЯ И ВИСОКОРИСКОВИ ПРОФЕСИИ: ПСИХОЛОГИЧНА
ГРИЖА И КОНСУЛТАТИВНИ ПРАКТИКИ**

ТАНЯ ДИМИТРОВА

докторант по Консултативна психология

Катедра „Социална, организационна, клинична и педагогическа психология“

Tanya_Dimitrova@phls.uni-sofia.bg

Таня Димитрова. *АЛЕКСИТИМИЯ И ВИСОКОРИСКОВИ ПРОФЕСИИ: ПСИХОЛОГИЧНА ГРИЖА И КОНСУЛТАТИВНИ ПРАКТИКИ*

Предложен е теоретичен обзор на алекситимията, връзките ѝ с психичното и соматичното здраве, както и с неклинични явления: акцентира се върху високорисковото поведение като форма на емоционална саморегулация и задоволяващо интрапсихични потребности. Като неизследвана досега теоретична постановка се обсъжда влиянието на алекситимията при избора на високорискови професии. Фокусът е върху специфичните на МВР и МО с акцент върху фасетите: „Затруднения при вербализирането на чувствата“ (отчитайки спецификите на комуникативната култура в тези структури) и „Външно ориентирано мислене“ (като благоприятстващо следването на конкретна, ясна, прагматична рамка). Обсъжда се дали завишена алекситимия е необходима личностна диспозиция при избора и оставането в такава професия. Ако да, колко завишена, за да благоприятства ефективното функциониране в тези структури, без да се превръща в риск за здравето. Обсъдени са ефективните психологични подходи при висока алекситимия, анализирайки и причините да липсва специфично насочена към този конструкт консултативна рамка. Обсъдени са психологични програми за хора, упражняващи застрашаващи собствения им живот професии в държавните специализирани структури. Засега няма програма за психологична грижа, която да интегрира потребностите на двете групи. Настоящият труд формулира конкретни насоки за изграждането на такава консултативна програма.

Ключови думи: алекситимия, високорисково поведение, високорискови професии, военни и полицейски спецчасти, психотерапия

Tanya Dimitrova. *ALEXITHYMIA AND HIGH-RISK PROFESSIONS – PSYCHOLOGICAL CARE AND COUNSELING PRACTICES*

A theoretical overview of alexithymia is proposed, discussing construct's connections with mental and somatic health, as well as with non-clinical phenomena emphasizing high-risk behaviors as a form of emotional self-regulation and a way to satisfy intrapsychic needs. The influence of alexithymia on choosing high-risk professions is discussed as a yet unexplored theoretical point. The focus is on military and police special forces, emphasizing „Difficulty describing feelings“ (considering these structures' communicative culture) and „Externally oriented thinking“ (as conducive to following a concrete, clear, pragmatic framework). It is discussed whether increased alexithymia is a necessary personal predisposition for choosing and staying in these professions. If so, how increased should alexithymia be to favor the effective functioning within these structures without becoming a health risk. Effective psychological approaches for high alexithymia are discussed, while analyzing the reasons why there is no counseling framework specifically aimed at dealing with it. Existing psychological programs for government special forces high-risk professionals are also discussed. Currently, there is no psychological care program integrating the needs of both groups. This paper formulates guidelines for developing such a counseling strategy.

Keywords: alexithymia, high-risk behavior, high-risk professions, military and police special forces, psychotherapy

СЪЩНОСТ НА КОНСТРУКТА АЛЕКСИТИМИЯ

Като значим за психичното и соматичното здраве конструкт, алекситимията представлява интерес в научните среди от десетилетия. Днес по-голямата част от изследователите в областта се обединяват около допускането, че алекситимията се състои от три компонента: (1) трудности при идентифицирането на чувствата и отграничаването им от телесните усещания, (2) трудности с вербализирането на чувствата и (3) външно ориентирано мислене, характеризиращо се с прагматичност, оперативност и ограничена фантазност. Подробно обсъждане по въпроса ще бъде представено по-нататък в текста, но още тук следва да се отбележи, че съдържанието на конструкта е все още спорна тема и обект на научни дебати, особено по отношение на фантазността като диференцираща характеристика (вж. Bermond, Oosterveld, & Vorst, 2015; Fournier et al., 2019; Preece, Vecerra, Allan et al., 2020; Taylor & Bagby, 2021). Това на свой ред силно затруднява консултативната и терапевтичната работа с хора със силно развита алекситимия, защото няма как да се разработи ефективна психологична стратегия, ако не е ясно какво точно е и какво не е явлението, върху което искаме да

повлияем в консултативния процес. Доколкото е известно на автора, в момента с високите стойности на алекситимия в психотерапията се работи предимно индиректно, т.е. чрез повлияването на други явления, с които е установена връзка, например депресия, посттравматично стресово разстройство, хранително разстройство, злоупотреба с психоактивни вещества и др. Често съпътстваща тези състояния, алекситимията, която сама по себе си не е клинично разстройство, остава в периферията на психотерапевтичните интервенции, тъй като те са насочени приоритетно към овладяване на тежестта на клиничната картина. Предвид установените връзки между този конструкт и редица психични и соматични разстройства, създаването на фокусирана директно върху алекситимията терапевтична рамка може да се разглежда като ключов етап от развитието на консултативната практика, тъй като ще позволи както по-ефективната психологична работа с хора със силно развита алекситимия и вече развита клинична картина, така и изграждането на стратегия за превенция, специално насочена към клинично здрави лица с подчертана алекситимия. Липсата на специализиран подход може да се обясни с множеството спорни въпроси за природата и същността на този конструкт. По тази причина е от изключителна важност за консултативните психолози и за терапевтите да насочат вниманието си към провеждането на емпирични изследвания, които да отговорят на въпросите, останали открити.

Дебатите за същността на конструкта водят началото си още от превода на названието. В научната литература се срещат най-често две дефиниции: „без думи за емоциите“ („a“ – липса, „lexis“ – думи, „thymos“ – емоции) или „неразчитащ емоции“ („alexis“ – нечетящ и „thymos“ – емоции). Съществува обаче и трети прочит на конструкта: „неработещи емоции“ („alexis“ – неработещ и „thymos“ – емоции) (Vermond et al., 2015, p. 252). Макар и на пръв поглед само лексикален, този дебат всъщност очертава основните въпроси за дефинирането и операционализирането на алекситимията. Несъгласието какво точно означава конструктът води и до несъгласие за компонентите му, как следва да се измерва и съответно върху какво да се фокусират интервенциите в консултирането на хора със завишени стойности на алекситимия. Данните за генезиса, същността и стабилността на този конструкт са неконсистентни, каквито са и сведенията в научната литература за ефективността на психологичното консултиране на клиенти със силно развита алекситимия. Темата ще бъде разгледана по-подробно по-нататък в текста, но още тук следва да се подчертае, че за да се създаде ефективна система за психологична работа с алекситимията, е необходимо преди всичко да се изясни какво тя е и не е, каква е етиологията, развитието, проявите и стабилността ѝ.

Липсата на консенсус по тези ключови въпроси е тревожна, имайки предвид, че алекситимията е значим конструкт в клиничната практика с доказана връзка с редица разстройства, сред които разстройства на храненето (Berardis et al.,

2009; Sasai, Tanaka, & Hishimoto, 2010), затлъстяване (Григорова, 2018), злоупотреба с психоактивни вещества (Sifneos, 1973; Бозгунов, 2017; Пседерска, Бозгунов, Неделчев, Василев и Василева, 2018; Psederska, Savov, Atanassov, & Vassileva, 2019), депресия (Evren & Evren, 2006), обесивно-компулсивно личностово разстройство (Hemming, Haddock, Shaw, & Pratt, 2019), гранично-личностово разстройство (Timoney & Holder, 2013), паническо разстройство (Taylor, Bagby, & Parker, 1997), суицидно поведение (Evren & Evren, 2006; Davey, Halberstadt, Bell, & Collings, 2018; Hemming et al., 2019), соматоформно разстройство (Tominaga, Choi, Nagoshi, Wada, & Fukui, 2013), мигрена в детска възраст (Kooiman et al., 2000, цит. по Tominaga et al., 2013), онкологични заболявания (Bermond et al., 2015), сърдечно-съдови (Rueda & Pérez-García, 2007), стомашночревни заболявания (Taylor & Bagby, 2004), алкохолизъм (Sifneos, 1973; Rybakowski et al., 1988, цит. по Taylor et al., 1997; Haviland et al., 1994, цит. по Taylor et al., 1997), разстройства от аутистичния спектър (Gerber, Girard, Scott, & Lerner, 2019), фибромиалгия (Brosschot & Aarsse, 2001), диабет тип I, ревматориден артрит (Taylor et al., 1997), некардиологична болка в областта на гърдите (White, McDonnell, & Gervino, 2011), други заболявания с необяснен от медицинска гледна точка първоизточник, при които психологичният компонент е значим, например мигрени, хронични болки и др. (White et al., 2011).

В литературата се срещат два основни подхода при интерпретирането на тези връзки. Според първия хората с високоразвита алекситимия изпитват затруднения да регулират негативните си емоции, което води до изменения в автономната, ендокринната и имунната система. Това на свой ред създава условия, които благоприятстват развитието на соматично заболяване, макар и конкретната болест да се детерминира от други фактори (Taylor et al., 1997). Вторият прочит акцентира върху склонността на хората с високоразвита алекситимия да се фокусират върху телесното усещане и да го свързват с болестен симптом (а не с изпитваната емоция), поради което е по-вероятно по-често да търсят лекарска помощ. Това води до допускането, че алекситимията е по-скоро завишено представена в клиничните извадки, а не е директно (физиологично) свързана със заболявания, но би могла да има връзка с тях чрез дезадаптивни, нездравословни поведения. Това е причината да е особено важно конструктът да се изследва и в неклинични популации (Lumley, Neely, & Burger, 2007). И двете интерпретации имат своите аргументи и би следвало да се разглеждат като взаимнодопълващи се, а не като противоречащи си. Все пак в литературата има единодушие, че високоразвитата алекситимия е свързана с влошено здравословно състояние: чрез изменения на физиологично ниво, докладване на повече соматични оплаквания, нездравословни поведения и начин на живот или намаляване на ефективността на някои терапевтични подходи, алекситимията е значим за психичното здраве конструкт (Lumley et al., 2007). Важно е да се подчертае, че установените връзки между нея и влошено соматично и

психично здраве не са еднозначен предиктор, който да гарантира, че хората с високи нива на алекситимия задължително ще страдат от соматично или психично разстройство. Публикуваните данни свидетелстват единствено за необходимостта от по-задълбочено познание за етиологията, генезиса, взаимовръзките и ефективните програми за превенция и интервенция.

Идеята, че емоциите (особено интензивните и немодулирани нива на афект) могат да влияят неблагоприятно на психичното и соматичното здраве, се изразява още от древността, въпреки че през различните епохи варира акцентът, поставян върху афектите. От гръко-римската ера през средновековието до началото на миналия век са издигани различни хипотези за механизма, който лежи в основата на емоциите. Най-емблематичните примери от близкото минало за различните перспективи към изследването на емоциите са теориите на Джеймс–Ланге и Кенън–Бард. Друг подход е разглеждането на емоцията като съставена от три компонента: неврофизиологичен, поведенчески и когнитивен. Един от най-значимите приноси по отношение когнитивния компонент на емоциите е направен от Р. Лазаръс, който посочва, че когнитивната оценка за значението на връзката човек-среда е и необходимо, и достатъчно условие за изпитването на емоция. Без личната оценка няма как да съществува емоция. Други автори допълват, че емоциите мотивират и организират поведението, а не са просто отговори на процеса на оценка. Приема се, че не може да се изпита емоция без физиологична възбуда, както и когато тя е приписана на неемоционални източници (Taylor et al., 1997). С. Шахтер, Дж. Мандлер и Б. Уийнър със своите теории са сред примерите за поддържници на идеята, че когнитивната детерминира афективното преживяване. Системният модел на паметта и настроението е сред примерите в научната литература в подкрепа противоположната теза, а именно че емоцията е тази, която влияе върху когнитивната. Взети заедно, тези две направления утвърждават идеята, че съществува двупосочно влияние между емоцията и когнитивната (Стоева, 2003). Именно цитираните комплексни взаимодействия лежат в основата на изследването на ролята, която играе емоцията във формирането на соматичните болестни симптоми. Работата на Пиер Жане, както и появата на психоанализата в края на XIX и началото на XX век дават ход на отделянето на психосоматичната медицина като научна дисциплина, ангажирана специално с изследването на влиянието на емоциите върху соматичното здраве и функциониране (Timoney & Holder, 2013).

Връзките между алексимията и психосоматичното здраве са установени от десетилетия. В съвместната си работа Дж. и П. Сифнеос (Nemiah & Sifneos, 1970; Sifneos, 1973) използват думата от гръцки произход „алекситимия“, за да опишат клиничните си наблюдения на пациенти, страдащи от т.нар. „класически“ психосоматични разстройства. Те отбелязват, че тези пациенти се характеризират със (1) затруднения в идентифицирането на чувствата и разграничаването на емоциите от телесните усещания; (2) затруднения във вербали-

зирането на чувствата; (3) неразвити умения за фантазиране и мечтатаене, както и (4) външно ориентирано мислене, или т.нар. „оперативно мислене“ (*pensée opératoire*; Marty & de M'Uzan, 1963), което се отличава с прагматичност, концентриране само върху настоящите събития и липса на въображение. Дж. Немая и П. Сифнеос (Nemiah & Sifneos, 1970) коментират, че наблюденията им са в синхрон с вече публикувани още в края на 40-те години резултати, когато Дж. Ройш (Reusch, 1948) говори за т.нар. „инфантилна личност“. Тя се характеризира със „задържане на съзряването и соматични прояви като заместващи инфантилната себеекспресия“ (Reusch, 1948, р. 134). Може да се обобщи, че работата на всички тези изследователи (Reusch, 1948; Marty & de M'Uzan, 1963; Nemiah & Sifneos, 1970; Sifneos, 1973) води до обособяването на алекситимията като конструкт. Важно е да се подчертае, че алекситимията засяга не самото изпитване на емоции, а придаването на индивидуален смисъл на тези емоции. Хората с високоразвита алекситимия изпитват емоции; възможно е дори да изпитват внезапен изблик на интензивна емоция (напр. гняв, тъга и пр.), а затруднението настъпва на етапа на идентифициране на причините и интерпретация на тези преживявания. Приканени да опишат вътрешния си свят, те са склонни да прибегват до широки и неясни формулировки, например „Чувствам се зле“ вместо „Обиден/ядосан/разочарован съм“ и др. Склонни са и да преминават през телесните си усещания, за да вербализират афективното си състояние („Стомахът ми е зле“) или да споделят объркаността си директно с отговори като: „Не знам как съм“.

От формулирането на конструкта до днес са проведени редица изследвания, които установяват, че алекситимията надхвърля клиничния контекст, в който първоначално е наблюдавана, т.е. високи стойности на алекситимия се срещат не само в клинични извадки, но и сред психично и соматично здрави хора. Тези емпирични данни водят до допускането, че алекситимията е личностна черта, която може да е предразполагащ фактор за развитие на различни разстройства, но сама по себе си тя не е такава. В каква степен следва да се възприема като предразполагащ фактор все още не е категорично установено, тъй като няма достатъчно емпирични данни от лонгитюдни изследвания на преморбидната личност. В научната литература все още липсва и единодушие дали алекситимията е личностна черта или преходно състояние, което се дължи на преживян значим стресор. Още Х. Фрайбергер (Freyberger, 1977) предлага алекситимията да се разглежда като първична (т.е. като личностна черта) и вторична (т.е. в резултат на органична болест). Той нарича вторична алекситимия състоянието на ограничена емоционална експресия и въображение при соматично болни лица, преминаващи през хемодиализа или трансплантация, като допуска, че при хронифициране на заболяванията е възможно „алекситимо-подобното“ състояние да се превърне в постоянна черта. Алекситимията се разглежда и от други автори (Becerra, Amos, & Jongenelis, 2002; Wood & Williams, 2007; Williams & Wood, 2010)

като резултат от органично състояние, например мозъчна травма, което дава основание за създаването на термина „органична алекситимия“. Въпреки някои несъответствия в докладваните резултати, авторите, работещи в тази сфера, последователно посочват наличието на характерни за алекситимията когнитивни и афективни дефицити при пациенти, преживели мозъчна травма. Х. Кристал (Krystal, 1979) надгражда идеята на Фрейбергер и предлага вторичната алекситимия да се разглежда не само като следствие от органично заболяване, но и като резултат от тежка емоционална травма. От психодинамична гледна точка при травма в детска възраст алекситимията се приема за задържане на емоционалното развитие, докато при значима житейска травма в зрелия живот – като форма на регрес. С това допълнение се формулира и тема за нов дългогодишен дебат: какво е алекситимията – личностна черта, т.е. стабилно във времето явление, или вторична реакция на стрес и дори форма на стратегия за справяне, т.е. нестабилен във времето феномен? Този въпрос намира частично своя отговор на по-късен етап с развитието на медицинската наука, както и с навлизането на статистиката в психологичните изследвания. Въпреки липсата на консенсус между изследователите, научната литература се обединява около концептуална рамка, разглеждаща алекситимията като личностна черта (т.е. първична алекситимия) (Martínez-Sánchez, Ato-García, Adam, Medina, & España, 1998; Taylor & Bagby, 2004; Mikolajczak & Luminet, 2006; Jørgensen, Zachariae, Skytthe, & Kyvik, 2007; Lumley et al., 2007; Preece, Becerra, Allan, Robinson, & Dandy, 2017), приемайки възможността да се наблюдава акцентирането ѝ вследствие на соматично заболяване или преживян интензивен стрес (т.е. вторична алекситимия) (De Vente, Kamphuis, & Emmelkamp, 2006; Lumley et al., 2007; Berardis et al., 2009; White et al., 2011; Preece et al., 2017). От особена важност в изследването на стабилността на алекситимията е да се имат предвид различните видове статистическа стабилност и особено разликата между абсолютна и относителна стабилност. Има данни, които сочат липса на абсолютната, но потвърждават относителната стабилност на явлението (Mikolajczak & Luminet, 2006; Grabe et al., 2008).

Дискусията по тази тема повдига и въпросите в научната литература за етиологията на алекситимията. Ако тя е относително стабилна, т.е. личностна черта, и едновременно с това е повлияна от травматични преживявания и клинични разстройства, с основание възниква въпросът за биологичните, органичните основи, които обясняват тези връзки. Изследванията по темата засега дават непоследователни резултати. Според някои автори алекситимията е свързана с дефицит в дясната хемисфера, със засилени функции в лявата хемисфера или с недобра комуникация между полукълбата. Резултатите са противоречиви (van der Velde et al., 2013; Маркова, 2017) и това налага провеждането на допълнителни изследвания, които в по-голяма степен да разчитат на методи за изобразяване на мозъка. Според друга хипотеза е налице хиповъзбудимост, а според трета – хипервъзбудимост на нервната система при хора с високи стойности на

алекситимия в сравнение с изследвани лица с ниски стойности. Съществуват доказателства в полза и на двете допускания, но засега най-силно подкрепена с емпирични данни е липсата на статистически значимо различие. Всъщност изследванията, установяващи хипореактивност, използват стимули с емоционален характер, а тези, които не откриват разлики – когнитивни стимули. Това може да е показателно за факта, че дефицитите при хората с високоразвита алекситимия са специфични и се отнасят само до преработката на емоционални стимули (т.е. когато липсват достатъчно външни източници на информация каква следва да бъде реакцията на човека), а не на когнитивни (при които има повече яснота за това какво се очаква) (Panayiotou, Panteli, & Vlemincx, 2018). Според друга хипотеза алекситимията се дължи на дисоцииране на физиологичната реактивност от емоционалните състояния, което води до преувеличена или лошо регулирана реакция. Хората с високи нива на алекситимия последователно съобщават по-силно напрежение и гняв, а същевременно електродермалната и сърдечната им активност не го потвърждават. Това подкрепя идеята за дисоцииране, но в обратната на първоначално очакваната посока, което в известна степен помиррява тезите за хипо- и хипервъзбудимостта и освен това обяснява вече установеното: хората с високоразвита алекситимия по-често съобщават соматични симптоми без медицинско обяснение (Panayiotou et al., 2018). При тях се установява и че при очакването на емоционален стимул се наблюдава телесна активация и мобилизация, а при появата му липсва адекватна активация. Същевременно малко са изследванията, които се фокусират върху очакването и привикването при хората с високоразвита алекситимия, и това налага допълнителна емпирична работа (Panayiotou et al., 2018).

Разнопосочните резултати в някои от проведените изследвания може донякъде да се обяснят с аспекти от дизайна им, както бе коментирано по-горе (например естеството на подадения стимул). Освен това данните в научната литература почиват на сведения от лабораторни изследвания. Липсват проучвания в естествени условия, във всекидневието на хората с високоразвита алекситимия. Възможно е например използваните в лабораторни условия видеостимули да провокират реактивност, различна от тази, която може да се регистрира в естествената среда на човека или в ситуация с голяма лична значимост (Lumley et al., 2007).

Налице са и някои консистентни данни, сочещи конкретни зони в мозъка като асоциирани с обработката на емоционални стимули. При хора с високи стойности на алекситимия се регистрира понижено сиво вещество в инсулата (зона от мозъка, ангажирана с получаването на информация за вътрешните телесни състояния и интегрирането им в субективното преживяване на емоция), орбитофронталната кора (зона, ангажирана с когнитивния контрол на емоциите, включително емоционалната регулация) и предната цингуларна кора (зона, отговорна за разпознаване собствените емоции и тези на другите). В научната

литература непрекъснато се съобщава, че зоната в мозъка, която демонстрира най-значимо различие в сивото вещество между хора с високи и такива с ниски стойности на алекситимия, е именно предната цингуларна кора. Любопитен факт е, че същата зона съдържа и огледални неврони, които имат връзка с изпитването на емпатия. Установена е отрицателна корелация между нея и алекситимията. Амигдалата е друга мозъчна зона, за която се съобщава, че е свързана с алекситимията. Известна е и връзката между високите нива на алекситимия и по-слабите реакции в зоните на мозъка, ангажирани със зрителното кодиране на лицеви изрази (например тилния дял). В комбинация с понижената активност на амигдалата, тези хипоактивни зони може да са индикатор за това, че хората с високи стойности на алекситимия е вероятно да са по-неспособни да конструират смислени репрезентации на лицеви афективни изражения, поради което е по-малко вероятно да достигнат до адекватни интерпретации и заключения за тяхното значение (Timoney & Holder, 2013).

Някои автори разглеждат интероцепцията като друг фактор в етиологията на алекситимията (Brewer, Harpé, Cook, & Bird, 2015; Fournier et al., 2019). Въпреки че описание на дефицити в интероцепцията е направено още през 1973 г. (Bruch, 1973), все още липсват съгласувани данни от измерването на този конструкт. Интероцепцията се разглежда като многоаспектен конструкт, съставен от: „Интероцептивна точност“, „Интероцептивна чувствителност“ и „Интероцептивна осъзнатост“. Повечето интероцептивни процеси обаче се осъществяват извън сферата на съзнанието, което ограничава измерването до тези процеси, които могат да се наблюдават съзнателно и да се съобщават. В този смисъл дори от теоретична гледна точка да е възможно интероцептивни дефицити да допринасят за етиологията на алекситимията, предвид неяснотите около измерването на интероцепцията може да се заключи, че е твърде прибързано алекситимията да се формулира като цялостен интероцептивен дефицит (Taylor & Vagby, 2021).

Изследване от 2007 г., проведено с 8785 двойки близнаци, обогатява познанията за биологичните основи на алекситимията, защото открива, че тя е наследствена и процентът на генетично предаване е между 30 и 33. Останалата вариация се поделва между споделените (онези аспекти на средата, които са общи за генетично свързаните лица и затова те израстват по-сходни помежду си, отколкото би се очаквало само въз основа на генетичните влияния) (12–20%) и несподелени фактори на средата (онези аспекти на средата, които не са общи за двамата близнаци, например различни приятели, учители и др.) (50–56%). Генетичните фактори имат значимо и приблизително еднакво влияние върху всички аспекти на алекситимията. Данните от това изследване сочат умерено влияние на споделените фактори на средата, което е в синхрон с основното разбиране, че факторите на средата, влияещи върху повечето личностни черти, са предимно от несподелен тип (Jørgensen et al., 2007). Това заключение

закономерно насочва вниманието към социалните фактори и тези от средата в етиологията на алекситимията.

Голяма част от ранната работа в проучването на конструкта е психоаналитична. В този период в изследванията като основни етиологични фактори за алекситимията се разглеждат ранното детство и несъзнаваните процеси. Например взаимодействието с майката се обсъжда като основен фактор в генезиса на алекситимията (Krystal, 1988). Това има подкрепа на органично равнище, защото е установено, че емоционалното учене изисква взаимодействие между префронталната кора и амигдалата, а емоционалното пренебрегване в детството е свързано със скъсяване периода, в който се осъществява емоционалното учене. Когато детето е учено да назовава и да изразява с думи емоциите си, това не само подкрепя процеса на емоционална регулация, превръщайки моторната реактивност във вербална експресия, но има и положителен ефект върху развитието на мисловните процеси, интеграцията и разграничаването между фантазии, желания и реалност (Katan, 1961, цит. по Taylor et al., 1997). Значимостта на семейната среда се коментира и след това във връзка с дисфункционалния семеен контекст, който също се разглежда като фактор за генезиса. Семейството, в което израства детето, и по-конкретно връзката родител–дете, атмосферата на топлота или враждебност в семейството, както и възприетите нива на близост и сигурност между неговите членове влияят върху развитието на алекситимията (Berenbaum et al., 1994, Berenbaum et al., 1996, Fukunishi et al., 1997, цит. по Jørgensen et al., 2007; Berardis et al., 2009). Съобщаваната в научната литература положителна връзка между нея и несигурния стил на привързаност се обсъжда като допринасяща за дефицитите в социалните и междуличностните отношения, установени при хората с висока алекситимия (Taylor & Bagby, 2004; Panayiotou et al., 2018). Неумението да се вербализират емоционалните състояния е една от причините за намалената социална подкрепа и малкия кръг социални взаимодействия. Тази група хора не само не съумява адекватно да разбере собствените си емоции, но изпитва същото затруднение с емоционалния свят на околните. Въпреки че високите нива на алекситимия често се разглеждат като съпътствани от затруднения и неудовлетвореност във взаимоотношенията с приятели и с романтичните партньори, се оказва, че не е така във връзките, които са предопределени, например тези с членовете на семейството. Любопитен факт е, че родителското и особено майчиното свръхобгрижване е предиктор за алекситимия в юношеството. И двете – и недостатъчната грижа, и свръхгрижата – са значими рискови фактори и в отношенията с бащата (Timoney & Holder, 2013). За връзката между алекситимията и семейната среда свидетелства и изследване, което демонстрира статистически значима отрицателна корелация между експресивната атмосфера в първичното семейство и алекситимията както на ниво обща оценка на конструкта, така и по отношение на всеки от трите му фасети (Yelsma,

Hovestadt, Anderson, & Nilsson, 2000). Преживяното в детска възраст насилие в семейството също е доказан рисков фактор за високи стойности за алекситимия, както и за разгръщане на гранично-личностова симптоматика и за злоупотреба с алкохол и с наркотични вещества (Timoney & Holder, 2013). Трябва да се има предвид обаче, че асоциирането на алекситимията в зряла възраст с насилие в детството се базира на изследвания със срезен дизайн. Провеждането на лонгитюдни изследвания може да допринесе значително за задълбочаване на познанията за генезиса и предпазващите личността фактори. Към момента в литературата се среща допускането, че оптималното родителско обгрижване от единия родител може да се окаже предпазващ фактор срещу развитието на силна алекситимия дори в случаите, когато другият родител е насилник (Taylor & Vagby, 2004). Същата зависимост се наблюдава и при родител с високоразвита алекситимия: ако другият е способен оптимално да задоволява емоционалните потребности на детето и да го подкрепя в афективното му съзряване, е възможно да компенсират отсъстващата емоционална отзивчивост на родителя с високи резултати за алекситимия (Thompson, 2009). В случай че валидността на тези допускания се потвърди, това очертава ясен път за психологичните грижи и терапевтичната работа със семейства, в които някой от членовете демонстрира високи алекситимни стойности.

Р. Лейн и Г. Шварц (Lane & Schwartz, 1987) предлагат друг прочит въз основа на семейната динамика. Според тяхната теория емоционалната осъзнатост е умение, което се развива по модел, сходен с описания от Ж. Пиаже. Преди да се обсъди предложената теория обаче е важно да се направят някои уточнения за връзките на алекситимията с емоционалната осъзнатост, емоционалната регулация и емоционалната интелигентност, доколкото всички те засягат преработката на емоционални стимули. Емоционалната регулация е по-широко понятие от алекситимията, тъй като обхваща различни процеси, включително емоционална осъзнатост, достъп до и изразяване, следене и контролиране на емоциите (Dahl, 2003, цит. по Lumley et al., 2007). Емоционалната интелигентност също е по-широк конструкт от алекситимията, защото ако алекситимията засяга базисен емоционален процес, емоционалната интелигентност се отнася до приложимостта на редица базисни емоционални способности. Емоционалната осъзнатост е по-тесен конструкт в сравнение с алекситимията, тъй като изключва когнитивните аспекти, характерни за алекситимията (външно ориентирано мислене) (Lumley et al., 2007). Според Р. Лейн и Г. Шварц (Lane & Schwartz, 1987) емоционалната осъзнатост се развива в пет етапа. Първият включва осъзнаване на телесните усещания, при който човекът е по-вероятно да опише емоционалните си състояния чрез соматични преживявания. Почти липсва осъзнаване на емоционалното състояние на другите. Вторият етап се характеризира както с телесни усещания, така и с действия, но човекът не може да назове емоционалните мотиви, които лежат в основата на тези действия. За

този етап са характерни неспецифични описания, например: „Чувствам се добре“ вместо „Щастлив съм“. На третото ниво човекът умее да разпознава и да назовава емоциите си, но обхватът на тази емоционална осъзнатост все още е ограничен в сравнение с този на хората с ниски нива на алекситимия. Осъзнаването на емоциите на околните е минимално. На четвъртото ниво човекът започва да интегрира идеята за няколко едновременно изпитвани емоции, но все още осъзнаването на чуждите емоции е незадоволително и се базира предимно на външни белези. На петото ниво е налице пълно осъзнаване както на собствените, така и на чуждите емоции и нюансите в тях. Фундаменталният дефицит при алекситимията засяга способността за емоционална осъзнатост. Връзката между тези два конструкта се основава на базисното допускане, че ако емоцията е активирана, но човекът не осъзнава това, е невъзможно съзнателно да прилага емоционална регулация. Моделът на Р. Лейн и Г. Шварц (Lane & Schwartz, 1987) заедно с разглеждането на алекситимията в двата подтипа, предложени от Р. Лейн (Lane, 2020) (алекситимия от типа афективна агнозия и от типа афективна аномия) приема, че алекситимията е фенотип, който включва спектър от дефицити с различна невронна основа. Това на свой ред води до допускането, че всеки с високоразвита алекситимия може да е носител на различен тип затруднения в преработката на емоционалните стимули (включително различен риск от клинични разстройства, клинична картина, невронни корелати и потребност от специфична посока на психологичната интервенция), въпреки че споделя сходен фенотип с останалите с високоразвита алекситимия. Например при хората с най-тежка изява на алекситимията – афективна агнозия, посоката на психологична работа следва да подкрепя менталните репрезентации на емоциите, което обаче няма да е ефективно за тези, при които затрудненията засягат когнитивния контрол при преработката на емоционалните стимули при незасегнати афективни ментални репрезентации. Способността да се приложи адекватна програма за интервенция в голяма степен се определя от правилната (каузална) диагноза за конкретния човек.

Предложената теория обаче е подложена на аргументирана критика, доколкото категориалното разглеждане на алекситимията (като агностична и аномична) не отговаря на дименсионалния подход (който ще бъде обсъден по-подробно по-нататък). Освен това свързването на алекситимията с неврологична патология не е емпирично обосновано, защото липсват данни, че церебрални лезии са основната причина за алекситимията. Цитираната теория се критикува и заради това, че пропуска оперативното мислене (*pensée opératoire*), а то се разглежда като основен компонент на конструкта алекситимия (Taylor & Vagby, 2021).

Теорията на У. Бучи (Bucci, 1997) за множествения код предлага друго обяснение за генезиса на алекситимията. Според автора емоциите са представени вербално и невербално. Афективните състояния първо се усещат и се комуни-

кират невербално чрез процеси като вегетативна възбуда, лицеви изражения, език на тялото. С развитието на езика тези невербални изразни средства се асоциират с вербални репрезентации. Изхождайки от тази теория, алекситимията може да се разглежда като дисоциация между телесните усещания на емоционална възбуда и придружаващите ги когнитивни процеси и вербално описание. Без адекватна когнитивна оценка, която да позволи комуникирането на емоциите, вътрешните състояния рискуват да бъдат удължени или засилени, водейки до соматични заболявания. Това допускане се подкрепя от изследвания на развитието на езика, които показват, че то вероятно е фактор в етиологията на алекситимията. Данните сочат, че деца, проговорили с цели думи преди първата си година, в зряла възраст регистрират ниски нива на алекситимия (Joukamaa et al., 2003; Kokkonen et al., 2003, цит. по Taylor & Bagby, 2004). Езикът е „организатор на психиката“ (Spitz, 1959, цит. по Krystal, 1988) и позволява вербализирането и прогресивната десоматизация.

Предвид комплексността на конструкта не е изненадващо, че има различни теоретични модели, които се опитват да го обяснят и да го измерват. Тук ще бъдат разгледани по-подробно трите водещи в научната литература теоретични модела, както и изградените на тяхна основа психометрични инструменти. Важно е да се подчертае, че цитираните три инструмента не изчерпват разнообразието на инструментариума за оценка на алекситимията. Подробна информация по темата може да се открие в трудовете на редица изследователи (Taylor et al., 1997, Bermond et al., 2015, както и Preece, Becerra, Robinson, Dandy, & Allan, 2018).

Модел Торонто – Торонтска скала за алекситимия (Toronto Alexithymia Scale, TAS). Съвременната версия на Торонтската скала за алекситимия (TAS-20) има две предшествващи я версии: TAS-26 (1985 г.) и TAS-R (1992 г.). TAS-26 се състои от четири скали съгласно описаните от П. Сифнеос компоненти: (1) затруднения в идентифицирането на чувствата и разграничаването им от телесните усещания, (2) затруднения във вербализирането на чувствата, (3) бленуване и (4) фокусиране върху външни събития вместо върху вътрешни състояния. Проведените през следващите години изследвания разкриват, че трифакторното решение е по-добра алтернатива и това води до създаването на днешната версия на инструмента – TAS-20, състоящ се от (1) затруднения при идентифицирането на чувствата, (2) затруднения при вербализирането им и (3) външно ориентирано мислене. Създателите на TAS-20 обаче настояват, че макар директно измерващите уменията за фантазиране айтеми да са изключени от въпросника, въображението и фантазирането са значими компоненти на конструкта алекситимия, които се измерват индиректно (Bagby, Taylor, & Parker, 1994; Taylor et al., 1997). В проведените допълнителни изследвания се установява, че няма разлика между честотата, продължителността и емоционалната валентност на сънищата между хората с висока степен и тези с ниска степен на

алекситимия, но е налице понижена фантазност в сънищата, както и по-слабо припомняне на сънищата при хората с високоразвита алекситимия (Taylor & Bagby, 2004). Няколко години по-късно Дж. Томпсън (Thompson, 2009) също насочва вниманието си към фантазирането при лица с висока степен на алекситимия и коментира, че в тази извадка умението да се фантазира не е засегнато по отношение на контролираното въображение, т.е. на волевото усилие да се работи с ментални образи (например когато е необходимо справяне с определена задача или ситуация). Установяват се обаче нарушения в спонтанното фантазиране, т.е. въображението, което е непредвидимо, неволево и изненадващо. Хората с висока степен на алекситимия умеят да използват интелектуално въображението си; дефицитът е по отношение на спонтанното емоционално фантазиране. Както е видно от цитираните данни, фантазирането е процес, който има връзка с алекситимията, но към момента са налице противоречиви сведения за това, доколко фантазността е диференциращ и формиращ конструкта компонент (Preece, Vecerra, Allan et al., 2020; Taylor & Bagby, 2021).

Досега TAS-20 е инструментът, с който са проведени най-много научни изследвания. Наред с множеството доказателства за психометричните му качества в различни езикови и социокултурни контексти, един от основните му недостатъци е надеждността на фактора, измерващ външно ориентираното мислене. Трифакторната структура е повторена в множество научни трудове, но се срещат и такива, в които вместо три, се обособяват два или четири фактора. Така е и с българската адаптация на инструментна от В. Попов и колегите му през 2016 г., които достигат до двуфакторно решение: затруднения в идентифицирането и описването на чувствата (фактор 1, $\alpha = 0,89$) и външно ориентирано мислене (фактор 2, $\alpha = 0,69$) (Попов и съавт., 2016). Възможно обяснение за докладваната незадоволителна надеждност на фактора „Външно ориентирано мислене“ (освен петте реверсивни айтема в този фасет) е именно коментираната вече фантазност. Тя е част от формулираното *pensée opératoire*, което третият фактор на TAS-20 има за цел да измери, но се оказва, че инструментите за самоотчет за оценка на алекситимията не успяват да го направят адекватно. В тази връзка Г. Тейлър и Р. Багби (Taylor & Bagby, 2021) предлагат използването на проективни методики за оценка, например Индекса реалност-фантазия на Х. Роршах (*Rorschach Reality-Fantasy Index*).

Друго ограничение, което се цитира в научната литература във връзка с TAS-20, е, че той измерва депресивни и тревожни тенденции и корелира с няколко инструмента за измерване на негативен афект. Затова е препоръчително когато се използва TAS-20, да се приложи и контрол по отношение измерването на негативен афект (Rosenberg et al., 2016; Preece, Vecerra, Boyes et al., 2020).

Друго сериозно ограничение на TAS-20 е, че макар да е създаден за измерване на афективно явление, инструментът не позволява оценка на валентността на афекта. Още през 1997 г. създателите на инструмента коментират,

че хората с висока степен на алекситимия имат ограничена способност да изпитват позитивни емоции като радост, щастие и любов (Taylor et al., 1997, p. 31), т.е. идеята за значимостта на валентността не е нова, но все пак TAS-20 не позволява диференциране по този показател. С напредването на методите за изобразяване на мозъка и невронауката като цяло се установява, че валентността на емоцията е значим фактор при изследването на други афективни феномени, например емоционалната саморегулация и реактивност (Weiss, Gratz, & Lavender, 2015; Becerra, Preece, Campitelli, & Scott-Pillow, 2017; Zou, Plaks, & Peterson, 2017; Ripper, Boyes, Clarke, & Hasking, 2018, цит. по Preece et al., 2018), и при алекситимията в частност (van der Velde et al., 2013; Timoney & Holder, 2013; Panayiotou et al., 2018).

Модел на Бермонд-Ворст – Въпросник за оценка на алекситимията на Бермонд-Ворст (Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire, BVAQ) е друг психометричен самооценъчен инструмент. Състои се от пет субскали: (1) неумение за различаване на емоциите, (2) неумение за вербализирането им, (3) неумение да се анализират емоции, (4) неумение да се фантазира и (5) невъзможност да се изпитват чувства (Bermond et al., 2015). Тези пет субскали формират две дименсии: когнитивен и афективен фактор. В когнитивен план хората с високи нива на алекситимия се характеризират с конкретно и практично мислене, а в афективен – с намалена и недиференцирана емоционална осъзнатост. Б. Бермонд и колегите му (Bermond et al., 2015) защитават тезата, че изключването на уменията за фантазиране от оценката на алекситимията е слабост. Те посочват, че промяна в дефиницията на даден конструктор въз основа на резултати от изследвания може да се направи само ако тези изследвания са проведени с инструмент, който мери надеждността и валидността на оригиналния конструктор, а тъй като се водят дебати по отношение на измерването, всички промени в дефиницията са прибързани. Контрааргумент срещу това становище е фактът, че TAS-26 е инструмент, създаден за измерване на оригиналния конструктор, и точно заради установените незадоволителни психометрични характеристики е ревизиран. Както посочва Дж. Нънали (Nunnally, 1978, цит. по Taylor et al., 1997), цялостният процес на обясняване на даден конструктор изисква резултатите от проведените изследвания върху него да се използват за преразглеждане на логическите основи, на които първоначално е стъпило неговото операционализиране. Все пак дебатите в научните среди продължават, макар че по-голямата част от изследванията досега разчитат на резултатите на TAS-20 заради нейните по-добри психометрични качества в сравнение с въпросника на Бермонд-Ворст.

Друга критика към модела на Б. Бермонд и колегите му (Bermond et al., 2015) засяга петия фактор на инструмента: невъзможност да се изпитват чувства, доколкото не се отчита разликата между емоции и чувства. Първите са физиологичната реакция и моторната експресивност като аспект на афекта, а

чувствата са свързани със субективното преживяване и когницията, т.е. чувството е осмислена емоция. Авторите на BVAQ не разграничават изпитването на емоция в отговор на емоционален стимул от неумението това преживяване да се облече в думи (Taylor & Bagby, 2021).

Въз основа на данните, получени с техния инструмент, Б. Бермонд и колегите му (Bermond et al., 2015) извеждат четири типа алекситимия. Тип 1 се характеризира с тежки дефицити както в афективния, така и в когнитивния компонент на алекситимията, с което най-много се доближава до първоначалното описание на конструкта. Тип 2 се характеризира с дефицит в когнитивната, но не и в афективната преработка. При Тип 3 се наблюдава дефицит в афективната, но не в когнитивната преработка, а Тип 4 са т.нар. от авторите „лекситимици“ (Bermond et al., 2015, p. 245), при които няма дефицити в нито една от двете дименсии. Предвид описаните психометрични недостатъци на BVAQ обаче, изведената въз основа на него типологизация не среща достатъчна емпирична подкрепа. Освен това според по-голямата част от научните изследвания алекситимията е дименсионален, а не категориален конструкт, тъй като е личностна черта, нормално разпределена в неклиничната популация (Taylor et al., 1997). Опитът за типологизация на Бермонд и колегите му е принос за индивидуализирането на подхода съобразно потребностите на конкретния човек. Авторите отчитат, че не е без значение по кой фасет е най-силно изразеният дефицит, което свидетелства за необходимостта този мултидименсионален конструкт да получи по-детайлен анализ.

Пъртски въпросник за алекситимия (Perth Alexithymia Questionnaire, PAQ). Той е създаден от Д. Прийс и колегите му (Preece et al., 2017; Preece et al. 2018; Preece, Vecerra, Allan et al., 2020) като опит да се преодолеят ограниченията на предходните два теоретични модела и съответстващите им психометрични инструменти. Авторите коментират, че TAS-20 и BVAQ са най-широко ползваните досега инструменти за оценка на алекситимията, като първият обхваща в пълна степен компонентите на конструкта, но не позволява диференциация по отношение на валентността на афекта, а заради незадоволителните психометрични качества на измерващата външно ориентираното мислене скала TAS-20 е подходящ за прилагане с изследователска, но не и с диагностична и клинична цел. Разбира се, важно е да се подчертае, че макар анализирането на стойностите на алекситимията на ниво фасети да е стандартна практика, TAS-20 не е създаден с тази цел. Първоначално заложената интерпретация е изисквала единствено анализ на общата оценка на алекситимията, а не на всеки от факторите поотделно (Bagby et al., 2008, цит. по Preece, Vecerra, Allan et al., 2020). BVAQ също обхваща всички компоненти на алекситимията, но не позволява разграничаване по валентност на емоциите, нито приложение в клиничната практика заради незадоволителните си психометрични характеристики. При този инструмент е налице и опит да се разграничат когнитивният и емоционалният

компонент на алекситимията, но той засега не е задоволителен от емпирична гледна точка (Bekker, Bachrach, & Croon, 2007; Preece et al. 2018; Preece, Becerra, Allan et al., 2020).

Въз основа на тези аргументи Д. Прийс и колегите му (Preece et al., 2018) създават PAQ, който се базира на модела Внимание–Оценка на алекситимията, дефиниращ я като дименсионален, многофасетен конструкт, състоящ се от три взаимосвързани компонента: (1) затруднения в идентифицирането на чувствата, (2) затруднения в тяхното описване и (3) външно ориентирано мислене. Този модел води началото си от по-ранните модели на обяснение на алекситимията, но ги надгражда, основавайки се на натрупаното значително количество емпирични данни. Установено е, че и трите фасета на конструкта зависят от процеса на преработка на представения емоционален стимул, както и реакцията на човека в процеса на преработката, преминавайки през четири етапа: ситуация (т.е. появата на емоционалната реакция) – внимание (насочване на вниманието към емоционалната реакция) – оценка (оценяване каква е и какво означава тази емоционална реакция) – отговор (въз основа на направената оценка човекът може да предприеме стъпки за промяна на реакцията си на емоционалния стимул, т.е. емоционална регулация). Според този модел външно ориентираното мислене представлява затруднение на етапа на вниманието, а идентифицирането и вербализирането на чувствата са свързани със затруднения на етапа на оценката. Когато възникне реакция на стимул с емоционален характер, хората с висока степен на алекситимия имат затруднения да насочат вниманието си към нея, т.е. към собствените си емоции, както и да оценят реакцията, породена от емоционалния стимул. С други думи, хората с висока степен на алекситимия могат да изпитват и да демонстрират емоции, но не е задължително да разбират значението им на ментално ниво.

Степента на изява на алекситимните черти в модела на Д. Прийс и колегите му (Preece et al., 2018) се разглежда съгласно петте етапа на когнитивно развитие, описани от Р. Лейн и Г. Шварц (Lane & Schwarz, 1987), отчитайки и влиянието на избягването като стратегия за емоционална саморегулация. Базирайки се на тази теоретична рамка, PAQ е 24-айтемен въпросник с пет субскали: Затруднения при идентифицирането на негативни чувства (N-DIF), Затруднения при идентифицирането на позитивни чувства (P-DIF), Затруднения при описването на негативни чувства (N-DDF), Затруднения при описването на позитивни чувства (P-DDF) и Външно ориентирано мислене (EOT). Петте субскали формират общи скали: Общо затруднение при идентифицирането на чувствата (G-DIF), Общо затруднение при описването на чувствата (G-DDF), Затруднения при оценката на негативни чувства (N-DAF), Затруднения при оценката на позитивни чувства (P-DAF), Общо затруднение при оценката на чувствата (G-DAF), и всички те формират общата оценка на алекситимията. Така PAQ предоставя по-диференциран подход при оценката на конструкта в срав-

нение със съществуващите психометрични инструменти. Освен това високата надеждност на G-EOT е подобрене от особено значение предвид незадоволителните психометрични стойности на тази скала в други инструменти за самоотчет (Preece et al., 2018). Друго преимущество на PAQ е неговата дискриминантна валидност по отношение на разграничаването на алекситимията и дистреса (Preece, Vecerra, Boyes et al., 2020), с което се преодолява едно от основните ограничения на TAS-20. Подробна информация за PAQ може да се открие в работата на Д. Прийс и колегите му.

Както става ясно, науката все още търси отговори на значими за клиничната и консултативната практика въпроси, засягащи прецизната диагностика (надеждността и валидността на измерването на алекситимията), което закономерно води до затруднения при формулирането на подходящ терапевтичен план. Най-широко прилаганите инструменти за самоотчет за алекситимия не позволяват прецизна и детайлна диференциация на индивидуалните прояви на алекситимия у конкретния човек, защото не е възможно диференцирането на валентността, както и разграничаването на етапите на преработка на емоцията, т.е. определяне къде са затрудненията – на етапа на вниманието или на оценката на емоцията. Предвид демонстрираните психометрични качества на PAQ и преодоляването на ограниченията на съществуващите скали за самоотчет за измерване на алекситимията, адаптирането на PAQ за българския социокултурен контекст е обещаваща стъпка към по-обхватното и точно диагностициране на алекситимията, а оттук и по-ефективното планиране на консултативната работа. В момента този инструмент е в процес на адаптация за България.

От друга страна, PAQ също има потенциални ограничения и по-конкретно измерването на фантазията като компонент на *pensée opératoire*. Както е формулирана от авторите на PAQ, фасетът „Външно ориентирано мислене“ не измерва нито директно, нито индиректно уменията за фантазиране, което според Г. Тейлър и Р. Багби (Taylor & Vagby, 2021) е сериозен недостатък на инструмента, защото по този начин той отхвърля такъв ключов компонент на алекситимията като *pensée opératoire*. Несъмнено съществуват различни интерпретации на фактора „Външно ориентирано мислене“, както и трудности в създаването на валиден инструмент за измерване на *pensée opératoire*. Вероятно подход, който комбинира въпросници за самоотчет и проективни методики, би могъл да отговори на поставените нови въпроси пред изследователите. Принос в тази посока може да има и с изследвания, проведени у нас, когато разполагаме с набор от различни, адаптирани за България психометрични инструменти за измерване на алекситимията. Наличието на такива методики ще подпомогне не само научноизследователската, но и консултативната дейност.

За прецизната диагностична и психотерапевтична работа е важно да се има предвид и че от ключово значение е дименсионалният подход към алекситимията. Дихотомният подход (алекситимик–не-алекситимик) е силно ограни-

чаващ, тъй като не дава необходимата информация до каква степен са изразени тези личностни тенденции, в каква сфера са най-силно застъпени (т.е. по кой от фасетите човекът е с най-висок резултат), както и каква е валентността на емоциите, с чиято преработка той изпитва най-сериозни затруднения. Важно е да се подчертае, че не се препоръчва да се правят заключения за висока степен на алекситимия въз основа на стойностите по един от фасетите. Освен това може да се допусне, че висока степен на алекситимия е налице само тогава, когато има завишение на стойностите и по трите фасета на конструкта – нещо, което не се гарантира с общата оценка от инструмента (Lumley et al., 2007). Предвид тези аргументи е препоръчително при диагностицирането да се анализира както общата оценка от инструмента, така и оценките по всеки един от фасетите, като не се разчита единствено на инструменти за самоотчет и не се подценява информативността на психологичната беседа.

Предвид разнородните подходи при измерването на конструкта не е изненадващо, че в научната литература се срещат и разнородни опити за класификации. Освен категориите на Б. Бермонд и колегите му (Bermond et al., 2015), алекситимията се разделя и според още няколко признака (вж. обсъждането в Timoney & Holder, 2013). Важно е да се подчертае, че по-голямата част от научните изследвания по темата потвърждават, че алекситимията е по-скоро много-дименсионален, а не категориален конструкт и не може адекватно да се раздели на типове (Taylor et al., 1997). Високите стойности на алекситимия представляват слабо умение да се преработват емоционални стимули, а различията в нивата на алекситимия означават вариации в тежестта и в степента на изразеност (Mattila et al., 2010, цит. по Timoney & Holder, 2013).

От теоретична гледна точка е важно да се направи и ясно разграничение между алекситимията и други конструкти, с които са установени корелации, например тревожността (Timoney & Holder, 2013), невротизъм (Timoney & Holder, 2013; Rosenberg et al., 2016), потискащия стил на справяне, инхибицията и дисоциацията (Dorpat, 1985, цит. по Taylor et al., 1997; Swannell et al., 2012; Serrano, González-Ordí, & Corbí, 2016) и психопатията (Бозгунов, 2017; Пседерска и съавт., 2018; Psederska et al., 2019). Теоретичното обсъждане на тези конструкти и връзката им с алекситимията не са тема на настоящия труд. Подробна информация по темата може да се намери в разработките на цитираните автори, а също и в работата на Г. Тейлър и Р. Багби (Taylor & Bagby, 2013; Taylor & Bagby, 2021).

Друг важен въпрос засяга връзките на алекситимията със социодемографските показатели. Данните в литературата са непоследователни. Половите различия са един от най-често изследваните, но данните са разнопосочни: има изследвания, които откриват статистически значими по-високи стойности на алекситимията при мъжете на фасетно ниво или по цялата скала (Thompson, 2009; Timoney & Holder, 2013; Попов и съавт., 2016; De Vroege, Emons, Sijtsma, & van der Feltz-Cornelis, 2018; вж. „нормативна мъжка алекситимия“ – Levant, 1998),

но и такива, които установяват по-високи стойности при жените (Timoney & Holder, 2013) или липса на полови различия (Levant et al., 2006, цит. по Garaigordobil, 2013; Campanella et al., 2012, цит. по Timoney & Holder, 2013). Публикувани са и резултати, които сочат, че мъжете с висока степен на алекситимия са два пъти повече от жените с високи стойности, но това съотношение не се запазва в клинични извадки, което вероятно може да се обясни с факта, че в хода на лечението си пациентите работят над емоционалното си самопознание, умения за осъзнаване, идентифициране и изразяване на емоциите, и това води до редуциране на изразеността на алекситимията при мъжете в тези извадки (Garaigordobil, 2013). В подкрепа на това са данни, според които повишаването на емоционалната интелигентност води до намаляване на алекситимната изразеност (Hemming et al., 2019). Освен това е установено, че възрастта също оказва влияние върху връзката между пола и алекситимията (Timoney & Holder, 2013). Нивото на алекситимия варира с възрастта, като в късна зряла възраст са налице по-високи стойности (Garaigordobil, 2013; Григорова, 2018; De Vroeghe et al., 2018). Публикувани са данни и за отрицателна корелация между степента на образование и нивата на алекситимия както в клинична, така и в неклинична извадка (Garaigordobil, 2013; Григорова, 2018; Петрова, 2019), а също и за връзка между нивото на алекситимия и избора на специалност в университета (Hořková-Mayerová & Mokrá, 2010) и съответно бъдещата професионална област.

АЛЕКСИТИМИЯ И ВИСОКОРИСКОВИ ПРОФЕСИИ

Доколкото е известно на автора, връзките между алекситимията и избора на професия, която непосредствено застрашава собствения живот, досега не са изследвани, въпреки че от десетилетия са установени взаимоотношения между алекситимията и търсенето на усещания, между търсенето на усещания и високорисковия контекст, както и между алекситимия и високорискови дейности.

След като М. Закърмън (Zuckerman, Kolin, Price, & Zoob, 1964) формулира търсенето на усещания като значим предиктор за ангажирането с рискови поведения, множество изследвания потвърждават това за различни форми на риск (Zuckerman, 1974; Zuckerman & Kuhlman, 2000, цит. по Nicholson, Soane, Fenton-O'Creedy, & Willman, 2005). Двата основни фактора за реализирането на рисковото поведение са възприятието за риск и склонността той да се поема (т.е. тенденцията човекът или да приема, или да избягва рискове, като е възможно и да не съществува силна склонност нито в едната, нито в другата посока, а изборът да е специфичен за ситуацията) (Sitkin & Pablo, 1992, цит. по Nicholson et al., 2005). Докато степента на възприет риск варира според характеристиките на ситуацията, поведението спрямо възприетия риск (степента, до която човекът го намира за привлекателен) остава стабилно в различните си-

туации за значителна част от изследваните лица. Това не изключва възможността човекът да търси риск в определени области от живота си, а в други да го избягва (Weber & Milliman, 1997; Weber et al., 2002; Fagley & Miller, 1997, цит. по Nicholson et al., 2005). В този смисъл търсенето на усещания самò по себе си не е нито необходимо (човекът може да поеме даден риск не защото търси усещания, а защото е воден от други цели; вж. Nicholson et al., 2005), нито достатъчно условие (Woodman, Cazenave, & Le Scanff, 2008; Woodman, Huggins, Le Scanff, & Cazenave, 2009; Woodman, Hardy, Barlow, & Le Scanff, 2010; Castanier, Le Scanff, & Woodman, 2010; Barlow, Woodman, & Hardy, 2013; Boldak & Guszowska, 2013) за появата на високорисково поведение. Склонността към ангажиране с подобно поведение се корени в комбинация от личностни черти, които влияят върху стресовите реакции чрез опосредстващата роля на оценката, т.е. какво се възприема или не се възприема за стресиращо (Garbarino, Chiorri, & Magnavita, 2014).

Изследванията, търсещи характерния личностов профил на поемащите риск хора, сочат, че силната екстраверсия и откритостта за нов опит в съчетание със слаб невротизъм, съзнателност и сговорчивост формират типичния личностов модел за тази група лица. Някои автори посочват, че много ниските стойности по невротизъм и тревожност ще водят до липса на мотивация и интерес към високорисковата дейност (Breivik, Roth, & Jørgensen, 1998), т.е. необходимо е оптимално съотношение между цитираните личностни черти. Това се потвърждава за редица високорискови области. Интерес в настоящия текст представляват високорисковите професии. За такива се приемат тези, които поставят в непосредствена опасност собствения живот, т.е. човекът приема възможността за тежко нараняване или смърт като неизменна част от дейността (Breivik, 1999, р. 10, цит. по Barlow et al., 2015, р.83).

Например профилът на успешния водолаз корелира положително с интелигентността, характеризира се със среден или под средния невротизъм, самодостатъчност, независимост и емоционална стабилност (Shopov & Vazharov, 2017). Водолазите (както военните, така и цивилните) са с по-слаба тревожност като черта в сравнение с военните, които не са водолази (van Wijk, 2002), по-агресивни са в социални ситуации (van Wijk, 2002; Beckman, Lall, & Johnson, 1996) и са склонни да търсят приключения и „тръпка“ (van Wijk, 2017). Значителна част от водолазите демонстрират антисоциални личностни черти, както и аналитичен, логичен стил на мислене и подход към вземането на решения, базиран на обективни преценки и факти, а не на емоции (Beckman et al., 1996). Изследвания с парашутисти показват, че при тях в по-голяма степен се наблюдава концентрация върху настоящия момент, както и чувство за по-силен контрол над смъртта в сравнение с практикуващи нискорисков спорт (Próchniak, 2011). Установено е, че само хора с определени личностни диспозиции или тяхна комбинация проявяват интерес и желание да скачат с парашут. Не всички,

които искат, всъщност реализират скок. Сред тези, които опитват, само около 15% продължават след първия си скок, а 85% спират след по-малко от 10 скока (Johnsen, 1996, цит. по Breivik et al., 1998). Сред тези, които продължават да скачат с парашут, само няколко стават експерти, което предполага, че съществува определен механизъм за подбор, който засяга поведението и реакции, имащи отношение към личностния профил (Breivik et al., 1998), а не единствено към чертата търсене на усещания. Тази теза е широко подкрепена в научната литература и редица изследвания потвърждават, че хората, ангажирани с високорискови дейности, не са хомогенна група, която просто търси „тръпката“ (Boldak & Guskowska, 2013), а са водени от интрапсихични мотиви, насочващи избора към един или друг високорисков тип дейност, както и решението за оставане в нея (като устойчиво хоби или избор за професия) (Woodman et al., 2010; Castanier et al., 2010; Barlow et al., 2013; Boldak & Guskowska, 2013).

Установено е, че различните високорискови спортове задоволяват различни потребности, например мотивацията за ангажиране с парашутни скокове е силно свързана с търсенето на усещания, докато мотивът за алпинизъм няма връзка с търсенето на усещания, а с регулирането на емоциите и преживяването на контрол над средата и събитията (Barlow et al., 2013). Според С. Масимино и колектив (Massimino et al., 2019) практикуването на парашутни скокове е възможно в дългосрочен план да се окаже адекватен инструмент за контролиране на тревожността, което е в синхрон с вече установената връзка между нея и високорисковите спортове (Hare, Wetherell, & Smith, 2013). Известна е и връзката между високорисковите дейности и емоционалната регулация (Woodman et al., 2008; Woodman et al., 2009; Woodman et al., 2010). М. Барлоу и колегите му (Barlow et al., 2013) коментират, че практикуващите високорискови дейности може да използват тази среда като обучителна по отношение на уменията за емоционална регулация, които впоследствие да пренесат към всекидневното си.

На базата на това може да се допусне, че е възможно хората с висока степен на алекситимия да откриват във високорисковите дейности среда, която задоволява нуждите им за регулиране на емоциите (Woodman et al., 2009). Някои автори обясняват склонността на хората с висока степен на алекситимия да търсят и да се ангажират с такива дейности с факта, че тази среда осигурява изпитването на по-лесно разпознаваеми чувства, например страх (Barlow et al., 2015). Други автори посочват, че високорисковото поведение е характерно за хора, които са с хронична хипоактивност на нервната система, подтикваща ги към търсенето на преживявания, за да я повишат до оптимално равнище (Cooper, Agocha, & Sheldon, 2000). Изследване, проведено с парашутистки, показва, че алекситимията влияе значимо върху флукуациите на тревожността като черта преди и след скоковете, като тревожността след скока намалява единствено при тези с висока степен на алекситимия. Това предполага, че ско-

ковете с парашут са ефективно средство за регулиране на емоциите при жени с висока степен на алекситимия (Woodman et al., 2008).

Съществуват и емпирични данни, които свързват практикуването на високорискови спортове със справянето с негативния афект чрез избягване на фокусирането върху вътрешното дисфорично състояние и насочване на вниманието към телесните усещания, породени от високорисковото занимание (Castanier et al., 2010). При анализа на негативния афект е интересна взаимовръзката между невротизъм и алекситимия. Невротизмът може да се формулира като черта, която описва „общата чувствителност към заплахата“ (Gray and McNaughton, 2000, p. 338). В научната литература се срещат редица изследвания, които разглеждат връзката невротизъм–алекситимия, базирайки се и при двата конструкта предимно върху хипотезата за физиологична свръхвъзбуда. Силно невротичните хора изпитват затруднения в справянето със стресори и регулирането на негативния афект, и притежават ограничена социална мрежа – характеристики, които са наблюдавани и при тези с високи стойности на алекситимия. Затова не е изненадващо, че поредица изследвания откриват положителна корелация между тях (Timoney & Holder, 2013). Резултатите обаче се променят, когато за измерване на алекситимията се използва инструмент, който не е за самоотчет (TSIA, *Toronto Structured Interview for Alexithymia*). Това подсказва, че възможно получените положителни корелации се дължат на ефект на метода на измерване, а не на конструкта. Освен това най-съвременните изследвания върху органичната основа на алекситимията цитират физиологична хипо-, а не хипервъзбуда, т.е. от теоретична гледна точка би било по-аргументирано очакването на отрицателна корелация между алекситимия и невротизъм. Когато се използва TSIA, не се установява връзка между двата конструкта, докато ниските стойности за откритост за нов опит и за сговорчивост корелират с алекситимията, без значение какъв е използваният инструмент за измерване (Rosenberg et al., 2016).

От литературния обзор става ясно, че връзките между алекситимия, търсене на усещания и високорискови дейности са комплексни и се базират на интрапсихични явления. Трябва да се отбележи и коментарът на К. Мънси (Munsey, 2006), според когото вече е известно, че хората с високи стойности на търсене на усещания са по-склонни от онези с ниски стойности да пушат, да злоупотребяват с алкохол и да употребяват наркотици. Търсенето на усещания обаче е нормална личностна черта, въпреки връзките ѝ с рисковото поведение, и като всяка друга личностна черта има своята адаптивна функция. Авторът посочва, че търсенето на усещания играе важна роля в просоциалното поведение, например избора на професия, свързана с опазването на реда (полиция), мира (армия) и здравето на хората (пожарна безопасност, спешна медицинска помощ) – професии, които вероятно не са толкова привлекателни за хора с ниски стойности на търсене на усещания. Сходни са заключенията и от по-нови

научни трудове, които подчертават, че желанието да се поема риск е ключов фактор както за командването във военните действия, така и за чувството за благополучие на военни при изпращането им отвъд граница. С други думи, необходимо е нагласите към поемане на риск да се отчитат при подбора на военни и при планирането на подготовката им за бойни действия (Sand, Breivik & Sookermany, 2018), тъй като вече е известно, че военните с високи стойности на търсене на усещания имат известно предимство, например справяне със стреса и с рисковете (Breivik, Sand, & Sookermany, 2019). Тези данни са в синхрон с позицията на други изследователи, които коментират, че поемането както на общ, така и на специфичен риск са силно и недвусмислено свързани с личностните черти, което подсказва, че е по-ефективно да се разчита на правилен подбор, отколкото на последващо обучение (Nicholson et al., 2005), защото личностните особености влияят върху професионалните преживявания, но обратното въздействие е минимално (Sutin & Costa, Jr., 2010).

Има много изследвания върху личностния профил на хората, избрали професия, характеризираща се с непосредствен риск за собствения им живот. Установено е, че насочилите се към такава професия се различават по личностна структура от онези, практикуващи високорисковата дейност като хоби. Военните водолази например са по-малко асертивни и по-практични в сравнение с цивилните водолази. Освен това за военните водолази е от особено значение да притежават висока степен на физическа и психична стабилност. Те са с по-високи стойности на емоционална стабилност, по-склонни са към авантюристичност, по-групово ориентирани са и са с по-реалистичен и хладнокръвен стил в сравнение с военни, които не са водолази (Shorov & Vazharov, 2017). Характеризират се с малко социални контакти, вътрешен локус на контрол и дори компулсивност, която в известна степен се разглежда като желателна в тази извадка, тъй като изключителната прецизност е задължително условие в работата им. Освен това се съобщава, че военните водолази имат по-голяма честота на проблемно поведение (напр. арести, „кръшкане“ от работа) в сравнение с военни, които не са водолази. Налице е консистентен профил на военния водолаз, който се потвърждава с различни психометрични тестове и в различни културни и поколенчески извадки, описващ го като склонен към авантюристичност, със силно чувство за личен контрол и ниски стойности на тревожност като черта. Този ясен профил обаче не се потвърждава при цивилните водолази (van Wijk, 2018), което може да се обясни със строго специфичната военна среда с нейните конкретни изисквания за подбор на служителите и допускането им до определени длъжности.

Изследвания, проведени с друга високорискова група професионалисти – полицейските спецчасти, извеждат профил, според който подобно на военните водолази, тези служители са емоционално стабилни (ниски стойности на тревожността и невротизма), с умерена до завишена екстраверсия и силнораз-

вито самосъзнание, което е в синхрон с други изследвания по темата, проведени в различен езиков и културен контекст (Garbarino, Chiorri, Magnavita, Piattino, & Cuomo, 2012). Сходни са данните и при изследване на служители в спецчастите на други специални сили, например ВМС на САЩ (Costa & McCrae 1989, цит. по Garbarino et al., 2012), военни пилоти (Campbell, Castaneda, & Pulos, 2009), военни водолази от испанската армия (Colodro-Plaza, Fayos-Ruiz, López-García, & Colodro-Conde, 2015), индийски военни парашутисти (Sharma et al., 1994). Специалните части на полицията посочват още „мъжеството“ като едно от основните необходими качества за изпълнение на служебните задължения. Мъжеството се изразява в това служителите да са способни без никакво колебание или израз на емоции да причинят болка и страдание на друго човешко същество, за да възворят ред или да постигнат надмощие (Dejours, 1998, цит. по Le Scanff & Taugis, 2002). Ако си позволят да мислят твърде много за емоциите си, това може да повлияе отрицателно на професионалното им изпълнение. Затова емоциите са отделени от оперативното мислене (Le Scanff & Taugis, 2002). Сходни са данните и за военните пилоти, за които се посочва, че личностният им профил не включва акцент върху вътрешните преживявания и емоции (Hawkins, 1987/2016). Макар не консистентни, цитираните данни потвърждават, че профилът на оперативните служители в специалните части на Министерство на отбраната и Министерство на вътрешните работи в различни езикови и културни общности в голяма степен се припокрива (Campbell et al., 2009; Garbarino et al., 2012; Garbarino et al., 2014), т.е. имащите успех служители в тези структури представляват сравнително хомогенна група с модел на емоционално дистанциран, логичен, прагматичен стил на функциониране в съчетание със склонност към антисоциални прояви, силна емоционална стабилност и ограничена сговорчивост.

Описаният профил в голяма степен се припокрива с установения при хората с висока степен на алекситимия, но все пак в достъпната литература не се обсъжда алекситимията като личностна черта, имаща отношение към избора на професия от такъв характер. Конструктът е изследван в извадки от полицейски и военни спецчасти, но само по отношение връзките му с депресия, ПТСР или друга развита клинична картина (Na et al., 2013; Bakhshizadeh, Talemi, Zadeh, Rahanejad, & Shirvani, 2019), но не и влиянието му като личностна черта в такава извадка. В сходни извадки (не спецчасти, а новобранци в полицейска академия) се съобщава, че хората с по-високи стойности на алекситимия имат значително по-нисък катехоламинов отговор при представен видеоматериал като стимул, който цели да предизвика стресово преживяване. Няма връзка между нивата на алекситимия и тези на кортизола. Резултатите от това изследване показват, че алекситимните характеристики може да имат буферно влияние по отношение на реактивността в контекста на лабораторен стрес (McCaslin, Inslight et al., 2006), което съответства на част от съвременните изследвания, откриващи хи-

пореактивност при хората с висока степен на алекситимия. И други автори посочват, че определени аспекти от алекситимията може да имат предпазващо влияние. Хората с висока степен на алекситимия често се описват като практични и ригидни, с консервативни разбирания, „земни“, с ограничено въображение и чувствителност. Редуцираното преживяване на емоциите, както и победното въображение са свързани с емоционалната стабилност, а склонността към прагматична оценка може да изпълнява ролята на предпазващ фактор срещу стрес и тревожност (Rosenberg et al., 2016).

Имайки предвид обсъденото по-горе, може да се допусне, че хората с висока степен на алекситимия биха търсили професионална среда, която да им предлага тази възможност за емоционална саморегулация, например високорисковите професии. Освен това, отчитайки затрудненията на тези с висока степен на алекситимия да насочват вниманието си към вътрешния си свят, да разпознават, да назовават емоциите си и да ги оценяват, има основание да се допусне, че тези хора ще предпочитат професионална среда, която не изисква голяма емоционална диференциация, а по-скоро фокус върху конкретни стимули на външната среда, изискващи ясни, наблюдаеми, предвидими и практични действия. Външно ориентираното мислене на свой ред ще благоприятства следването на устава и издадените заповеди. Изложеният анализ води до хипотезата, че е вероятно определени структури на Министерство на вътрешните работи и Министерство на отбраната да предлагат именно такива условия. Разбира се, от изключителна важност е да се подчертаят няколко аспекта на това допускане.

1. Не всяка длъжност в тези две държавни структури отговаря на посочените потребности, т.е. важно е да се има предвид, че интерес за хората с висока алекситимия би представлявала по-скоро оперативната, теренна дейност, а не административните и ръководните постове. Това допускане е в синхрон с данни от изследвания, които показват, че екстравертите, които са открити за нов опит и са съзнателни, упражняват професии, предлагащи повече възможности за вземане на решение, докато хората с по-високи стойности на несговорчивост са по-често ангажирани с физически натоварваща и опасна професия (Sutin & Costa, Jr., 2010). За хората с висока степен на алекситимия е известно, че са с по-ниски стойности по сговорчивост: склонни са да спорят, да са по-малко сътруднически и емпатийни (Picardi, Toni, & Caroppo, 2005, цит. по Rosenberg et al., 2016).

2. Не всяка оперативна дейност в тези две структури предлага необходимия високорисков контекст и затова е по-вероятно хората с висока степен на алекситимия да се открият сред служещите в т.нар. „спецчасти“ (парашутисти, водолази, барети и пр.), чиито живот реално е поставен в непосредствена опасност. Това не изключва вероятността и сред редовите полицаи (напр. в Пътна полиция) и военнослужещи (напр. в Щаба на армията) да има лица с висока степен на алекситимия. Техният цялостен личностен профил обаче вероятно

няма да съответства на описания типичен модел при хората, които избират професии, непосредствено застрашаващи живота им при всяко изпълнение на служебните задължения (всяко скачане с парашут, гмуркане и т.н.).

3. Предвид работните задължения в тези спецзвена е от изключителна важност при изследването на алекситимията да се контролира влиянието на други фактори, например депресия и посттравматично стресово разстройство (McCaslin, Metzler, et al., 2006; Osório et al., 2013; Edge & Lee, 2020), доколкото интерес в този анализ представлява не вторичната алекситимия, а първичната и нейното влияние върху избора на професия в тези структури.

Доколкото е известно на автора, подобно изследване липсва в научната литература. Както беше посочено, правени са изследвания на връзката между алекситимията и избора на високорисков спорт, но не и тази между алекситимията и специфични високорискови професии в сферата на сигурността. Това е посока за бъдеща работа, която би обогатила познанията за личностния профил на хората, ефективно справящи се с подобен тип работа. Освен това психологичните грижи за служителите в спецструктурите на МВР и МО често е насочена предимно към установяване на психичната годност за изпълняването на определени професионални задачи. Фокусът рядко се поставя върху уменията за изграждане и поддържане на адаптивни взаимоотношения със социалното обкръжение. Това може да се окаже сериозен пропуск, в случай че бъдат установени завишни стойности на алекситимия в тази група предвид установените сложни и често дисфункционални взаимоотношения в семейството и социалното обкръжение на хората с високи стойности на алекситимия. Тези социални дефицити са рисков фактор както по отношение психичното и психосоматичното здраве, така и за професионалната реализация, защото недостатъчната социална подкрепа влияе отрицателно на изпълнението на професионалните задължения и личната ефикасност (AbuAlRub, 2004; Rees, & Freeman, 2009; Ismail et al., 2013; Giao, Vuong, & Tushar, 2020). С оглед изложеното дотук може да се обобщи, че ако се установи завишена алекситимия в цитираните спецструктури, разработването на специализирана консултативна програма за превенция, която да *отчита степента на алекситимна изразеност като част от личностния профил на тези професионалисти*, би допринесла за адекватната и комплексна грижа. Важно е да се подчертае, че благодарение именно на личностния си профил тези хора съумяват да функционират адекватно в условия, които ще са непосилни за много други. Едновременно с това обаче е важно те да получават подкрепа в изграждането на адекватни и здравословни модели на свързване със средата (с колеги, семейство и приятели), така че да се намалят отрицателните последици от личностния профил, който – макар и полезен при изпълнение на професионалните задължения – не е такъв извън строго служебното функциониране (Hawkins 1987/2016). Изследване, което си

поставя за цел да отговори на част от обсъдените по-горе въпроси и потребности, е в процес на реализиране от автора.

ПСИХОЛОГИЧНИ ГРИЖИ И КОНСУЛТАТИВНИ ПРАКТИКИ ЗА РАБОТА С ЛИЦА С ВИСОКА СТЕПЕН НА АЛЕКСИТИМИЯ, УПРАЖНЯВАЩИ ВИСОКОРИСКОВИ ПРОФЕСИИ

Въпреки че доколкото е известно на автора, досега липсва специализирана, базирана на доказателства психологична практика, насочена конкретно към алекситимията (а не към корелиращи с него конструи като депресия и емоционална дисрегулация например), все повече изследователи акцентират върху необходимостта такъв модел да бъде разработен и да се оцени неговата ефективност, за да се гарантира, че интервенциите са насочени към справяне с многоаспектното явление алекситимия, а не към специфичните симптоми на диагнозата (White et al., 2011; Samur et al., 2013; Hemming et al., 2019; Psederska et al., 2019). От друга страна, личностните черти са много трудни за модифициране, поради което (с изключение на граничното личностово разстройство) личността не е основен фокус на клинични интервенции. Предвид това не е изненадващо, че концептуалната рамка за интервенция при хора с висока степен на алекситимия не е напреднала в значима степен (Lane, 2020).

Според някои автори алекситимията води до незадоволителни резултати от психотерапевтичната работа (Yilmaz et al., 2019, Bach & Bach, 1995; Ogrodniczuk, Piper, & Joyce, 2004; Cleland, Magura, Foote, Rosenblum, & Kosanke, 2005, цит. по Lumley et al., 2007), докато според други тя няма връзка с терапевтичния процес (Äärelä, Saarijärvi, Salminen, & Toikka, 1997; Grabe et al., 2008) и хората с висока степен на алекситимия са също толкова открити за идеята да получат психотерапевтична помощ, колкото и тези с ниска степен на алекситимия (Ogrodniczuk et al., 2011). Вероятно цитираните различия биха могли да се обяснят с използвания терапевтичен подход, както и с реакциите на терапевти към пациенти/клиенти с висока степен на алекситимия. Преди да преминем към по-подборво обсъждане на въпроса, за прецизността на изказа е важно да се уточни, че тук думите „клиент“ и „пациент“ ще се използват взаимозаменяемо, защото фокусът на изложеното в този раздел не е да диференцира психотерапевтичните подходи в клиничен и неклиничен контекст, а да опише публикуваните ефективни психотерапевтични подходи и техники за работа с лица с висока степен на алекситимия.

По отношение на ефективността на прилаганите терапии научната литература последователно разкрива, че при хората с висока степен на алекситимия терапевтичните програми, базирани на интроспекция, инсайт и емоционална осъзнатост, имат незадоволителни резултати (Krystal, 1988; Bagby et al., 1994; Taylor et al., 1997; Taylor & Bagby, 2004; Ogrodniczuk et al., 2011; Timoney &

Holder, 2013; Bermond et al., 2015; Yilmaz et al., 2019) и дори се коментира, че традиционната психоанализа, както и всяка провокираща и стимулираща тревожност психотерапия може да се окаже застрашаваща живота и здравето на клиенти с висока степен на алекситимия, при които е налице психосоматична симптоматика или зависимост (Krystal, 1979). Затова се предлагат модификации на традиционните психоаналитични подходи, така че да се отговори на специфичните нужди на клиентите с висока степен на алекситимия. Сред тези модификации е например природата на преноса: тази група клиенти е склонна да заема ролята на пациент, който очаква излекуване от проблемите по модела на медицината. Първата задача на терапията е да ги подтикне да наблюдават природата на своята алекситимна тенденция, за да започнат да се учат как да заменят физиологичните реакции и усещания с чувства. Втората задача е придобиване на търпимост към афекта, приемане на емоциите като ограничени по продължителност и интензитет преживявания. Това на свой ред ще позволи на емоциите да изпълняват сигналната си функция, с което ще се премине към прогресивно вербализиране и десоматизация. Реконструкцията на когнитивните елементи на емоцията и нейното значение трябва да бъде детайлно изследвана. Именно в този процес на работа с вербализацията се наблюдава напредък по отношение на диференциацията на афекта и десоматизацията (Krystal, 1979). Психодинамичната групова терапия с фокус върху вербализирането на емоционалните преживявания при хора с висока степен на алекситимия постига значимо отслабване на алекситимната изразеност (Grabe et al., 2008; Sifneos et al., 1975, цит. по Tominaga et al., 2013). Друга модификация на традиционната психоанализа включва възможността терапевтът да е обучител на своя клиент, например да назовава емоцията вместо него, а не да очаква клиентът сам да достигне до нея (Taylor et al., 1997). Установено е, че хора с висока степен на алекситимия се повлияват по-добре от терапии, насочени към обучаване, отколкото към такива, изискващи идентифициране на афекта и когнициите (Keller et al., 1995, цит. по Taylor et al., 1997), поне в началната фаза на терапията.

Въображаемата обратна връзка е друг подход, който се среща при обсъждането на терапевтични стратегии за хора с висока степен на алекситимия. Тя води началото си от юнгианството. Състои в набор от насоки за предизвикване и съживяване на въображението на клиента – процес, който би следвало незабавно да подкрепя бедното въображение, с което се характеризират хората с висока степен на алекситимия. С последователност от въпроси, които целят да направят образа максимално жив, терапевтът подкрепя клиента в превръщането на емоциите в конкретни образи, които съдържат афективното преживяване, и клиентът трябва да си представи всеки от тях в най-големи детайли (Thompson, 2009). Тъй като няма консенсус в каква степен въображението е диференциращ

фактор при диагностиката на алекситимията, информацията за ефективността на въображаемата обратна връзка при тази група лица е оскъдна.

Някои изследвания се фокусират върху теорията на Дж. Пенебейкър, според която инхибицията може да допринесе за развитието на здравословни проблеми в бъдеще. Въз основа тази теория авторът разработва техниката на себеразкриването, при която от клиента се иска да опише писмено емоционалните си преживявания. Имайки предвид затрудненията на хората с висока степен на алекситимия при идентифицирането и вербализирането на вътрешните си преживявания, може да се допусне, че те няма да могат да се възползват от подобна техника. По-голямата част от изследванията досега потвърждават това, въпреки че има и такива, които установяват спад в алекситимната изразеност вследствие на прилагането на описаната техника. Резултатите за ефективността ѝ при лица с висока степен на алекситимия са спорни (Taylor & Bagby, 2004; Lumley et al., 2007), което може да се обясни и с факта, че при алекситимията (за разлика от инхибицията) не е налице умишлено потискане на емоциите, а трудност те да се идентифицират и да се назоват.

Базираната на ментализация терапия е друг обсъждан в научната литература подход за работа с хора с висока степен на алекситимия. Ментализацията се разглежда като ключово умение, необходимо за развиването на толерантност към афекта и емоционална саморегулация. Травматични събития, станали както преди, така и след развитието на езика, но останали нементализирани, се кодират като телесни спомени, които може да открият израз в соматизация или нерационални постъпки. Затова целта на терапията е не да анализира и да интерпретира несъзнавани мисли, желания и фантазии, а да прехвърли спомените от тялото към съзнанието, т.е. да построи психична структура (Taylor et al., 1997).

Сходна е посоката на работа и в когнитивно-поведенческата терапия, която е една от най-често цитираните като ефективни за тази група пациенти. Посочва се, че в сравнение с интерпретативните подходи, когнитивно-поведенческата терапия води до по-задоволителни дългосрочни резултати, тъй като обучителният компонент е неизменна част от процеса, а фокусът е върху модифициране на когнитивните изкривявания (включително когнитивните схеми в преработката на емоционалната информация) и неадаптивните поведения (включително избягването като стратегия за емоционална саморегулация). Тренинги в адаптивни стратегии за справяне, планиране на доставящи удоволствие преживявания, себеутвърждаване и комуникативни умения, както и техники за релаксация и автогенен тренинг са сред често посочваните като ефективни при хора с висока степен на алекситимия (Taylor et al., 1997; Lumley et al., 2007; Burns, 2018; Preece et al., 2018; Hemming et al., 2019).

Биологичната обратна връзка е друг подход, който може да се включва при планиране на терапевтичния процес. При нея фокусът е директно върху телес-

ните усещания, позволявайки, от една страна, пациентът да осъзнае в по-голяма степен връзката между тях и външните събития, а от друга, да подобри уменията за саморегулация (Taylor et al., 1997; Thompson, 2009). Неврологичната обратна връзка (невротерапията) е една от формите на биологична обратна връзка: при нея мозъчните вълни се визуализират и се превръщат в стимули за обратна връзка. Това позволява да се наблюдават, да се съпоставят и да се управляват когнитивните процеси в реално време. Методът има широко приложение както с неклинични извадки, при които се цели надграждане на умения (например елитни спортисти или астронавти), така и при хора с развита клинична картина, включително при разстройства с доказана връзка с висока степен на алекситимия като депресия и зависимости (Колев и Дейнович-Величков, 2016). Предвид тези данни, неврологичната обратна връзка е интересна посока за изследване и евентуално приложение при хора с висока степен на алекситимия.

За използването на екзистенциално-хуманистичния подход в работата с клиенти с висока степен на алекситимия също има аргументи. Той редуцира външно ориентираното мислене и се оказва по-ефективен за този фасет в сравнение с когнитивно-поведенческата и подкрепящата терапия при конкретна изследвана извадка. Авторите посочват, че това вероятно се дължи на феноменологичния диалог, за който се предполага, че събужда любопитството на клиента към различни аспекти от физическото му обкръжение, междуличностните отношения и вътрешния му свят. Екзистенциално-хуманистичният подход обаче изобщо не влияе върху затрудненията при разпознаването и вербализирането на емоциите в изследваната извадка (Yilmaz et al., 2019).

Друг терапевтичен подход, който среща подкрепа, е позитивната психотерапия. Често в психологичната работа се набляга на проблемите, които трябва да се решат, а не на подпомагане на качествата, които може да се подсилят и да подкрепят субективното благополучие. В този смисъл инструментите на позитивната психотерапия биха могли да подпомагат процеса на консултиране на хора с висока степен на алекситимия (Timoney & Holder, 2013). Към сходни заключения навеждат и данните от скорошни изследвания, които установяват, че тези хора не са в състояние да използват соматичното страдание като мотиватор за психотерапевтична работа. Като значими предиктори за мотивацията за психотерапия (тя се измерва по димензиите: „Очаквания към психотерапията“, „Степен на страдание“, „Психосоциална етиология“ и „Вторични ползи от болестта“) се приемат нивото на алекситимна изразеност, както и очакванията, които има пациентът за терапията. Авторите подчертават, че е важно терапевтите, работещи с клиенти с висока степен на алекситимия, да засилят очакванията им за терапията (Terock et al., 2017; Blaettler et al., 2019). Вероятно ефективно би било тя да се разглежда като инструмент за развиване личните качества и постигане на благополучие, а не като процес за справяне със

соматичното и психичното страдание, след като то не е предиктор за мотивацията за психотерапия при тази група от хора.

Не на последно място е важно да се отчете и друг фактор в процеса на психотерапевтична работа с такъв контингент. Когато се обсъждат психологични интервенции за хора с висока алекситимия, често най-близките до клиента хора (например интимния партньор или децата) остават в периферията. Това би могло да се разглежда като пропуск на терапевтичните стратегии, защото именно най-близкото обкръжение на клиента често е най-значим източник на подкрепа в хода на терапията. От друга страна, проследяването на семейната динамика може да е ценен източник на информация за качеството на междуличностните отношения. Не може да се подценява и опасността от разпад на семейната единица при хора с висока степен на алекситимия. В този смисъл би могло да се окаже ефективно включването на семейното консултиране като инструмент в цялостната стратегия за работа с тази група клиенти. Въз основа на цитираните данни за ефективността на ментализацията при работа с хора с висока степен на алекситимия би било интересно да се изследва например влиянието на базираната на ментализация работа със семейства.

По отношение на последната дименсия на мотивацията за психотерапия, вторични ползи от болестта (Terock et al., 2017) може да се обвържат именно с динамиката в семейните отношения. Сред множеството примери за вторични ползи са вниманието и контролът над своето обкръжение, които човек постига чрез соматичната болест. Сериозна трудност в работата с хора с висока степен на алекситимия може да се появи тогава, когато в детството си клиентът е установил, че обкръжението реагира единствено на емоционални изблици или на техните еквиваленти – психосоматичните оплаквания. Тези клиенти са се научили да контролират обкръжението си чрез болестта или чрез емоционалните си изблици и затова, когато в хода на терапията се очаква изграждането на алтернативни стратегии за свързване със средата, тази задача се оказва особено трудна, тъй като изисква от клиента да се откаже от всичко, което някога е било ефективно за него (Krystal, 1979), т.е. тези клиенти следва да се разглеждат не като нежелаещи или използващи защиты, а по-скоро като силно затруднени и незнаещи как (Lumley et al., 2007). Отчитането на тази перспектива към терапевтичния процес е от особено значение за ефективността на психотерапията предвид регистрираните негативни реакции на терапевти към техни клиенти с изразени алекситимни тенденции. Негативното отреагиране на терапевтите е още едно препятствие за ефективността на терапевтичния процес (наред с коментираните по-горе сведения за ограниченията на различни консултативни школи и подходи) с тази група. Често това поведение на терапевтите се приписва на липсата на изразяване на позитивни емоции от тези клиенти (Ogrodniczuk et al., 2011; Yilmaz et al., 2019) или на чувството на терапевта, че клиентът не желае да се довери (Lumley et al., 2007). Установено е, че вербална емпатична реакция от лекуващия лекар към пациент с висока степен

на алекситимия е ключов фактор за удовлетвореността на пациента от консултацията (Graugaard et al., 2004, цит. по Grabe et al., 2008), което ако се приложи в психотерапевтичен контекст, би могло да подпомогне изграждането на терапевтичната връзка. Споделянето на телесни болки и умора или детайлното описване на всекидневието са опит на клиента с висока степен на алекситимия да се довери и да допусне другия в своя феноменологичен свят, който е по-соматичен и външно ориентиран, отколкото психологичен (Lumley et al., 2007).

В тази връзка е важно да се отбележи, че не е задължително интервенциите да са единствено чисто психологични по характер, тъй като има изследвания, показващи, че включването на физически упражнения допринася за по-висока емоционална гъвкавост и адаптивност (Sollers, 1997, цит. по Brosschot & Aarsse, 2001).

Не се изключва и фармакологична терапия, в случай че е налице клинична картина, която го изисква. Алекситимията сама по себе си не изисква медикаментозна намеса. Скорошни изследвания обаче осигуряват интересни данни за възможностите за фармакологично стимулиране на терапевтичния процес при клиенти с висока степен на алекситимия. Докладва се, че окситоцинът води до засилване на социоемоционалното общуване и доверие и се асоциира със социокогнитивните процеси, които са затруднени при хората с алекситимия (Samur et al., 2013). Интраназалният прием на окситоцин води до повишено споделяне на болезнени емоции, но е важно да се отбележи, че окситоцинът не води до засилване на общуването като цяло, а само на споделянето на емоционални преживявания (Lane et al., 2013).

Четенето на художествена литература е друг изследван инструмент, който подобрява уменията за идентифициране и разбиране на субективните състояния на другите (Kidd & Castano, 2013, цит. по Samur et al., 2013).

Разнообразието от докладвани като ефективни подходи в работата с хора с висока степен на алекситимия е потвърждение на обобщението на Дж. Кори (Corey, 2017) че онова, което прави терапиите ефективни, не са различията помежду им, а общите аспекти и ключово е не ригидното следване на конкретна рамка или парадигма, а уменията да се отчете индивидуалността на пациента и в зависимост от конкретните нужди да се приложи интегративен подход, който най-добре може да им отговори. При клиенти с висока степен на алекситимия е добре всяка интервенция да се съобразява и с индивидуалните стойности по този конструкт, както и с изразеността на всяка от дименсиите. Например при хора с най-силно изразени затруднения при идентифицирането на чувствата може да е ефективна интервенция, насочена към самонаблюдение, проследяване на телесните усещания и обучение в разграничаването им от чувството, което съпътства телесното преживяване (Tomimaga et al., 2013). Този процес може да се подкрепи с включването на биологична обратна връзка в терапевтичния план. При хора с най-силно изразени затруднения във вербализирането на чувствата би било ефективно психологичната работа да се фокуси-

ра върху подкрепяне на комуникативните умения (Tominaga et al., 2013) по отношение както на вербализирането на собствения вътрешен свят, така и на взаимодействието със социалното обкръжение. В тази връзка често се препоръчва комбинирането на индивидуална и групова терапия при хората с висока степен на алекситимия, тъй като първата позволява детайлно и индивидуално моделирано разгръщане на обучителните компоненти, а втората създава предпоставки за упражняване на широк набор от междуличностни умения, които допринасят за емоционалното самоосъзнаване. Освен това груповата терапия дава възможност за натрупване на наблюдения на формите на вербализиране на чувствата между членовете на групата. Тези взаимодействия в групата често са ценни за хората с висока степен на алекситимия, за да усвоят по-успешни и адекватни начини на свързване (Taylor et al., 1997; Ogrodniczuk et al., 2011; Yilmaz et al., 2019; Hemming et al., 2019). При клиенти с високи стойности на външно ориентираното мислене може да е полезен подход, включващ подпомагане на разбирането, че соматичните симптоми може да са свързани с вътрешни преживявания, както и обучаване в техники, целящи идентифициране на източника на проблема (Tominaga et al., 2013). Полезни в тази връзка са когнитивно-поведенческите терапии от трето поколение, например терапията на осъзнатостта (Lumley et al., 2007; Davey et al., 2018), която заедно с останалите подходи, цитирани в литературата като ефективни при работата с хора с висока степен на алекситимия, трябва да отчете степента на изразеност по всеки от фасетите на конструкта. Например външно ориентираното мислене може да се разглежда като защитен фактор в определени емоционално наситени ситуации, защото предпазва от прекомерна интроспекция. Затова може да има неблагоприятни последици, ако човекът е обучаван единствено да наблюдава вътрешния си опит, без да притежава способността да го разбира и да го приема (Norman et al., 2021).

Както свидетелства представеният литературен обзор, през последните десетилетия са натрупани емпирични данни, които сочат по-ефективните и по-малко ефективните подходи в психологичната работа с хора с висока степен на алекситимия и все пак засега липсва консултативна рамка, която да обединява натрупаната информация и да е насочена конкретно към справянето с високите нива на този конструкт. Затова не е изненадващо, че няма изградена стратегия за психологични грижи и консултиране, насочена конкретно към хората с висока степен на алекситимия, които упражняват професии с непосредствен риск за живота им. Изграждането на такава стратегия изисква още по-специфичен дизайн, защото не е известно какво е оптималното равнище на алекситимна изразеност (както на ниво конструкт, така и по всеки от фасетите му), което е необходимо за ефективно професионално функциониране, но и за психичното и соматичното здраве при тези хора. Някои автори посочват, че упражняващите професии с висок риск от излагане на травма е вероятно да развият

определено ниво на емоционална дистанцираност, за да функционират ефективно в професията си (McCaslin, Metzler, et al., 2006; Shapiro, 2011), а други допълват, че това е естествена реакция тогава, когато в подготовката на тези професионалисти липсва обучение за това как да отработват емоционално дистресиращите аспекти на тяхната професия (Shapiro, 2008). Предвид установената връзка между вторичен травматичен стрес (при професии, предполагащи взаимодействие с хора с травмиращи преживявания) и алекситимия (Vandermeer, 2014), може да се допусне, че тези, които работят в специфичните структури на МВР и МО, са изложени както на първичен, така и на вторичен травматичен стрес.

Стресът на работното място може да се определи като вредна физическа и/или емоционална реакция, възникваща, когато изискванията на работната среда не отговарят на възможностите, ресурсите или нуждите на работника (US National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH), 1998, цит. по Harnois, Gabriel, World Health Organization, & International Labour Organisation, 2000). Този тип стрес може да води до влошаване на здравословното състояние и до повишаване на опасността от трудови злополуки. Стратегиите за подпомагане на соматичното и психичното здраве изискват задълбочаване на познанията и осъзнаването на факторите, влияещи върху здравословното състояние и благополучието; скринингови програми за ранно установяване на рисковите фактори и болестните симптоми; конкретни интервенции и програми за овладяване на рисковите фактори и болестните симптоми (Harnois et al., 2000). Днес има работещи програми за психологични грижи за служителите в специфичните структури на МВР и МО, но не ни е известно те да са конкретно насочени към алекситимията като рисков фактор и да се провеждат с превантивен характер.

Доколкото ни е известно, изследване на нивата на алекситимия при действащи служители в държавните структури за сигурност у нас досега не е провеждано. Резултатите от подобно изследване може да са крачка в посока отговаряне на въпроси като: дали хората, избиращи и оставащи в тази сфера на дейност, имат завишени нива на алекситимия и дали определена степен на алекситимна изразеност всъщност е необходима личностна диспозиция, която да позволява ефективно справяне с професионалните задължения на работещите в тези структури. Ако е така, е необходимо да се разработят програми за психологични грижи, фокусирани конкретно върху конструкта алекситимия при тези хора, за да се намали рискът от развитие на психични и соматични заболявания, както и професионалното „прегаряне“ (връзките му с висока алекситимия са вече установени, вж. Saeidi, Ebrahimi, Areshtanab, Tabrizi, & Mostafazadeh, 2020; Franco et al., 2020).

В литературата се срещат програми за превантивна психологична грижа за хора с високорискови професии. Тези програми обаче са насочени към оптимизиране на професионалното изпълнение на работещите в тях и отчитат опре-

делени аспекти на емоционалното функциониране, които имат отношение към алекситимната изразеност, макар че в нито една от тях да не се говори конкретно за този конструкт. В изследване, проведено с извадка от спецчасти на френската полиция например, е приложен консултативен подход на индивидуално и групово равнище, който отразява изведените от авторите специфични потребности на извадката. Те модифицират и прилагат техники от различни консултативни модалности и школи, сред които спортната психология, където се разчита на обучителните компоненти, т.е. по какъв начин човекът може да има повече контрол над собственото си поведение. Служителите са обучавани и на техники за релаксация и на когнитивно-поведенчески техники (например когнитивно преформулиране). Освен това авторите адаптират за нуждите на своята извадка и модела *Aviation Model of Crew Resource Management* (CRM – Авиационен модел на управление на ресурсите на оперативните групи) за групово работно с цел по-ефективно групово представяне по време на мисия чрез създаването на „споделен ментален модел“, т.е. такъв, в който са налице по-експлицитни планове и стратегии. Това се постига чрез ролеви игри и трениране на различни умения за решаване на проблеми. Авторите подчертават, че разпознаването и изразяването на емоциите е крайно необичайно за тази извадка, но все пак е възможно да се постигне известно подобрене, което води до по-ефективна комуникация между колегите в спецзвено. Това на свой ред е от ключово значение за ефективното изпълнение на мисиите, особено в екстремни условия, когато социалната подкрепа (тази, която може да се получи от колега) е една от най-ефективните стратегии за справяне (Le Scanff & Taugis, 2002). Авторите на друго изследване посочват, че при спецполицайте, постоянно работещи на терен, непредсказуемостта на рутинните задачи води до по-висок възприет стрес от този, предизвикван от единично много опасно събитие, за което обаче е налице добра предварителна подготовка (Garbarino et al., 2014). Данните от това изследване задават ясна посока за психологичните грижи и превенция при тези служители.

Интересни и потенциално приложими към служителите в спецструктурите на МВР и МО са резултати, публикувани за лица (извън МВР и МО) с високорисково поведение на пътя. Установява се, че връзката на това поведение с алекситимията зависи от „личното самосъзнание“ (склонността за самовгълбяване и изследване на собствения Аз и чувства). То позволява на хората с висока степен на алекситимия да осъзнават склонността си да поемат големи рискове, как те застрашават тяхното здраве и живот (Duval and Wicklund 1972, цит. по Lheureux, Charlois, & Auzoult, 2016) и да идентифицират това, което ги характеризира лично в дългосрочен план (личностна черта) или временно (ситуативно състояние). От тази гледна точка емоциите са частни аспекти, които може да са обект на внимание. Личното самосъзнание корелира негативно с алекситимията и по-конкретно, с външно ориентираното мислене, което под-

сказва, че хората с висока степен на алекситимия, които шофират безразсъдно, нямат затруднения да разпознават или да назоват чувствата си, а имат трудности само да се фокусират върху себе си, вместо върху външни стимули. Когато личното самосъзнание е силноразвито, алекситимията и високорисковото поведение отново корелират, но негативно, което подсказва, че настъпва „свр̀хкоригиране“ на поведението. Това заключение е в синхрон с изследвания, които сочат, че хората могат да коригират пристрастните си възприятия, когато осъзнаят пристрастието си и са мотивирани да го преодолеят (Wegener & Petty, 1995, цит. по Lheureux et al., 2016). Затова се препоръчва когато се работи с хора с висока степен на алекситимия и с високорисково поведение зад волана, да се използват инструменти за активиране на самонаблюдението и самоанализа (т.е. справяне с външно ориентираното мислене) (Lheureux et al., 2016). Базирайки се на тези заключения, би било интересно да се изследва доколко техники, засилващи самосъзнанието и самопознанието при хора с висока степен на алекситимия, могат да допринесат за намаляване на дисфункционалното поведение като цяло (не само зад волана), включително в междуличностните отношения, нездравословните поведения и др.

Предвид описаните по-горе данни е резонно да се допусне, че хората, упражняващи професии, които непосредствено застрашават живота им в структурите на МВР и МО, изпитват затруднения във вербализирането на чувствата си (тъй като споделянето им е много необичайно в тези структури), а също и в насочване на вниманието навътре (защото от тези професионалисти се очаква да се ръководят не от анализ на емоционалните си състояния, а от стриктен устав и заповеди). По отношение на второто е любопитно да се изследва ефективността на психологична програма, подпомагаща личното самосъзнание като инструмент за намаляване на външно ориентираното мислене. Тогава обаче следва да се постави въпросът как това би повлияло изпълнението на служебните им задължения. До каква степен е здравословна и желана алекситимната изразеност при тези хора, така че да не възпрепятства професионалната им реализация, но и да не ги поставя в риск от психични и соматични разстройства? Същите въпроси са релевантни и когато се обсъжда вербализирането на чувствата. Ползена посока на анализ по отношение този фасет на алекситимията вероятно е чувството за хумор като форма на комуникация.

Любопитен и неизследван досега въпрос в такава извадка е хуморът. Известно е, че той може да се разглежда като вид стратегия за справяне (Carver, 1997), а освен това вече са установени връзките му както с алекситимията (Atkinson et al., 2015; Patrikelis et al., 2019), така и с определени помагачи професии (Wormer & Boes, 1997; Scott, 2007; Craun & Bourke, 2014). Интересен факт е, че както първичната (Atkinson et al., 2015), така и вторичната (Patrikelis et al., 2019) алекситимия има връзка с чувството за хумор и по-конкретно с онази негова форма, характеризираща се с агресивен и унижаващ стил. Същият тип

хумор е установен и в извадки от професионалисти, ангажирани със спешно реагиране на инциденти и оказващи помощ на травмирани лица (Rowe & Regehr, 2010). Предвид средата, в която се налага да действат спецполиците и спецвоенните, е интересно да се изследва функцията на този хумористичен стил в процеса на вписване в колектива, справяне със стресорите от средата, а също и евентуалната му роля като предпазващ човека фактор в такава извадка. Освен това чрез шеги, които в цивилния свят биха се възприели като обидни, агресивни и унижителни, е възможно служителите в тези структури да вербализират вътрешните си преживявания и чувства по безопасен за този контекст начин, доколкото той се вписва в нормата и не подронва „мъжеството“. В този смисъл може да се окаже, че традиционните тренинги за комуникативни умения не са адекватни на потребностите на този контингент. Би било интересно да се провери дали и как този тип хумор може да се използва като специфичен за комуникативната култура в тази група инструмент за вербализиране на чувствата при хора с висока степен на алекситимия, упражняващи непосредствено застрашаващи живота им професии в МВР и МО.

Литературата е богата на предложения за терапевтични подходи както за работа с клиенти с висока степен на алекситимия (макари индиректни, а не фокусирани конктерно върху този конструкт), така и за хора, упражняващи високироскови професии в спецструктурите за сигурност. Не се открива обаче информация за програми за психологични грижи и консултиране, интегриращи потребностите на двете групи лица. Въз основа на предложения тук литературен обзор са формулирани посоки за изграждането на такава програма. За да се създаде ефективна и основана на емпирични данни рамка за психологични грижи за хора с висока степен на алекситимия, които упражняват професии с непосредствен риск за живота, е необходимо провеждането на изследвания, които да отговорят на поставените тук въпроси. Подобно изследване се провежда в момента от автора.

ЛИТЕРАТУРА

- Бозгунов, К. (2017). *Конструктът психопатия и връзката му с други психологически конструкти* (доктроска дисертация). Достъпно чрез NALIS Repository (достъпено през <http://digilib.nalis.bg/xmlui/handle/nls/22115/browse?type=author&value=Bozgunov%2C+Kiril+Mihajlov>).
- Григорова, Т. (2018). *Директни и индиректни въздействия на алекситимия върху психосоматична симптоматика* (докторска дисертация). Достъпно чрез Институт за изследване на населението и човека: БАН. (Извлечено от http://www.iphs.eu/n/images/Psihologiq/Trayanka_Grigorova/Summary_PhD_thesis.pdf)

- Колев, Д. и Дейнович-Величков, А. (2016). Диагностички и терапевтични възможности на невро-биофийдбек терапията в невронауките [Резюме]. Достъпно чрез *Втори национален конгрес по клинична психология с международно участие*. (Извлечено от <https://www.native4native.com/images/files/33-66-1583398253.pdf>)
- Маркова, Н. (2017). Взаимовръзки между алекситимия, стил на привързаност и хемисферна доминантност. Във В. Матанова и П. Петкова (Съставители), *Сборник по клинична психология, 2: Психодиагностика и психотерапия* (с. 212–224). ИК „Стено“.
- Петрова, Г. (2019). Семейен статус, доходи, образователна степен, работен статус, здравен статус като фактори, свързани с алекситимията и емпатията. *E-Journal VFU, 12*. Извлечено от <https://ejournal.vfu.bg/pdfs/semeen.pdf>
- Попов, В., Пседерска, Е., Пенева, Е., Бозгунов, К., Василев, Г., Неделчев, Д. и Василева, Ж. (2016). Психометрични характеристики на българската версия на самооценъчната скала за алекситимия от Торонто (TAS-20; Toronto alexithymia scale-20). *Psychological Research, 19*(2), 25-42.
- Пседерска, Е., Бозгунов, К., Неделчев, Д., Василев, Г. и Василева, Ж. (2018). Връзки между алекситимия и психопатия при индивиди със зависимост от различен тип психоактивни вещества. *Българско списание по психология, 1-4*, 359-380.
- Стоева, Т. (2003). Насоки в изследването на взаимовръзката между емоцията и когницията. *Годишник на Софийски университет „Свети Климент Охридски“, Философски факултет, Книга Психология, 89*, 207-222.
- Äärelä, E., Saarijärvi, S., Salminen, J.K., & Toikka, T. (1997). Alexithymic features do not predict compliance with psychotherapy in consultation-liaison patients. *General Hospital Psychiatry, 19*(3), 229-233. doi: 10.1016/s0163-8343(97)89885-4
- AbuAlRub, R.F. (2004). Job stress, job performance, and social support among hospital nurses. *Journal of Nursing Scholarship, 36*(1), 73-78. doi: 10.1111/j.1547-5069.2004.04016.x
- Atkinson, B., Lipton, D., Baughman, H., Schermer, J., Harris, J., & Vernon, P. (2015). How do emotional restrictions affect the use of humor? A behavior genetic analysis of alexithymia and humor styles. *Twin Research and Human Genetics, 18*(2), 138-141. <https://doi.org/10.1017/thg.2014.89>
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto alexithymia scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research, 38*(1), 33-40. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90006-X](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90006-X)
- Bakhshizadeh, A., Talemi, A. N., Zadeh, G., Rahanejad, & Shirvani, F. Z. (2019). Predicting of borderline personality disorder (BPD) based on emotional intelligence, apathy and empathy among the soldiers admitted to a military

hospital. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 14(1), 74-82. Retrieved from <http://tiny.cc/rzsxtz>

- Barlow, M., Woodman, T., Chapman, C., Milton, M., Stone, D., Dodds, T., & Allen, B. (2015). Who takes risks in high-risk sport?: The role of alexithymia. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37, 83-96. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0130>
- Barlow, M., Woodman, T., & Hardy, L. (2013). Great expectations: Different high-risk activities satisfy different motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 458-475. doi: 10.1037/a0033542
- Becerra, R., Amos, A., & Jongenelis, S. (2002). Organic alexithymia: A study of acquired emotional blindness. *Brain Injury*, 16(7), 633-645. <https://doi.org/10.1080/02699050110119817>
- Beckman, T., Lall, R., & Johnson, W. (1996). Salient personality characteristics among navy divers. *Military Medicine*, 161(12), 717-719. <https://doi.org/10.1093/milmed/161.12.717>
- Bekker, M. H. J., Bachrach, N., & Croon, M. A. (2007). The relationships of antisocial behavior with attachment styles, autonomy-connectedness, and alexithymia. *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), 507-527. <https://doi.org/10.1002/jclp.20363>
- Berardis, D. D., Serroni, N., Campanella, D., Carano, A., Gambi, F., Valchera, A., ... Ferro, F. M. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences, body dissatisfaction and eating disturbances in a non-clinical female sample. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 471-479. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9247-9>
- Bermond, B., Oosterveld, P., & Vorst, H. (2015). Measures of alexithymia. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 227-256). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00009-7>
- Blaettler, L., Stewart, J., Gubler, D., Egloff, N., von Känel, R., & Holtforth, M. (2019). Alexithymia moderates effects of psychotherapeutic treatment expectations on depression outcome in interdisciplinary chronic pain treatment. *Journal of Psychosomatic Research*, 122, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.04.010>
- Boldak, A., & Guskowska, M. (2013). Are skydivers a homogenous group? Analysis of features of temperament, sensation seeking, and risk taking. *The International Journal of Aviation Psychology*, 23(3), 197-212. doi:10.1080/10508414.2013.799342
- Breivik, G., Roth, W., & Jørgensen, P. (1998). Personality, psychological states and heart rate in novice and expert parachutists. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 365-380. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00058-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00058-0)

- Breivik, G., Sand, T. S., & Sookermany, A. M. (2019). Risk-taking and sensation seeking in military contexts: A literature review. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824498>
- Brewer, R., Happé, F., Cook, R., & Bird, G. (2015). Commentary on “Autism, oxytocin and interoception”: Alexithymia, not autism spectrum disorders, is the consequence of interoceptive failure. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 56, 348-353. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.07.006>
- Brosschot, J. F., & Aarsse, H. R. (2001). Restricted emotional processing and somatic attribution in fibromyalgia. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(2), 127-146. <https://doi.org/10.2190/K7AU-9UX9-W8BW-TETL>
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders: obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York, NY: Basic Books.
- Bucci, W. (1997). Symptoms and symbols: A multiple code theory of somatization. *Psychoanalytic Inquiry*, 17(2), 151-172. <https://doi.org/10.1080/07351699709534117>
- Burns, E. J. (2018). Do terrorists suffer from alexithymia? *Criminal Behaviour and Mental Health*, 28, 100-103. <https://doi.org/10.1002/cbm.2060>
- Campbell, J., Castaneda, M., & Pulos, S. (2009). Meta-analysis of personality assessments as predictors of military aviation training success. *The International Journal of Aviation Psychology*, 20(1), 92-109. doi: 10.1080/10508410903415872
- Carver, Ch. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2010). Beyond sensation seeking: Affect regulation as a framework for predicting risk-taking behaviors in high-risk sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 731-738. doi: 10.1123/jsep.32.5.731
- Colodro-Plaza, J., Fayos-Ruiz, E., López-García, J., & Colodro-Conde, L. (2015). Individual differences in diving: intelligence, personality, and underwater adaptation. *Military Psychology*, 27(3), 129-141. <http://dx.doi.org/10.1037/mil0000073>
- Cooper, M., Agocha, V., & Sheldon, M. (2000). A motivational perspective on risky behaviors: The role of personality and affect regulatory processes. *Journal of Personality*, 68(6). doi: 10.1111/1467-6494.00126
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Independence, KY: Cengage Learning.
- Craun, S., & Bourke, M. (2014). The use of humor to cope with secondary traumatic stress. *Journal of Child Sexual Abuse*, 23(7), 840-852. <https://doi.org/10.1080/10538712.2014.949395>

- Davey, S., Halberstadt, J., Bell, E., & Collings, S. (2018). A scoping review of suicidality and alexithymia: The need to consider interoception. *Journal of Affective Disorders, 238*(1), 424-441. doi: 10.1016/j.jad.2018.06.027
- De Vente, W., Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. G. (2006). Alexithymia, risk factor or consequence of work-related stress? *Psychotherapy and Psychosomatics, 75*(5), 304-311. doi: 10.1159/000093953
- De Vroege, L., Emons, W. H. M., Sijtsma, K., & van der Feltz-Cornelis, Ch. M. (2018). Psychometric properties of the Bermond–Vorst alexithymia questionnaire (BVAQ) in the general population and a clinical population. *Frontiers in Psychiatry: Psychosomatic medicine, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00111>
- Edge, H., & Lee, J. (2020). The mediating role of alexithymia in the association between adverse childhood experiences and postdeployment mental health in Canadian armed forces personnel. *Journal of Traumatic Stress, 33*(6), 1029-1038. doi: 10.1002/jts.22547
- Evren, C., & Evren, B. (2006). The relationship of suicide attempt history with childhood abuse and neglect, alexithymia and temperament and character dimensions of personality in substance dependents. *Nordic Journal of Psychiatry, 60*(4), 263-269. <https://doi.org/10.1080/08039480600790051>
- Fournier, A., Luminet, O., Dambrun, M., Dutheil, F., Pellissier, S., & Mondillon, L. (2019). Importance of considering interoceptive abilities in alexithymia assessment. *PeerJ: Brain and Cognition, 7*, e7615. <https://doi.org/10.7717/peerj.7615>
- Franco, P., Tesio, V., Bertholet, J., Gasnier, A., Gonzalez del Portillo, E., Spalek, M., ... Castelli, L. (2020). The role of alexithymia and empathy on radiation therapists' professional quality of life. *Technical Innovations & Patient Support in Radiation Oncology, 15*, 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.tipsro.2020.07.001>
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 28*(1-4), 337-342. <https://doi.org/10.1159/000287080>
- Garaigordobil, M. (2013). Sexism and alexithymia: Correlations and differences as a function of gender, age, and educational level. *Anales de Psicología, 29*(2), 368-377. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.2.132261>
- Garbarino, C., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2014). Personality traits of the Five-Factor Model are associated with work-related stress in special force police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 87*, 295-306. doi: 10.1007/s00420-013-0861-1
- Garbarino, C., Chiorri, C., Magnavita, N., Piattino, S., & Cuomo, G. (2012). Personality profiles of special force police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology, 27*, 99-110. doi: 10.1007/s11896-011-9099-6

- Gerber, A. H., Girard, J. M., Scott, S. B., & Lerner, M. D. (2019). Alexithymia – not autism – is associated with frequency of social interactions in adults. *Behaviour Research and Therapy*, *123*, 103477. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103477>
- Giao, H.N.K., Vuong, B.N., & Tushar, H. (2020). The impact of social support on job-related behaviors through the mediating role of job stress and the moderating role of locus of control: Empirical evidence from the Vietnamese banking industry. *Cogent Business & Management*, *7*(1), 1841359. doi:10.1080/23311975.2020.1841359
- Grabe, H., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Gröger, R., Franke, G, ... Spitzer, C. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *77*, 189-194. doi: 10.1159/000119739
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system* (2nd ed.). Oxford, UK: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780198522713.001.0001
- Hare, O., Wetherell, M., & Smith, M. (2013). State anxiety and cortisol reactivity to skydiving in novice versus experienced skydivers. *Physiology & Behavior*, *118*, 40-44. doi: 10.1016/j.physbeh.2013.05.011
- Harnois, G., Gabriel, P., World Health Organization, & International Labour Organisation. (2000). *Mental health and work: Impact, issues and good practices*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42346>
- Hawkins, F. H. (2016). *Human factors in flight* (2nd ed.). New York: Routledge. Retrieved from <https://rb.gy/sebrdy> (Original work published 1987).
- Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., & Pratt, D. (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature. *Frontiers in Psychiatry: Mood and Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00203>
- Hošková-Mayerová, Š., & Mokrý, T. (2010). Alexithymia among students of different disciplines. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *9*, 33-37. doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.111
- Ismail, A., Nor, S.M., Yahya, Z., Zahar, U.A.U., Ismail, Y., & Ainon, J.A.S. (2013). Social support in job performance as an antecedent of work intrusion on family conflict: Empirical evidence. *Management*, *18*(2), 37-55. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/112637>
- Jørgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A., & Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: A population-based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *76*(6), 369-375. <https://doi.org/10.1159/000107565>
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, *33*(1), 17-31. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17

- Krystal, H. (1988). *Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia*. London and New York: Routledge.
- Lane, R. D. (2020). Alexithymia 3.0: Reimagining alexithymia from a medical perspective. *BioPsychoSocial Med* 14, 21. <https://doi.org/10.1186/s13030-020-00191-x>
- Lane, A., Luminet, O., Rimé, B., Gross, J.J., de Timary, P., & Mikolajczak, M. (2013). Oxytocin increases willingness to socially share one's emotions. *International Journal of Psychology*, 48(4), 676-81. doi: 10.1080/00207594.2012.677540
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143. doi: 10.1176/ajp.144.2.133
- Le Scanff, C., & Taugis, J. (2002). Stress management for police special forces. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 330-343. doi:10.1080/10413200290103590
- Levant, R. F. (1998). Desperately seeking language: Understanding, assessing, and treating normative male alexithymia. In W. S. Pollack & R. F. Levant (Eds.), *New psychotherapy for men* (pp. 35–56). New York: John Wiley & Sons Inc.
- Lheureux, F., Charlois, C., & Auzoult, L. (2016). Not all high alexithymia individuals are risk-takers: private self-consciousness moderates the relationship between alexithymia and risk-taking behaviours. *Journal of Risk Research*, 21(7), 899-913. <http://dx.doi.org/10.1080/13669877.2016.1264448>
- Lumley, M., Neely, L., & Burger, A. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230-246. doi:10.1080/00223890701629698
- Martínez-Sánchez, F., Ato-García, M., Adam, E. C., Medina, T. B. H., & España, J. J. S. (1998). Stability in alexithymia levels: A longitudinal analysis on various emotional answers. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 767-772. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00239-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00239-0)
- Marty, P., & de M'Uzan, M. (1963). La 'pensée opératoire'. *La Revue Française de Psychanalyse*, 27(suppl): 1345-56.
- Massimino, S., Rinella, S., Buscemi, A., Similia, E., Perciavalle, V., Perciavalle, V., ... Coco, M. (2019). Digit ratio, personality and emotions in skydivers. *Biomedical Reports*, 10(1), 39-46. doi: 10.3892/br.2018.1174
- McCaslin, Sh., Inslicht, S., Neylan, T., Metzler, T., Otte, C., Lenoci, M., ... Marmar, C. (2006). Association between alexithymia and neuroendocrine response to psychological stress in police academy recruits. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1071, 425-427. doi: 10.1196/annals.1364.034
- McCaslin, Sh., Metzler, T., Best, S., Liberman, A., Weiss, D., Fagan, J., & Marmar, Ch. (2006). Alexithymia and PTSD symptoms in urban police officers: Cross-sectional and prospective findings. *Journal of Traumatic Stress*, 19(3), 361-373. doi: 10.1002/jts.20133

- Mikolajczak, M., & Luminet, O. (2006). Is alexithymia affected by situational stress or is it a stable trait related to emotion regulation? *Personality and Individual Differences, 40*(7), 1399-1408. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.020>
- Munsey, C. (2006). Frisky, but more risky: High sensation-seekers' quest for new experiences leads some to the high-stress jobs society needs done but makes others vulnerable to reckless behavior. *Monitor Staff, 37*(7). Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/julaug06/frisky>
- Na, K-S., Oh, S-J., Jung, H-Y., Lee, S. I., Kim, Y-K., Han, C., ... Kim, S-G. (2013). Alexithymia and low cooperativeness are associated with suicide attempts in male military personnel with adjustment disorder: A case-control study. *Psychiatry Research, 205*(3), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.08.027>
- Nemiah, J. C., & Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: A problem in communication. *Psychotherapy and Psychosomatics, 18*(1), 154-60. <https://doi.org/10.1159/000286074>
- Nicholson, N., Soane, E., Fenton-O`Creevy, M., & Willman, P. (2005). Personality and domain-specific risk taking. *Journal of Risk Research, 8*(2), 157-176. doi: 10.1080/1366987032000123856
- Norman, H., Marzano, L., Oskis, A., & Coulson, M. (2021). The relationship between alexithymia and self-harm: The mediating role of mindfulness. *Current Psychology, 1*-13. doi: 10.1007/s12144-021-01553-6.
- Ogrodniczuk, J., Piper, W., & Joyce, A. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review. *Psychiatry Research, 190*(1), 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.026>
- Osório, C., Greenberg, N., Jones, N., Goodwin, L., Fertout, M., & Maia, Â. (2013). Combat exposure and posttraumatic stress disorder among portuguese special operation forces deployed in Afghanistan. *Military Psychology, 25*(1), 70-81. doi: 10.1037/h0094758
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Vlemincx, E. (2018). Processing emotions in alexithymia: A systematic review of physiological markers. In O. Luminet, R. M. Bagby, & G. J. Taylor (Eds.), *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice* (pp. 291-320). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781108241595.018
- Patrikelis, P., Lucci, G., Alexoudi, A., Korfiatis, S., Messinis, L. Nasios, G., ... Gatzonis, S. (2019). Addressing evidence linking secondary alexithymia to aberrant humor processing. *Behavioural Neurology, 2019*. <https://doi.org/10.1155/2019/1803624>
- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., Chen, W., Hasking, P., & Gross, J. J. (2020). Assessing alexithymia: Psychometric properties of the Pert alexithymia questionnaire and 20-item Toronto alexithymia scale in United States adults.

Personality and Individual Differences, 166, 110138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110138>

- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., & Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 119(1), 341-352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.003>
- Preece, D. A., Becerra, R., Boyes, M. E., Northcott, C., McGillivray, L., & Hasking, P. A. (2020). Do self-report measures of alexithymia measure alexithymia or general psychological distress? A factor analytic examination across five samples. *Personality and Individual Differences*, 155, Article 109721. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109721>
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth alexithymia questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 132, 32-44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.011>
- Próchniak, P. (2011). Psychological profile of Polish skydivers. *Psychological Reports*, 108(1), 263-273. doi: 10.2466/09.20.PR0.108.1.263-273
- Psederska, E., Savov, S., Atanassov, N., & Vassileva, J. (2019). Relationships between alexithymia and psychopathy in heroin dependent individuals. *Frontiers in Psychology: Psychopathology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02269>
- Rees, T., & Freeman, P. (2009). Social support moderates the relationship between stressors and task performance through self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 245-264. doi:10.1521/jscp.2009.28.2.244
- Rosenberg, N., Rufer, M., Lichev, V., Ihme, K., Grabe, H.-J., Kugel, H., ... Suslow, T. (2016). Observer-rated alexithymia and its relationship with the five-factor-model of personality. *Psychologica Belgica*, 56(2), 118-134. <http://dx.doi.org/10.5334/pb.302>
- Rowe, A., & Regehr, C. (2010). Whatever gets you through today: An examination of cynical humor among emergency service professionals. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 15(5), 448-464. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507661>
- Rueda, B., & Pérez-García, A. M. (2007). Estudio de la alexitimia y de los procesos emocionales negativos en el ámbito de los factores de riesgo y la sintomatología cardiovascular. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 105-116. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.2.2007.4037>
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality. The core problem of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10(3), 134-44. PMID: 18872182
- Saeidi, Z., Ebrahimi, H., Areshtanab, H.N., Tabrizi, F.J., & Mostafazadeh, A. (2020). Alexithymia and its relationships with job burnout, personality traits, and shift

- work among hospital nurses: A cross-sectional study. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(2), 83-9. doi: 10.4103/nms.nms_20_19
- Samur, D., Tops, M., Schlinkert, C., Quirin, M., Cuijpers, P., & Koole, S. (2013). Four decades of research on alexithymia: Moving toward clinical applications. *Frontiers in Psychology*, 4, 861. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00861>
- Sand, T. S., Breivik, G., & Sookermany, A. M. (2019). Risk-taking attitudes in the Norwegian population: Implications for the recruitment to the Armed Forces. *Res Militaris*, 8(2). Retrieved from <http://resmilitaris.net/index.php?ID=1028083>
- Sasai, K., Tanaka, K., & Hishimoto, A. (2010). Alexithymia and its relations with eating behaviour, self esteem, and body esteem in college women. *The Kobe Journal of the Medical Sciences*, 56(6), 231-238. Retrieved from <https://www.med.kobe-u.ac.jp/journal/contents.html>
- Scott, T. (2007). Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork. *Mortality: Promoting the Interdisciplinary Study of Death and Dying*, 12(4), 350-364. <https://doi.org/10.1080/13576270701609766>
- Serrano, A., González-Ordi, H., & Corbí, B. (2016). Disociación, personalidad, sugestionabilidad, alexitimia y dificultades en la regulación emocional: Un estudio correlacional. *Clínica y Salud: Investigación Empírica en Psicología*, 27(3), 147-155. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.005>
- Shapiro, J. (2008). Walking a mile in their patients' shoes: Empathy and othering in medical students' education. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 3, 10. doi: 10.1186/1747-5341-3-10
- Shapiro, J. (2011). Does medical education promote professional alexithymia? A call for attending to the emotions of patients and self in medical training. *Academic Medicine*, 86(3), 326-332. doi: 10.1097/ACM.0b013e3182088833
- Sharma, V., Sridharan, K., Selvamurthy, W., Mukherjee, A., Kumaria, M., Upadhyay, T., ... Dimri, G. (1994). Personality traits and performance of military parachutist trainees. *Ergonomics*, 37(7), 1145-1155. doi: 10.1080/00140139408964894
- Shopov, N., & Vazharov, I. (2017). Assessment of personality traits of navy divers. *International Journal of Latest Research in Science and Technology*, 6(2), 20-24. Retrieved from https://www.mnkjournals.com/journal/ijlrst/Article.php?paper_id=10716
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2), 255-62. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Sutin, A., & Costa, Jr., P. T. (2010). Reciprocal influences of personality and job characteristics across middle adulthood. *Journal of Personality*, 78(1), 257-288. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00615.x
- Swannell, S., Martin, G., Page, A., Hasking, P., Hazell, P., Taylor, A., & Protani, M. (2012). Child maltreatment, subsequent non-suicidal self-injury and the

- mediating roles of dissociation, alexithymia and self-blame. *Child Abuse & Neglect*, 36(7-8), 572-584. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.05.005>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 68-77. <https://doi.org/10.1159/000075537>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). Alexithymia and the five-factor model of personality. In T. A. Widiger & P. T. Costa, Jr. (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 193-207). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13939-013>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2021). Examining proposed changes to the conceptualization of the alexithymia construct: The way forward tilts to the past. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90, 145-155. <https://doi.org/10.1159/000511988>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation. Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831>
- Terock, J., Janowitz D., Grabe, H., Freyberger, H., Schneider, W., & Klauer, T. (2017). Alexithymia and psychotherapeutic treatment motivation: Main and interactional effects on treatment outcome. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86, 185-186. doi: 10.1159/000457961
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: An overview of alexithymia*. Australia: Soul Books.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates and well-being of people with alexithymia*. New York: Springer.
- Tominaga, T., Choi, H., Nagoshi, Y., Wada, Y., & Fukui, K. (2013). Relationship between alexithymia and coping strategies in patients with somatoform disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 55-62. doi:10.2147/NDT.S55956
- van der Velde, J., Servaas, M. N., Goerlich, K. S., Bruggeman, R., Horton, P., Costafreda, S. G., & Aleman, A. (2013). Neural correlates of alexithymia: A meta-analysis of emotion processing studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1774-1785. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.07.008>
- Van Wijk, C. (2002). Comparing personality traits of navy divers, navy non-divers and civilian sport divers. *South Pacific Underwater Medicine Society (SPUMS) Journal*, 32(1). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/265065514>
- Van Wijk, C. (2017). Personality and behavioural outcomes in diving: current status and recommendations for future research. *Diving and Hyperbaric Medicine*, 47(4), 248-252. doi: 10.28920/dhm47.4.248-252

- Van Wijk, C. (2018). Personality profiles of divers: integrating results across studies. *International Maritime Health*, 69(4), 297-303. doi: 10.5603/IMH.2018.0046
- Vandermeer, M. (2014). *Secondary traumatic stress and alexithymia in high-risk professionals* (Master of Arts in Counselling Psychology Thesis). Retrieved from University of Western Ontario - Electronic Thesis and Dissertation Repository. (Paper 1973)
- White, K. S., McDonnell, C. J., & Gervino, E. V. (2011). Alexithymia and anxiety sensitivity in patients with non-cardiac chest pain. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(4), 432-439. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.04.001>
- Williams, C., & Wood, R. L. (2010). Alexithymia and emotional empathy following traumatic brain injury. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 32, 259–267. <https://doi.org/10.1080/13803390902976940>
- Wood, R. L., & Williams, C. (2007). Neuropsychological correlates of organic alexithymia. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 13(3), 471–479. <https://doi.org/10.1017/S1355617707070518>
- Woodman, T., Cazenave, N., & Le Scanff, C. (2008). Skydiving as emotion regulation: The rise and fall of anxiety is moderated by alexithymia. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 424-433. doi: 10.1123/jsep.30.3.424
- Woodman, T., Hardy, L., Barlow, M., & Le Scanff, C. (2010). Motives for prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 345-352. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.04.002
- Woodman, T., Huggins, M., Le Scanff, C., & Cazenave, N. (2009). Alexithymia determines the anxiety experienced in skydiving. *Journal of Affective Disorders*, 116, 134-138. doi: 10.1016/j.jad.2008.11.022
- Wormer, K., & Boes, M. (1997). Humor in the emergency room: A social work perspective. *Health & Social Work*, 22(2), 87-92. <https://doi.org/10.1093/hsw/22.2.87>
- Yelsma, P., Hovestadt, A. J., Anderson W. T., & Nilsson, J. E. (2000). Family-of-origin expressiveness: Measurement, meaning, and relationship to alexithymia. *Journal of Marital and Family Therapy* 26(3), 353-363. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00304.x>
- Yilmaz, O., Mirçik, A., Kunduz, M., Çombaş, M., Öztürk, A., Devci, E., & Kirpınar, I. (2019). Does psychotherapy improve alexithymia? A comparison study among patients with mild or moderate depression. *Revista de Psiquiatria Clínica* 46(6), 156-164. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000217>
- Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(6), 477-482. <https://doi.org/10.1037/h0040995>

**ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

Психология
Том 111, 2021

**ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI
FACULTY OF PHILOSOPHY**

Psychology
Volume 111, 2021

**НАСИЛИЕТО НАД ДЕТЕТО КАТО КРИЗИСНО ПРЕЖИВЯВАНЕ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ**

ТЕОДОРА СТОЕВА

*Катедра по социална, организационна, клинична и педагогическа психология
stoeva@phls.uni-sofia.bg*

Теодора Стоева. НАСИЛИЕТО НАД ДЕТЕТО КАТО КРИЗИСНО ПРЕЖИВЯВАНЕ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ

В последните години темата за отношението към децата, в това число и насилието спрямо тях, е все по-актуална. В студията се третират обяснителните теории за насилието, неговите видове и психологически последици от него за децата. Разгледани са общите правила на психологическата помощ за децата, върху които е упражнено насилие. Предложени са конкретни практически задания в контекста на груповия формат на психотерапия и консултиране.

Teodora Stoeva. *VIOLENCE AGAINST CHILDREN AS A CRISIS EXPERIENCE:
PSYCHOLOGICAL HELP*

In recent years, the topic of attitudes toward children, including violence against them, has been increasingly relevant. The study deals with the theories which seek to explain violence, its types, and psychological consequences for children. The general rules of psychological help for abused children are discussed. Specific practical tasks are proposed in the context of group psychotherapy and counseling.

ДЕФИНИРАНЕ НА ПОНЯТИЕТО „МАЛТРЕТИРАНЕ НА ДЕТЕ“

Еднозначното дефиниране на малтретирането на децата не е лесна задача. Първо, защото малтретирането е многоаспектно явление с психологически, психиатрични, медицински и правни страни; второ, защото тези определения биха могли да имат сериозни правни последиствия; трето, защото определят

нагласите на обществото към проблема; четвърто, защото биха определили какви интервенции да се предлагат в конкретни ситуации; пето, защото на тяхната база ще се осмисли потребността от създаването на служби, ангажирани с проблема на малтретирането.

Често дискутирана в литературата е дефиницията на А. Грийн (Green, 1988) на малтретирането. Тя включва следните аспекти:

1. понятието за малтретиране на дете се отнася за лица до 18-годишна възраст, на които *преднамерено* е причинено сериозно соматично увреждане;
2. подложено на малтретиране дете е лице до 18-годишна възраст, на което е причинена вреда вследствие на неосигуряване на минимални грижи от страна на родителя или на друго обгрижващо го лице, свързана с:
 - недостатъчно задоволяване на потребността от храна, дрехи, образование и медицинска помощ, ако родителят е в състояние да направи това;
 - недостатъчно осигуряване на детето с опека и надзор;
 - причиняване или допускане на детето да се нанесе вреда или съществува риск за това, включително чрез прилагане на телесни наказания;
 - допускане на използване на наркотични вещества;
 - допускане на използване на алкохолни напитки до степен загуба на самоконтрол на действията;
 - всякакви други подобни действия, които изискват намеса на съда;
3. малтретираното дете е лице до 18-годишна възраст, което е било изоставено от родителя или настойника, който е юридически отговорен за него.

РИСКОВИ ФАКТОРИ, СВЪРЗАНИ С ОСЪЩЕСТВЯВАНЕТО НА НАСИЛИЕ ВЪРХУ ДЕЦА

Насилието върху децата може да е резултат от определени социални и културални фактори, например (Зиновиева & Михайлова, 2003):

1. отсъствие в общественото съзнание на ясна оценка за физическото наказание;
2. недостатъчно разбиране в обществото за последствията от насилието;
3. демонстрации на насилие в средствата за масова информация;
4. отсъствие на ефективни превантивни мерки от страна на държавата по отношение актовете на насилие.

В литературата се посочва, че определени социалноикономически фактори водят до насилие (Орлов, 2000):

1. ниски доходи;

2. безработица;
3. многодетно семейство;
4. принадлежност към малцинствена група.

А. Браун и Д. Финкълхор (Browne & Finkelhor, 1986) посочват, че определена структура и модели на взаимоотношение в семейството също може да са рискови по отношение появата на насилие. Такива са:

1. непълните семейства;
2. приемните семейства;
3. многодетните семейства;
4. конфликтните отношения между съпрузите (сексуална неудовлетвореност, недостатъчна емоционална подкрепа);
5. проблемните взаимоотношения между родители и деца.

Идентифицирани са и определени фактори за насилие върху децата в семейството, свързани с личността на родителя, например (Малкина-Пых, 2010):

1. ригидност, ниска самооценка, ниско равнище на емпатия;
2. недостатъчно развити социалните навици, свързани с решаване на конфликти и проблеми;
3. недостатъчно развити родителски навици и чувства, особено у по-младите родители.

Ако интегрираме тези изследвани проблеми на рисковите фактори у семейството в комплексен модел, можем да разглеждаме семейното насилие като многоаспектен феномен, породен от взаимодействието на различни елементи от личностен и социален характер.

ВИДОВЕ НАСИЛИЕ ВЪРХУ ДЕЦАТА

Класификацията на Н. Асанова (1997) е съобразена с целите на практическата работа. Според тази класификация насилието върху децата може да е:

1. **Физическо малтретиране**, определено като неслучайно нанесена увреда на лице до 18-годишна възраст от родител или настойник. За да се определи, че детето е станало жертва на физическо насилие, може да се извърши оценяване на базата на различни признаци.

(а) *Индикатори, свързани с поведението на родителя:*

- родителите се отнасят към детето необяснимо пренебрежително;
- родителят използва строги методи за наказание;
- описанието на случилото се от родителя не съвпада със спецификата на физическите травми на детето.

(б) *Индикатори, свързани с поведението на детето:*

- страх при приближаването на родителя;
- пасивност или повишена агресивност;
- бягство от дома;

- избягване на физически контакт не само по отношение на родителя;
- необясними промени в настроението на детето – от жизнерадостно до мрачно и потиснато.

2. **Неглижирането** е свързано с пренебрежително отношение към интересите и нуждите на детето. Налице е хронична неспособност на родителя или лицата, осъществяващи грижите, да задоволяват основните потребности на детето, свързани с храна, дрехи, жилище, образование, медицински грижи, надзор.

3. **Психологическо малтретиране**, което е два вида:

(а) *психологическо пренебрегване*, свързано с неспособността на родителя като обгрижващо лице да осигури на детето необходимата подкрепа, внимание, привързаност;

(б) *вербална агресия*, свързана с хронични модели на поведение като унижение, обиди, подигравки по отношение на детето.

А. Милер (2011) разкрива комплекс от възпитателни въздействия, които водят до травмиране на детето. Те са основани на правилата на „отровната педагогика“, формираща у детето деструктивни нагласи и убеждения. Такива убеждения са:

- децата не заслужават уважение, защото са само деца;
- силната любов е вредна;
- родителите заслужават уважение по презумпция, просто защото са родители;
- родителите винаги трябва да бъдат защитени;
- децата трябва отрано да се подчиняват.

А. Милер (2011) разкрива, че сред мотивите на родителите за определено поведение към детето са:

- несъзнаваната потребност да се проектира върху друг негативното отношение, на които самите те са били подложени в детството си от своите родители;
- несъзнаваната потребност да се идеализират собствените родители чрез догматичен пренос на методите за възпитание, които са използвали техните родители върху тях;
- страх от появата у детето на недостатъци, каквито те притежава;
- присъствие на някои от тези несъзнателни мотиви намалява вероятността от промяна на родителския модел на поведение спрямо детето.

4. **Емоционалната агресия** е отделена в самостоятелна категория и е разграничена от вербалната, която се възприема като поведение, потискащо потенциалните способности на детето. При емоционалната агресия е налице същият резултат с тази разлика, че тя предизвиква емоционално напрежение. Към емоционалната агресия се отнасят действия на родителя като:

- оскърбяване;

- поддържане на постоянно напрежение чрез заплахи и изплашване;
- тероризиране чрез многократно унижаване на детето и предизвикване у него на чувство на срам и страх;
- изолация, отчуждение на детето от нормално социално общуване;
- дистанциране от детето и отказ да се обсъждат проблемите му.

Вследствие на подобно неадекватно поведение от страна на родителя детето бързо губи мотивацията за постижения, както и съпровождащото я чувство на гордост. Обратното, у детето се формира представата за себе си като недостоен, лишен от стойност, а за света – като враждебен и несправедлив.

5. **Сексуалното насилие**, извършено по отношение на дете, по своите последици се отнася до най-тежките психични травми. Като понятие, под този вид насилие се има предвид използването на дете или юноша от друго лице за получаване на сексуално задоволяване.

Американски изследователи определят сексуалното насилие над деца като всякакъв сексуален опит между дете до 16-годишна възраст и по-възрастното от него лице с повече от 5 години (Finkelhor & Dzuiba-Leatherman, 1994). Сексуалното насилие се определя и като въвличане на психично и физиологично незрели деца и подрастващи в сексуални действия, нарушаващи обществените табу за семейните роли, доколкото те не са в състояние да дадат смислено съгласие (Finkelhor & Dzuiba-Leatherman, 1994).

Терминът сексуално насилие включва различни поведенчески прояви (Saunders, 2003). Разграничават се понятия като:

- сексуално малтретиране;
- неправилно сексуално общуване с детето;
- кръвосмешение (инцест);
- изнасилване;
- сексуална експлоатация на деца с комерсиална цел.

С тези понятия се обозначават различни, понякога припокриващи се действия, но общото между тях е злоупотребата със сила и доверие (Славчев, 2002; Закон за защита срещу домашното насилие, 2009).

Сексуалното малтретиране на детето като понятие е свързано с използването на детето за задоволяване на сексуалните потребности на възрастен. Включват се сексуални действия от страна на възрастния като:

- осъществяване на генитален контакт между възрастен и дете;
- манипулации на гърдите или гениталиите на детето;
- склоняване на детето към блудствени действия, свързани с пипане на гърдите или гениталиите на възрастен;
- различни форми на сексуално общуване, водещи до сексуална възбуда.

Неправилното сексуално общуване с детето е понятие, обозначаващо дейности, които не целят задоволяване на сексуалните потребности на възраст-

ни, но предизвикват дразнене в областта на гениталиите, от което детето може да възпита възбуда и срам от своето положение.

Кръвосмешението (инцест) е сексуална връзка между кръвни родственици. При по-широко определение то е сексуална връзка между лица, които са свързани чрез официална или неофициална родствена връзка. Например сексуална връзка между доведени и заварени деца и родители или между доведени и заварени братя и сестри се смята за инцестна, въпреки че между тези лица няма кръвно родство. Кръвосмешението се дефинира като сексуална експлоатация на детето от друг член на семейството чрез сексуални дейности, които не включват задължително полов акт (Trepper & Baret, 1988).

Инцистно семейство. Кръвосмешението е тип сексуално малтретиране, който се определя като сексуален контакт между роднини. Определянето на сексуален контакт между некръвни роднини се дефинира от културата и законодателството (Lipovsky, Swenson, & Saunders, 2003).

Най-често срещаната форма на кръвосмешение е между баща и дъщеря. Моделът на взаимоотношения между малтретиращия и жертвата е на доминиране/подчиненост. Малтретиращият може да използва различни манипулации: унижение, заплахи и подкупи, за да се включи детето в сексуални дейности и да се поддържа мълчанието му.

Особеностите на инцестните семейства при отношения между баща и дъщеря се описват като семейства с пасивна, болна или отсъстваща майка (Cicchetti & Toth, 1995). Дъщерята е поела нейната функция в семейството, а бащата често злоупотребява с алкохол. Най-общо казано, това са дисфункционални семейства, за които е характерно:

- патриархалност и затвореност по отношение на външния свят;
- объркване на ролята – майката е делегирала домакинската и брачната роля на дъщерята, при което бащата очаква и сексуално задоволяване от детето;
- неяснота на поколенческите граници – липсва или има неопределеност на вътрешнопоколенческите граници по отношение на физическо пространство, уединение, вещи;
- ригидност на границите на външния свят, което контрастира с неясните поколенчески граници.

Изнасилването не е медицинско, а юридическо понятие и може да се формулира като осъществяване на сексуален контакт, нежелан от един от участниците в него. Изнасилването може да е и инцестно, т.е. инцестът може да включва насилие. Много форми на сексуална злоупотреба включват елементи на насилие, макар че сексуалната злоупотреба не се придружава задължително от насилие.

Сексуалната експлоатация на дете с комерсиална цел е сексуална експлоатация на дете срещу заплащане, организирана от посредник – родител, учител, агент и т.н (Clutton & Coles, 2007).

Насилие в училище. Училищното насилие е вид насилие, което се извършва от ученик по отношение на друг ученик и в много редки случаи от страна на ученик спрямо учител. В получилия гражданственост термин „насилие в училище“ се включват две форми на агресията: вербалната и физическата (насилието) (Малкина-Пых, И., 2010).

При физическата агресия се използва физическа сила спрямо ученик, което може да доведе до физическо нараняване. За вербалната агресия са характерни насмешките, унижението в присъствие на други деца, необективните оценки, безкрайните забележки, както и изолирането и отказът да се общува с жертвата.

Най-често жертви на насилието стават деца, които имат:

- физически недостатъци: носят очила; имат двигателни нарушения и др.;
- определени психологически особености, например притеснителни, срамежливи;
- особености във външния вид, например клепнали уши, криви крака и др.;
- неразвити социални навици;
- социално тревожни.

Психологическите последствия от емоционалното насилие се отнасят до понижаване на самооценката, избягване на социалните контакти, възникване чувство на безнадеждност, водещо до суицидни мисли. Ролята на жертва е причина за нисък статус в групата, както и за проблеми в ученето и поведението, което може да стане причина за развитие на психични и поведенчески нарушения.

Според Д. Олуенс (Olwens, 1983) най-голяма склонност към насилие се наблюдава у деца, които произхождат от семейства с един родител; в които родителите прилагат авторитарен стил на възпитание или се самоутвърждават агресивно, което се превръща в модел за успешно поведение и се усвоява от детето.

ОБЯСНИТЕЛНИ ТЕОРИИ НА НАСИЛИЕТО

Психологически теории

Психологическите теории обикновено обясняват насилието с определени типове семейни модели, оказали въздействие върху развитието на човека. Усвояването на малтретиращо поведение, изразяващо се в склонност към насилие, се третира като пренос на родителски модел на поведение, като завещание, получено от родителя.

Установено е обаче, че не всички, които като деца са били малтретирани от родителите си, се превръщат в насилници (Cicchetti & Toth, 1995). Редица фактори намаляват риска от предаване на насилието като „завещание в наследство“. Хората, които не затварят цикъла на насилието чрез собствените си деца, се различават от тези, които правят това, по няколко признака (Cicchetti & Toth, 1995):

- съзнателно са взели решение да не малтретират децата си;

- имали са само един малтретиращ родител;
- имали са един подкрепящ родител;
- имат психологически подкрепящ ги партньор;
- по-открито изразяват гнева си по отношение собственото си малтретиране в детството;
- имат по-малко житейски стресори.

Психодинамични теории. Психодинамично ориентирани изследователи разглеждат насилието като вроден и естествено доминиращ отговор на блокирана цел (Ahles, 2004). При психично зрелите хора тази реакция е потисната. Смята се, че хората, които използват насилие, имат дефектно его или незряло суперего (Ahles, 2004; Kohut, 1985).

Както дефектното его, така и незрялото суперего се възприемат като резултат от определено отношение на родителя към детето: в единия случай с липса на емпатия и с безразличие, а в другия – с физическо отсъствие или неадекватност в поведението на бащата, което затруднява идентификацията и интернализацията на социалните норми.

Дефектното его не е способно да контролира и да регулира поведението (Kohut, 1985). От друга страна, незрялото суперего, при което социалните норми не са интернализирани, не може да използва чувството на вина, за да направи човека по-конформен на социалните стандарти и да потиска импулсите на *Id* (То).

Такива семейни условия създават лишени от нормални ценности враждебни хора със слабо себеуважение, които е много вероятно да станат насилници в собственото си семейство.

ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ТЕОРИИ. Според интерперсоналните теории насилниците като деца са отглеждани в семейства, в които родителите не са били способни да изразяват вербално чувствата си и често са прибегвали до насилие (Carlson, 1969). В такива семейства те не са имали възможност да придобият социални умения за изразяване на потребностите си, а са се обръщали към насилието, за да изразяват несъгласие. Те са приели насилието като средство за доминиране над другите вместо да се аргументират, за да отстояват позицията си. Според транзакционния модел на Е. Бърн (Berne, 1996) психологически нормалното общуване е взаимодействие на равнището на „его-състоянието на Възрастния“, при което комуникацията е отворена и не предизвиква емоционална болка. С други думи, себеутвърждаването е зряло, ако е несъвместимо с физическа или вербална агресия.

ПОВЕДЕНЧЕСКИ ТЕОРИИ – ТЕОРИЯ ЗА СОЦИАЛНОТО УЧЕНЕ (Bandura & Walters, 1959). Според тази теория насилието е заучено поведение чрез наблюдаването на ролев модел, при който за постигане на желани цели се използва насилие. Когато децата наблюдават родителят насилник да успява да контролира другите

членове на семейството, може да приемат това за начин за постигане на своите цели. Всяко успешно постигане на целите чрез насилие е възнаграждение за това поведение, при което то се подкрепя и засилва.

Социокултурни теории

Обяснение за насилието и малтретирането може да се търси и в социокултурната среда. Дефинираните от културата полово-ролеви стереотипи, често усилявани от медиите, обикновено описват мъжа като силен и физически агресивен „мъжкар“. Агресивното и сексуално-девиантното поведение често се представят в публичното пространство като елемент на краен стереотип за мъжката роля. За противопоставянето на този медийно преувеличен култ към мъжествеността се прави твърде малко и той оказва влияние върху подрастващите. Отглежданото в такава среда дете научава, че насилието е ефективна стратегия за получаване на желаното и има голяма вероятност самото то да се превърне в насилник.

ТЕОРИЯ ЗА СОЦИАЛНАТА ДЕЗИНТЕГРАЦИЯ. Сред социокултурните фактори, цитирани като съдействащи за възникването на насилие, се включват и резките социални промени, социалната и семейната дезинтеграция.

При резките социални промени се разрушават стандартите и ценностите, които са определяли социално приемливото поведение. Резултатът е липса на ценностни опорни пунктове, около които хората да организират поведението си. Н. Ашкрафт и А. Шефлен (Aschraft & Scheflen, 1976) приемат, че дезинтегрираното общество, което е предпоставка за разрастване на насилието, се характеризира с:

- висок индекс на дисфункционални семейства: има слаб социален контрол върху взаимоотношенията в семейството, включително и между родителите и децата;
- бързи социални промени, които водят до противоречиви стандарти на поведение;
- неадекватна комуникация вследствие на лоши или отсъстващи междуличностни връзки, усилявана от новите технологии, които създават виртуалност на мястото на реалността;
- при подобни условия на социална дезорганизация липсват социални норми на по-високо обществено равнище, които да регулират отношенията в семейството и особено тези между родителите и децата. По презумпция се приема, че семейството е пазител, който брани интересите на децата, и се допуска, че родителите действат по най-добрия за техните интереси начин. Такъв социален контекст дава голяма власт на родителите над децата и толерира малтретирането. В случая на малтретиране за децата се оказва, че липсват социални и юридически норми, което го валидира и узаконява, с което практически се отказва и правото

на протест. В подобна социална среда се отрича и необходимостта от намеса в семейните взаимоотношения. Отрича се наличието на насилнически елементи и затова се отрича и правото на намеса при насилие в семейството.

ТЕОРИЯ ЗА СОЦИАЛНОТО НАПРЕЖЕНИЕ. Тази теория е продължение на теорията за социалната дезорганизация (Stigler, Shweder, & Herdt, 1990). Според нея при големи обществени промени социалното напрежение нараства, като родителските модели, задълженията на роднинските връзки, практиките по отглеждане на децата и икономическите дейности се разстройват или се разрушават. Социалните институции повече не могат да поддържат семейството в социалните и психологическите му функции. Обратното, тези институции генерират условия, които съдействат за чувството на безсилие, фрустрация и гняв сред членовете на семейството, което поражда насилие във взаимоотношенията им.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ НА ДЕЦАТА, ПОСТРАДАЛИ ОТ НАСИЛИЕ

Изследванията показват, че тежестта на последствията от физическото и сексуалното насилие зависи от (Зиновиева & Михайлова, 2003):

- продължителност и честота на насилствените действия;
- реакцията на обкръжаващите;
- определени особености на детето, като възраст и равнище на развитие;
- наличието на травми и болка, съпровождащи акта на насилие.

Според А. Грийн (Green, 1988) посттравматичният стресов синдром може да възникне както при физическа агресия, така и при сексуално насилие. Децата, жертви на насилие, може да реагират с:

- *чувство на вина за насилието*, свързано с коментари като „Ако бях по-добър, това нямаше да ми се случва“;
- *постоянна възбуда*, например гневни изблици дори в спокойна обстановка;
- *преживяване на загуба*: децата, отделени от родителя, който използва насилие, преживяват загуба; това е свързано със загубата на предишния начин на живот и на положителния образ на родителя, който използва насилие;
- *страх от изоставяне*: децата, отделени от единия родител в резултат на акта на насилие, може да изпитват силен страх, че ще загубят и другия си родител;
- *страх от телесни увреждания*: значителен процент от децата, жертви на насилие, се безпокоят за това, че родителят, който е прилагал насилие, ще се откаже от тях или ще им причини вреда;

- *амбивалентност*: децата изпитват противоречиви чувства по отношение на родителя, който упражнява насилие върху тях – от една страна, страхуват се от вредата, която той може да им нанесе, а от друга, изпитват страх да не бъдат изоставени;
- *срам*: по-големите деца са чувствителни към опозоряването, свързано с насилието, което може да се изрази под формата на срам;
- *безпокойство за бъдещето*: децата изпитват неувереност по отношение на живота, който възприемат като непредсказуем.

Универсална реакция на всеки вид насилие в детството е *ниската самооценка* (Малкина-Пых, 2010; Cicchetti & Toth, 1995). Индикации за ниска самооценка са чувство на вина, срам, излишна самокритичност. Външни признаци на ниска самооценка може да са защитното компенсаторно поведение, свързано със стремеж за самоутвърждаване на всяка цена; обвиняване на другите за собствените грешки; антисоциално поведение, характеризиращо се с лъжи и скандали.

Жертвите на насилие много често страдат от депресия и демонстрират самоувреждащо поведение. Колкото по-тежка е травмата от упражненото насилие, толкова по-силен е гневът и агресията към родителя/настойника, които поради своята неприемливост и невъзможност да се изразят се затаяват и потискат, като се обръщат навътре в автоагресия. Автоагресивното поведение е свързано с опити за самоубийство и суицидни мисли. Съгласно психоанализата жертвата по този начин „се съгласява“ с подсъзнателните мисли и желания на родителя за това, че заслужават подобно отношение и е по-добре да ги няма (Starr, MacLean, & Keating, 1991).

За децата, жертви на насилие, са характерни примитивни, неконструктивни защити, които предпазват детето от осъзнаване на неприятни чувства и спомени.

Децата, които са жертва на насилие, се стремят да запазят представите за „добрия“ родител и отричат факта на насилието, който показва, че родителят е бил лош. Този защитен механизъм на отричане е характерен за деца, които са отглеждани в интернати, защото на родителите са били отнети родителските права. Оказва се, че независимо от травматичния житейски опит, децата искат по-скоро да бъдат с родителите си, отколкото да са в интернат. Отричането защитава детето от осъзнаване на фактите, свързани с враждебност и отхвърляне от страна на собствените му родители (Kessler, Sonnega, & Bromet, 1995).

От друга страна, проекцията като защитен механизъм се изразява в рисунките и игрите, което има важна диагностична стойност за психологическата помощ на деца, върху които е било упражнено насилие.

Защитния механизъм дисоциация позволява неприятните емоции да се блокират, така че в съзнанието на детето да не се прояви връзката между определено събитие и емоциите, които са свързани с него. Това в буквалния смисъл на думата е „стратегия за оцеляване“ при повторение на травмата. Дисоциацията като „увреждане на паметта и идентичността“ е примитивна защита срещу

дезорганизиращи типове психична травма. Проява на тази защита е „отцепването“ на Аза от собственото тяло. Резултатът е преживяване на „безжизненост“, дереализация, свързана с усещането за нереалност на случващото се и частична амнезия (Kessler, Sonnega, & Bromet, 1995).

Специфика на реакцията на деца и юноши при сексуално насилие

Реакцията на сексуално насилие зависи от възрастта на детето (Goodwin, Cheeves, & Connell, 1989). Тя се характеризира с:

- при деца в предучилищна възраст: страх, чувство на безпомощност; чувство на непълноценност и поведенчески нарушения; агресия, мастурбация, сексуални игри;
- при деца в начална училищна възраст: амбивалентни чувства към възрастните; трудности в определянето на семейните роли, срам, агресия, насочена към двамата родители, слаб контрол върху импулсите;
- при деца в преходна възраст (10–13 години): дисоциативни епизоди, свързани с чувство за загуба на усещането за реалност, депресия;
- при юноши (13–18-годишна възраст): срам, отвращение, вина, амбивалентно чувство към възрастните, опити за самоубийство.

Степента, до която детето е травмирано от сексуалната злоупотреба, се определя от четири фактора (Finkelhor & Dzuiba-Leatherman, 1994).

1. *Сексуализацията* произтича от преживяната стимулация, водеща до неподходящо ранно сексуално поведение, което обслужва сексуални и несексуални потребности. Еротизираното поведение е пряко свързано с продължителността и интензивността на сексуалните контакти (т.е. това е заучено сексуално реагиране) или е защитно повторно изживяване на травмата, в която детето приема ролята на сексуален агресор (Green, 1988).

2. *Безсилието* произтича от обстоятелства, които детето не може да контролира.

3. *Стигматизацията* произтича от убеждението на детето, че е лошо или увредено, както и от реакцията на другите, след като злоупотребата се разкрие.

4. *Чувство за измяна и предателство*, произтичащо от загубата на илюзия, докато детето е експлоатирано от доверения възрастен, който полага грижите и от който се очакват любов и защита.

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ ПРИ НАСИЛИЕ ВЪРХУ ДЕЦА

Общи правила за оказване на психологическа помощ на деца, жертви на насилие

Основна цел на психологическата работа с жертвите на насилие е намаляване на последствията от травмиращото преживяване. Задачите на терапията и консултирането са:

- съдействие за укрепване на чувството за собствена значимост;
- преработка на срама, вината и безсилието;
- формиране на нови поведенчески модели на взаимодействие с другите хора.

Смята се, че най-подходящият подход за работа с преживели насилие деца е мултимодалният модел на терапия и консултиране, свързан с работа върху мислите, емоциите и поведението (Saunders, 2003). В тази връзка основните задачи на консултанта са да прецени в коя сфера са проблемите на детето:

- когнитивна: ниска самооценка, разрушителни мисли;
- афективна: гняв, злоба, тревожност и депресия;
- поведенческа: скандали, изолация от околните, конфликти.

Работата на тези равнища е свързана с разнообразни подходи и стратегии. При консултирането и терапията на подложени на насилие деца е установена ефективността на следните стратегии:

- *когнитивно-поведенчески* (афективна регулация, свързана с идентифициране на чувствата и изразяването им; тренинг в умения за „спиране“ на мислите; тренинг в умения за водене на позитивен диалог със себе си; когнитивна преработка, свързана с подпомагане на децата да разпознават връзката между мисли–чувства–поведение; коригиране на нелогичните и нерационални мисли; създаване на наратив, в който детето детайлно описва случилото се и има възможност да преработи когнитивните изкривявания (неточните мисли);
- *тренинг в релаксация* (фокусиран върху дишането; прогресивна мускулна релаксация);
- *тренинг на социални умения и разрешаване на проблеми*;
- *подкрепящи стратегии* (валидиране и признаване на чувствата на детето; емпатично слушане; безусловно положително отношение; подкрепа, свързване с вдъхване на вяра в бъдещето, доколкото подложеното на насилие дете губи представа за житейска перспектива; подкрепа на самооценката на детето с акцент върху успехите и положителните му качества;

- *поведенчески стратегии* за предотвратяване на избягването на стимулите, напомнящи за травмиращото събитие (техника на постепенно излагане на аспекти на травмиращото събитие);
- *тренинг за родители* (при физическо насилие от родителя се прилага тренинг за усвояване на умения за регулиране на афекта, контрол върху гнева чрез когнитивна техника на самонаблюдение и идентифициране на стимулите, предизвикващи гняв, усвояване на алтернативни ненасилствени стратегии за дисциплиниране на детето);
- *образование за малтретирането*.

Изборът на конкретен подход в консултативната практика зависи от възрастта и познавателното равнище в развитието на детето и етапа на консултиране, т.е. какъв е предметът на работа в момента – мисли, емоции или поведение (Малкина-Пых, 2010).

В процеса на консултиране на деца, жертви на насилие, е уместно дефинирането на проблема да се извърши чрез *техниката активно слушане*. Така ще се улесни контактът с детето. Необходимо е психологът да прецени дали детето е психологически готово да обсъжда проблема, както и чувствата си, свързани с него. В процеса на консултация е важно да се изясни не какво точно е казало детето, а какви са преживяванията му по отношение на казаното. Препоръчително е вместо задаване на въпроси да се използва активно слушане, като същевременно се дава и обратна връзка под формата на допускания (хипотези) за това, какви са мислите и чувствата му по отношение на случилото се.

Не е препоръчително да се задават директивни въпроси, които предизвикват желание у клиента да прекъсне контакта. В терапията и консултирането понякога е необходимо да се задават и такива въпроси с цел изясняване и уточняване. Целесъобразно е в такива случаи да се задават *отворени въпроси*, които не ограничават свободата на изразяване на мнение.

Необходимо е и по-предпазливо да се използват въпросите „Защо“, които се асоциират с обвинение (например въпросът „Защо направи това?“ може да се изтълкува като „Защо беше толкова глупав да направиш това?“).

По отношение на работата с чувствата е целесъобразно консултантът да насърчи детето да опише детайли, свързани с тях, като съдейства за тяхното идентифициране. Така ще се улесни преработката на чувства чрез тяхното изразяване (отреагиране) и осмисляне (ментално овладяване).

Уместно е консултантът да използва „техниката на нормализиране“ като повтаря, че е съвършено нормално да се преживяват чувства на безпомощност, страх и гняв.

По отношение повишаването на самооценката на детето е целесъобразно консултантът да акцентира върху неговите добри постъпки и качества, като често използва одобрението и похвалата.

Необходимо е детето да бъде обучено в социални умения за справяне с конкретния проблем. Например при насилие в училище е уместно то да бъде научено бързо да намира адекватен словесен отговор на оскърблението и да използва хумора като средство за парирание на нападката.

Дж. Гарбарино и Ф. Стот (Garbarino & Stott, 1989) смятат, че при задаването на въпроси на деца в консултирането би трябвало да се използват:

- изречения, в които броят на думите не надвишава пет;
- по-често съществителни, отколкото местоимения;
- терминологията на детето;
- парафразиране на въпросите, които детето не разбира.

Групово консултиране и терапия на деца, жертви на насилие

Груповият формат на консултиране и терапия е ориентиран към социализацията на детето и способства да се формират здрави взаимоотношения с другите деца, като се отчитат и уважават неговите права и правата на другите (Cohen & Mannaino, 2006). Основна цел на груповата терапия е да се помогне на детето да развие самоконтрол и умение да съгласува поведението си с приетите в обществото норми. Основно предимство на груповата работа е „универсализирането“ на проблема: детето разбира, че не само то изпитва страх и съмнения. В спокойна атмосфера то може да разкрие противоречивите си чувства. За осигуряване на такава психологически безопасна среда на децата се представят правила на тяхното общуване в групата: недопустимост на оценка на личността на друг участник и оценяване единствено на поведението; уважение към изказващия се в групата; подчертаване на силните страни на другите.

Приоритетните задачи на груповата терапия може да се обобщят така:

- промяна на агресивното поведение към себе си и другите хора;
- преработка на травмиращата ситуация, промяна на смисъла ѝ, доколкото в обсъжданията се предлагат и други гледни точки за тази ситуация;
- възстановяване на позитивното отношение към обкръжаващата действителност и развитие на просоциални чувства като емпатия, чрез създаване атмосфера на приемане, уважение и доверие;
- развитие на позитивна нагласа към бъдещето.

Примерни практически задания

Груповата терапия може да включва различни практически задания, разпределени в различни модули, посветени на отделни аспекти на травмиращото преживяване и свързани с чувствата и самооценката.

Упражнение 1. „Когато си спомня за това, аз чувствам...“

Основна задача на това упражнение е децата да се замислят за чувствата си, свързани с преживяното насилие. Те имат възможност да анализират

чувството си за вина (често неосъзнато) и за отговорност за случилото се. Децата са инструктирани да определят степента, до която определени твърдения се отнасят до тях. Примерни твърдения са: „Иска ми се да плача“; „Струва ми се, че ме обича“; „Струва ми се, че можеше да предотвратя случилото се“; „Струва ми се, че той имаше право да направи това“.

Упражнение 2. „Писмо до насилника“

Задача на това упражнение е детето да се подготви за среща с човека, който го е насиллил, и начин да изрази чувствата си към него, което има катарзисен ефект. На децата се предлага да напишат писмо до този човек и да му разкажат за преживяванията си по повод на случилото се. Препоръчва се в писмото да включат и своите положителни чувства и спомени. Работният лист, който се предлага на детето, може да съдържа фрази като: „Аз отдавна исках да ти кажа, че...“; „Когато ти направи това, аз си помислих, че... и не разбирам защо...“; „Сега, когато си спомня за това, аз...“.

Упражнение 3. „Тайната“

Основна задача на това упражнение е: (1) да подкрепи у детето решението да разкаже за случилото се независимо от реакцията на обкръжаващите; (2) да се преработи чувството на вина и безпомощност, като се помогне на детето да разбере защо за него е било важно да съхрани тайната.

На децата се дава казус, в който е представена ситуация на насилие върху дете. Децата са инструктирани да отговорят на въпроси, свързани с казуса, например: „Какво ще се случи, ако детето разкаже за случилото се?“; „Ще му повярват ли, ако го направи?“; „На кого детето може да разкаже за случилото се?“.

Упражнение 4. „У теб ми харесва...“

Основна задача на това упражнение е да се даде възможност децата да получат положителна обратна връзка от участниците в групата, доколкото преживелите насилие имат понижена самооценка и изпитват постоянно чувство на срам и безпомощност.

Всяко от децата пише на отделен лист по 2 положителни изказвания, адресирани до всеки от участниците в групата, които се четат пред всички.

* * *

Интервенциите в случаите на насилие върху дете са от изключителна значимост за предотвратяване на последствията както за жертвата, така и за обществото. Децата, преживели насилие, имат трудности в социализацията и нерядко откриват решение на своя проблем в криминалното и асоциалното поведение. Това възпроизвежда жестокостта в обществото, доколкото бившите

жертви стават насилници, а резултатът от всичко това започва да се измерва със загубата не само на съдби, но и на човешки живот.

ЛИТЕРАТУРА

- Асанова, Н. (1997). Ръководство по предотвращению насилия над детьми. Москва: Владос.
- Закон за защита срещу домашното насилие (2009). <http://www.lex.bg/doc/2135501151>
- Зиновиева, Н. & Михайлова, П. (2003). *Психология и психотерапия насилие. Ребенок в кризисной ситуации*. СПб.
- Малкина-Пых, И. (2010). *Психологическая помощь в кризисных ситуациях*. Москва: Эксмо.
- Милер, А. (2011). *В началото бе възпитанието*. София: Изток-Запад.
- Орлов, А. (2000). Психологическо насилие в семейство. *Психолог в детско училище*. бр. 2-3.
- Славчев, А. (2002). *Насилие. Физическо малтретиране и сексуална злоупотреба с дете*. София: Дидактика.
- Ahles, S. (2004). *Our inner world: A guide to psychodynamic and psychotherapy*. Johns Hopkins University Press.
- Aschraft, N. & Schefflen, A. (1976). People space. The making and breaking of human boundaries. *Journal of Society of Architectural historians*, 38(1), pp. 71-75.
- Bandura, A. & Walters, R. (1959). *Adolescent aggression*. New York: Ronald Press.
- Berne, E. (1996). *Games people play*. New York: Ballantine Books.
- Carlson, R. (1969). *Interaction concepts of personality*. Chicago: Aldine.
- Cicchetti, D. & Toth, S. (1995). A developmental psychopathology perspective on child abuse and neglect. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, pp. 541-565.
- Cohen, J. & Mannaino, A. (2006). Psychosocial interventions for maltreated and violence – exposed children. *Journal of Social Issues*, 2(4), pp. 737-766.
- Finkelhor, D. & Dzuiba-Leatherman, J. (1994). Children as victims of violence: A national survey. *Pediatrics*, 94, pp. 413-420.
- Garbarino, J. & Stott, F. (1989). *What children can tell us*. CA: Jossey-Bass Publishers.
- Goodwin, J., Cheeves, K. & Connell, V. (1989). Defining a syndrome of severe symptoms in survivors of extreme incestuous incest abuse. In J. Goodwin (Ed.) *Sexual abuse: Incest victims and their families*. Chicago: Yearbook medical publishers.
- Green, A. (1988). Child maltreatment and its victims: A comparison of physical and sexual abuse. *Psychiatric Clinics of North America*, 2, pp. 591-610.
- Kessler, R., Sonnega, A. & Bromet, E. (1995). Post-traumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archive of General Psychiatry*, 92, pp. 1048-1060.
- Kohut, H. (1985). *Self, psychology and the humanistics*. New York: W. W. Norton & Co.

- Lipovsky, J. & Swenson, C., Ralson, M. & Saunders, B. (1998). The abuse clarification process in the treatment of intrafamilial child abuse. *Child Abuse and Neglect*, 22, pp. 729-741.
- Olwens, D. (1983). Low school achievement and aggressive behavior in adolescent boys. In D. Magnusson & Allen, V. (Eds.). *Human development. An interactional perspective*. New York: Academic press.
- Saunders, B. (2003). Understanding children exposed to violence: Toward on integration of overlapping fields. *Journal of Interpersonal Violence*. 18, pp. 356-376.
- Starr, R., MacLean, D. & Keating, D. (1991). Life-span developmental outcomes of child maltreatment. In R. Starr & D. Wolfe (Eds.) *The effects of child abuse and neglect: Issues and research*. New York: The Guilford Press.
- Stigler, J., Shweder, P. & Herdt, G. (Eds.) (1990). *Cultural psychology: Essays on comparative human development*. New York: Cambridge University Press.
- Trepper, J. & Barrett, M. (1988). *Systematic treatment of incest: A therapeutic handbook*. PA: Bruner/Mazel.

**ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

Психология
Том 111, 2021

**ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”
FACULTY OF PHILOSOPHY**

Psychology
Volume 111, 2021

**TO HAVE OR NOT TO HAVE A CHILD IN BULGARIA - THE PRIORITIES OF
YOUNG PEOPLE IN ONE OF THE COUNTRIES WITH THE FASTEST SHRINKING
POPULATION: A COMPARISON BETWEEN MEN AND WOMEN**

GALINA N. KABADZHOVA

*Postdoctoral student at the Department of General, experimental, developmental
and health Psychology”*

*g.kabadzhoval@analysingminds.com
www.analysingminds.com*

Галина Кабаджова. *ДА ИМАШ ДЕТЕ ИЛИ НЕ В БЪЛГАРИЯ: ПРИОРИТЕТИТЕ НА
МЛАДИТЕ ХОРА В ЕДНА ОТ СТРАНИТЕ С НАЙ-БЪРЗО НАМАЛЯВАЩО
НАСЕЛЕНИЕ*

Темата за демографското развитие в световен мащаб е изправена пред сериозни предизвикателства и изисква специално внимание особено след средата на ХХ век. България е една от европейските държави с най-бързо намаляващо население и според някои автори е застрашена от „демографска смърт“. Изследванията показват, че това е държавата с най-ниската регистрирана раждаемост в мирно време в Европа. Подобна е ситуацията и на държавите от Източна и Централна Европа. Тази статия се фокусира върху търсене на причините, които могат да окуражат младите хора в България да решат да имат дете и дали и какви предимства и недостатъци виждат в това да нямат деца. Публикацията изследва половите различия и цели да привлече внимание върху теорията за планирано поведение и семейното планиране като важна част от намирането на решения за демографската криза. За целта на изследването са проведени 60 полуструктурирани интервюта сред 30 мъже и 30 жени между 20 и 40 г., които нямат деца.

Ключови думи: раждаемост, репродуктивни нагласи, психология, семейно планиране, полови различия

Galina Kabadzhova. *TO HAVE OR NOT TO HAVE A CHILD IN BULGARIA- THE PRIORITIES OF YOUNG PEOPLE IN ONE OF THE COUNTRIES WITH THE FASTEST SHRINKING POPULATION*

Demographic situation worldwide faces serious challenges that deserve special attention especially since the middle of the 20th century. Bulgaria is one of the European countries with the fastest shrinking population and according to some authors it is risking a “demographic death”. Data show that it is the country with the lowest total fertility rate ever recorded in peacetime in Europe. This is also the case for the East-Central European countries. This article focuses on the reasons which could encourage young people in Bulgaria to consider having children and whether they see advantages or disadvantages in not having offspring. The paper traces gender differences and aims to focus the attention on the theory of planned behavior and family planning as a valued element in addressing the demographic crisis. Sixty semi-structured interviews have been conducted for the purposes of the present paper among sixty 20- to 40-year-old men and women, who don’t have children.

Key words: birth rate, reproduction attitudes, psychology, family planning, gender differences

INTRODUCTION

We live in times when traditions are often broken and the results of that could be seen not only in the social sphere, but also in the roles modern men and women play in society. One of the major problems sciences have focused on in the last few decades is the significant reduction of birth rates worldwide. Researchers even call this phenomenon *one of the most dramatic social changes in history* (Doces, 2011, p.1). Crisis periods are rarely a time when couples would decide to have children. Just as economic crises lead to job losses, income decline, and elevated uncertainty, history shows that during health crises birth rates decline. This affects family planning, too. Different studies investigate globalization as a phenomenon which has affected the way we understand ourselves and the world around us which leads to changes in reproductive attitudes (Newson, Postmes, Lea, & Webley, 2005).

The birth of a child and the new parental role are seen as ones of the most challenging and stressful events in human life. One of the main reasons is that creating a family requires a sophisticated personality change, i.e. the “newborn parent” should integrate the new social role in their own self. Taking this into account, it is no wonder that data show many couples report a decline in the quality and level of satisfaction with their relationship (Hughes et al., 2020; Welch et al., 2019). Evidence shows that the reasons for that are often unrealistic expectations they have had for their

relationship as well as the way the couple distributes responsibilities for the new member of the family.

Research in the field shows that there might be various reasons for this concerning change in reproductive attitudes and one of them is the personal choices related to career paths, new models of social relationships and globalization induced culture transformation (Newson, Postmes, Lea, & Webley, 2005). The vast economic change leads to a change in the value ascribed to children (Westoff, 1978), and today's human beings man could easily substitute the need for having children with the need for career success.

Researchers suggest that reproductive decisions are socially influenced (Rossier & Bernardi, 2009). Although in contemporary society, deciding whether to have or to have not a child is a rather complex process, it is mostly – at least in developed countries – a rational one (Ajzen & Klobas, 2013; Goldstein et al., 2003; Mills et al., 2008). According to Ajzen and Klobas, there are two main reasons which explain why the demographic situation worldwide is one of the most researched areas: one of them is the fact that fertility rates in a certain population could be predicted and the other one is related to the understanding we have about fertility intentions. Keeping in mind that in fertility research becoming a parent is described as a behavior (Mencarini, Vignoli, & Gottard, 2015), one of the means to predict fertility intention is by using the theory of planned behavior.

THEORY OF PLANNED BEHAVIOR (TPB)

The Theory of planned behavior is a commonly applied behavioral model in psychological research. Its main aim is to assist the understanding of human behavior and the way it can change. It investigates the relationship among behaviors, beliefs, attitudes and intentions. It was introduced by Icek Ajzen in 1985 in his article "From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior." The theory behind it is that human behavior is planned, therefore it can be predicted (Ajzen, 1991). The TPB claims it can explain people's attitudes. It has been stated in the research literature that TPB can be used to study condom use (Albarracin, Johnson, Fishbein, & Muellerleile, 2001), birth control and even family planning (St-Pierre et al., 2017). The U.S Department of Health and Human Services elucidates the method: to comprehend human behavior, TPB requires 4 types of considerations: behavioral intentions, attitude, subjective norm, and perceived behavioral control. Figure 1 represents the TPB according to Ajzen and Fishbein.

The *behavioral intention* is related to the perception the person has about the consequences of having a child – are they positive or negative – as well as the values of these consequences. The behavioral intentions form *the attitude* towards having a child, that could also be positive or negative. The *subjective norm* is related to the

influence of the other people close to the prospective parent and their attitude – do they approve or disapprove the intention of having a child. The last concept – *the perceived behavioral control*, is related to the inner confidence and perception one may have regarding the situation and how successful they will be.

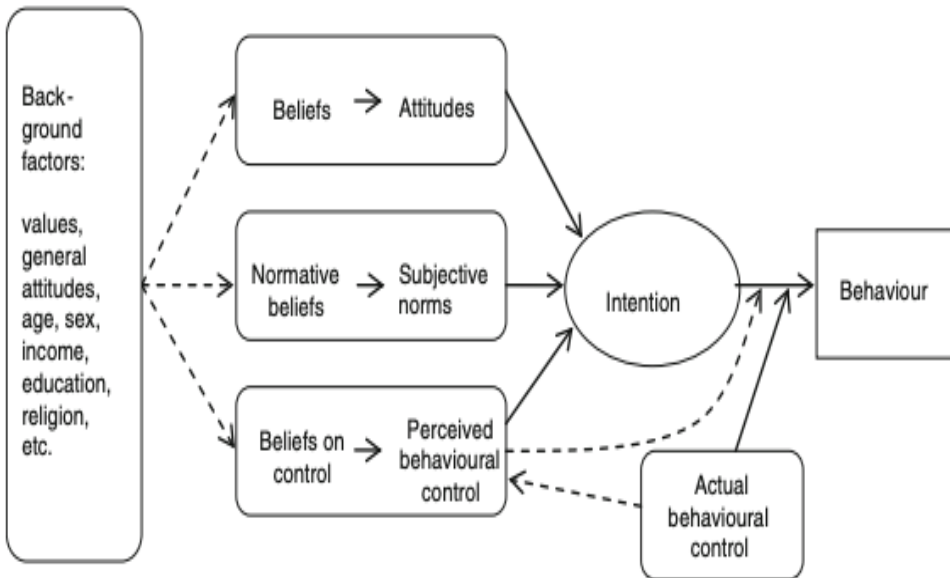


Figure 1: A presentation of the theory of planned behavior (Ajzen and Fishbein, 2005, p. 194.)

If the theory of planned behavior is a matter of the individual, having a child must be seen as an act or behavior of the couple. In that case it is only logical to ask ourselves how we can apply an individualistic approach to a couple. According to Ajzen and Klobas (2013), the attitude of the person and their beliefs about their partner are of utmost importance and will determine the result when using the TPB – “the more my partner supports me in my desire to have a child, the bigger the chances are to have one together”. In that sense an interesting topic for future research would be to study the reasons that drive people to start a relationship with their partners and what the importance of personal expectations of each other is.

Scientists have long been interested in predicting intentions especially when it comes to have or have not a child (Billari et al., 2009, Jaccard and Davidson, 1975). In 2013, Icek Ajzen and Jane Klobas published extensive research discussing fertility intentions based on the theory of planned behavior. They suggested a graphic illustration of the TPB and how it is to be applied to fertility decisions acknowledging the fact that it is very difficult or nearly impossible to ascertain all the factors which could be related to making a certain decision. However, their diagram – which is presented

below – exemplifies the background factors and the process underlying the decision to become a parent.

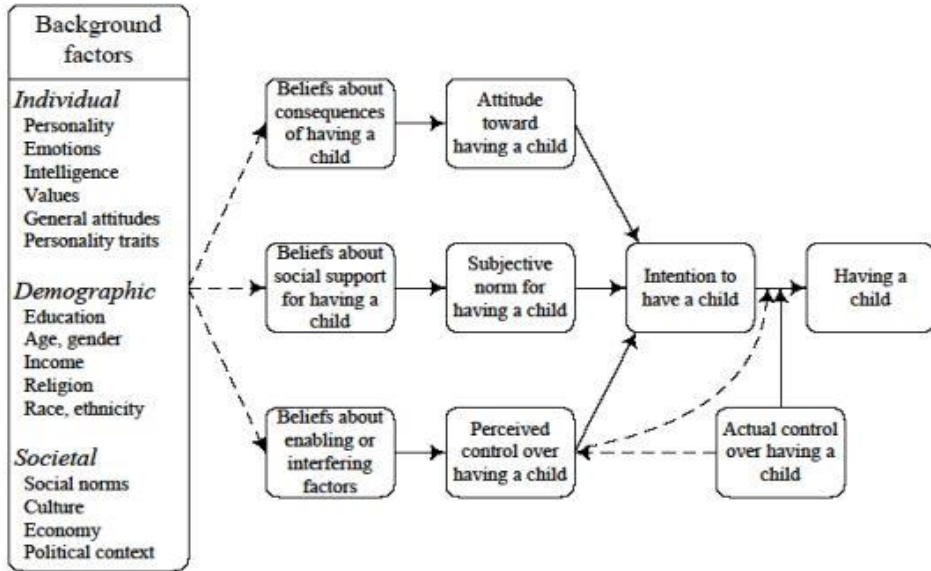


Figure 2: The theory of planned behavior applied to fertility decisions (Ajzen & Klobas, 2013.)

FERTILITY INTENTIONS IN BULGARIA

During the last decade, the low fertility rates have been accompanied by a rapid rise in the mean age at childbirth. Official statistics show that while in the 1980s in the United Kingdom the mean age for the first child was 25.2 years, in 2018 it was 30.6 years. After the baby boom in the USA, the mean age for the first child was ca. 21-22 years in 1970s, but in 2017 it was already ca. 29. Bulgaria is among the countries in the world with rapidly falling birth rate. In the early 1900s the average woman in childbearing age had 5 children, or between 4.8 and 5.2 births but today fertility rates are barely reaching 1.6 births per woman. For comparison purposes, after Germany's unification in 1989, fertility rate in the country in 1991 was no more than 1 child per woman (Di Giulio et al., 2012). Bulgaria has been infamous as having one of the fastest shrinking populations, next to Lithuania. Due to the low fertility rate and the higher percentage of deaths, the country has negative natural population

growth. According to Eurostat it has -0.5% natural decrease annually and if this indicator does not change by 2050, there will be a 34-percent total population decrease.⁸

While there are various studies regarding reproduction attitudes and behaviors for Bulgarian populations, when it comes to fertility intentions, the published scientific data are limited. In 2009, Billari, Philipov et al. published an extended survey on fertility intentions in Bulgaria via attitudes, norms and perceived behavioral control. Their data suggest that attitudes, norms, and perceived behavioral control are predictors of fertility intentions. The latter predictor, however, is a factor only when it comes to the second birth in the family. Additionally, they argue that the normative pressure and economic limitations could be predictors for not having a child, which highlights the consequences of a crisis.

METHODS

Participants

In this study, we explore the priorities of young people in Bulgaria as one of the countries with fastest shrinking population. The research aims to investigate the intentions people in fertile age have when it comes to having or not having a child and what would motivate them to become parents before they turn 40. We hypothesize that there will be significant differences in the priorities, expectations and intentions between men and women regarding becoming a parent.

To test our hypothesis, we did a pilot study with 60 Bulgarian respondents in fertile age (20- to 40-year-old). There were 30 male and 30 female subjects. The study was conducted in two stages: the first one during the first quarantine due to COVID-19 in March and April 2020, and second one was conducted in the period of November 2020–January 2021. Because of the epidemiological situation, all respondents were carefully selected and interviewed online. The interviews were conducted in Bulgarian and were recorded to be analyzed later. The participation in the study was voluntary and no compensation was given. All participants were employed and with university degrees. With regards to their relationship status, 17 of the 60 participants were married, 16 of them were living with their partner without formal marriage, 13 were single and did not have sexual contacts, 10 were single and had sexual contacts, and only 4 were in a relationship and were not living with their partner. All participants were Bulgarian residents, 5 of the females and 2 of the males were then doing their graduate studies in a foreign country. Table 1 presents the demographic characteristics of the sample.

⁸ <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5685052/KS-EH-06-001-EN.PDF/1e141477-9235-44bb-a24b-a55454c2bc42?version=1.0>

Measures

Qualitative methods: For the purposes of the current study, we used a qualitative method – content analysis for empirical analysis of the content. We directed our participants with a set of research questions presented below. Using a taxonomic approach, we were able to describe person’s understanding of reproductive behavior (Klemmack et al. 2007; Miller and Thoresen 2003; Rinaman et al. 2009). In conducting the cluster analysis, we formed similar groups of respondents based on their answers and the way they saw the researched topic. The key questions were:

- Q1. What would be the reasons that would make you want to have children?
 Q2. Would you like not having children? What are the advantages and disadvantages of not having children?
 Q3. What is your understanding of the idea of family planning, and do you practice it in your relationship?

Table 1. Demographic characteristics of the sample (N=60)

Age	Years	Number of participants
	20-25	15
	25-30	17
	30-35	18
	35-40	10
Gender		
	Males	Females
	30	30
Education – university degree		
	30	30
Relationship status		
• Married	8	9
• In domestic partnership with intimate partner (no marriage)	6	10
• Single, no partner, no sexual contacts	5	8
• I live alone, but I have sexual contacts	7	3
• I have an intimate partner (no marriage or living together)	3	1

RESULTS

All participants were asked the same questions while in a similar environment. Our main goal was to discover how they felt about having or not having a child and how or if they understood the idea of family planning. We didn't limit our research exclusively to people who wanted to have children. It is worth noting that in line with our preliminary study conducted with 20 participants (10 males and 10 females), all men in the sample wanted to become parents and the only reason they still didn't have children in their own words was the lack of financial stability and for some of them the lack of a trusted partner. With regards to women, they were more demanding when deciding to have or not to have a child. None of the female respondents were prioritizing parenthood when this research was done. As a reason for that they stated the desire for career success and financial stability. For most of our female respondents, the main reasons that would make them want to have children in future were *love for children* (N=18), *mother instinct* (N=16) and *love between partners* (N=14). The rest of them were clustered on *children make life more meaningful* (N=11), *just a feeling* (N=8), *social commitment/to leave something when I am gone* (N=8), *ingredient of a happy family* (N=5); 5 of the women pointed out that children could be born out of *selfish reasons* and only 4 of them said *procreation* was a consideration. On the other hand, most of the male respondents pointed as a reason for giving birth *to make life more meaningful* (N=15), *procreation* (N=12) and *to leave something when I am gone* (N=12). Other reasons that would make a 20- to 40-year-old Bulgarian male to have children were *love between partners* (N=6), *nothing concrete, just a feeling* (N=3) and only one man out of 30 believed *children were born to take care for their parents*. Results are presented in Table 2.

Our third question, *what is your understanding of the idea of family planning and do you apply it in your relationship?* was very important to us in order to understand how young people in Bulgaria plan their future and what part they leave to chance. Their answers to the part of the question about the theory of planned behavior were indicative about the fertility intentions of young people. The responses of the 60 participants are presented in Table 3.

It is fair to say that this was the question that confused the respondents the most. Almost all of them were not certain what the meaning of the term "family planning" was and how to answer the question, and only 23% of the female respondents (N=7) and 30% (N=9) of the male respondents stated this was something important for them. Five of the male respondents equated family planning to *contraceptives* and 2 declared *This is nonsense*; 17% (N=5) of the female respondents believed that at their age spontaneity was important and only 7 out of 30 women believed family planning was not applicable. One female respondent perceived family planning as disintegrating the morality and family values. In conclusion, combining clusters (a), (c), and (d) of male answers and (a), (b), (d), and (e) from Table 3 for the

female respondents the data show that 70% of the males and 73% of females were not sure what family planning meant or considered it as not applicable or not needed.

Table 2. A detailed overview of the results from the semi structured interviews Q1 and Q2

Q1: What would be the reasons that would make you want to have children?			Q2: Would you like not having children? What are the advantages and disadvantages of not having children?		
Responses	N of respondents		Responses	N of respondents	
	M	F		M	F
Expressing love to my partner/love between partners	6	14	Only if it is not the right time for children	0	12
Mother instinct	0	16	No advantages	18	9
Nothing concrete, just a feeling that you are important to someone	3	8	Advantages: <ul style="list-style-type: none"> • More time; career • Saving money, time, energy; 	13	10
Procreation/life purpose: "the next step" for the relationship	12	4	Only until certain age	0	5
Makes you happy, selfish reasons	3	5			
Social commitment/To leave something when I am gone	12	8			
"Children make life more meaningful"	15	11			
Love for children	5	18			
Element of a happy family	12	5			
"Children are needed to take care for their parents"	1	0			

DISCUSSION AND CONCLUSION

The aim of this paper is to draw the attention to the reasons that could make a person in fertile age to decide to have children and how 20- to 40-year-old Bulgarians

feel about family planning. We also hypothesized that there might be a significant sex difference. As to the idea of family planning, our data show that there is just a 3-percent difference between men and women, i.e. 70% of males and 73% of females do not feel they need or that there are no reasons to plan as a couple or they do not understand the idea of family planning. What makes the idea of family planning so interesting is the M. Fishbein's model for predicting specific behavioral intentions. The intention itself is determined by two factors: (a) attitudes towards consequences and (b) normative beliefs and motivation to deal with perceived norms (Davidson, & Jaccard, 1975).

Table 3. A detailed overview of the answers to Q3 *What is your understanding of the idea of family planning, and do you apply it in your relationship?* in the semi-structured interview

Responses		N of participants
Men		
(a)	<i>this is nonsense/not applicable</i>	2
(b)	<i>important and must be applied, planning to have or not to have children/ everybody must apply family planning</i>	9
(c)	<i>contraceptives</i>	5
(d)	Not sure what it means	14
Women		
(a)	<i>at this stage of life, it is important to be spontaneous</i>	5
(b)	<i>family planning is not applicable; hard or impossible</i>	7
(c)	<i>very important and must be applied</i>	7
(d)	<i>family planning leads to disintegration of morality and family values</i>	1
(e)	Not sure what it means	10

According to a study conducted in 2007 by Robert Half International and Yahoo⁹ 3 out of 4 young people expect to balance career and family life soon after they are employed. According to our sample young Bulgarians today are more willing to postpone childbirth in favor of their career. Our data show that the number of people who think not having children is advantageous (38%) is nearly identical to the number of people who don't think so (43%). According to our respondents, the biggest advantage of not having children is *having more time for myself and my career* (pointed out by 13 males and 10 females); another one is *saving time and money* (N=8).

Our research shows significant differences when it comes to the reasons which would make a 20- to 40-year-old Bulgarian respondent to have children. Most of the

⁹ <https://e0b9685dc8.nxcli.net/2007/11/12/new-study-from-robert-half-international-and-yahoo-hotjobs-provides-insight-into-millennials%E2%80%9AAao-career-concerns-and-priorities/>

females state their main reason is *love for children* (18), *mother instinct* (16) and *expressing love to my partner/love between partners* (14) while males would like to have children because *children make life more meaningful* (15) and they are *ingredients of a happy family* (12) as well as the *vague social commitment* reason (12). None of our 60 respondents was anxious about age or risk of childlessness. Five of the women in our sample said they did not insist to become parents because they did not see this as a priority or valuable. That was not the case with the male respondents who firmly believed they wanted to be parents and the only reason they would not have children was the lack of financial stability and a reliable partner. It seems that women understood childbirth as an emotional experience, while men perceived it because of a strong, committed relationship. With regards to fertility intentions, women in our sample indicated a clearer position on what they wanted and why, while men were rather confident that they wanted children without being able to explain why and tended to believe the cause for not having children was the absence of a reliable partner.

The concept and the interest in fertility intentions is often provoked by the fact that the individual acts on their understanding of the situation and the expectations they have for the future (Turchi 1975). It is most likely that the individual will decide to have a child when the benefits from having a child are equal or exceed the costs (Buhler, 2008). The economic uncertainties, the risk of unemployment, the income decline, the rise of costs of having children, the unexpected and devastating COVID-19 crisis are all factors that will influence and shape the fertility intentions of young people today. Data show that families are more likely to postpone fulfilling their reproductive desires until their financial status is more stable (Adsera 2004, 2011). According to studies, the socioeconomic situation influences family planning and fertility intentions, too (Bühler & Philipov 2005, Philipov, Spéder, & Billari 2006). Although individuals are not meant to live in isolation and it is in their nature to reproduce, the decision to have a child today is more strongly determined by economic considerations and the long-term costs and consequences rather than by moral and biological ones. Therefore, it is more likely that the individual will be willing to have children if they have reasonably adequate resources to cover to the costs of raising a child according to their own standards.

With regards to Bulgaria, there are several studies that focus on reproductive attitudes and intentions (Hristov & Beleva, 2001; Buhler, 2008; Kaloyanov, 2017; Grekova, 2010; Ilieva & Kasakov, 2011; Rangelova & Dokova, 2011). Researchers pay attention to health, methods of contraception, social morals and values, attitudes to family planning, demographic situation etc. However, the psychological factors remain unclear and are yet to be studied. It is our belief that the understanding of the process of family planning and fertility intentions will be a valued part in addressing the demographic crisis and reducing the fertility gap not only in Bulgaria but

worldwide. However, more empirical data are needed to substantiate or disprove this theory and its expectations.

REFERENCES

- Adsera, A. 2004: Changing fertility rates in developed countries. The impact of labor market institutions. *Journal of Population Economics*, 17, 1: 17-43. DOI 10.1007/s00148-003-0166-x
- Adsera, A. 2011: Where Are the Babies? Labor Market Conditions and Fertility in Europe. *European Journal of Population*, 27, 1: 1-32. doi:10.1007/s10680-010-9222-x.
- Ajzen, I. (1985). From intention to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl, & J. Beckman (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behavior* (pp. 11-39). New York: Springer-Verlag. DOI: 10.1007/978-3-642-69746-3_2
- Ajzen, I. 1991: The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 2: 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)-90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)-90020-T)
- Ajzen, I., & Klobas, J. (2013). Fertility intentions: An approach based on the theory of planned behavior. *Demographic research*, 29, 203-232. DOI: 10.4054/DemRes.-2013.29.8
- Albarracín, D., Johnson, B. T., Fishbein, M., & Muellerleile, P. A. (2001). Theories of reasoned action and planned behavior as models of condom use: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 127, 142–161. DOI: 10.1037/0033-2909.127.1.142
- Billari, F. C., Philipov, D., & Testa, M. R. (2009). Attitudes, norms and perceived behavioural control: Explaining fertility intentions in Bulgaria. *European Journal of Population/Revue européenne de Démographie*, 25(4), 439. DOI 10.1007/s10680-009-9187-9
- Bühler, Christoph and Philipov, Dimiter (2005). "Social Capital Related to Fertility: Theoretical Foundation and Empirical Evidence from Bulgaria." *Vienna Yearbook of Population Research*, 2005: 53-81.
- Bühler, C. (2008). On the structural value of children and its implication on intended fertility in Bulgaria. *Demographic research*, 18, 569-610. DOI: 10.4054/DemRes.-2008.18.20
- Davidson, A. R., & Jaccard, J. J. (1975). Population psychology: A new look at an old problem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(6), 1073-1082. <https://doi.org/10.1037/h0076946>
- Di Giulio, P., Bühler, C., Ette, A., Fraboni, R., & Ruckdeschel, K. (2012). *Social capital and fertility intentions: The case of Italy, Bulgaria, and West Germany* (No. 2/2012). Vienna Institute of Demography Working Papers. <http://hdl.handle.net/10419/96948>

- Doces, J. A. (2011). Globalization and population: international trade and the demographic transition. *International Interactions*, 37(2), 127-146. DOI: 10.1080/03050629.2011.568838
- Goldstein, J., Lutz, W., and Testa, M.R. (2003). The emergence of sub-replacement family size ideals in Europe. *Population Research and Policy Review* 22(5): 479-496. doi:10.1023/B:POPU.0000020962.80895.4a.
- Grekova, M. (2010). Reproduction attitudes and behavior in Bulgaria (analysis of results from a representative sociological research). Bulgarian Association for Family Planning and Sexual Health, UNFPA – UN Population Fund. (in Bulgarian). Downloaded from http://www.zdravenmediator.net/pic/articles/Reproductive%20beh_Final%20Report.pdf
- Hristov, E., & Beleva, I. (2001). The Declining Birth Rate in Bulgaria-Demographics and Socio-Economic Effects. *Der Donauraum*, 41(4), 21-28. <https://doi.org/10.7767/dnrm.2001.41.4.21>
- Hughes, C., Devine, R. T., Foley, S., Ribner, A. D., Mesman, J., & Blair, C. (2020). Couples becoming parents: Trajectories for psychological distress and buffering effects of social support. *Journal of Affective Disorders*, 265, 372–380. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.133>.
- Ilieva, N., & Kazakov, B. (2011). Changes in the Ethnic and Demographic Profile of the Population in Eastern Stara Planina Region. In *Sustainable Development in Mountain Regions* (pp. 227-236). Springer, Dordrecht. DOI: 10.1007/978-94-007-0131-1_19
- Kaloyanov, T. (2017). Extramarital birth-rate in the Republic of Bulgaria—trends and territorial differences during the 1995-2015 period. *Nauchni trudove* (1), 11-33. (in Bulgarian).
- Klemmack, D. L., Roff, L. L., Parker, M. W., Koenig, H. G., Sawyer, P., & Allman, R. M., (2007). A cluster analysis typology of religiousness/spirituality among older adults. *Research on Aging*, 29, 163-183. DOI: 10.1177/0164027506296757
- Mencarini, L., Vignoli, D., & Gottard, A. (2015). Fertility intentions and outcomes: Implementing the theory of planned behavior with graphical models. *Advances in life course research*, 23, 14-28. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2014.12.004>
- Miller, W. R., & Thoreson, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58, 24–35. DOI: 10.1037/0003-066X.58.1.24
- Mills, M.; Mencarini, L.; Tanturri, M. L.; Begall K. 2008: Gender equity and fertility intentions in Italy and the Netherlands. *Demographic Research* 18, 1: 1-26. <http://www.demographic-research.org/volumes/vol18/1/18-1.pdf> [19.12.2011] .
- Newson, L., Postmes, T., Lea, S. E. G., & Webley, P. (2005). Why are modern families small? Toward an evolutionary and cultural explanation for the demographic transition. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 360–375. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0904_5

- Philipov, Dimiter, Spéder, Zsolt, and Billari, Francesco C. (2006). "Soon, Later or Ever? The Impact of Anomie and Social Capital on Fertility Intentions in Bulgaria (2002) and Hungary (2001)." *Population Studies*, 60: 289-308. <https://doi.org/10.1080/00324720600896080>
- Rangelova, J., & Dokova, K. (2011). Socio-economic factors and reproductive attitudes and behavior of women. *Scripta Scientifica Medica*, 43, 41-43. (in Bulgarian) [dx.doi.org/10.14748/ssm.v43i0.4355](https://doi.org/10.14748/ssm.v43i0.4355)
- Rinaman L, Saboury M, Litvina E. Ondansetron blocks LiCl-induced conditioned place avoidance but not conditioned taste/flavor avoidance in rats. *Physiol. Behav.* 2009; 98:381–385. DOI: 10.1016/j.physbeh.2009.06.017.
- Rossier, C., & Bernardi, L. (2009). Social interaction effects on fertility – Intentions and behavior. *European Journal of Population*, 25,467–485. DOI 10.1007/s10680-009-9203-0
- St-Pierre, R. A., Derevensky, J. L., Temcheff, C. E., Gupta, R., & Martin-Story, A. (2017). Evaluation of a school-based gambling prevention program for adolescents: Efficacy of using the theory of planned behaviour. *Journal of Gambling Issues*, 36. <https://doi.org/10.4309/jgi.2017.36.6>
- Turchi, Boone A. (1975). "Microeconomic Theories of Fertility: A Critique." *Social Forces*, 54: 107-125. <https://doi.org/10.1093/sf/54.1.107>
- Vassilev, R. (2005). Bulgaria's demographic crisis: Underlying causes and some short-term implications. *Southeast European Politics*, 6(1), 14-27.
- Welch, T., Rouleau-Mitchell, E., Farero, A., Lachmar, E., & Wittenborn, A. (2019). Maintaining relationship quality during the transition to parenthood: The need for next generation interventions. *Contemporary Family Therapy*, 41, 211–218. <https://doi.org/10.1007/s10591-018-9481-y>.
- Westoff, Charles F. 1978. 'Marriage and fertility in the developed countries,' *Scientific American*, 239(6), 51-57. DOI: 10.1038/scientificamerican1278-51

**ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

Психология
Том 111, 2021

**ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI
FACULTY OF PHILOSOPHY**

Psychology
Volume 111, 2021

УСТОЙЧИВОСТ И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

БОЙКО ПАНЧЕВ

*Катедра „Обща, експериментална, развитийна и
здравна психология“
b.panchev@phis.uni-sofia.bg*

Бойко Панчев. *УСТОЙЧИВОСТ И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА*

Още от зората на човешката история личност и общност си взаимодействат и еволюират съвместно. Появата на социалната подкрепа е едно от най-значимите социални явления, подпомагащи и развиващи динамиката между двата субекта (личност и общност). Оформят се различни видове подкрепа, служещи като буфер срещу въздействието на травматични преживявания и кризи. В по-организирани и правови общества социалната подкрепа се институционализира, катализирайки възникването на колективна и подпомогната устойчивост като предиктори на по-стабилно и хармонично общество, способно в кризисни периоди да защитава и да подпомага отделния човек или група, а те като основни градивни съставки на социума – чрез придобитата устойчивост – да препотвърдят, да заздравят колективната спойка и да гарантират стабилното функциониране на обществото. Тук се прави преглед на различните форми на социална подкрепа и тяхната роля за устойчивостта на човека в стресови и травмиращи ситуации.

Ключови думи: социална подкрепа, травматични преживявания, устойчивост, кризи, общество

Boyko Panchev. *RESILIENCE AND SOCIAL SUPPORT*

Since the dawn of human history, the individual and the community have been evolving together in constant interaction. The emergence of social support is one of the most significant social phenomena improving and widening the dynamics between individual and community. Different kinds of social support have taken shape

over time, acting as a buffer against the consequences of the numerous trauma and crises experienced individually or collectively. In more socially advanced societies, social support structures become more institutionalized which facilitates the emergence of collective and assisted resilience. The acquired resilience then becomes a predictor of a more stable and harmonious society which is capable – when needed – to defend and support the individual and the group as the main building blocks of social structures. Thus, acquired resilience reaffirms and strengthens collective coherence and guarantees the stability of society. The article presents an overview of the forms of social support and their role in the individual resilience in stressful or traumatic situations.

Key words: social support, traumatic experiences, resilience, crisis, society

УВОД

През хилядолетната си история човешката цивилизация е изградила и развила комплексни отношения между отделния човек и общността. Възникнали са множество социални явления, които поддържат, подпомагат и развиват динамиката между двата субекта (личност–общност). Социалната подкрепа е един от най-ярките примери. Тя има различни проявления и зависи както от културно обосновани взаимоотношения и норми, така и от нуждите на отделния човек. Редица изследвания недвусмислено демонстрират връзката между социалната подкрепа, психичното и соматичното здраве, и повишената устойчивост на стрес. Подкрепата се оказва буфер срещу появата и развитието на психопатология вследствие на травмиращи преживявания, спомага и за запазването на приемливи нива на функционалност при психични разстройства (например посттравматично стресово разстройство), предизвикани от преживяване на дистрес. Социалната подкрепа катализира и възникването на колективна устойчивост, която пък е гарант за по-стабилното функциониране на обществото.

ВИДОВЕ СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА

Социалната подкрепа би могла да се дефинира като насочена и достъпна за човека подкрепа чрез социална свързаност с други хора, групи и по-големи общности. Според определението в речника на Националния институт по ракови заболявания става въпрос за мрежа от приятели, семейство, съседни членове на общността, които са на разположение и са готови да предоставят нужната психологическа, физическа и финансова помощ (Ozbaу, 2007, p. 37).

Социалната подкрепа може да се разглежда като структурна, т.е. включваща мащаба на подпомагащата среда и честотата на значимите взаимоотношения, и като функционална, или с акцент върху емоциите, предизвикваща чувството за ползотворно въздействие на социума, интегрираща инструментална подкрепа,

чувство за разбиране и комфорт. Функционалното измерение на подкрепата, или по-точно, качеството на социалните връзки, се оказва по-тясно свързано с правилното функциониране и доброто здравословно състояние на човека, въпреки че структурното ѝ измерение – количеството на социалните връзки – също е незаобиколим компонент на индивидуалната и колективната устойчивост. Инструменталното измерение на функционалната подкрепа се фокусира върху материалната помощ и начина, по който тя може да се предостави под формата на придобивки и услуги (например грижа за децата или за хора в неравностойно положение). Друга форма на подкрепа е информационно-когнитивната, предоставяща подходяща информация, за да се подпомогне човекът да разбере възможно най-пълно същността на кризата, през която преминава, и как да се адаптира към новопоявилите се предизвикателства.

Съществува и теоретичен модел на социална подкрепа, който я разделя само на две части. Първата е копие на по-горе споменатата концепция на структурното измерение, а втората включва останалите категории и аспекти на социалното измерение (Ozbaу, 2007, р. 37).

Подкрепата може да се предоставя чрез редица посредници: партньор, семейство, общност, национални и наднационални организации. Нуждите на човека, а и на групата са свързани с редица фактори, обусловени от културния контекст, включващ вярванията, ценностите и идеите, специфични за средата. Този контекст дефинира разбирането за социална помощ, стресово събитие, дали помощта е адекватна, необходима, приемлива, както и допустимите начини, по които тя да достигне до бенефициента. Необходимо е да се отбележи, че оптималната социална подкрепа често зависи от динамиката на развитийните процеси, включващи взаимоотношенията и възрастта. Например при семейната подкрепа родителската помощ изглежда по-ценна и приемана в ранното юношество, отколкото в края му. При хора в напреднала възраст междуличностното общуване е свързано с оценката за качеството на подкрепата, докато младежите предпочитат инструменталната помощ (Ozbaу, 2007, р. 37). Социалната подкрепа улеснява и дори провокира появата на устойчивост пред лицето на дистреса, а в днешното мултикултурно общество многопластовите социални отношения и тенденцията към институционализиране на подкрепата, особено в Западните общества, налагат термина „подпомогната устойчивост“.

ПОДПОМОГНАТА УСТОЙЧИВОСТ

За разлика от традиционния клиничен подход, фокусиран върху болестта, инвалидизацията и дисфункционалността, акцентът на подпомогнатата устойчивост е интервенцията, която цели използването и развитието на съществуващия потенциал на личността. Ето някои от най-важните ѝ характеристики:

- фокусира се върху здравето, вместо върху патологията, и изграждането на устойчивост;
- цели развиването на умения и капацитет за превенция на дистреса и болестта;
- подпомага – най-вече сред младежите – грижите за здравето и удовлетвореността;
- насочва вниманието върху когнициите, емоциите и позитивните качества и характеристики на човека;
- цели подобряване качеството на живот и поставя човека в центъра на всяка активност;
- подкрепя семейството с акцент върху ресурсите и капацитета му;
- защитава тезата, че всяко дете може да успее и трябва да му се осигури благоприятна среда, акцентирайки върху образованието и силните му страни;
- стреми се да се подсилят и да се овластят уязвимите групи в обществото;
- подготвя стратегии за промяна на околната среда;
- идентифицира и използва вече съществуващите ресурси на общността;
- приема културните различия като ценност и богатство (Ionescu, 2011, p. 12).

От казаното до тук става ясно, че социалната подкрепа е насочена не само към моментно подобряване на дистресиращата ситуация, а целта ѝ е дългосрочното, устойчиво и пълноценно функциониране на човека. Нещо повече, адекватно дефинираната и правилно насочена помощ конструира подпомогнатата устойчивост като гарант за социална сплотеност и приемственост на социокултурното функциониране на обществото.

Работещите в сферата на подпомогнатата устойчивост – съответно в социалното подпомагане – насочват усилията си към изтъкване, извеждане на преден план и развитие на потенциала на рисковите групи. За да се улесни появата на устойчивост, се акцентира върху индивидуални характеристики като себеуважение, чувство за контрол върху собствения живот, хумор, творчество, умение да се предизвиква съчувствие и т.н.

Изследване на деца, жертви на сексуално насилие, недвусмислено показва, че подкрепата за утвърждаване на високи нива на себеуважение (детето се чувства уважавано заради личните му качества) в комбинация с увереността, че има към кого да се обърне за съвет при нужда, се оказват от първостепенно значение за превенцията на посттравматичното стресово разстройство (Ozbay, 2007, p. 37). Това подкрепящо обкръжение се състои от зрели възрастни, способни да поддържат значими, продължителни, емпатични отношения със застрашения от кризисното преживяване човек или група. В случаите, когато става въпрос за деца в риск,

възрастните от помощното обкръжение изпълняват функцията на ментори, наричани и „лични отправни точки“. Детето поддържа с тях ефективни, стабилни и позитивни отношения. Френският психолог Борис Сирюлник ги определя като „наставници на устойчивостта“ (Ionescu, 2011, p. 13).

Приятели, съученици, колеги, съмишленици и т.н. представляват друг аспект на подкрепящата мрежа. В този контекст ролята на предоставената помощ се състои в дефинирането на ресурсите, които тази мрежа би могла да предостави, как да се допринесе за създаването или обогатяването им и при нужда да ги активира и да ги насочи в правилната посока.

Всички тези нишки и концепции на подпомогнатата устойчивост не се проявяват изведнъж в момент на криза и дистрес. Те присъстват в социума на човека, а и той самият е част от тази структура.

ИНСТИТУЦИОНАЛИЗИРАНЕ НА СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА

Това почти естествено състояние на социална подкрепа и подпомогнатата устойчивост в по-организираните и правови общества води до институционализирането на помощта. Става въпрос за създаването на програми с цел интервенция и превенция на последиците от кризата и дистреса. Въпреки влиянието на социокултурните особености, се разграничават три типа превантивни мерки:

1. първична превенция: цели предотвратяването на потенциални проблеми и болести;
2. вторична превенция: фокусира се върху възможно най-ранната идентификация на първите, все още неопределени симптоми на болестта или някакъв друг проблем, като целта е да се предотврати развитието на по-нататъшни симптоми;
3. третична превенция: задачата ѝ е да предотврати възможни усложнения или повторна поява на проблема и да намали продължителността и последиците от преживяната криза (Ionescu, 2011, p. 14).

Тъй като няма дефиниран и вече засегнат от събитията обект, при първичната превенция е необходимо да се предвидят рисковите групи, както и да се избере най-адекватната интервенция. Подборът на групите в този контекст става по следния начин:

1. превенцията е насочена към всички членове на широко представена група (универсална стратегия);
2. подпомагат се по-уязвими групи (селективна превенция), при които рискът от появата на проблематични симптоми е по-голям, въпреки че такива все още няма;

3. помощта е насочена към тези, които вече преживяват дистреса или преминават през сериозна криза.

Освен индивидуалния подход, поставящ в центъра на интервенцията потърпевшия човек или група, превенцията (първичния подход) се фокусира и върху заобикалящата среда, адресирайки четири основни компонента: семейството, връстниците, училището и общността. В контекста на индивидуалния подход и особеностите на средата подпомогнатата устойчивост цели развитието на компетентност от общ, всекидневен характер, например подобряване на общуването, засилване на самоконтрола, фокусиране върху стратегии, позволяващи по-адаптивна когнитивна гъвкавост, и повишаване на цялостния капацитет за предвиждане и посрещане на стресови ситуации. Основната задача на тези стратегии е да се замести – доколкото е възможно – класическата (директивна, авторитарна) интервенция със съпътстваща, улесняваща използването и появата на компетентност. Независимо от прилаганите видове интервенция, три са основните насоки при създаването на подпомогната устойчивост:

1. интервенцията да не се центрира изцяло върху човека, защото, както се вижда и от казаното дотук, устойчивостта е продукт на взаимодействието между различни компоненти, физически и психични, със средата;
2. вниманието и усилията да се насочват към изграждането на умения, компетентност и развитие на силните страни на човека, без да се забравят неговата болка и страдание;
3. помощта да бъде съобразена и насочена така, че да не стигматизира получателите ѝ (индивидуално или групово) (Ionescu, 2011, р. 15).

Последната насока е тясно свързана с редица културни особености и с начина, по който те се вписват в контекста на предоставената помощ. Във Франция публичното мнение и професионалистите, планиращи и предоставящи подкрепа, са с повишена чувствителност към стигмата. В същото време прекалената предпазливост и дори политическата коректност биха могли да доведат до бездействие, лишавайки по този начин от ресурси някои рискови групи. Правилно конструираната социална подкрепа, подпомагаща появата на устойчивост, изисква намирането на решения, често пъти в среда на взаимно изключващи се възможности.

ПСИХОБИОЛОГИЧЕН ЕФЕКТ НА СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА

Важен аспект на социалната подкрепа е нейният психобиологичен ефект. Оказва се, че широката и добре структурирана социална мрежа е предиктор за намалено рисково поведение, модерира негативната оценка на травматичните ситуации и стимулира търсенето на лечение при нужда. Според изследвания на

клиничния психолог от Вирджиния Дана Холохан високите нива на социална подкрепа служат като индикатор за по-ниски стойности на депресия при пациенти с хронични сърдечни заболявания. Тази зависимост в значителна степен е обусловена от използването на активни стратегии за справяне, чиято поява според споменатите изследвания се предшества и се улеснява от адекватно конструираната социална подкрепа (Ozbaу, 2007, p. 37).

Устойчивостта често корелира с използването на активни механизми за справяне (следователно и със социалната подкрепа). Натрупват се все повече доказателства за влиянието на подкрепата върху невробиологичните процеси, свързани с появата на устойчивост и намаляване на риска от появата на психични заболявания. От друга страна, социалната изолация се асоциира с усилена сърдечна дейност, високо кръвно налягане и атеросклероза. Съществуват изследвания, показващи недвусмислено и връзката между хроничния стрес, липсата на социална подкрепа и повишения риск от сърдечносъдови заболявания. Правени са наблюдения на публични прояви, при които трябва да се демонстрират математически и ораторски умения. Участниците, които имат подкрепата на поне един близък човек, поддържат значително по-ниски нива на кортизол, кръвно налягане и сърдечен пулс от тези без никаква подкрепа.

Други изследвания, но с животни показват ускоряване на сърдечния ритъм при маймуни в изолация и нормализирането му щом отново са въведени в познатата им социална среда. Същата зависимост се наблюдава за нивата на кортизол.

Въпреки че участващите в преработката на свързаната със социалните взаимоотношения информация невротрансмитерни системи и невронни мрежи не са напълно изучени, досегашните изследвания, фокусиращи се върху регулацията на социалната привързаност и позитивното социално взаимодействие, хвърлят светлина върху зависимостта им от присъствието на два неuropeптида, известни като окситоцин и вазопресин. Установено е, че окситоцинът е необходим за усвояването на социални умения, а при опити с животни се оказва, че повишава нивото на майчината грижовност. Различните нива на двата хормона се свързват с типа и продължителността на социалната привързаност. При опити с гризачи, които имат повече рецептори за окситосин, са наблюдавани по-високи нива на социално взаимодействие и по-ниски нива на кортикостерон.

По време на симулации на враждебно интервю за наемане на работа и на говорене пред аудитория с негативна обратна връзка изследваните лица с провокирани високи нива на окситоцин или социална подкрепа демонстрират значимо по-ниска степен на тревожност. При тези, получили и двете (окситоцин и подкрепа), нивата на тревожността и кортизола са най-ниски (Ozbaу, 2007, p. 38).

СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА И ИНДИВИДУАЛНО ЗДРАВЕ

Значителен брой изследвания, между които и тези на социолозите Николас Кристакис от Йейлския университет и Кърстен Смит, хвърлят светлина върху зависимостта между слабата или несъществуваща социална подкрепа и повишения риск за соматичното и психичното здраве. Резултатите водят до заключението, че здравословното състояние на човека е тясно свързано с определени хора от социалното му обкръжение, а това е доказателство за възможно небезопасно предизвикване на заболяване, а при определени условия – и на подобряване на здравословното състояние (Sippel, 2015, p. 2). Редица изследвания с военни ветерани потвърждават това и изваждат на преден план връзката между социалната подкрепа, устойчивостта и психичното здраве. Данни за бивши военни с високи нива на устойчивост (значителен брой травми в продължителен период от време, съчетани с ниски стойности на психичен дистрес по време на изследването) разкриват наличието на силна социална подкрепа, провокираща възможности за сключване на брак или трайна връзка, както и завишени нива по скалата за социална свързаност (доверителен стил на привързаност и социална подкрепа) и социална свързаност и интеграция. Нещо повече: подкрепата от бивши колеги и структури на армията се оказват буфер срещу появата на посттравматично стресово разстройство (ПТСР). От друга страна, фактите свързват ниските нива на социална подкрепа или дори субективното чувство за това с развитието на ПТСР. В подкрепа на казаното са и резултатите от изследването на ПТСР при военни ветерани. Психологът д-р Джоузеф Боскарино, специалист в областта на ПТСР, доказва, че вероятността за развитие на ПТСР при ветерани от войната във Виетнам, ползващи добре развита и функционална мрежа за социална подкрепа, е 180% по-малка. По-късни изследвания по темата, включващи ветерани от Ирак и Афганистан, потвърждават връзката между социалната подкрепа и свързаността и устойчивостта – при устойчивите (високи нива на участие в реални операции и ниски стойности на ПТСР) вероятността да имат стабилна връзка е значително по-висока в сравнение с колегите им, развили ПТСР (Sippel, 2015, p. 2).

Дългогодишни изследвания свързват чувството за благополучие – доказан фактор за запазване и за подобряване на здравето, със социалната подкрепа. Взаимозависимостта им се оказва двупосочна. Лонгитудно 14-годишно проучване разкрива положителна корелация между негативното отношение към завръщащи се от мисия военни ветерани и повишения риск от появата на ПТСР, откъдето и заключението, че липсата на подкрепа засилва дистреса и последиците от него. Подобно 20-годишно изследване, включващо израелски военни и публикувано през 2013 г., потвърждава това. Диференцирайки между семейна подкрепа, социална мрежа и социални нива (институции) на подкрепа, резул-

татите сочат, че всеки един от тези компоненти оказва положително влияние върху чувството за благополучие и ниските нива на ПТСР.

От друга страна, личното чувство за благополучие се оказва „заразно“ за подкрепящата човека социална мрежа. Лонгитюдни изследвания на Джеймс Фаулър от Калифорнийския университет в Сан Диего и колегата му Николас Христакис от Йейлския университет, включващи 4739 участници, които са наблюдавани от 1983 до 2003 г, установяват, че щастливият човек е причина и източник на поява на щастие и благополучие у близкото му социално обкръжение (Fowler, 2008, pp. 418-419).

Оказва се, че щастието на отделния човек резонира до три нива на отдалеченост от непосредственото обкръжение на източника. Оттук и изводът, че щастието не е функция само на личния опит или избор, а е и групово явление. Трябва е да се отбележи, че щастие, появило се по този начин, изисква близост по място. Тези резултати потвърждават заключенията от предишни изследвания, които се отнасят до способността на емоциите да заразяват и да въздействат. Освен психичната им значимост, емоциите играят и специфична социална роля: човекът е склонен да споделя и да показва емоциите си.

Смехът и усмивката като видим израз на щастие може да се разглеждат и като еволюционно адаптиран начин за засилване и укрепване на междуличностните отношения. Смята се, че смехът е еволюционен скок, чиято отправна точка е „игривото изражение“, наблюдавано при някои примати докато почиват и се отпускат в присъствието на социалното си обкръжение. Подобно лицево изражение, подчертаващо позитивните емоции, служи като одобрение на определен тип поведение, провокира подобни (положителни) емоции в обкръжението и насърчава социалните взаимоотношения. Установено е, че ефектът на „заразяването“ е най-силен в началото на процеса и с отдалечаването от източника постепенно затихва. Следователно възможностите за разпространение на определени настроения и поведение не са безкрайни, откъдето и изводът, че адекватно насочената социална подкрепа подпомага появата на чувството на удовлетвореност и щастие, поддържайки нивата на емоционална кохезия.

СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА И ГРУПОВА КРИЗА

Социалната подкрепа е фактор, който смекчава дистреса, породен от природни бедствия или друг вид внезапни кризи, засягащи широка група от потърпевши, а липсата ѝ се свързва с по-високи нива на посттравматично стресово разстройство (ПТСР). Споделеният дистрес след бедствие предизвиква солидарност, взаимопомощ и алтруизъм. Според австралийския психолог Брок Бастиян (Bastian, 2014, p. 6) общите болезнени преживявания създават доверие и чувство на свързаност между споделящи страданието непознати, повишавайки

взаимопомощта, включително и координацията при намиране на решения на възникналите икономически проблеми (Bastian, 2014, p. 7).

Оказва се, че тази динамика на отношенията се променя с времето, когато дистресът, изпитван от мнозинството, намалее. Тогава останалото малцинство – тези, които все още са под властта на породените от травмата психични симптоми, се възприемат като ненужен товар и като неприятно напомняне, че колективното възстановяване не е пълно и безпроблемно. От друга страна, не са редки случаите, когато страдащите от посттравматично стресово разстройство (ПТСР) чувстват стигмата върху себе си заедно със свръхбдителността (страничен ефект от ПТСР) и отчуждението, и отказват да получат предоставената им подкрепа, лишавайки се от необходимия за възстановяването им ресурс. Тук е налице ясен пример на споменатия по-горе проблем с правилното дефиниране на предоставената помощ, за да не бъде стигматизираща, а да е ефективна, да се приеме и да създаде предпоставки за устойчивост. За адекватното разбиране на този процес е необходимо той да се разгледа през призмата на културните особености и различия на целевата група.

КУЛТУРНИ РАЗЛИЧИЯ И УСТОЙЧИВОСТ

Културата е нещо много по-широко и комплексно от заучения ритуал или танц. Тя е в постоянно взаимодействие на индивидуално и групово ниво с нейните представители като източник на мъдрост, вдъхновение и дори на ресурси в периоди на криза и безпътица. Без култура не биха съществували обединяващи ценности (струващи си да бъдат отстоявани), предизвикващо национална гордост минало, нито дори бъдеще, към което да се стремим. Тя е катализатор, насочващ усилията на общността към преодоляване на травмата и дистреса, за да се запази нейната кохерентност и функционалност.

За ролята на културата в изграждането на устойчивост може да се предложат редица примери. Тук този процес ще бъде разгледан накратко с помощта на историята на североамериканското племе „гарваните“ и по-точно стратегията на неговите водачи за запазване идентичността и целостта на общността пред надвисналата опасност от дезинтеграция и изчезване в резултат на завладяването на земите им през XIX век. Според философа Джонатан Лиър от Чикагския университет героите на народа са носителите на неговите ценности и идентичност. В случая с племето „гарваните“ епосът им не може да се препотвърди след промяната на начина им на живот вследствие на пристигането на европейските колонизатори. Нуждата от промяна става очевидна. Ловът на бизони и войните за територия престават да са актуални. Това означава край на културната идентификация с доблестния ловец-воин, който знае как да си осигури уважение. Разбирайки, че отстояването на войнските традиции означава запазване на свободата чрез колективно самоубийство, вождът на племето търси спасе-

ние в по-скромния, но адекватен на новата реалност и емоционално и смислово разпознаваем образ от племенния фолклор на черноглавия синигер. Тази птица е уважавана не заради силата и воинските си умения, а защото умее да наблюдава и да се учи от грешките и успехите на другите. Възприемана е като птица-философ, която запълва значима ниша в душевността на общността (Cyrulnik, 2012, pp. 137-139).

Този вожд във време на криза успява да използва ресурсите на културното наследство на народа си и да създаде устойчивост в нова реалност, която дефинира успеха като умение за преговори и сключване на изгодни сделки. Така приемствеността на традициите не е нарушена и функционирането в новата среда се оказва разклонение и продължение на вече съществуващата културна спойка.

Темата за връзките между културните различия и устойчивостта е твърде обширна, за да се изчерпа с този или с още няколко примера, но без колебание може да се заяви, че част от успешната формула за адаптация на общността при пораждаща криза на идентичността промяна е свързана със споменатото по-горе идентифициране на собствените скрити ресурси и адаптиране на колективния наратив към променящата се среда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знаем, че устойчивостта се отнася до способността да се възстанови и дори да се реконструира психичната цялост след преживяване на значима, понякога променяща живота криза. Тази адаптация изисква функционирането и взаимодействието на редица системи както на индивидуално ниво, така и в обкръжението на човека. В динамиката на социалната подкрепа и появата на устойчивост участват различни нервно-когнитивни системи и дори генетични процеси. Някои от тях са свързани с нивата на окситоцин, норадреналин и серотонин, и участват в оформянето на начина, по който мозъкът се структурира още през ранното детство, адаптирайки и дори фиксирайки определени невронни системи в отговор на преживения стрес. Оказва се, че адекватната и стабилна социална подкрепа смекчава значително ефекта на стреса на индивидуално и групово ниво. Именно това понижаване на психическата и физическата реактивност се свързва с по-високите нива на психично и соматично здраве, и е основа за изграждане на устойчивост.

Същностната реконструкция, търсенето на смисъл в случващото се, възстановяването на уменията и желанието за свързване с другите се основават на възможността мисълта да протича без затормозяване, изразявайки и дефинирайки вътрешните преживявания и нужди. Погледната от този ъгъл, социалната подкрепа може да се възприема и като катализатор на възстановяващ целостта контекст, който, в случай че адекватната оценка и съответно капацитетът за осмисляне на случващото се са нарушени от кризата, „...сам по себе си генерира

достатъчно информация, за да може обектът да се разпознае...“ и дезориентираният от преживяното човек дори да се възползва от генерирания от групата смисъл (Зиновиева, 2010, с. 22).

Ето как обобщава казаното белгийският психолог Жак Роазан:

...не може да се каже, че живеем като човеци, освен ако не говорим, а не говорим, освен ако не принадлежим на човешка общност, импрегнирана с хуманност пред лицето на бездната и подканяща ни към живот (Ionescu, 2011, p. 458).

ЛИТЕРАТУРА

- Зиновиева, И. (2010). *Смисъл и смислова регулация на поведението*. Издателство „Продуцентски център ЛМ“.
- Bastian, B., Jetten, J. & Ferris, L. J. (2014). Pain as social glue: Shared pain increases cooperation. *Psychological Science*, 25(11), 2079–2085. <https://doi.org/10.1177/0956797614545886>
- Cyrlunik, B. & Jorland, G. (Eds.) (2012). *Résilience: Connaissances de base*. Paris: Odile Jacob.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337(768): a2338. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Ionescu, S. (Ed.) (2011). *Traité de résilience assistée*. Paris: Presses universitaires de France.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35–40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2921311>
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4), Art. No. 10. <https://dx.doi.org/10.5751/ES-07832-200410>

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 111, 2021

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI
FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 111, 2021

**SELF-DETERMINATION – AUTONOMOUS AND CONTROLLED
FORMS OF MOTIVATION**

NATALIYA NIKOLOVA

*Катедра по Обща, експериментална, развитийна и
здравна психология
nataliq_n1989@abv.bg*

Nataliya Nikolova. *SELF-DETERMINATION – AUTONOMOUS AND CONTROLLED
FORMS OF MOTIVATION*

The self-determination theory is one of the most widely applied contemporary theories of motivation, personality development, and well-being. Composed by different mini theories, and empirical studies encompassing variety of topics, it is becoming ever more elaborated in the recent years. In this article, we have selected and integrated those topics that are relevant to the motivational domain to provide an empirically supported framework for understanding human behavior. We discuss different factors that can promote autonomous behaviors. It would interest researchers who work in human motivation through the identification of different mechanisms underlying human behavior.

Keywords: self-determination, autonomous motivation, controlled motivation, basic psychological needs

Наталия Николова. *САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ – АВТОНОМНИ И КОНТРОЛИРАНИ
ФОРМИ НА МОТИВАЦИЯ.*

Теорията на самодетерминацията е една от най-широко прилаганите съвременни теории в сферата на мотивацията, засягаща и теми, свързани с личностното развитие и благополучие. Изградена от различни мини-теории и подкрепена с множество емпирични проучвания в различни сфери, през последните години теорията на самодетерминацията става все по-сложна и

фрагментирана. В тази статия, избрахме и обединихме теми, отнасящи се до сферата на мотивацията, за да представим емпирично подкрепена рамка за разбиране на човешкото поведение. Смятаме, че обединяването на тези знания ще е от полза за изследователите в сферата на мотивацията благодарение на възможността за по-добро разбиране на различните механизми, задвижващи и насочващи човешкото поведение.

Ключови думи: самодетерминация, автономна мотивация, контролирана мотивация, потребности

INTRODUCTION

The Self-determination theory of human motivation (Deci and Ryan, 1985) emerged as a response to the school of behaviorism which had dominated the motivational domain in psychology in the 20th century (Ryan, et al., 2019). Behaviorists focused entirely on external reinforcements, ignoring the internal sources of motivated behavior, such as cognitive processes and psychological needs. The behavioral view, however, was not able to explain well enough some forms of spontaneous behaviors performed for their own sake, such as exploration tendencies, curiosity and play, and the natural human propensity to engage with the environment. In contrast, the self-determination theory focuses on the autonomous forms of motivation and the inherent psychological needs which mediate any motivated behavior.

The predecessors of the self-determination theory are some experiments conducted by Edward Deci (1971, 1972) which have revealed that rewarding participants for engaging in interesting activity may reduce their subsequent motivation by undermining the perceived freedom of choice. Subsequently, based on these results, Deci and Ryan have developed the self-determination theory. In its center are the different forms of motivation which vary based on the degree of perceived autonomy. Some behaviors could be entirely externally controlled, while others are willingly and spontaneously done. According to Deci and Ryan, self-determination is inherent and typical for all human beings and will always flourish if circumstances permit. Furthermore, “humans are active, growth-oriented organisms who are naturally inclined toward integration of their psychic elements into a unified sense of self and integration of themselves into larger social structures... it is part of the adaptive design of the human organism to engage in interesting activities, to exercise capacities, to pursue connectedness in social groups” (Deci & Ryan, 2000, p. 229).

The self-determination perspective identifies three basic psychological needs: the need for competence (to feel efficacy), autonomy (to be volitional), and relatedness (to belong). Their satisfaction is associated with more autonomous forms of motivation. Bringing the basic psychological needs and internal tendencies in the focus of psychological research fills an important gap and contributes to better understanding of human motivation beyond any observable behavior. Furthermore, there is evidence in the

existing literature that the relative degree of autonomy in human behavior influences persistence and quality of performance (Ryan, et al., 2019), and promotes better health and personal growth (Ryan & Deci, 2000; Baard, Deci, & Ryan, 2004).

The Self-determination theory, composed by six mini-theories and numerous studies on various topics, is becoming ever more elaborated in the recent years. In this article, we have selected and integrated those topics that are relevant to the motivational domain to provide an empirically supported framework for understanding human behavior. Integration of this knowledge may benefit researchers in the motivational domain.

BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS

The self-determination theory defines three basic psychological needs – the needs for autonomy, competence, and relatedness. Satisfying these needs facilitates intrinsic (self-)motivation and growth (Baard, Deci, & Ryan, 2004) and contributes to better mental health (Ryan & Deci, 2000).

The need of relatedness is exhibited by the desire to be in good relationships with others, to be accepted by the significant others.

The need of competence is related to the desire to be effective and able to control the environment. Its ancestor is the effectance motivation of White (Ryan et al., 2019), expressed in the natural motive to deal with the environment, and the feeling of satisfaction of producing effects and developing capacities (White, 1959). The need for autonomy is exhibited in the desire to exercise volition, to be able to choose and to act in accordance with one's own personal desires and values. The need for competence corresponds to perceived inner locus of causality of deCharms (Ryan et al., 2019). People with internal locus of causality perceive themselves as being the cause of their own actions. The inner locus of causality has a motivating power over people and induces feelings of efficacy and agency (deCharms, 1968).

According to the self-determination theory the most important prerequisite of human motivation is the presence of at least some basic satisfaction of the need for competence. People will not engage in activities if they believe they are not able to successfully handle them. Perceptions of complete lack of competence in certain domain would lead to a state of amotivation.

In contrast, motivated behavior can still be executed even when the need for autonomy is not satisfied. In more controlled forms of motivation, people engage in activities to get external rewards. When the need for autonomy is reasonably satisfied, individuals pursue their goals in a more self-determined manner. While the satisfaction of the need for competence is necessary to initiate any form of motivated behavior, perceived autonomy is required only for the intrinsic forms of motivation (Deci and Ryan 2000).

The third basic psychological need – the need for relatedness, plays a role in human motivation, too. Three intrinsic forms of motivation flourish in environment which provides opportunities for close relationships and in which people feel included in their social circle and supported in their personal strivings.

AUTONOMOUS AND CONTROLLED FORMS OF MOTIVATION

The self-determination theory distinguishes between three types of motivation: intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation. When individuals willingly engage in any activity for its own sake, it is because of intrinsic motivation. The intrinsic motivation is characterized with the highest degree of autonomy. The focus is the activity itself and its perception as personally important, interesting, and challenging. When engaging in an activity out of intrinsic interest, people experience some level of satisfaction related with this activity. Moreover, there is no other external incentive that encourages people to engage in the behavior. Deci and Ryan suggest that intrinsic motivation could lead to a higher degree of creativity and yields a better result with a given amount of effort (Deci & Ryan, 2000).

In the extrinsic forms of motivation, individuals are motivated to engage in an activity because of the rewards that they expect to receive. The activity itself has instrumental functions and it serves as a means for achieving a desired end state (receiving reward/avoiding punishment). The controlling mechanism of extrinsic motivation can usually be easily distinguished.

Extrinsic motivation can vary greatly in terms of autonomy. Generally, extrinsic motivation is perceived as a less effective form of motivation in the cases when individuals pursue a goal just for the sake of rewards, but it can also be an active and effective motivational state if it is accompanied by understanding the value and utility of the task (Deci & Ryan, 1985; Ryan, R., E. Deci, K.Sheldon, T. Kasser, 1996; Ryan & Deci, 2000). In this case, even though individuals are extrinsically motivated, they still experience some sense of volition. The degree of autonomy and personal involvement in extrinsic forms of motivation can be increased by internalization and integration of regulations' value.

The state of absence of motivation is called amotivation. In contrast to the extrinsic motivation where individuals at least intend to engage in an activity, the state of amotivation involves a complete refusal to act. The complete lack of motivation is a consequence of perceived lack of self-efficacy and control over the situation and is related to a sense of helplessness. "Amotivation results from not valuing an activity, not feeling competent to do it, or not believing it will yield a desired outcome" (Ryan & Deci, 2000, pp. 54–67). Another form of amotivation is the case when individuals act without consciously intending, as in the case of automatic motions.

Ryan, Deci, Sheldon and Kasser (1996) offer a criterion for classifying the content of goals, based on the extent to which they satisfy extrinsic versus extrinsic needs.

Satisfaction of Intrinsic goals would facilitate satisfaction of the basic psychological needs of autonomy, relatedness, and competence. In contrast, the extrinsic goals are implied from others and their satisfaction does not facilitate the satisfaction of the basic psychological needs. This was confirmed by a longitudinal study conducted by Niemiec and colleagues (Niemiec et al., 2009). The results suggest that attainment of intrinsic goals is associated with the satisfaction of the basic needs for autonomy, competence, and relatedness but the attainment of extrinsic goals is not. Authors used structural equation modeling to confirm the mediation effect of basic needs satisfaction on the relation of intrinsic goal attainment and well-being (Niemiec et al., 2009).

ORGANISMIC INTEGRATION

Self-regulation, in the view of the self-determination theory, is a result of the interaction between individuals and society. It is associated with the degree of societal norms internalization and regulations' value acceptance (Ryan & Deci, 2000). There is evidence in the literature, that internalization of goals increases motivation and strengthens performance (Phan, 2014).

The intrinsic motivation is not the only form of self-determined behavior – in some cases, behaviors, that are undertaken for the sake of tangible rewards could still be performed with a high degree of self-determination and autonomy. This could happen through the process of internalization which goes through the phases of introjection, identification, and integration. The organismic integration theory within the self-determination perspective is focused primarily on the extrinsic motivation and its different forms, which vary according to perceived autonomy/external control.

There are different degrees of societal regulations integration with one's value system. The state of external regulation is associated with the lowest degree of autonomy, where behavior is directed via rewards and punishments. In this case, behavior is instrumental and performed exclusively for attaining outcomes that are separate from the behavior itself (Ryan & Deci, 2019). The external regulation is a powerful form of motivation, but it is also difficult to sustain because it is dependent on external control.

Next is the introjection, where people obey social norms because of pride, or they don't want to feel the guilt and shame associated with the refusal to conform to social norms. In this case, behavior is emitted as a response to internally controlled pressures and regulations, such as ego-involvement, contingent self-worth, or self-critical perfectionism (Ryan & Deci, 2019). The introjected regulation can be a vulnerable form of motivation and could threaten individual's well-being, especially in the cases when people face setbacks.

The external and introjected regulations are generally perceived as controlled forms of motivation. On the other hand, for the other two forms of extrinsic motivation – identification and integration, people willingly engage in activities that are not

inherently enjoyable or interesting. At the level of identification, the value of social regulations is understood and accepted. At the most autonomous level of extrinsic motivation – integration, social regulations are fully endorsed and integrated into one’s value system and are perceived as emanating from the self (Deci & Ryan, 1985). The latter two forms of extrinsic motivation are the most stable and easiest to sustain because people will persist even in the absence of external reward/punishment, being guided by the sense of value and purpose (Ryan & Deci, 2019). It is important to note that these motivational states are not stadial phases in the development of controlled forms of motivation and people will not necessarily progress from the lowest stage to the highest level.

In self-determination theory, the self is an active integrative agent. Individuals that are high in self-determination are more aware of the needs of the self (Elliot & Thrash, 2002). Based on these needs, they decide whether to accept or reject the internal forces influence (impulses and drives) or external environment regulations (e.g., cultural norms and values). They can achieve a higher level of integration, as they are able to reject those forces of the environment (external or internal) that have a negative impact on them. “This integrative process produces what Deci and Ryan describe as organismic congruence, a harmony among needs, thoughts, feelings, and behaviors” (Thrash & Elliot, 2002, pp. 732–733). Those that are low in self-determination, on the other hand, are more susceptible to internal and external forces’ influence. They tend to achieve a poorer integration, being inconsistent in different aspects of their personality and behavior.

Some support of this view was found in a study of Trash and Elliot. In a study of implicit and self-attributed motives, they found that people high in self-determination will have more harmonized implicit and self-attributed motives because of the organismic integration process. Implicit and self-attributed motives have been recognized in the literature as independent motives that differ in several ways. Implicit motives are associative networks that are sensitive to the incentives of the immediate environment. They are related to the common heritage of humans and lower animals, guide behavior through impulses and instincts, and produce spontaneous behavior. Self-attributed motives, on the other hand, are more attuned to social incentives. They are responsible for the deliberate choices and determine individual behavior (Thrash & Elliot, 2002).

CAUSALITY ORIENTATION

The process of internalization is related to the three basic psychological needs (competence, autonomy, and relatedness) and their satisfaction. The more fully these needs are satisfied in a particular setting, the easier the internalization of the norm will be. The varying levels of satisfaction of the basic psychological needs leads to different causality orientations.

The term causality orientation refers to relatively stable aspect of personality, which is related to one's motivational orientation to the environment; it is formed as a function of the interaction between one's temperament and developmental history.

There are three types of causality orientation – autonomous, control-determined, and impersonal. They all exist to a varying degree in all people although different situations can emphasize one over others (Ryan & Deci, 2019).

People with prevailing autonomy causality orientation are focused on the opportunities for exploration and growth. This is a proactive orientation associated with intrinsic motivation, integrated, and identified regulation. Autonomous behaviors are generally regulated by a sense of volition – people are aware of their own needs and act accordingly. It is hypothesized that people with prevailing autonomous causality orientation would have all their three basic psychological needs satisfied to a reasonable degree.

In contrast, controlled causality orientation is related to not gratifying the need for autonomy, while need of competence and relatedness are partially satisfied. It is expressed in sensitivity to external control and rewards, or influential others – individuals who are control-oriented tend to perceive the external environment as controlling and/or prefer to be externally controlled (Ryan & Deci, 2019). The controlled causality orientation is related to introjected and externally regulated behavior. Controlled behaviors are driven by external rewards and punishments or as a function of perceived obligations or expectations from others about what should or must be done.

The impersonal orientation is related to not satisfying all the three psychological needs and is the most detrimental in terms of its psychological or behavioral outcomes [Deci and Ryan 2008]. When the impersonal causality orientation is prevailing, individuals perceive their own actions as being beyond their own control. People with prevailing impersonal orientation feel they will not be able to attain the desired outcomes and tend to focus on their fears of failure or needs for safety (Ryan & Deci, 2019). The impersonal causality orientation is related to helplessness and amotivation (Koestner and Zuckerman 1994), performance anxiety and failure avoidance (Ryan & Deci, 2019).

People with autonomy causality orientation regulate their behavior based on their intrinsic interests and values. Control orientation, on the other hand, is related to increased concerns of how one is perceived by the important others. The impersonal orientation is related to unintentional regulation of behavior (Deci and Ryan 2000).

The self-determination theory also stipulates that people who are intrinsically motivated would be more effective than those with extrinsic motivation. The same holds for the more autonomous forms of the extrinsic motivation. Individuals who integrate regulation norms into their self are expected to be more spontaneous, resourceful, and flexible. Less autonomously regulated ones are expected to be less effective as they are driven by external rules and social pressure. They could be anxious and their diminished effectiveness might lower their self-esteem.

FROM CONTROLLED TO AUTONOMOUS FORMS OF MOTIVATION

Intrinsic motivation can be increased by some mechanisms that promote the sense of competence, such as positive feedback, rewards, etc. But these mechanisms can only work when they are combined with a sense of autonomy, perceived inner locus of control and a sense of relatedness. The cognitive evaluation theory is part of the self-determination perspective that focuses on factors that can facilitate the more autonomous forms of motivation.

Research has demonstrated strong links between intrinsic motivation and needs for autonomy and competence satisfaction (Ryan & Deci, 2000). Relatedness plays at least a distal role as an avenue to attract people in uninteresting activities. When an activity is valued by significant others the internalization process is facilitated (Ryan & Deci, 2000).

Some of the factors which facilitate the autonomous forms of motivation are:

- *Personal importance of or natural interest in the activity (through the sense of freedom of choice that satisfies the need for autonomy)*

In a study of students' motivation for academic achievement Phan presented evidence that when a task is of value for the students, they are more likely to engage in curricular and extracurricular activities related to the subject matter. "Learning tasks that have relevance or perceived usefulness for future reference and/or stimulate interest and curiosity, in this sense, may motivate students to partake in a myriad of school activities, social events, and other related tasks" (Phan, 2014).

- *Task difficulty (through satisfying the basic needs of competence)*

When people are engaged in an optimally difficult task intrinsic motivation is expected to increase and this effect is mediated by their perceived level of competence.

- *The kind of rewards or feedback people receive (through satisfaction of the basic need of autonomy/control)*

The kind of rewards or feedback people receive can either facilitate or undermine their intrinsic motivation. Certain types of rewards may lead to perceived external locus of causality, thus frustrating the individual's need for autonomy. These are the so-called controlling rewards that undermine the intrinsic motivation (Ryan & Deci, 2019). Some studies have demonstrated that providing a monetary reward for engaging in an interesting activity can sometimes decrease intrinsic motivation (Deci, 1971).

On the other hand, rewards that are perceived as informational would be effectance-relevant, supporting the perceived competence and enhancing intrinsic motivation (Ryan, Mims, & Koestner, 1983). An example of such kind of reward is constructive feedback which promotes learning and mastery if it is provided in autonomy supportive context. However, when the

feedback is provided in a way that implies external control the intrinsic motivation would be undermined (Ryan et al., 2019).

- *The characteristics of the environment – controlling versus loose environment (through the perceived inner locus of causality and the satisfaction of the need for autonomy)*

Any factor of the environment which implies external control can undermine the need of autonomy and consequently diminish intrinsic motivation. Such factors can be controlling praise, threats of punishment, surveillance, controlling language, formal assessment, and even tone of voice (see Ryan & Deci, 2019).

When social environment supports autonomy and competence intrinsic motivation is expected to be boosted. Some interventions that can enhance intrinsic motivation are providing meaningful choices, understanding one's point of view or taking the individual's internal frame of reference (see Ryan & Deci, 2019).

- *Developmental history*

Authors have theorized that satisfying basic psychological needs throughout childhood development would lead to valuing the intrinsic needs (Ryan et al., 1996).

SELF-DETERMINATION THEORY: LIMITATIONS AND CRITIQUE

There are some limitations to the Self-Determination theory that we need to acknowledge. One important topic is related to the basic psychological needs defined by the theory. Are there indeed only three basic psychological needs which account for all human behavior? Are there other factors that play a role such as physiological needs and congenital instincts?

Some studies have pointed out the lack of research on alternative needs expressing concerns that the selections of needs may be perceived as arbitrary (Sheldon, 2011). Sheldon is one of the researchers who have examined such alternative needs among which are self-esteem, popularity (status), security, money, physical thriving, meaning, and pleasure (Sheldon, 2001). Many authors have centered their view of human motivation primarily on the pleasure/pain principle claiming that there is only one central need (the hedonic one), while all the others are just secondary needs deriving from it. (Freud, 1920/1952; Gray, 1982; Mowrer, 1960; Thorndike, 1935; Dutton & Jackson, 1987; Edwards, 1955; Kahneman & Tversky, 1979; Festinger, 1957; Heider, 1958; Atkinson, 1964, for detailed review see Higgins, 1997). On the other hand, other scientists have suggested other needs in their classifications (Murray, 1938; Maslow, 1954; Reiss, 2000; McClelland, 1973; Atkinson, 1957; White, 1959). Certainly, the basic psychological needs are an issue which deserves

attention. Cross-cultural studies may be useful to confirm if there are indeed only three basic psychological needs and if they are universal among different cultural contexts.

Furthermore, the Self-Determination theory conflicts with some behavioral theories. It is difficult to imagine that behaviorism would consider self-determination or any autonomous motivation believing human behavior is entirely contingent on external stimuli or reinforcements from the environment (Bandura, 1977; Skinner, 1969; Thorndike, 1913; Watson, 1913). The very concept of intrinsic/extrinsic motivation has also been a subject of debate. Some argue that intrinsically motivated behaviors may be such for which the reinforcing stimuli are not identified yet. Behaviors that occur with no obvious stimuli may be a result of some anticipated future benefits (Bandura, 1977) or intermittent reinforcement (Dickinson, 1989).

There has also been some controversy about the detrimental effect of external rewards on intrinsic motivation (Hopkins & Mawhinney, 1992; Cameron & Pierce, 1994). The critique mainly points out the usage of the time spent on an activity and task resumption as a metric for measuring intrinsic motivation (Cameron & Pierce, 1994). In their meta-analyses of laboratory studies on rewards' effect on intrinsic motivation, Cameron and Pierce (1994) conclude that the feelings of competence and self-determination are presumed as the causes of intrinsic motivation changes without their explicit measurement. Scientists in the self-determination perspective present ample empirical evidence as a response to this critique, demonstrating that rewards reliably undermine intrinsic motivation in most cases and this effect is most pronounced when the reward is offered as a function of performance (Deci, Koestner & Ryan, 1999).

Despite these controversies, the principles of the Self-Determination theory have been widely accepted and supported by multiple studies, especially since the behavioral doctrine has started to lose its centrality in psychology.

CONCLUSION

The self-determination theory is one of the most widely applied psychological theories in contemporary research, focusing on topics such as motivation, personality development and well-being. In this article we brought together different topics from the self-determination perspective centered on different forms of motivation varying by their degree of relative autonomy. We have discussed some factors which promote autonomous and self-determined behaviors, can energize human behavior and support goal pursuits. As noted by Ryan and Deci, "If there is any phenomenon that illustrates the active, synthetic character of human nature it is *intrinsic motivation*" (Ryan & Deci, 2019, p.12). When properly supported by satisfying the basic psychological needs, autonomous forms of motivation can be sustained and enhanced. Intrinsic motivation, internalization process and the role that basic psychological

needs satisfaction plays in them have important implications for the effective functioning and well-being. We believe this article would be of interest to researchers who work in human motivation through the identification of the different mechanisms underlying human behavior.

REFERENCES

- Akbar, G. (2019). Thinking critically about self-determination: A literature review. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 16(2), 9-17. URL: https://jswve.org/download/fall_2019_volume_16_no._2/articles/9-Thinking-critically-re-self-determination-16-2-Fall-2019-JSWVE.pdf
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690>
- Cameron, J., & Pierce, W. D. (1994). *Reinforcement, reward, and intrinsic motivation: A meta-analysis. Review of Educational research*, 64(3), 363-423. doi.org/10.3102/00346543064003363
- DeCharms, R. (1968). Personal causation. deCharms—New York. NY: *Academic*. doi: 10.12691/ajap-5-1-2.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1980). Self -determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 33-43. www.jstor.org/stable/43852807
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self -determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self -determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_423-1
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. L. (1972). The effects of contingent and noncontingent rewards and controls on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 8(2), 217-229. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(72\)90047-5](https://doi.org/10.1016/0030-5073(72)90047-5)

- Deci, E. L. (1976). Notes on the theory and metatheory of intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15, 130-145. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90033-7](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90033-7)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains": Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 262. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.3.262>
- Deci, E. L., Cascio, W. F., & Krusell, J. (1975). Cognitive evaluation theory and some comments on the Calder and Staw critique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 81-85. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(81\)90001-5](https://doi.org/10.1016/0030-5073(81)90001-5)
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-18. doi: 10.1037//0022-3514.82.5.804.
- Gollwitzer, P. M., & Bargh, J. A. (Eds.) (1996). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. Guilford Press. (pp. 7–26). Guilford Press.
- Koestner, R. & Zuckerman, M. (1994). Causality orientations, failure, and achievement. *Journal of Personality*, 62(3), 321-346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00300>
- Lepper, M. R., & Greene, D. (1976). On understanding "overjustification": A reply to Reiss and Sushinsky. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 25-35. DOI:10.1037/H0078638
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 291-306. DOI:10.1016/J.JRP.2008.09.001
- Phan, H. P. (2014). Self-efficacy, reflection, and achievement: A short-term longitudinal examination. *The Journal of Educational Research*, 107(2), 90-102. <https://doi.org/10.1080/00220671.2012.753860>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. In *Advances in motivation science* (Vol. 6, pp. 111-156). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>

- Ryan, R. M., Bradshaw, E., & Deci, E. L. (2019). A history of human motivation theories. *The Cambridge handbook of the intellectual history of psychology*. Cambridge University Press: Cambridge, UK.
- Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 736–750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.736>.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). *All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation*. The Guilford Press
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>