

**ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР“**

Сборник доклади

**„ПРИЛОЖНА ПСИХОЛОГИЯ
И СОЦИАЛНА ПРАКТИКА“**

**Лятна научна сесия на
факултет Социални, стопански и компютърни науки**

**XXIV Международна научна конференция
2025**



**Университетско издателство
2025**

В изпратените покани бяха оповестени изискванията на организационния комитет относно оформлението на докладите, което обуславя пълната отговорност на авторите за качествата и формата им. Докладите са представени в готов за отпечатване вид, без да е правено допълнително редактиране. За научните, езикови и технически грешки в тях редакционната колегия не носи отговорност.

© доц. д-р Красимир Иванов, 2025

© доц. д-р Мария Петрова, 2025

© Петър Павлов, художник, 2025

© Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“,
Университетско издателство, 2025

ISSN 1314-8397

СЪДЪРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНИ ДОКЛАДИ

СЪВРЕМЕННИ БЪЛГАРСКИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА КЪМ КРИТИЧЕСКОТО ПСИХОЛОГСТВАНЕ

Людмил Георгиев 7

Първа секция ТЕОРЕТИЧНА И ПРИЛОЖНА ПСИХОЛОГИЯ

АПРОБАЦИЯ НА КРАТКА СКАЛА ЗА „ГОЛЕМИТЕ ПЕТ“ ЛИЧНОСТНИ ЧЕРТИ В МНОГОНАЦИОНАЛЕН ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОНТЕКСТ

Ергюл Таир 13

ЛИЧНОСТНИ РАЗЛИЧИЯ В РИСКОВОТО ПОВЕДЕНИЕ И ИЗБОРА НА ПРОФЕСИЯ НА ЮНОШИ

Сезгин Бекир 20

ШОФИРАНЕТО ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА АЛКОХОЛ КАТО СОЦИАЛЕН ПРОБЛЕМ

Зорница Тоткова 28

„ДЪРВОТО НА НАДЕЖДАТА“ – МОДЕЛ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНА КОМУНИКАЦИЯ И ПОДКРЕПА НА РОДИТЕЛИ ПРИ СЪОБЩАВАНЕ НА ТРУДНИ НОВИНИ

Севджихан Еюбова 34

РОЛЯТА НА ЦЕННОСТИТЕ НА ПОКОЛЕНИЕ Z В ИЗГРАЖДАНЕТО НА АВТЕНТИЧНА РАБОТОДАТЕЛСКА МАРКА: МЕЖДУ ИНОВАЦИИ, УСТОЙЧИВОСТ И ДИГИТАЛНА КУЛТУРА

Майяна Митевска, Паулина Цветкова, Лина Христосова 40

РЕЛИГИОЗНИ ПРЕДИКТОРИ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ: ИНТЕГРАТИВЕН АНАЛИЗ

Мария Иванова 47

SOCIAL MEDIA USE AND WELL-BEING

Maria P. Vassileva, Irina Zinovieva 57

ВРЪЗКА МЕЖДУ НАРЦИСИЗМА И ЛИЧНАТА ИНИЦИАТИВНОСТ В КОНТЕКСТА НА ЖЕНСКОТО ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО И КАРИЕРА

Соня Драгова, Емона Карагьозова 62

ФИЛОСОФСКА РЕФЛЕКСИЯ ЗА ЛУДОСТТА

Илинида Маркова 69

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ЕТИЧНИ НОРМИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО КОНСУЛТИРАНЕ

Галина Н. Кабаджова 75

ХЕМОЕНЦЕФАЛОГРАФСКИ НЕВРОФИЙДБЕК-ИСТОРИЯ, ВЪЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ

Митко Шошев 84

СЪВРЕМЕННИ ПРИНЦИПИ НА ТРЕНИНГОВИТЕ ГРУПИ

Красимир Иванов 89

СКАФОЛДИНГ И ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ <i>Миглена Кръстева-Иванова</i>	91
ДИНАМИКА НА БРАЧНАТА УДОВЛЕТВОРЕНОСТ – ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ПЕРСПЕКТИВИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ <i>Ваня Христова</i>	96
АЛТЕРНАТИВЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ АЛТЕРНАТИВНА МЕТОДИКА: ОЩЕ ЕДИН ОПИТ ВЪРХУ КИТАЙСКАТА ТРАДИЦИОННА ХОЛИСТИЧНА МЕДИЦИНА <i>Ивайло Лазаров</i>	99
ПСИХОДРАМАТА – ТЕРАПЕВТИЧЕН МЕТОД НА КРЕАТИВНОСТТА И ТВОРЧЕСТВОТО <i>Йоанна Недялкова</i>	116
ПОДРАЖАТЕЛСТВОТО В СИСТЕМАТА ОТ ЧЕРТИ НА БЪЛГАРСКИЯ НАЦИОНАЛЕН ХАРАКТЕР <i>Мария Е. Петрова</i>	119

Втора секция
Обща секция за студенти и докторанти
„МЛАД ИЗСЛЕДОВАТЕЛ“

ВЪЗПРИЕМАНЕТО НА СОЦИАЛНОАСИСТИРАЩИТЕ РОБОТИ ОТ СПЕЦИАЛИСТИ В ПСИХОСОЦИАЛНАТА ГРИЖА: МЕЖДУ ПОМОЩТА И ОТЧУЖДЕНИЕТО <i>Иванка Давчева</i>	125
КОНСТРУИРАНЕ НА ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА НА АДЖИЛИТИ КАТО СПОСОБНОСТ НА ОРГАНИЗАЦИИТЕ <i>Ивайло Илиев</i>	131
ФАКТОРИ ЗА УСПЕХ В БЪЛГАРСКАТА СОЦИОКУЛТУРНА СРЕДА: ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЯ, ЩАСТИЕ И РОЛЯТА НА ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ И НОВИТЕ ТЕХНОЛОГИИ <i>Майяна Митевска, Денис Никифоров</i>	141
ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛНОПСИХОЛОГИЧЕСКИ ФАКТОРИ ВЪРХУ НАГЛАСИТЕ КЪМ ВОЙНА И ТРЕВОЖНОСТТА ЗА СОБСТВЕНАТА СИГУРНОСТ <i>Йоланда Зографова, Екатерина Димитрова, Юлиан Харалампиев</i>	150
EMOTIONALLY INTELLIGENT BELONGING: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE SOCIAL INCLUSION OF MARGINALIZED COMMUNITIES IN AMERICAN SOCIETY <i>Eliz Nestorov</i>	164
THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON ACHIEVEMENT MOTIVATION AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS FROM AN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY PERSPECTIVE <i>Hulud Gadir</i>	169
MARITAL INFIDELITY: UNDERLYING CAUSES AND STRATEGIES FOR COPING AND RECOVERY <i>Sana Abdo</i>	176
СЪОБЩАВАНЕ НА ЛОШИ НОВИНИ В ОНКОЛОГИЯТА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И КОМУНИКАЦИОННИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА <i>Николина Алексиева, Даниел Петров</i>	183
ВНИМАНИЕТО В ТЕОРИЯТА И ПРАКТИКАТА НА ОНКОПСИХОЛОГА <i>Петя Тодорова</i>	189

МУЗИКОТЕРАПИЯТА И НЕЙНОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЯТА НА ЧОВЕКА	
<i>Константин Адамов</i>	195
АНАЛИТИЧНА, БИХЕЙВИОРАЛНА И ХУМАНИСТИЧНА МУЗИКОТЕРАПИЯ	
<i>Константин Адамов</i>	200
ОРГАНИЗАЦИОННА КУЛТУРА И МОТИВАЦИЯ ЗА УЧЕНЕ И ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ В НЕПРАВИТЕЛСТВЕНИЯ СЕКТОР	
<i>Красимира Бакърджиева</i>	204
ВРЪЗКАТА МЕЖДУ РАННАТА ТРАВМА И ПСИХОСОМАТИЧНИТЕ ПРОЯВИ В ДЕТСТВОТО ИЛИ ТРАВМАТА КАТО ПРЕДИКТОР НА ДЕТСКАТА ПСИХОСОМАТИКА	
<i>Мариела Чернева</i>	210
ПСИХИЧНОТО ОГЛЕДАЛО И ИЗКРИВЕНИЯТ ОБРАЗ: ЛИЧНОСТОВИ И КОГНИТИВНИ ПРЕДРАЗПОЛОЖЕНИЯ ЗА ХАЗАРТНА УЯЗВИМОСТ	
<i>Пламен Попов</i>	212
ИНТЕГРАТИВЕН МОДЕЛ НА ОБСЕССИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО	
<i>Станчо Георгиев</i>	220
ВЛИЯНИЕТО НА ПРАВОСЛАВНАТА ВЯРА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО НА ЗАВИСИМИ ОТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА	
<i>Валентин Русимов</i>	228
КАК СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ ВЛИЯТ ВЪРХУ ЖЕЛАНИЕТО НА ХОРАТА ДА ПРОМЕНЯТ ВЪНШНИЯ СИ ВИД	
<i>Стела Стамова, Надия Гюресел, Илина Илиева, Пламена Донева, Миглена Иванова</i>	236
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕН ПОДХОД ЗА РАБОТА С ХИСТРИОННО-НАРЦИСТИЧЕН КЛИЕНТ С ОТХВЪРЛЯЩА ПРИВЪРЗАНОСТ	
<i>Златина Попсулис</i>	242
THE HEART BEHIND THE CARE - THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND QUALITY OF LIFE, AND THE EVALUATION OF AN INTERVENTION PROGRAM AMONG GERIATRIC CAREGIVERS IN ISRAEL	
<i>Nesreen Nagara</i>	247
PARENTAL FAVORITISM, SIBLING CONFLICT, AND EMOTIONAL DISTANCE: A QUANTITATIVE EXAMINATION OF ADULT SIBLING RELATIONSHIPS	
<i>Lilach Schwartz Peleg</i>	253
THROUGH THE EYES OF THE SIBLINGS: THE IMPACT OF IN-LAWS ON ADULT SIBLING RELATIONSHIPS – A QUALITATIVE INQUIRY	
<i>Lilach Schwartz Peleg</i>	258
ВЛИЯНИЕ НА СТАБИЛНИ ЛИЧНИ ОТНОШЕНИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНА РЕАЛИЗАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ ВЪРХУ ПОЗИТИВНИТЕ КОГНИТИВНИ ПРОЦЕСИ	
<i>Иванка Георгиева</i>	263

ПЛЕНАРЕН ДОКЛАД

СЪВРЕМЕННИ БЪЛГАРСКИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА КЪМ КРИТИЧЕСКОТО ПСИХОЛОГСТВАНЕ

проф. д.пс.н. Людмил Георгиев

СУ „Св. Климент Охридски“

ВСУ „Черноризец Храбър“

CONTEMPORARY BULGARIAN CHALLENGES TO CRITICAL PSYCHOLOGIZING

Prof. Ludmil Georgiev, DSc

Sofia University „St. Kliment Ohridski“

Varna Free University „Chernorizets Hrabar“

Резюме: Този доклад се основава на познавателните принципи на авторското предложение за различна от традиционната психологическа парадигма, а именно Критическата психология. Тя е резултат от методологическата функция на критическата философия на Имануел Кант, а заедно с това е и актуализация на стара познавателна традиция в историята на психологията, водеща началото си от творчеството на Вилхелм фон Хумболт, на Вилхелм Вунд, Емил Дюркем, Люсиен Леви-Брюл, Зигмунд Фройд, Карл Густав Юнг и Серж Московичи. Чрез специфичното за Критическата психология **психологстване** са изведени фундаменталните съвременни български обществени нагласи, които регулират мисленето и поведението на днешните „елити“, но заедно с това са показани и техните исторически основания в дълбините на българската колективна психика. Може би ще представлява интерес начина как същите тези нагласи ще бъдат трансформирани чрез същата колективна психична логика в една следваща историческа ситуация.

Ключови думи: критическа психология, критическо психологстване, късен анти-комунизъм, цивилизационен избор, русофобия, православие.

Abstract: This paper is based on the epistemological principles of the author's proposal for a different psychological paradigm from the traditional one, namely the Critical Psychology. The latter is the result of the methodological function of Immanuel Kant's critical philosophy, and it is also an actualization of an old epistemological tradition in the history of psychology, having its origins in the work of Wilhelm von Humboldt, Wilhelm Wundt, Emile Durkheim, Lucien Levi-Bruhl, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, and Serge Moscovici. Through the psychologizing that is specific to the Critical Psychology, the fundamental contemporary Bulgarian social attitudes that regulate the thinking and behavior of today's "elites" are brought to light, but along with this, their historical foundations in the depths of the Bulgarian collective psyche are also shown. It might be of interest to see how those same attitudes will be transformed by the same collective psychic logic in a subsequent historical situation.

Keywords: critical psychology, critical psychologizing, late anti-communism, civilizational choice, Russophobia, Orthodox christianity.

Няколко уводни думи

Очевидно изглежда, че съвсем в началото трябва да кажа две думи за критическото психологстване, тъй като по всяка вероятност част от слушателите и бъдещите читатели не са запознати с принципите на Критическата психология, за която ще стане въпрос след малко. Имам предвид фактът, че *критическото психологстване* като обговаряне на всяка психологическа проблематика откъм априорни основания, което предполага и непрекъснато проблематизиране на самото психологическо познание, е фундаментална категория за Критическата психология, а тук аудиторията има шанса да бъде заедно с двамата основни теоретици на школата, на Българската школа на Критическата психология – моя милост и доц. д-р Ивайло Лазаров.

Бих искал да продължа с обстоятелството, че ако се замислим какво се случи през последната година, откакто на предната конференция имах удоволствието да представя доклада си „Учението на Петър Дънов или изкуството да се живее здравословно“, то на човек наистина може да му се завие главата или поне да се опита да разбере евристичния заряд на *критическото психологстване*. Глобализацията скоростно се спомина, тъй като се основаваше на абсурдни идеологически претенции, а глобалността, интерпретирана чрез основополагащото значение на фундаменталните човешки екзистенциални преживявания, се оказва тъкмо адекватния поглед върху човека и действителността. С един указ на новия президент на САЩ Доналд Тръмп и едно по-късно решение на Върховния съд на Великобритания, а и чрез първата изява на новия папа Лъв XIV, транс-джендър идеологията отиде в небитието, макар че изпокрилите се в своите дупки леви прогресисти, в т.ч. и в България, със сигурност очакват бъдещ реванш, ако оцелеят, разбира се. Китай наистина се оказва днешният технологичен лидер, който живее в бъдеще-

то, а не крета след т.нар. „колективен“ Запад, както твърдяха нашенски икономисти и финансисти, вкл. и университетски преподаватели. Според новата американска администрация Крим се оказва руски, за ужас на правоверните нашенски евро-атлантици, чиито закъснял анти-комунизъм, пещерната русофобия и омерзителното анти-православие са всъщност тези предизвикателствата, които се имат предвид в заглавието на този текст.

Анти-комунизъм, „цивилизационен избор“, русофобия, анти-православие

Вероятно вече изглежда обясним фактът, че за пореден път един психолог се опитва да се намесва в обяснението на мащабните социални, политически и исторически събития, тъй като известна част и от нашата, и от аудиторията в чужбина някак си възприеха моето предложение за нова психологическа парадигма – Критическата психология (Георгиев, 1999, 2000, 2013, 2014, 2017, 2018, 2020). С две думи – ситуирана върху принципите на Критическата философия на Имануел Кант, тази Критическа психология предполага естественото съществуване на много *психологии*, явяващи се конкретизации *a posteriori* на онази дадена на разума *a priori* чиста идея за психология изобщо. Една Критическа психология, различаваща се от идеологическата догматика на традиционната западна психология, която си въобразява, че познава *същности*, а не *проявления*, ограничавайки себе си върху онзи измислен „обобщен и абстрактен човешки индивид“ и неговите психични преживявания, настоявайки абсурдно, че в същото време те са универсално значими за всички хора по света, за различните културни, религиозни и цивилизационни общности. Една Критическа психология, която преобръща онази традиционна парадигма на западната психология и настоява, че не само е възможно, но е и твърде необходимо и психологическо познание, което полага за изходна позиция регулативните функции на общностни психични феномени от етнически, политически, религиозен, идеологически, цивилизационен и исторически порядък не само върху индивидуалното, но и по отношение на общностното мислене и поведение. Една Критическа психология, за която е несъмнена толкова откровенната едновременност на психичните преживявания между всяка обективно ограничена във времето индивидуална човешка екзистенция със собствената относително „извечна“ културна и религиозна общност, чието историческо възпроизводство може да бъде гарантирано единствено при положение, че тя отново и отново се оличноствява във всеки един свой член, независимо от историческото време на съществуването (Георгиев, 1999, 2000, 2013, 2014, 2017, 2018, 2020).

От позициите на Критическата психология, следователно, може да се каже недвусмислено, че българският антикомунизъм в прехода след 1989 г. не може да бъде разбран в дълбочина извън нашите български традиции на реалния или въобразен антифашизъм след 1944 г., а и на същите тези наши културни традиции спрямо пребиваването на общността в Османската империя след ситуирането на Третата Българска държава от 1878 г. Очевидно тук става дума за последните три прехода в нашата история през тези 147 г., макар че в цялата ни история от ситуирането на Дунавска България през 681 г. тези преходи са седем, тоест няма да бъде пресилено, ако се каже, че българската история всъщност е история на преходи (Георгиев, 2018). Ако по разбираеми причини се ограничим единствено върху последните три прехода след 1878, 1944 и 1989 г., то със сигурност можем да кажем, че това са състояния на социална аномия, в които старите норми са изгубили регулативното си значение, докато новите се изграждат бавно и мъчително. В тези ситуации от гледна точка на Критическата психология като общностни психични регулатори на мисленето и поведението се манифестират три двойки амбивалентни в своето психично съдържание, но и традиционни етно-културни представи, които вече имах възможността да формулирам: недоразвитост на културната представа за общност и заедно с това приписване на изключителна значимост на индивидуалните стратегии за справяне и оцеляване; културната представа, ако не за отказ, то поне на крайна подозрителност към държавността и естественото самозатваряне в семейно-родовите и приятелските структури; културната представа за необходимата краткосрочност на всяка промяна, която носи ентузиазъм в началото, който впоследствие преминава в драматичен песимизъм относно невъзможността за нейната реализация (Георгиев, 2002; Георгиев, 2018). В политически план тези традиционни за българската общност етно-културни представи предполагат невъзможността нито народът, нито неговите „елити“ да осъзнаят собствената си отговорност за съхранението и възпроизводството на собствената си държава и на собствената си идентичност. Ето защо, както е известно, българският народ и неговите „елити“ със зле прикрито облекчение трансферират тази отговорност на силните за съответната историческа ситуация външно-политически фактори – в началото

на XX в. на Германия, след 1944 г. на Съветския съюз и Варшавския договор, а след 1989 г. на НАТО и Европейския съюз. Широко разпространеният, но и ужасяващ български комплекс, че „такава е съдбата на малките държави“, се прикрива зад идеологически прокламираните „цивилизационни избори“, които народът и неговите „елити“ непрекъснато правят през последните 147 г. (Георгиев, 2018).

Едва ли ще бъде преувеличено, ако се каже, че едно от най-важните следствия от възпроизвеждащия се трансфер на отговорност за държавата във вътрешно-политически план се манифестира чрез представата за може би задължителна подкрепа за участниците в „елита“ от съответния за всяка историческа ситуация външно-политически гарант, за който е достатъчно безусловното подчинение на неговите собствени интереси. В такъв случай чрез ограничените хоризонти на българското мислене властта се разглежда като най-сигурния начин за осигуряване на собствената екзистенция, което адекватно кореспондира с дълбоко вкоренената представа за приоритетите на индивидуалните стратегии за справяне, тоест властовите структури във всички възможни проявления, не само политическото, се интерпретират на индивидуално ниво като единствено възможния начин за осигуряване на личното и семейното оцеляване и благополучие. Повече от естествено е, че в такава психична среда декларираната „осанна“ спрямо „ценностите“ на актуалния външно-политически гарант, към когото вече е реализиран съответния „цивилизационен избор“, ще звучи и звучи едновременно с „разпни го“ относно ценностите и гаранта от предходната историческа ситуация. Забележителен, но и твърде омерзителен е фактът, че подобно типично българско шизофрено раздвоение е характерно за мисленето и поведението не само на „новите“ и на „старите“ политически и всякакви други „елити“, но и на по-голямата част от народа, всички те прикриващи собствените си уникални комплекси зад въобразеното и декларирано като твърде необходимо „модернизиране“ на индивидуалния начин на живот, на самата общност и на цялата държава (Георгиев, 2018). Тъжно, но и стряскащо, нали?

С други думи, общото културно колективно психично родство между поборничеството след 1878 г., активната борбеност срещу фашизма и капитализма след 1944 г., и съвременния антикомунизъм след 1989 г., е все същата традиционна българска интерпретация на властта във всичките ѝ разновидности като най-сигурния гарант за реализация на индивидуалните стратегии за справяне и оцеляване, за личното и семейното благополучие. Къде шега, къде истина, но се оказва, че, ако всички поборници след 1878 г. са били реални революционери преди това, то със сигурност ние щяхме сами да се освободим от Османската империя; ако всички АБПФК след 1944 г. преди това бяха реални партизани, то ние сами щяхме да победим фашизма и капитализма; ако всички антикомунисти след 1989 г. бяха реални дисиденти по времето на социализма, то със сигурност ние щяхме сами да размажем физиономията на „омразния комунизъм“. Освен това, тоталното отричане на предходната историческа ситуация като гаранция за участие във всички конкретизации на властта се придружава и от съответните финансови измерения на тази яростна съпротива срещу демоните от миналото, било чрез допълнителни пенсии или стипендии, било чрез директно външно финансиране. В този пункт днешният български антикомунизъм има особена специфика, която го отличава от предишните му исторически събратя – фактът, че той е твърде щедро спонсориран от такива външно-политически институции като „Америка за България“ и „Отворено общество“ придава оригинален характерен блясък на съвременните „борци срещу комунизма“. Със сигурност западното идеологическо вдъхновение за формирането и възпроизводството на един античовешки образ на „комунизма“ черпи сили както от необходимостта да бъде прикрита истината за днешния ужасяващ капитализъм, така и за бъдещите гаранции, че следващите поколения по никакъв начин да не си помислят, че е възможно премахването на частната собственост върху средствата за производство и национализацията на банковия и финансов капитал – този най-отвратителен съвременен източник на експлоатация и неравенство.

Интересното в нашия случай е, че тази далечна във времето идеологическа западна кампания намери българските си съюзници през прехода и досега в лицето на наследниците на бившата комунистическа „аристокрация“, на университетски преподаватели по *научен комунизъм*, на интелектуалци, пряко свързани с комунистическото управление и неговите тайни служби, на хора и техните деца от обслужващия персонал на същата тази червена аристокрация. Може би няма да бъде преувеличено, ако се каже, че този уникален български феномен има своите психични основания в дълбините на колективното ни светоусещане и в предаващите се от поколение на поколение в историята драматични български етно-културни представи, които взети заедно не предполагат никакъв опит общността и нейните „елити“, било политически, било интелектуални, да се опитат да осмислят собствената си отговорност за възпроизводството на собствената ни държава и на българската идентичност.

Изключително трогателно примитивен е българският антикомунизъм в началото на ХХІ век, особено след реализирания съвременен трансфер на отговорност за българската държава на НАТО и Европейския съюз, много широко прокламиран като „нов цивилизационен избор“, но реално твърде зле прикриващ традиционните български комплекси на безпомощност по отношение на нашето минало, настояще и бъдеще. Ужасяващ е фактът, че всички политически партии в страната изживяват себе си като *правоверни*, тъй като са обявили непоколебимата си привързаност към идеологическите западни „евро-атлантически“ ценности, но за някои това изглежда не е съвсем достатъчно, поради което разчитат на антикомунизма като може би допълнително доказателство за принадлежност към западния „модерен“ свят. И ако за българските политици това вероятно е обяснимо, то по отношение на т.нар. „български интелектуалци“ се появяват известни недоумения, които обаче се разсейват моментално, имайки предвид регулативните функции на традиционните ни културни представи и спрямо едните, и по отношение на другите. Що се отнася до „ценностите“, тук със сигурност проличава тежката безпросветност и на политическите, и на интелектуалните „елити“, доколкото това признание спрямо всички тях е реално, а не фабрикувано в медийната българска нищета.

Идеята политическото говорене да минава през „ценностите“, чрез което да се противопоставят „евро-атлантическите“ с „комунистическите“ ценности, е показателна за идеологическата догматичност на мисленето на днешните български субекти на общественото мнение – интелектуалци, политици, журналисти, коментатори, анализатори и т.н. Парадоксът тук е отчайващ, разбира се за този, който има смелостта и възможността да го осъзнае – замяната на една идеологическа догматика с друга не е признак на модерност, а е израз на фундаментална посредственост. Още повече, че и комунистическата, и либерално-демократичната, и националсоциалистическата, и фашистката, и социалистическата идеологически конструкции, имат обща базисна претенция като рожби на същата тази западна цивилизация – че те и само те носят със себе си единствено правилната и универсално значима идея за начина на структуриране на човешкото общество, което ще направи хората свободни, щастливи, равни и хармонични. Впрочем това е психичното средство, чрез което идеологическата догматика заменя религиозните основания на западната цивилизация – ако християнството ти предлага Рая или Ада в Отвъдното, то всички идеологически системи ти обещава Рая тук, на Земята. Какво ужасяващо безумие, а?

В този случай, от гледната точка на Критическата психология, противопоставянето на различните идеологии от позициите на „цивилизационен“ и „ценностен“ избор е проява на тежко психично заболяване, на колективна политическа шизофрения, чрез която по никакъв начин не може да бъде осъзната истината за действителността. Само като пример – днешният див български капитализъм за благозвучие се нарича „бизнес, предприемачество или работодателство“, което обаче въобще не може да скрие истината за трагичното положение, в което се намират хората на наемния труд и почти всички пенсионери. За тях „евро-атлантическите ценности“ са фундаментално лицемерие, тъй като универсалната човешка ценност е самия човешки живот.

Накрая, макар и с няколко думи, би трябвало да подчертая още една уникална драма на днешната българска ситуация – бракът на съвременния нашенски антикомунизъм с пещерното русофобство е друга фундаментална проява на същата колективна политическа шизофрения, защото да привиждаш в съвременна Русия призрака на комунизма е израз на тежко раздвоение на личността и на неповторимо психично разграждане. Впрочем днешната българска невъзможност да осъзнаем факта, че съвременна Русия е може би най-консервативната християнска, и то православна държава в света, със сигурност има отношение и към собствено българската идентичност. С други думи настояването, че България, която е Историческият Субект на Цивилизацията на Кирилицата и Православието, трябва или е направила днес „цивилизационен избор“ спрямо западната антирелигиозна и твърде идеологически догматична цивилизация, е също така проява на онази фундаментална колективна шизофрения на българската общност, която като психична диагноза е несъмнена за Критическата психология (Георгиев, 2018). Особено що се отнася до абсурда православието да се интерпретира като резултат от някакво „руско влияние“ – теза, която се появи и разшири буквално през последните месеци, в които Светият Синод и МОН обявиха намерението за предмет „Религия и добродетели“ в началния образователен курс. Да, Българската православна църква има своите множество исторически грехове, още от установяването на официалното християнство чрез първото в историята ни ритуално българско самоубийство, а именно онова тотално унищожение на 52 рода от старата прабългарска аристокрация; минавайки през гоненията срещу богомилите, дъновистите и т.н., включително и днешните претенции на БПЦ да определя *кое е и кое не е* християнско, в случая що се отнася до нестинарската традиция – можем да си припомним критиката

и на Учителя Петър Дънов, а много преди това и на богомилското движение, също и на Презвитер Козма и т.н. В случая обаче, да интерпретираш днешната инициатива на БПЦ като резултат от руско православно влияние и в същото време да демонстрираш тежка съпричастност към католическия свят във връзка с кончината на един папа и избора на нов, е проява на все същата тотална българска комплексарщина, характерна най-вече за т.нар. „елити“ – политически, интелектуални и т.н. Иначе казано, късният антикомунизъм, днешният „цивилизационен избор“, пещерната русофобия и анти-православието като водещи нагласи в мисленето и поведението на сегашните български „елити“ са всъщност резултат от дълбинни исторически характеристики на българската колективна психика, появяващи се в различни исторически ситуации, какъвто е категоричния извод на *критическото психологстване*.

Няколко заключителни думи

В заключение би бил интересен един поглед към бъдещето, в което при евентуалното разпадане на НАТО и Европейския съюз със сигурност следващите български „елити“ ще се окажат последователни „анти-евро-атлантици“ и убедени радатели на членството на страната в един възможен „Евразийски съюз“, БРИКС, ШОС и т.н. – просто такава е психичната логика на българския исторически процес. От гледната точка на Критическата психология тази последователност може да бъде преодоляна мъчително и продължително само при положение, че час по-скоро и „елитите“, и самата общност могат да формулират условията за постепенното осъзнаване, възприемане и практическо осъществяване на разбирането за България като Исторически Субект на Цивилизацията на Кирилицата или по-точно Българицата и Православието. Това разбиране следва да бъде облечено в стройна национална доктрина, във формулиране на българската визия за миналото, настоящето и бъдещето, в дефиниране на българската мечта. Иначе днешният български антикомунизъм в бъдеще ще прерасне в „евразийски цивилизационен избор“. Такава е прогнозата на „Критическата психология на българската история“ (Георгиев, 2018, 2023).

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Георгиев, Л. (2002). Ситуацията на преход в контекста на нашата патриархална култура, В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“, Книга – Психология, Том 95, УИ „Св. Климент Охридски“;
2. Георгиев, Л. (1999, 2013). Критика на етнонационалния рационализъм, УИ „Св. Климент Охридски“;
3. Георгиев, Л. (2000, 2013). Критика на политическия рационализъм, УИ „Св. Климент Охридски“;
4. Георгиев, Л. (2013). Критика на историческия рационализъм, УИ „Св. Климент Охридски“;
5. Георгиев, Л. (2014). Критическата психология на политиката и историята, УИ „Св. Климент Охридски“;
6. Георгиев, Л. (2017). Критическая психология политики и истории, Издательство „Российских институт стратегических исследований“, Москва;
7. Георгиев, Л. и колектив (2017). Творческите предизвикателства на Критическата психология, УИ „Св. Климент Охридски“;
8. Георгиев, Л. (2017). Религиозният реваншизъм на историята днес, В: Пленарен доклад на XVI Международна научна конференция по приложна психология, ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна;
9. Георгиев, Л. (2018, 2023). Критическата психология на българската история, УИ „Св. Климент Охридски“;
10. Георгиев, Л. (2020). Критическата психология на екзистенциалните преживявания, УИ „Св. Климент Охридски“;
11. Георгиев, Л. и колектив (2021). Творческите предизвикателства на Критическата психология II, УИ „Св. Климент Охридски“;
12. Георгиев, Л. (2023). Транс-джендър идеологията и краят на западната психология, В: Пленарен доклад на XXII Международна научна конференция по приложна психология, ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна;
13. Георгиев, Л. (2024). Учението на Петър Дънов или изкуството да се живее здравословно, В: Пленарен доклад на XXIII Международна научна конференция по приложна психология, ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна.

Първа секция

ТЕОРЕТИЧНА И ПРИЛОЖНА ПСИХОЛОГИЯ

АПРОБАЦИЯ НА КРАТКА СКАЛА ЗА „ГОЛЕМИТЕ ПЕТ“ ЛИЧНОСТНИ ЧЕРТИ В МНОГОНАЦИОНАЛЕН ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОНТЕКСТ

проф. д.н. Ергюл Таир,

департамент Психология, ИИИЧ-БАН, e-mail: ergyul_tair@yahoo.com

APPROBATION OF A SHORT SCALE OF BIG FIVE FACTORS IN A MULTINATIONAL ORGANISATION CONTEXT

Prof. Ergyul Tair, DSc.,

Psychology Department, IPHS-BAS, e-mail: ergyul_tair@yahoo.com

Резюме: Настоящият доклад има за цел да представи резултати за надеждността и валидността на кратка скала за измерване на големите пет личностни черти с 20 айтема (Mini IPIP, Donnellan et al, 2006), приложени на български и английски език в многонационална организациона среда. Изследването включва 213 служители, от които 101 в ИТ организация и 112 в областта на ЧР и обслужването на клиенти. Констатира се напълно приемливи стойности за вътрешната консистентност на скалите, измерени чрез коефициента алфа на Кронбах в оригиналния английски (от .53 до .78) и в преводния български (от .56 до .74) формат. Налице са статистически значими различия в изразеността на четири от личностните черти (с изключение на емоционална стабилност) в зависимост от националния/културния контекст. Конструкт валидността на скалата се доказва чрез предиктивната роля на личностните черти екстраверсия за екипната ефективност, на екстраверсия, доброжелателност и интелект за организационната справедливост и организационната култура. Установените добри психометрични характеристики на кратката скала за измерване на личностните черти по модела на „големите пет“ дават основание за продължаване на процеса на адаптация в българска организациона среда.

Ключови думи: личностни черти, кратка скала, надеждност, конструкт валидност, културни различия

Summary: The paper presents results on the reliability and validity of a short scale for measuring the Big Five personality traits with 20 items (Mini IPIP, Donnellan et al, 2006), applied in Bulgarian and English in a multinational organisation context. The study included 213 employees, of whom 101 in an IT organisation and 112 in the field of HR and customer service. Acceptable and good values for the internal consistency of the subscales, measured by Cronbach's alpha coefficient, were found in the original English (from .53 to .78) and in the translated Bulgarian (from .56 to .74) format. There are statistically significant differences in the expression of four of the personality traits (except for emotional stability) depending on the national/cultural context. The construct validity of the scale is proven through the predictive role of the personality traits Extraversion for team effectiveness, and Extraversion, Agreeableness and Intellect/Imagination for organisational justice and organisational culture. The established good psychometric characteristics of the short scale for measuring big five personality traits provide grounds for continuing the process of adaptation in a Bulgarian organisational context.

Keywords: big five, mini IPIP, reliability, validity, cultural differences

Личностни различия в работното поведение

През последните три десетилетия изследванията последователно демонстрират значимата роля на личността по отношение на различни аспекти на трудовото изпълнение (напр. Barrick & Mount, 1991) и резултатите в работата (напр. Goldberg, 1993). Всяка от чертите в популярния модел на „големите пет“ се обвързва с уникален и значим ефект. Личностната черта съзнателност се извежда като най-важния предиктор на трудовото изпълнение в повечето професии (напр. Zell & Lesick, 2022), докато ролята на другите четири черти се променя в зависимост от конкретните измерения на работата. Например черта-та доброжелателност (насоченост към другите) има значение, когато работа включва междуличностни отношения или работа в екип, а отвореността към опита - при работа с клиенти. Емоционалната стабилност е значим фактор при работата в екип или с клиенти, докато екстраверсията е определяща за ръководните позиции и при продажбите (Barrick & Mount, 1991; Hurtz & Donovan, 2000).

В български контекст изследванията представят например, че единственият значим предиктор от личностните черти за контрапродуктивното поведение на работното място е интровертността, която определя проявите на антисоциално поведение и вербална агресия. Личностните черти имат значим ефект и върху проявите на бърнаут синдрома, като невротизмът умерено повишава, а екстраверсията слабо снижава проявите на емоционално изтощение при различни професионални групи като учители, ИТ специалисти, заетите в сектори като здравеопазване, държавна и местна администрация и др. Съзнателността е определяща за усещането за професионална ефективност, ентузиазъм и отдаденост в работата, докато невротизмът съдейства за понижаване на ангажираността в работата (за подр. виж Таир, 2020).

Инструменти за измерване на личностните черти в организационен контекст

Моделът за личностните черти, базиран на уникалния начин за мислене, преживяване и поведение (Hughes & Batey, 2017), сведен до най-високо ниво на йерархия в „големите пет“ се обозначават най-често като екстраверсия, доброжелателност/ насоченост към другите, съзнателност, емоционална стабилност и отвореност към нов опит или интелект/въображение (Goldberg, 1993). Основавайки се на относителната стабилност на чертите (Costa et al., 2019), изследванията извеждат прогнози относно поведението в различни жизнени насоки – здраве, работа и др. (Zell & Lesick, 2022). Въпреки широкото използване на модела и дългогодишните проучвания, все още има известни критики относно предиктивната сила на чертите (напр. Morgeson et al., 2007), тяхното съвършенство (Costa & McCrae, 1998) или пък общия им брой (Ashton & Lee, 2005).

Налице са и различни инструменти за измерване на личностните черти, базирани на модела от негово създаване (McCrae, & Costa, 1989; John, 1990; Goldberg, 1992), ревизиране (напр. McCrae, Zonderman, Costa, Bond & Paunonen, 1996) до съвременното развитие с над 274 скали (the International Personality Item Pool – IPIP, Goldberg et al., 2006). В зависимост от целите на приложение на модела се избират различни подходи. В част от изследванията в организационен контекст се предпочита подхода на „фасетите“, т.е. по-тесни черти от по-ниските нива в йерархията на личността, за които се смята, че са подходящи за предсказване на комплексни променливи като трудово изпълнение (напр. Dudley et al., 2006; Hughes & Batey, 2017). Няколко модела включват структура с фасети в инструментите си: NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1995), измерващ петте големи черти, като са заложени по шест фасети за всяка или общо 30 фасети (тесни черти); моделът HEXACO (Lee & Ashton, 2004), съдържащ 25 тесни черти в рамките на модела за шестте личностни черти и др.

Изследванията представят, че в зависимост от различните организационни роли и определенията за трудово изпълнение, част от личностните фасети са по-подходящи в сравнение с други за предсказване на специфични аспекти от представянето в работата (Judge et al., 2013; Wilmot & Ones, 2021). Например по-тесните личностни черти предпазливост (Deliberation) и ред (Order) от по-широката черта съзнателност са по-значимо свързани с изпълнение на задачите, докато чертите послушание (Dutifulness) и дисциплинираност (Self-disciplined) с междуличностното подпомагане (Dudley et al., 2006). Следователно подходът на фасетите е приложим по-скоро в изследвания, ориентирани към извеждане на предиктивната роля на личностните черти за специфичните и по-тесни измерения на трудовото изпълнение.

Базирайки се на сравнително скромния ефект на тесните черти върху трудовото изпълнение (Judge et al., 2013) и резултатите от множество метааналитични изследвания (напр. Barrick & Mount, 2005; Ones & Viswesvaran, 1996; Stewart, 2008), доказващи по-значимия ефект на по-широките личностни черти върху общото трудово изпълнение, другият подход, който може да се избере е по-общ подход към чертите. В тази насока изследванията са ориентирани към селекция на инструменти, които са по-кратки, но достатъчно надеждни при оценка на предиктивната роля на чертите към широк кръг променливи в организационен контекст. Например в скорошно изследване на ефективността на съкращаване на 100-айтемния личностен въпросник с 10 домейна на Деюнг и колеги (DeYoung et al., 2007) до 26% от размера на оригиналната скала, се установяват напълно приемливи измерения на надеждността и критериалната валидност на инструмента (Speer et al., 2023).

В тази насока настоящото изследване ще представи резултати от проверката на психометричните характеристики на кратка скала за измерване на личностните черти от модела на „големите пет“ в организационна среда. Избрана е скалата, разработена от Донелан и колеги (Mini-IPIP, Donnellan et al, 2006), предлагаща 20-айтема, редуцирани от 50-айтемния вариант на модела на „големите пет“ (Goldberg, 1992), валидизиран в различни проучвания. Предимствата на съкратената версия се аргументират със значително по-малкото време за попълване на въпросника и намалявана на риска от грешки, произтичащи от случайно посочване на отговорите (Thalmayer et al., 2011). Тази кратка скала предоставя възможност за измерване на личностните черти в проучвания, в които са включени повече променливи, при ограничено време или при повтарящо се измерване (Gosling et al., 2003). Инструментът вече е прилаган в българска социокултурна среда (Иванова, 2014) и представя добра надеждност и валидност.

Културни и организационни различия в личностните черти

Налице са различни модели за взаимодействие между личността и културата. Една част от тях акцентират върху идеята, че културната среда оформя изявата на личността в определен аспект, защото чертите са стабилни и универсални в различните култури (Allport, 1966). Други предполагат, че личностните черти могат да оформят културната среда (Marcus et al., 2006). Трети приемат, че истината е по средата или културата и личността взаимно си влияят (Mendoza-Denton & Mischel, 2007) или дори са неделим аспект, повлиян от езика и системата от културни знаци (Shweder, 1999). В мащабно изследване върху извадка от над 100 000 респонденти от 22 страни се установява, че личностните черти имат значима предиктивна роля за четирите основни дименсии на културата, изведени от Х. Хофстеде – мъжественост, дистанция от властта, индивидуализъм и избягване на несигурността (Rocha, 2025). Близко 40% от мъжествеността се обяснява от съзнателността (.43) и интровертността (.39), а 39% от дистанцията във властта от съзнателността (.46) и ниските равнища на доброжелателност или насочеността към себе си (.48). Близко 40% от индивидуализма се обяснява от екстраверсия (.31) и доброжелателност (.56), а 49% от избягването на несигурността се дължи на екстраверсия (.53) и невротизъм (.30).

Специфичен аспект на културата, който се проучва задълбочено е организационната култура, формираща идентичността и в значителна степен определяща успеха на организациите (Bellin & Pham, 2007). Тя включва набор от поведения, осигуряващи оцеляването на групата (Schein, 2010) и е „ключов фактор за ефективност, наред със стратегията и структурата на организацията” (Илиева, 2006:143). Бързата глобализация поставя нови предизвикателства пред организациите, свързани с търсенето на иновативни решения, трансфер на знания и иновации, развитието на ефективна комуникация и екипи, базирани на развитието на силни и надеждни отношения между служителите в организацията (Jansen, et al., 2008), на организационното сътрудничество и управлението на глобални екипи в кроскултурен контекст (Mudambi & Navarra, 2007). На преден план излиза социалното взаимодействие, изграждането на доверие и ангажираност между членовете на екипа като предпоставка за развитие на глобални иновативни проекти (Barczak, McDonough & Athanassiou, 2006), за по-високи равнища на трудово изпълнение и организационен успех. Част от тези процеси се определят от личностните различия на служителите, като екстраверсията е предпоставка за успех в дейности, свързани с комуникация (клиенти, партньори, продажби) и управление на хора (John & Srivastava, 1999). Отвореността към нов опит е позитивно свързана с индивидуалната активност и креативност и негативно с ефективността на екипа (Neal, et al., 2012).

Методология на изследването

Целта на настоящото изследване е да провери надеждността (вътрешната съгласуваност на айтемите) и конструкт валидността на кратка скала за измерване на личностните черти по модела на „големите пет“ (IPIP-BFM-20, Donnellan et al., 2006) чрез проследяване на ефекта им върху различни измерения на екипната ефективност, организационната справедливост и организационната култура.

Целта на изследването се реализира чрез следните задачи:

- Проверка на надеждността на кратката скала, измерена чрез алфа на Кронбах в оригиналния формат (английски език) и в преводния формат на български език.
- Проверка на конструкт валидността на инструмента чрез проследяване на ефекта на личностните черти върху различни измерения на екипната ефективност, организационната справедливост и организационната култура.

Хипотези на изследването:

- Очакванията относно вътрешната консистентност на скалата за „големите пет“ се основават на наличните за оригиналния формат (английски език) резултати (Donnellan et al., 2006) и са по-посока на удовлетворяващи и високи коефициенти на алфа на Кронбах.
- Допусканията относно конструкт валидността на скалата за „големите пет“ се основат на наличните изследвания, като се очаква личностните черти екстраверсия, доброжелателност и интелект/въображение да бъдат значими предиктори на отделни аспекти на екипната ефективност, организационната справедливост и организационната култура. Предиктивната роля на личностните черти се очаква да отразява и националния/културния контекст.

Извадка на изследването

За целите на изследването са проведени две проучвания с обща извадка от 213 служители в много-национални организации. Първото изследване е сред 101 ИТ служители на възраст от 23 до 63 години ($M=37.14$; $SD=8.09$), от които 64 мъже и 37 жени, почти всички с висше образование (95%). Половината изследвани лица са българи и съответно попълват въпросите на български език, а останалите са от Израел и попълват въпросниците на английски език. Второто изследване обхваща 112 служители в сферата на ЧР и работата с клиенти, като 50 лица на възраст от 21 до 38 години ($M=25.68$; $SD=4.87$), от които 21 мъже и 29 жени, повечето с висше образование (65%) от Великобритания и 62 лица на възраст от 18 до 65 години ($M=35.42$; $SD=8.62$), от тях 41 жени и 21 мъже с висше образование от България.

Инструментариум на изследването

За осъществяване целите на изследването са използвани следните инструменти:

1) Кратка скала за измерване на „големите пет“ (IPIP-BFM-20, Donnellan et al., 2006), с пет степенна Ликертова скала за отговор от 1 „много неточно“ до 5 „много точно“ описание. Петте черти, които се измерват са: Екстраверсия или оценка за ниво на активност, асертивност и общителност; Доброжелателност – позитивна или негативна нагласа към хората; Съзнателност, отразяваща нивото на усърдие при преследване на целите, подреденост и следване на правилата; Емоционална стабилност или спокойствие и уравновесеност на емоциите; Интелект, включващ абстрактно мислене и въображение. Инструментът е преведен на български от трима експерти, следвайки правилата за адаптация на инструменти, а след това е осъществен обратен превод на твърденията на английски език.

2) Инструмент за оценка на организационната култура (Organizational Culture Assessment, Reigle, 2003) с 20 айтема, оценявани по 5 степенна Ликертова скала от 1 – „напълно несъгласен“, до 5 – „напълно съгласен“. Пет субскали са включени в скалата относно: модели на поведение (взаимодействие между служители и мениджъри, отношение към изпълнение и др.); основни вярвания (отношение към наказания, отговорност, решаване на проблеми и др.); иновации (ценността на иновациите, иновативни решения); знания (търсене на знание, фокус върху развитието, а не заплащането) и микромениджмънт. Констатирант се добри коефициенти на алфа на Кронбах от .67 до .79 по отделните субскали в изследването.

3) Въпросник за екипна ефективност с 15 айтема (Lencioni, 2002), оценявани с честотна скала от 1 „рядко“ до 3 „обикновено“ и формиращи 5 субскали относно липсата на доверие или ангажираност в екипа, страх от конфликти, избягване на отговорността и отклоняване от резултатите. Коефициенти на алфа на Кронбах в настоящото изследване от .50 до .54 по отделните субскали са приемливи за кратки три айтемни скали.

4) Скала за организационна справедливост (Organizational Justice Scale, Colquitt et al., 2001) с 20 айтема, оценявани по пет степенна Ликертова скала от 1 „никога“ до 5 „винаги“ и формиращи 4 субскали относно процедурна (ясни и безпристрастни правила), дистрибутивна (съответствие между вложено и постигнато в работата), междуличностна (уважение и коректно отношение) и информационна (коректност в комуникацията) справедливост. Отчитат се отлични коефициенти на алфа на Кронбах от .71 до .91 по отделните субскали.

Резултати и дискусия

На Таблица 1 са представени резултатите от проведения анализ за вътрешната консистентност на субскалите в краткия въпросник за „големите пет“ в двете извадки от ИТ специалисти и служители ЧР, попълнени на български и английски език. Получените резултати свидетелстват за напълно приемливи стойности на коефициента на алфа на Кронбах в оригиналния английски и в преводния български формат в съответствие с хипотезите на изследването. В отделните изследвания коефициентите на алфа варираят от .53 (за субскали Екстраверсия, Емоционална стабилност и Интелект на английски език) до .70 и .74 (за Съзнателност на български език) и .78 (за Интелект на английски език). Получените коефициенти са приемливи за кратки 4 айтемни скали и са сходни с резултатите, получени от авторите на оригиналната скала, вариращи от .65 до .82 (Donnellan et al, 2006). Трябва да се отбележи, че част от субскалите имат по-ниски резултати за вътрешна консистентност (напр. Екстраверсия) на английски език, което може да се дължи на спецификата на извадката или да се обясни със самата структура на субскалите, съдържащи по две основни фасети (от шестте общи) за отделната черта. Например за чертата Екстраверсия те са активност и социабилност.

Таблица 1. Вътрешна консистентност и средни стойности по субскалите в кратката скала за измерване на личностните черти от модела на „големите пет“

	алфа на Кронбах ИТ		алфа на Кронбах ЧР		Средни ИТ		Средни ЧР	
	Бг N=50	En N=51	Бг N=62	En N=50	Бг N=50	En N=51	Бг N=62	En N=50
Екстраверсия	.56	.53	.65	.58	2.98	3.60	2.91	3.21
Доброжелателност	.63	.70	.60	.57	4.11	3.38	3.76	3.10
Съзнателност	.74	.62	.70	.58	3.80	2.66	2.47	2.65
Ем.стабилност	.56	.53	.65	.63	3.21	2.99	3.94	2.88
Интелект	.60	.78	.64	.53	3.65	4.34	3.77	3.74

Средните стойности за всяка от личностните черти в двете изследвания, реализирани на български или английски език, също са изложени в Таблица 1. Проведеният т-тест за независими извадки в изследването с ИТ специалистите представя статистически значими различия в четири от чертите: екстраверсия ($t_{(99)}=4.67$; $p=.000$), доброжелателност ($t_{(99)}=4.12$; $p=.000$), съзнателност ($t_{(99)}=5.85$; $p=.000$) и интелект ($t_{(99)}=4.65$; $p=.000$). Няма статистически значими различия в оценките за емоционалната стабилност. Съответно българските ИТ специалисти представят по-високи оценки по доброжелателност и съзнателност, а тези от Израел по екстраверсия и интелект. Подобна тенденция е налице и при служителите в сферата на човешките ресурси и работата с клиенти. Отново резултатите на българските служители са по-високи за доброжелателност и интровертност. Няма съществени различия в средните оценки по чертите съзнателност и интелект, но има по отношение на емоционалната стабилност ($t_{(112)}=5.25$; $p=.000$). Трябва да отбележим, че в тази извадка служителите в българските офиси са по-възрастни и по-високо образовани, което вероятно оказва влияние върху оценките за емоционалната стабилност и абстрактното мислене.

Констатираните резултати за по-високата съзнателност или склонност към подреденост и ред, следване на правилата, по-интровертна или по-скоро слабо активна социална насоченост на ИТ специалистите са отчитани и в други български изследвания (за подр. виж Таир, 2020). В същото време установените различия могат да се погледнат и през призмата на културата. Имайки предвид по-индивидуалистичната култура на Израел или Обединеното кралство можем да очакваме по-високи резултати по екстраверсия и интелект или независимост в мисленето и креативност, а по-високите резултати по доброжелателност в България могат да се обвържат с по-колективистичната и женствена характеристика на българската култура (за подр. Rocha, 2025).

Конструкт валидността на кратката скала за измерване на личностните черти от модела на „големите пет“ се проследи чрез оценка на предиктивната роля на чертите върху проучваните организационна справедливост и култура. В изследването с ИТ специалистите предиктивната роля на чертите е проследена по отношение на различни измерения на организационната култура. Личностните черти са значими предиктори в извадката с българските ИТ служители по отношение на модели на поведение (20%), с умерен значим ефект на екстраверсията ($\beta=.36$; $p=.025$), основните явявания (12%) с предиктор доброжелателност ($\beta=.38$; $p=.037$) и микромениджмънт (15%) с влияние на интелекта ($\beta=.29$; $p=.005$). Съответно екстравертната ориентация или общителността и социалната активност са предпоставка служителите да оценяват по-позитивно отношенията си с мениджърите и да се чувстват по-ангажирани с организацията. Доброжелателността или готовността за компромис и позитивно отношение към колегите повишава ентусиазма и поемането на отговорност, докато служителите, които имат по-абстрактно мислене и въображение са склонни да възприемат ръководителите си по-скоро като ориентирани към контрол.

При ИТ служителите от Израел единствената личностна черта, която има значим ефект върху възприятията за организационна култура е интелект/въображение. Конкретно, абстрактното мислене и въображението определят 38% от ориентацията към иновации ($\beta=.47$; $p=.001$), т.е. очаквано те предоставят умерено повече иновативни решения и определят 32% от моделите на поведение ($\beta=.44$; $p=.001$), т.е. позитивен ефект върху ентусиазма и ангажираността. За разлика от ИТ служителите в България, където интелектът има умерен негативен ефект ($\beta=-.34$; $p=.010$) и обяснява 35% от вариациите в микромениджмънта. С други думи наличието на високи резултати по интелект и въображение понижава възприятията на българските служители за мениджърите им като част от регулативната структура в организацията, т.е. могат да видят и други роли на ръководителите освен контролиращата.

Предиктивната роля на личностните черти за екипната ефективност на служители в сферата на ЧР в английската извадка представя значим ефект единствено по отношение на страха от конфликти, като по-високата екстраверсия умерено понижава този страх ($\beta = -.44$; $p = .005$), обяснявайки 10% от вариациите. Следователно служителите, които са по-общителни, активни в своите взаимоотношения с клиенти и колеги, са по-склонни да изразяват своето мнение и да съдействат за ефективността на екипа.

Влиянието на личностните черти върху възприятията за организационна справедливост при българските служители в сферата на ЧР беше проследена чрез поредица от регресионни анализи. Личностните черти са значими предиктори на възприятията за справедливост в организацията, като обясняват 24% от вариациите в дистрибутивната справедливост с ефект на екстраверсия ($\beta = -.41$; $p = .013$), и доброжелателност ($\beta = .44$; $p = .003$). Съответно служителите, които са социално по-активни умерено понижават, а тези, които са с позитивно отношение към другите умерено повишават възприятията си за съотнесимостта на постигнатите резултати с вложените усилия в труда. Интелектът има значим умерен ефект ($\beta = .34$; $p = .023$) върху процедурната справедливост, като обяснява 13% от вариациите. С други думи служителите, които предоставят независима гледна точка, имат умерена тенденция да оценяват процедурите и правилата в организацията като справедливи и базирани на етични норми и са убедени, че могат да окажат влияние върху решенията. Личностните черти обясняват 18% от вариациите в информационната справедливост, като единствен предиктор е екстраверсията ($\beta = -.37$; $p = .031$). Следователно служителите, които са активни и социално умели, дават по-ниски оценки за честността на предоставената информация от страна на ръководителите.

Изводи и заключение

Констатираните резултати относно вътрешната консистентност на кратката скала за измерване на личностните черти по модела на „големите пет“ на български и английски език предоставят доказателства за нейната надеждност при използване в многонационален организационен контекст. Получените статистически значими различия в чертите в зависимост от националността предполага отчитане ролята на културните дименсии в поведението на служителите. Установената предиктивна роля на личностните черти по отношение на организационната култура и организационната справедливост са доказателства за конструкторна валидност на скалата и нейната приложимост при подбора и обучението на персонала. Една от възможностите включва разработване на личностно-ориентирани интервенции за повишаване на иновативното поведение и възприятията за организационна справедливост. В бъдеще изследванията на психометричните характеристики на кратката скала за измерване на личностните черти по модела на „големите пет“ може да се разшири по посока на други измерения на организационната среда.

Използвана литература

1. Ivanova, E. (2014). Vzaimovrazki mezhdu internet zavisimost, kiberhondria I blagopoluchie. Aftoreferat na disertazionen trud za pridobivane na obrazovatelnata I nauchna stepen „doctor“, SU „Sv. Kliment Ohridski“, Sofia.
2. Иванова, Е. (2014). Взаимовръзки между интернет зависимост, киберхондрия и благополучие. Автореферат на дисертационен труд за придобиване на образователна и научна степен „доктор“. СУ „Св.Кл.Охридски“, София.
3. Ilieva, S. (2006). Organizacionna kultura. Sashnost, funkcii I promyana. Unv.izd. „Sv. Kl. Ohridski“, Sofia.
4. Илиева, С. (2006). Организационна култура. Същност, функции и промяна. Унив. изд. „Св. Климент Охридски“, София.
5. Tair, E. (2020). Lichnost i trudovo povedenie. Sofia: Izdatelstvo na BAN „Prof. M. Drinov“ ISBN 978-619-245-053-3
6. Таир, Е. (2020). Личност и трудово поведение. София: Изд. на БАН, „Проф. М. Дринов“ ISBN 978-619-245-053-3
7. Allport, G. W. (1966). Traits revisited. American Psychologist, 21(3), 1-10.
8. Ashton, M., & Lee, K. (2005). Honesty-Humility, the Big Five, and the Five-Factor Model. Journal of Personality, 73(5), 1321-1353.
9. Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. Personnel Psychology, 44(1), 1-26.
10. Barczak, G., McDonough, E., Athanassiou, N. (2006). So You Want to Be A Global Project Leader? Research Technology Management, 49(3), 28-35.
11. Bellin, J. & Pham, C. (2007). Global expansion: balancing a uniform performance culture with local conditions. Strategy & Leadership, 35(6), 44-50.
12. Colquitt, A., Conlon, D., Ng, K., Porter, C., & Wesson, M. (2001). Justice at the Millennium: A Meta-Analytic Review of 25 Years of Organizational Justice Research. Journal of Applied Psychology, 86, 425-455.
13. Costa, P., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised NEO personality inventory. Journal of Personality Assessment, 64(1), 21-50.

14. Costa, P., McCrae, R. R., & Lockenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 423-448.
15. DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 880-896.
16. 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.
17. Dudley, N. M., Orvis, K. A., Lebiecki, J. E., & Cortina, J. M. (2006). A meta-analytic investigation of conscientiousness in the prediction of job performance: Examining the intercorrelations and the incremental validity of narrow traits. *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 40-57.
18. McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins' circumplex and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 586-595.
19. McCrae, R.R., Zonderman, A.B., Costa P.T. Jr., Bond, M.H., & Paunonen, S.V. (1996). Evaluating replicability of factors in the revised NEO Personality Inventory: Confirmatory factor analyses versus procrustes rotation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 552-566.
20. Goldberg, L. R. (1992). The development of markers of the Big Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26-42.
21. Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
22. Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M.C., Cloninger, C. R., & Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 84-96.
23. Gosling, S., Rentfrow, P., Swann, W. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.
24. John, O.P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.
25. Hughes, D. J., & Batey, M. (2017). Using personality questionnaires for selection. In H. W. Goldstein, E. D. Pulakos, J. Passmore, & C. Semedo (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of recruitment, selection and employee retention* (1st ed., pp.151-181).
26. Hurtz, G. M., & Donovan, J. J. (2000). Personality and job performance: The Big Five revisited. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 869-879.
27. Jansen, J., Lyles, P., Marjorie, A., van Wijk, R. (2008). Inter- and Intra-organizational knowledge transfer: A Meta-analytic review and assessment of its antecedents and consequences. *Journal of Management Studies*, 45(4), 830-853.
28. John, O., Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In: L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 102-138). New York: Guilford Press.
29. Judge, T. A., Rodell, J. B., Klinger, R. L., Simon, L. S., & Crawford, E.R. (2013). Hierarchical representations of the five-factor model of personality in predicting job performance: Integrating three organizing frameworks with two theoretical perspectives. *Journal of Applied Psychology*, 98(6), 875-925.
30. Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329-358.
31. Lencioni, P. (2002). The five dysfunctions of a team. Pfeiffer.
32. Marcus, B., Machilek, F., & Schütz, A. (2006). Personality in cyberspace: Personal web sites as media for personality expressions and impressions. *Journal of personality and social psychology*, 90(6), 1014-1031.
33. Mendoza-Denton, R., & Mischel, W. (2007). Integrating system approaches to culture and personality: The cultural cognitive-affective processing system. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 175-195). Guilford Press.
34. Mudambi, R., Navarra, P. (2007). Global innovation in MNCs: The effects of subsidiary self-determination and teamwork. *Journal of Product Innovation Management*, 24(1), 442-455.
35. Neal, A., Yeo, G., Koy, A., Xiao, T. (2012). Predicting the form and direction of work role performance from the Big 5 model of personality traits. *Journal of Organizational Behavior*, 33(2), 175-192.
36. Reigle, R. F. (2003). Organizational culture assessment: Development of a descriptive test instrument (Doctoral thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses database.
37. Rocha, P. (2025). Cultural correlates of Personality: A global perspective with insights from 22 nations. *Cross-Cultural Research*, 59(2), 216-243.
38. Schein, E. (2010). *Organizational culture and leadership* (4-th edition). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
39. Speer, A. B., Perrotta, J., & Jacobs, R. R. (2023). Supervised Construct Scoring to Reduce Personality Assessment Length: A Field Study and Introduction to the Short 10. *Organizational Research Methods*, 27(2), 223-264.
40. Shweder, R. A. (1999). Why cultural psychology? *Ethos*, 27(1), 62-73.
41. Thalmayer, A., Saucier, G., Eigenhuis, A. (2011). Comparative validity of brief to medium length Big Five and Big Six personality questionnaires. *Psychological Assessment*, 23(4), 995-1009.
42. Wilmut, M. P., & Ones, D. S. (2021). Occupational characteristics moderate personality–performance relations in major occupational groups. *Journal of Vocational Behavior*, 131, Article 103655.
43. Zell, E., & Lesick, T. L. (2022). Big five personality traits and performance: A quantitative synthesis of 50+meta-analyses. *Journal of Personality*, 90(4), 559-573.

ЛИЧНОСТНИ РАЗЛИЧИЯ В РИСКОВОТО ПОВЕДЕНИЕ И ИЗБОРА НА ПРОФЕСИЯ НА ЮНОШИ

Сезгин Мюмюн Бекир, доцент, доктор

Институт за изследване на населението и човека – Българска академия на науките

sez.bekir@gmail.com

PERSONALITY DIFFERENCES IN RISK BEHAVIOR AND VOCATIONAL CHOICE IN ADOLESCENTS

Sezgin Myumyun Bekir, Associate Professor, PhD

Institute for Population and Human Studies – Bulgarian Academy of Sciences

sez.bekir@gmail.com

Резюме: Докладът представя резултати от изследване на личностните различия в рисковото поведение и направеният избор на професия при юноши. Извадката включва 811 ученици на възраст от 13 до 18 години от област Кърджали. Установяват се статистически значими различия в печелившия, губещия и непечелившия тип житейски сценарий, като печелившият тип житейски сценарий е по-изразен при юноши с направен професионален избор, опит с употреба на алкохол и в по-малка степен преживяване на чувство за безнадеждност. Констатирано се статистически значими различия в компонентите на импулсивността, като двигателната импулсивност и импулсивността на вниманието са по-изразени при ученици с повишено чувство за безнадеждност, опит с тютюнопушене и употреба на алкохол, а импулсивността на непланирането е по-изразена при ученици с липса на професионален избор и преживяване на чувство за безнадеждност. Получените резултати са приложими при индивидуална и групово работа с ученици с цел превенция на рисково поведение и развиване на социално-емоционални умения, както и за подпомагане на тяхното професионално ориентиране и кариерно развитие.

Ключови думи: транзакционен анализ; импулсивност; житейски сценарий; тютюнопушене, употреба на алкохол

Abstract: The article presents results regarding personality differences in risk behavior and vocational choices among adolescents. The sample included 811 students from 13 to 18 years old from Kardzhali region. Statistically significant differences are found in the winner, loser and nonwinner types of life script. The winner type of life script is more pronounced in adolescents with a career choice, less extent of hopelessness and experience with alcohol use. Statistically significant differences are found in the components of impulsivity. The motor impulsivity and the attentional impulsivity are more pronounced in students with sense of hopelessness and experience with smoking and alcohol use. The nonplanning impulsivity is more pronounced in students with a lack of career choice and sense of hopelessness. The results obtained can be applicable in individual and group work with students, aimed at preventing risky behaviors, developing socio-emotional skills, and supporting vocational guidance and career development.

Keywords: transactional analysis; impulsiveness; life script; smoking; alcohol use

Теоретични предпоставки

Юношеството е преходен период от детството към зрелостта, през който младите хора имат за основна задача да изградят своята психосоциална идентичност (Ериксън, 2013). През този етап се осъществяват значителни физически и психически промени, които са необходима предпоставка юношите да развият важни социално-емоционални компетентности, да овладеят нови социални роли и да изградят собствен стил на поведение (Рашева-Мерджанова, 2014; Силгиджиян-Георгиева, 1998). В процеса на изграждане на своята идентичност любопитството и търсенето на силни усещания подтиква младите хора да експериментират с включване в различни предизвикателни дейности, някои от които могат да бъдат опасни за тяхното здраве и живот.

Редица автори определят юношеството като период, който се характеризира с емоционална уязвимост и поведенческа нестабилност, които понякога могат да бъдат причина за проява на проблемно или рисково поведение (Ериксън, 2013; Калчев, 2010; Steinberg, 2008). Въпреки че през юношеството вече се наблюдават относително стабилни личностни черти (McCrae & Costa, 2003), различни рискови фактори (напр. нисък социално-икономически статус, наличие на връстници с проблемно поведение, дисфункционални взаимоотношения в семейството и др.) и личностни характеристики (напр. импулсивност, екстравертност, невротизъм, търсене на силни усещания и т.н.) могат да повишават вероятността за включване в рисково поведение, което от своя страна може да затрудни продуктивното развитие на индивида (LaSpada et al., 2020; Steinberg, Morris, 2001). Рисковото поведение най-общо се изразява в реализиране на действия, които могат да доведат до възникване на телесна, психическа или социална вреда за извър-

шителя на действието и/или неговото обкръжение. Дейности като употреба на психоактивни вещества, шофиране в нетрезво състояние или без поставени предпазни колани, тормоз, вербална и физическа агресия, рисково сексуално поведение, участие в хазартни игри и извършване на правонарушения са най-често срещаните прояви на рисково поведение при младите хора (Рачева, 2023; Димитрова, 2020; Rada et al., 2023; Zografova & Dimitrova, 2019; Steinberg, 2008). Въпреки че се срещат с множество промени и предизвикателства, които понякога представляват риск за тяхното здраве или водят до негативни последици, по-голямата част от юношите устояват на трудностите, с които се сблъскват и формират здравословен модел на поведение (Steinberg, 2022).

Значима роля по отношение на широк кръг поведения, свързани с житейското планиране, социалното функциониране и избора на професия имат личностните характеристики (напр. Таир, 2020; Фърнам, 2012; Dudovitz et al., 2017). Хората често реагират по идентичен начин в различни ситуации и възпроизвеждат несъзнателно повтарящи се модели на поведение, което характеризира уникалността на всеки един човек. В теорията на транзакционния анализ се допуска, че тези несъзнавани и повтарящи се модели на поведение се детерминират от житейския сценарий, формиран в ранна детска възраст като резултат от вярвания за себе си, за света и за другите (Брекар и Окс, 2015; Берн, 1992). Приема се, че житейският сценарий представлява несъзнаван план за живота и в негативния си аспект може да влияе върху спонтанността на човек, на взаимодействието му с другите, да ограничи способността за вземане на ефективни решения и справяне с различни проблемни ситуации (Cornell et al., 2016).

Въпреки че житейският сценарий е уникален за всяка една личност, Берн (1992) предлага една обобщена класификация, в която го разделя на три типа, а именно: печеливш, непечеливш и губещ тип житейски сценарий. Според автора хората с печеливш тип житейски сценарий са фокусирани, мотивирани, любознателни, креативни и продуктивни, могат да си поставят ясни цели, които успешно ги реализират. Лица с по-изразен губещ тип житейски сценарий много често проявяват нерешителност и пасивност, склонни са към самообвинения, чувство за непълноценност и некомпетентност, изпитват затруднения при формулиране на конкретни цели в живота и понякога проявяват склонност към саморазрушително поведение. Третият, непечеливш тип житейски сценарий се наблюдава при хора, за които най-общо може да се каже, че се намират в средно положение между печеливш и губещ тип. За тях е характерно по-бавното, но съвместно изпълнение на задачите, непоемане на рискове, поставяне на реалистични, вместо амбициозни цели с оглед на избягването на неуспех.

Друга личностна характеристика, която оказва влияние върху поведението, способността за самоконтрол и саморегулация, процесите за вземане на решения и поемане на риск е импулсивността (Leeman et al., 2014; Esteban & Tabernero, 2011). Импулсивността най-общо описва склонността на човек да реагира без да обмисли или планира предварително последствията от своите действия (Coutlee et al., 2014:2). В настоящия доклад импулсивността се измерва чрез три компонента: импулсивност на вниманието, двигателна импулсивност и импулсивност на непланирането (Coutlee et al., 2014). Импулсивността на вниманието се характеризира с намалена способност за фокусиране и по-ниска устойчивост на вниманието, двигателната импулсивност се свързва с по-слаб контрол върху действията, които по-скоро стават спонтанни, реактивни и прибързани. Третият компонент, импулсивността на непланирането, се изразява в понижена способност за ефективно планиране на действията, поставяне и изпълнение на краткосрочни и/или дългосрочни цели.

В юношеска възраст младият човек е изправен пред редица важни избори, свързани с подготовката за самостоятелност, личностно и професионално развитие в живота (Ериксън, 2013; Силгиджиян-Георгиева, 1998). Едно от важните решения в този период, върху който въздействат множество фактори е и изборът на професия (Карабельова, 2015; Savickas, 2002). Заедно с преживяванията в училищна и семейна среда, през този етап от индивидуалното развитие започва формирането на определени интегреси, ценности, нагласи и умения, които помагат на младите хора да изберат и планират своята бъдеща професионална кариера (Илиева, 2019; Gottfredson, 2002; Savickas, 2002). Резултатите от изследванията показват, че са налице значими връзки между импулсивността, проявите на рисково поведение, изразеността на професионалните интереси и трудовата заетост при юноши (Leeman et al., 2014; Mallet and Vignoli, 2007). Установява се, че импулсивността корелира положително с употребата на психоактивни вещества, а работата на намалено работно време е свързана както с повишено тютюнопушене, така и с по-честа употреба на алкохолни напитки (Leeman et al., 2014). Наше изследване за взаимовръзки между импулсивността и типовете житейски сценарий установи, че печелившият тип житейски сценарий е водещ при юношите и от двата пола, следван от непечелившия, а най-слабо е проявен губещият тип

житетски сценарий. По отношение на импулсивността, в най-голяма степен е изразена импулсивността на вниманието, следвана от двигателната импулсивност и най-слабо е проявена импулсивността на непланирането. (за подр. виж Бекир, 2024). Констатираха се значими полови различия в типа житетски сценарий и компонентите на импулсивността, като момчетата проявяват в по-голяма степен липса на конкретни цели в живота, негативно вярване за себе си, склонност към конфликти и проява на саморазрушително поведение, докато момичетата демонстрират по-силна изразеност на поведенчески характеристики като стремеж към сътрудничество и качество на взаимоотношенията, целенасоченост, преживяване на удовлетвореност от постигнатото и мотивация за постижения.

Представения кратък теоретичен обзор ни дава основание да проследим наличието на значими различия в типовете житетски сценарий и компонентите на импулсивността при юноши с изразени прояви на рисково поведение и направен избор на професия.

Цел, задачи и хипотези на изследването

Целта на настоящето изследване е да проучи личностните различия в рисковото поведение и избора на професия при ученици от 13 до 18 години.

Задачите на изследването са следните:

1. Проучване на изразеността на рисковото поведение и решението за избор на професия при изследваните ученици.
2. Проследяване на различията в типа житетски сценарий в зависимост от изразеността на рисковото поведение на изследваните юноши и направеният избор на професия.
3. Проследяване на различията в компонентите на импулсивността в зависимост от изразеността на рисковото поведение на изследваните юноши и направеният избор на професия.

Общата хипотеза на изследването допуска наличие на статистически значими различия в типа житетски сценарий и равнището на импулсивност на юношите в зависимост от изразеността на рисковото поведение и направеният избор на професия. По-конкретно очакваме печеливш тип житетски сценарий и по-ниско равнище на импулсивност на непланирането да се наблюдава при ученици с по-малка степен изразеност на рисково поведение и направен избор на професия. Допускаме също така губещ тип житетски сценарий, двигателна импулсивност и импулсивност на вниманието да са по-изразени при юноши с по-голяма степен на прояви на рисково поведение и липса на избор на професия.

Методика на изследването

Изследвани лица. Извадката включва 811 ученици в гимназиален етап на възраст от 13 до 18 години ($M=16,15$; $SD=1,34$) и е относително балансирана по пол, като 408 (50,26%) от изследваните юноши са момчета. Изследването е проведено в периода юни – декември 2024 г. в средни училища на територията на област Кърджали.

Инструменти на изследването

Изразеността на рисковото поведение и изборът на професия в настоящето проучване се измерва с помощта на дихотомни самооценъчни айтеми. Приемаме, че дори еднократното участие на юношите в изследваните рискови дейности е предпоставка за възможно развитие на рисково поведение. Решението за избор на професия се проучва с твърдението „Избрахте ли си професия, в която искате да се реализирате?“ с възможни отговори „Не“ и „Да“. Изразеността на физическа агресия се проучва с въпроса „Имало ли е през последните 12 месеца случай, когато сте участвали в сбиване?“ с възможности за отговор „Не“ и „Да, един или повече пъти“. Склонността към самонараняване се измерва с твърдението „Имали ли сте мисли или опит за самонараняване през последните 12 месеца?“ с опции за отговор „Да, един или повече пъти“ и „Не“. Чувството за безнадеждност се измерва с твърдението „Чувствали ли сте се тъжни или безнадеждни почти всеки ден в продължение на две или повече седмици през последните 12 месеца, така че да сте спрели да правите някои обичайни дейности?“ с отговори „Не“ и „Да“. Тютопушенето се изследва с въпрос „Пушили ли сте цигари или други тютюневи продукти през последните 12 месеца?“ като опциите за отговор са „Не“ и „Да, един или повече пъти“. С твърдението „Пили ли сте бира, вино или друг вид алкохол през последните 12 месеца?“ се измерва употребата на алкохол, като възможните отговори са „Не“ и „Да, един или повече пъти“. Употребата на наркотици се проследява с твърдението „Употребили ли сте поне веднъж през последните 12 месеца някакъв вид психоактивно (наркотично) вещество?“ с опции за отговор „Не“ и „Да“.

В настоящето проучване личностните характеристики се изследват чрез типовете житейски сценарий и импулсивността. За проучване на трите типа житейски сценарий се използва самооценъчен въпросник (за подр. виж Бекир, 2024), който включва 17 твърдения, оценявани по 5 степенна скала тип Ликерт – от 1 „Не е вярно за мен“ до 5 „Напълно е вярно за мен“. Въпросникът се характеризира с много добра вътрешна консистентност на твърденията, като стойността на коефициента за надеждност α на Кронбах е от 0,71 до 0,76 за отделните скали. Трите компонента на импулсивността се изследват с адаптирана за български условия кратка самооценъчна скала (за подр. виж Бекир, 2024), съдържаща 12 твърдения, които се оценяват по 5 степенна скала тип Ликерт – от 1 „Никога“ до 5 „Винаги“. Въпросникът се характеризира с много добра вътрешна консистентност на твърденията, като стойността на коефициента за надеждност α на Кронбах за отделните скали е от 0,65 до 0,71. В проучването бяха включени и въпроси за социално-демографски характеристики като пол и възраст.

Експерименталната част на научното изследване е разгледано и одобрено със становище № РД-5-44 от 07. 03. 2024 г. на Етичната комисия на Институт за изследване на населението и човека – БАН като съответстващо на етичните стандарти за провеждане на изследвания в областта на психологията, прилагани в Департамент „Психология“ на Института.

Резултати и обсъждане

Последователно ще представим резултатите, следвайки поставените задачи на изследването. Първо ще разгледаме резултатите от честотния анализ за изразеността на рисковото поведение и направеният избор на професия при изследваните ученици. Представените в таблица 1 резултатите свидетелстват, че изследваните ученици в най-висока степен посочват наличие на опит с употреба на алкохол (59,9%), следвани от преживяване на чувство за безнадеждност (37,9%) и тютюнопушене (33,5%). В значително по-ниска степен изследваните юноши декларираат изразеност на поведения, свързани с физическа агресия (17,6%), самонараняване (15,7%) и употреба на наркотици (15 %). Малко над половината от включените в проучването ученици (50,8%) са посочили, че са направили избор на професия.

Таблица 1. Резултати от честотното разпределение на рисковото поведение и избора на професия

Рисково поведение	Отговор	N	%
Мисли за самонараняване	Не	678	84,3
	Да, един или повече пъти	126	15,7
Физическа агресия	Не	673	82,4
	Да, един или повече пъти	144	17,6
Чувство за безнадеждност	Не	504	62,1
	Да	307	37,9
Тютюнопушене	Не	564	69,5
	Да, един или повече пъти	247	33,5
Употреба на алкохол	Не	325	40,1
	Да, един или повече пъти	485	59,9
Употреба на наркотици	Не	687	85,0
	Да	121	15,0
Избор на професия	Не	388	49,2
	Да	401	50,8

Понеже се установи сравнително голямо неравномерно разпределение на извадката по отношение на рисковото поведение, свързано със самонараняване, физическа агресия и употреба на наркотици и с цел да се избегне неправилна интерпретация на резултатите, се взе решение тези променливи да бъдат изключени от следващите статистически анализи.

В таблица 2 са представени стойностите на t-теста за независими извадки на Стюдънт за наличие на статистически значими различия между трите типа житейски сценарий в зависимост от проявата на рисково поведение и направеният избор на професия. Анализът на получените средни стойности показва, че печелившият тип житейски сценарий е по-изразен при ученици, които посочват липса на чувство за безнадеждност ($t=2,90$, $p=0,004$), споделят за наличие на опит с употреба на алкохол ($t=-3,413$; $p=0,000$) и имат направен избор на професия ($t=-2,434$; $p=0,015$). Непечелившият тип житейски сценарий е по-изразен само при ученици с преживяване на чувство за безнадеждност ($t=-7,680$; $p=0,000$), докато

губещият тип житейски сценарий е по-изразен при юноши, които споделят за наличие на чувство за безнадеждност ($t=-3,579$; $p=0,000$) и липса на избор на професия ($t=2,109$; $p=0,035$). Не се установиха статистически значими различия между трите типа житейски сценарии при юношите, споделящи за опит с тютюнопушене.

Таблица 2. Различия в типовете житейски сценарий в зависимост от изразеността на рисково поведение и направеният избор на професия

Рисково поведение	Отговор	Печеливш тип ЖС		Непечеливш тип ЖС		Губещ тип ЖС	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Чувство за безнадеждност	Не (N=424)	22,24	4,79	15,15	4,73	9,42	3,96
	Да (N=268)	21,16	4,76	18,18	5,14	10,54	3,98
	t (p)	2,900 (0,004)		-7,680 (0,000)		-3,579 (0,000)	
Тютюнопушене	Не (N=472)	21,70	4,72	16,13	4,96	9,71	3,95
	Да (N=223)	22,07	4,91	16,78	5,37	10,18	4,09
	t (p)	-,948 (0,344)		-1,550 (0,122)		-1,430 (0,153)	
Употреба на алкохол	Не (N=251)	21,02	5,06	16,10	5,40	9,91	4,13
	Да (N=440)	22,33	4,46	16,55	4,87	9,87	3,93
	t (p)	-3,413 (0,000)		-1,115 (0,265)		,121 (0,904)	
Избор на професия	Не (N=316)	21,36	4,80	16,21	5,16	10,22	4,08
	Да (N=360)	22,25	4,70	16,49	5,05	9,56	3,87
	t (p)	-2,434 (0,015)		-,701 (0,484)		2,109 (0,035)	

t-тест за независими извадки на Стюдънт; p – ниво на статистическа значимост; ЖС – житейски сценарий.

В таблица 3 са представени стойностите на t-теста за независими извадки на Стюдънт за наличие на статистически значими различия между трите компонента на импулсивността в зависимост от изразеността на рисково поведение и направеният избор на професия.

Таблица 3. Различия в компонентите на импулсивността в зависимост от изразеността на рисково поведение и направеният избор на професия

Рисково поведение	Отговор	Двигателна импулсивност		Импулсивност на вниманието		Импулсивност на непланирането	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Чувство за безнадеждност	Не (N=395)	10,47	3,19	11,94	2,32	9,49	3,36
	Да (N=251)	11,48	3,24	12,68	2,47	10,22	3,34
	t (p)	-3,861 (0,000)		-2,706 (0,007)		-3,804 (0,000)	
Тютюнопушене	Не (N=441)	10,45	3,06	12,11	2,39	9,51	3,35
	Да (N=210)	11,74	3,44	12,44	2,43	10,26	3,29
	t (p)	-4,563 (0,000)		-1,595 (0,111)		-2,719 (0,007)	
Употреба на алкохол	Не (N=245)	10,14	3,08	11,97	2,49	9,46	3,52
	Да (N=416)	11,26	3,23	12,38	2,33	9,88	3,19
	t (p)	-4,302 (0,000)		-2,030 (0,043)		-1,554 (0,121)	
Избор на професия	Не (N=292)	10,62	3,18	12,28	2,48	10,34	3,59
	Да (N=350)	11,04	3,28	12,17	2,38	9,33	3,13
	t (p)	-1,606 (0,109)		,558 (0,577)		3,834 (0,000)	

t-тест за независими извадки на Стюдънт; p – ниво на статистическа значимост.

Анализът на получените средни стойности установи, че двигателната импулсивност е по-изразена при ученици, които споделят за преживяване на чувство за безнадеждност ($t=-3,861$; $p=0,000$), имат опит с тютюнопушене ($t=-4,563$; $p=0,000$) и употреба на алкохол ($t=-4,302$; $p=0,000$). Импулсивността на непланирането е по-изразена при ученици с наличие на чувство за безнадеждност ($t=-3,804$; $p=0,000$), опит с тютюнопушене ($t=-2,719$; $p=0,007$) и липса на избор на професия ($t=3,834$; $p=0,000$). Накрая, импулсивността на вниманието е по-изразена при юноши споделили за наличие на преживяване на чувство за безнадеждност ($t=-2,706$; $p=0,007$) и опит с употреба на алкохол ($t=-2,030$; $p=0,043$).

Представените в настоящето изследване резултати ни дават основание да обобщим, че употребата на различни видове алкохолни напитки (59,9%) е най-разпространеното рисково поведение сред изследваните юноши в област Кърджали, като подобни резултати се констатира и в други изследвания с национален обхват (напр. Рачева, 2023; Димитрова, 2020). Този резултат може да се дължи на множество фактори като достъпност на алкохолните напитки, употребата на алкохол като социокултурен модел на поведение, специфика на извадката и др. Изследваните ученици посочват чувството за безнадеждност (37,9%) на второ място по степен на изразеност, а на трето място се нарежда тютюнопушенето (33,5%). Подобни резултати се докладват и от други автори, според които употребата на алкохол и тютюнопушенето е възможно да се използват като поведенчески стратегии за справяне с чувството за безнадеждност и състоянията на тревожност (напр. Димитрова, 2020). На следващо място резултатите свидетелстват, че сравнително по-слабо са изразени поведения, свързани с физическа агресия (17,6%), самонараняване (15,7%) и употреба на наркотици (15%), като този резултат не е изненадващ и съответства на изследванията в областта, според които значителна част от юношите изграждат ефективни модели за справяне с трудните житейски предизвикателства (напр. Steinberg, 2022).

Получените резултати потвърждават частично очакванията ни за наличие на статистически значими различия в типовете житейски сценарий в зависимост от изразеността на рисковото поведение и направеният избор на професия. Установи се, че печелившият тип житейски сценарий е по-изразен при юноши, които демонстрират в по-голяма степен увереност и вяра в бъдещето и собствените способности, направили са своя професионален избор и имат планове за кариерно развитие, като същото време в по-голяма степен посочват и опит с употреба на алкохол. Изследваните ученици, които споделят за наличие на чувство за безнадеждност и липса на направен професионален избор имат по-изразен губещ и непечеливш тип житейски сценарий, т.е. проявяват в по-голяма степен предпазливост, нерешителност, негативизъм и рутинност в поведението. Следователно може да се обобщи, че юноши, които са амбициозни, целенасочени, бързо се адаптират към променящите се условия на средата и са ориентирани към постижения в по-малка степен чувстват безнадеждност и липса на перспективи за развитие, по-рано започват да планират своето кариерно и професионално развитие. Констатациите са съпоставими с проучвания и на други автори, които установяват положителна корелация между личностните черти, целенасочеността и фокусирането към постижения и избора на професия (напр. Dudovitz et al., 2017; Angelkoska & Mancheva, 2016).

Изненадващ за нас резултат представлява повишена склонност към употреба на алкохол от юноши с по-изразен печеливш тип житейски сценарий и направен избор на професия. Възможно е това да се дължи както на спецификата на изследваните лица, така и на споделеното от юношите преживяване за успех, който се демонстрира и чрез употребата на алкохол като социално приемливо поведение, вероятно символизиращо независимост и постигнат статус. Резултати на други автори също свидетелстват, че юноши, които работят на непълен работен ден преживяват в по-голяма степен усещане за успех в сравнение със своите връстници и са по-склонни на прекомерна консумация на алкохол, тютюнопушене и употреба на марихуана (Leeman et al., 2014; Zimmermann, 2010).

Потвърдиха се предварителните ни очаквания за наличие на статистически значими различия в импулсивността в зависимост от изразеността на рисково поведение и направеният избор на професия. Установи се, че ученици преживяващи чувство за безнадеждност, наличен опит с пушене на цигари с тютюн и употреба на алкохол имат по-изразена двигателна импулсивност и се характеризират със спонтанност в действията си и понижен контрол над своите реакции. Ученици с импулсивност на вниманието, изразяващо се в трудна концентрация и фокусиране, споделят за наличие на опит с употреба на алкохол и преживявания за безнадеждност и тревожност, докато импулсивността на непланирането, т.е. понижената способност за целеполагане и планиране на действията, е по-изразена при ученици с наличие на чувство за безнадеждност, опит с тютюнопушене и липса на избор на професия. Идентични резултати се докладват и от други проучвания, според които има положителни връзки между импулсивността и прояви на рисково поведение като физическа и вербална агресия, употреба на психоактивни вещества, хазартни игри, вандализъм и нарушаване на обществения ред (Coutlee et al., 2014; Esteban, Tabernero, 2011; Zimmermann, 2010).

Получените в настоящето изследване резултати ни дават основание да се обобщи, че юноши, които се характеризират с понижена самодисциплина, трудно фокусиране върху изпълнение на цели и задачи, спонтанност и реактивност, срещат затруднения при планиране на краткосрочни и дългосрочни цели, демонстрират повишена склонност към тютюнопушене, употреба на алкохол и преживяване на чувство за безнадеждност. При юноши с липса на избор на професия в по-голяма степен е изразена импулсивността

на непланирането, следователно характеристики като нерешителност, отказ от предварително обмисляне, подготовка и планиране на дългосрочни цели затрудняват процеса на професионално ориентиране и кариерно планиране. Представените резултати и направените обобщения имат своите ограничения, които са свързани с териториален обхват на извадката, възможността за социална желателност при отговорите и ограничената информативност на използваните дихотомни въпроси. Самооценъчният характер на данните по отношение на изразеността на рисковото поведение е друго ограничение, което е основание за проява на по-голяма предпазливост при интерпретация на резултатите.

Заклучение

Представените резултати свидетелстват, че най-често проявяваните рискови поведения сред изследваните юноши в област Кърджали са употребата на алкохол, чувството за безнадеждност и тютюнопушенето. Може да се обобщи, че достъпността, социалната толерантност и възприетите културни традиции повишават вероятността за тяхната употреба и въвлечането на юношите в рискови поведения. Установи се наличие на статистически значими различия между печелившият, непечелившият и губещият тип житейски сценарий, както и между импулсивността на вниманието, двигателната импулсивност и импулсивността на непланирането в зависимост от изразеността на рисково поведение и направеният избор на професия. Печелившият тип житейски сценарий и по-ниско равнище на импулсивност на непланирането са по-изразени при ученици с направен избор на професия, докато губещият и непечелившият тип житейски сценарий, двигателна импулсивност и импулсивност на вниманието са по-изразени при юноши, които в по-голяма степен демонстрират проява на рисково поведение. Получените резултати допълват познанието за типовете житейски сценарий, импулсивността, проявите на рисково поведение и избора на професия в юношеска възраст. Също така те могат да бъдат приложими за надграждане на съществуващи и изготвяне на нови програми за превенция на рисково поведение, развиване на социално-емоционални умения и подпомагане на професионалното ориентиране на юношите.

Литература

1. Бекир, С., (2024). Взаимовръзки между тип житейски сценарий и импулсивност при ученици в юношеска възраст. В сборник с доклади от XXIII Международна научна конференция „Приложна психология и социална практика“, Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, гр. Варна, 21 - 23 юни 2024 г., стр. 16 – 23. ISSN 1314-8397.
2. Берн, Э., (1992). Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Санкт-Петербург: Лениздат.
3. Брекар, Ф., Окс, Л., (2015). Голяма книга за транзакционния анализ. София: ARS.
4. Димитрова, Е. (2020). Училищна среда и рискови поведения на учениците в България. Резултати от мултилевъл анализ. Психологични изследвания, том 23, кн. 1, стр. 53 – 82. ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).
5. Ериксън, Е. (2013). Идентичност: младост и криза. София: Издателство Рива. ISBN: 978-954-320-443-4.
6. Калчев, П. (2010) Скали за агресия в юношеска възраст. Част 2. Злопамятност и отмъстителност, поведение в проблемни социални ситуации, екстернализирани проблеми на развитието, емпатия, морална неангажираност. София: Издателство „Изток-Запад“. ISBN 978-954-321-649-9.
7. Карабельова, С., (2015). Избор на кариера. София: Класика и стил.
8. Илиева, С., (2019). Психологически капитал и кариерни ориентации при млади хора. В сборник с доклади от XVIII Международна научна конференция „Приложна психология и социална практика“, Университетско издателство, Варненски свободен университет, стр. 57 – 76. ISSN 1314-0507.
9. Рачева, Р. (2024). Проблемна употреба на психоактивни вещества в юношеска възраст. Специфики на личностния профил. София: Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“. ISBN 978-619-245-451-7.
10. Рашева-Мерджанова, Я. (2014). Младите хора в търсене на психосоциална и емоционална идентичност в глобална среда – педагогически условия за подкрепа. Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“, книга Педагогика, том 107, стр. 176 – 217. ISSN 0861 – 8291.
11. Силгиджиян-Георгиева, Х. (1998). Аз концепция и психосоциална идентичност. Живненият преход към зрелостта. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISBN: 954-07-0681-5.
12. Таир, Е., (2020). Личност и трудово поведение. София: Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“.
13. Фърнам, Е., (2012). Индивидуалните различия на работното място. София: Издателство „Изток-Запад“.
14. Angelkoska, S. & Mancheva, R.P. (2016). The Role of Personal Characteristics in Professional Choice of Adolescents. Research on Humanities and Social Sciences, Vol.6, No.24, pp. 37 – 40. ISSN (Paper) 2224-5766, ISSN (Online) 2225-0484.
15. Cornell, W.F., De Graaf, A., Newton, T. & Thunissen, M., (2016). INTO TA. A Comprehensive Textbook on Transactional Analysis. London: Karnac Books Ltd. ISBN-13: 978-1-78220-206-6.
16. Coutlee, C. G., Politzer, C.S., Hoyle, R.H & Huettel, S.A., (2014). An Abbreviated Impulsiveness Scale Constructed Through Confirmatory Factor Analysis of the Barratt Impulsiveness Scale Version 11. American Psychological Association. Doi:10.1037/arc0000005.

17. Esteban, A. & Tabernero, C., (2011). Relationship between impulsiveness and deviant behavior among adolescents in the classroom: age and sex differences. *Psychological Reports*, Vol. 109, No. 3, pp. 703 – 717. Doi: 10.2466/02.07.09. PR0.109.6.703-717.
18. Dudovitz, R.N., Chung, P.J., Nelson, B.B. & Wong, M.D. (2017). What Do You Want to Be When You Grow up? Career Aspirations as a Marker for Adolescent Well-being. *Academic Pediatrics*, Vol. 17, No. 2, pp. 153 – 160. Doi: 10.1016/j.acap.2016.08.006.
19. Gottfredson, L. S. (2002). Theory of circumscription, compromise and self-creation. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development*, 4th. ed., pp. 85–148. San Fransico, CA: Jossey-Bass.
20. LaSpada, N., Delker, E., East, P., Blanco, E., Delva, J., Burrows, R., Lozoff, B. & Gahagan, S. (2020). Risk taking, sensation seeking and personality as related to changes in substance use from adolescence to young adulthood. *Journal of Adolescence*, Vol. 82, pp. 23 – 31. Doi:10.1016/j.adolescence.2020.04.011.
21. Leeman, R. F., Hoff, R. A., Krishnan-Sarin, S., Patock-Peckham, J. D. & Potenza, M. N. (2014). Impulsivity, Sensation-Seeking, and Part-Time Job Status in Relation to Substance Use and Gambling in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 54, No. 4, pp. 460 – 466. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2013.09.014.
22. Mallet, P. & Vignoli, E., (2007). Intensity seeking and novelty seeking: Their relationship to adolescent risk behavior and occupational interests. *Personality and Individual Differences*, 43, 2011–2021.
23. McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (2003). *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective*. 2nd. ed. New York: The Guilford pres. ISBN 1-57230-827-3 (hc) ISBN 1-59385-260-6 (pbk).
24. Rada, C., Tair, E., Lungu, M. & Bekir, S. (2023). Sexual education and sexual activity of students before and during the covid-19 pandemic. A romanian-bulgarian qualitative comparative study. *Psychological Research (in the Balkans)*, vol. 26, no. 3, pp. 203 – 219. Doi: 10.7546/PsyRB.2023.26.03.03.
25. Savickas, M. L., (2002). *Career Construction: A Developmental Theory of Vocational Behavior*, Carrer choice and development, 4th. Ed., pp. 149- 205. San Francisco: Jossey-Bass.
26. Steinberg, L. (2022). *Adolescence*. 13th. ed. New York: McGraw-Hill. ISBN 978-126-519-728-5
27. Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*. vol. 28, no. 1, pp. 78 – 106. Doi: 10.1016/j.dr.2007.08.002.
28. Steinberg L. & Morris, A.S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, vol. 52, pp. 83 – 110. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.83.
29. Zimmermann, G. (2010). Risk perception, emotion regulation and impulsivity as predictors of risk behaviours among adolescents in Switzerland. *Journal of Youth Studies*, Vol. 13, No. 1, pp. 83 – 99. Doi: 10.1080/13676260903173488.
30. Zografova, Y. & Dimitrova, E.E. 2023. The Role of Family and Media Environment on Aggressive Behaviour in Bulgarian Schools. *Societies*, vol. 13, pp. 222. Doi: 10.3390/soc13100222.

ШОФИРАНЕТО ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА АЛКОХОЛ КАТО СОЦИАЛЕН ПРОБЛЕМ

Зорница Петрова Тоткова, доц. д-р

Институт за изследване на населението и човека

Българска академия на науките

DRIVING UNDER INFLUENCE OF ALCOHOL AS A SOCIAL PROBLEM

Zornitsa Petrova Totkova, PhD

Institute for Population and Human Research

Bulgarian Academy of Sciences

Абстракт: Близо 100 години проучвания върху влиянието на алкохола върху шофирането безспорно показват, че употребата му има неблагоприятно въздействие върху ефективността и безопасността на шофирането. Изследователите доказват, че повишаването на концентрацията на алкохол в кръвта се свързва с повишен риск от катастрофи и с по-голяма вероятност от участие в инциденти с тежки наранявания или фатален край. Докладът разглежда проблема, свързан с шофирането под въздействие на алкохол, като поставя акцент върху връзката с възникването на пътнотранспортни произшествия. Обяснено е как алкохолът повлиява изпълнението на различните нива задачи, които са част от процеса на шофиране. Разгледани са множество данни, показващи ефекта на алкохола върху поведението на шофиране и са представени изследвания върху нагласите към това поведение у нас. В заключение са предложени възможности за адресиране на проблема у нас, посочвайки критичните въпроси, на които следва да се търсят отговори, както и на основните фактори, които да се вземат предвид в този процес.

Ключови думи: шофиране; алкохол; въздействие; изследвания; нагласи

Abstract: Nearly 100 years of research on the impact of alcohol on driving has shown beyond doubt that alcohol use has an adverse impact on driving performance and safety. Researchers have shown that an increase in blood alcohol concentration is associated with an increased risk of crashes and a greater likelihood of being involved in an accident with serious injury or fatality. The report examines the problem of drink-driving, focusing on the link with the occurrence of road accidents. It is explained how alcohol affects the performance of the different level tasks that are part of the driving process. It examines a range of data showing the effect of alcohol on driving behaviour and presents research on attitudes towards this behaviour in Bulgaria. Finally, options for addressing the problem in the country are suggested, pointing to critical questions that should be addressed and key factors to consider in the process.

Keywords: driving; alcohol; impact; research; attitudes

Въведение

В световен мащаб изследователите в сферата на пътната безопасност определят шофирането след употреба на алкохол като сериозен проблем, който води след себе си множество негативни последици, касаещи както отделния човек, така и обществото като цяло. Според Световната здравна организация през 2021 г. приблизително 1.19 милиона са смъртните случаи при пътнотранспортни произшествия в света, като се наблюдава спад от 5% в сравнение с 2020 г., когато смъртните случаи на пътя са 1.25 милиона. Повече от половината от всички държави-членки на Организацията на обединените нации отчитат намаляване на броя на загиналите при пътнотранспортни произшествия в периода 2010 – 2021 г. Това показва, че усилията за подобряване на пътната безопасност дават резултат в световен мащаб, но са далеч от необходимото, за да се постигне намаляване на смъртните случаи на половина до 2030 г. (Global status report on road safety 2023). Смъртните случаи и нараняванията при пътнотранспортни произшествия продължават да са сериозно предизвикателство за здравето и развитието в международен план. От 2019 г. насам пътнотранспортните произшествия са водеща причина за смърт на деца и младежи на възраст от 5 до 29 години, а две трети от смъртните случаи са сред хората в трудоспособна възраст (18-59 години), което води до огромни здравни, социални и икономически вреди за цялото общество. През 2021 г. близо 20 000 души са загинали в Европейския съюз в резултат на пътни инциденти. Европейската комисия оценява, че 25% от всички смъртни случаи по пътищата в Съюза са свързани с употребата на алкохол и това се случва в само 1% от всички изминати километри в Европа от водачи с концентрация на алкохол в кръвта 0.5 промила или повече (Calinescu & Adminaite, 2018). Това означава, че хиляди смъртни случая в Европейския съюз могат да се предотвратят всяка година, ако всички водачи шофират в трезво състояние. В последния доклад на Европейската комисия от 2022 г., посветен на превенцията на

шофирането под въздействие на алкохол се отбелязва, че въпреки че е постигнат напредък в намаляването на броя на смъртните случаи по пътищата, свързани с алкохола, броят им все още е значителен – почти 2750 смъртни случая в ЕС през 2018 г. според националните статистически данни на отделните страни. В същия доклад се посочва, че делът на смъртните случаи, свързани с употребата на алкохол, в общия брой на смъртните случаи по пътищата е бил 15% през 2018 г., но според оценките действителният дял е между 19% и 26%. Тези данни са малко по-ниски в сравнение с констатираните през 2011 г. – 20-28%. В същото време е широко разпространено мнението, че националните статистики в повечето страни не отчитат реалния брой на пътнотранспортните произшествия, в които е установено наличието на алкохол. Това е така поради два факта: 1) не всички държави използват една и съща дефиниция в тези случаи и 2) не всички участници в движението по пътищата, участвали в пътнотранспортно произшествие, което е довело до смърт или сериозни наранявания, се изследват систематично за алкохол.

Според анализ на Европейския съвет за безопасност на транспорта в 16 държави се наблюдава напредъкът в намаляването на смъртните случаи на пътя, свързани с употребата на алкохол (Podda & Meinero, 2022). Въпреки че в Европа броят на смъртните случаи по пътищата, дължащи се на употребата на алкохол, е намалял през последното десетилетие и се наблюдава промяна както на обществените нагласи, така и към приемането на законови мерки и засилването на правоприлагането, става ясно, че тенденциите в отделните държави се различават значително и шофирането в нетрезво състояние продължава да е сериозен проблем за пътната безопасност (Podda & Meinero, 2022).

В опита си шофирането под въздействието на алкохол да бъде ограничено, всяка държава определя максималната концентрация на алкохол в кръвта и прилагат законодателство, определящо тези стойности (Calinescu & Adinaite, 2018). Днес повечето държави или забраняват употребата на алкохол сред водачите на превозни средства, или определят ниски законови граници за концентрацията на алкохол в кръвта (Hakkert & Gitelman, 2007). Най-често степента на наказанието се определя от приетата в различните държави допустима стойност на алкохол в кръвта. Въпреки че тази мярка е приета още през 2001 г. от Европейската комисия, вече повече от 20 години по-късно шофирането под въздействието на алкохол все още е сред основните фактори за възникване на произшествия на пътя. Доказано е, че с увеличаването на концентрацията на алкохол в кръвта на водача, прогресивно се увеличава и вероятността от настъпване на катастрофа. Тази вероятност е 2.7 пъти по-голяма при водач с концентрация на алкохол в кръвта 0.8 промила и 22 пъти по-голяма, когато концентрацията на алкохол в кръвта на водача е 1.5 промила в сравнение с водачи, които не са употребили. С увеличаването на концентрацията на алкохол в кръвта вероятността от катастрофи не само нараства по-бързо, но те стават и значително по-тежки. Фаталния изход при катастрофа, причинена от водач с 1.5 промила алкохол в кръвта е 200 пъти по-вероятен, отколкото при трезвен водач. Не е трудно да се заключи, че употребата на алкохол значително влошава поведението на шофиране, като увеличава вероятността от настъпването на пътнотранспортни произшествия и застрашава както отделния водач, така и останалите участници в движението. У нас законовата граница за допустимо наличие на алкохол в кръвта е една от най-високите в ЕС – 0.5 промила. България е една от малкото страни в Съюза, в които няма разлика в тази граница между любителите водачи, професионалните водачи и начинаещите водачи. За сравнение, в 24 от 30 европейски държави за начинаещите водачи се прилагат по-ниски стойности на концентрация на алкохол в кръвта (0.0 – 0.3). Освен това в повечето европейски държави ограничението за професионални водачи също е по-ниско (от 0.3 надолу). Проучванията показват, че намаляването на границите на концентрация на алкохол в кръвта до 0.5 промила (което е масово прието в Европа) е ефективна мярка за намаляване на смъртните случаи на пътя, но се подчертава, че тази ефективност се определя и от засиленото прилагане на допълнителни информационни кампании, превантивни програми и адекватно правоприлагане. В същото време доказателства в подкрепа на това, че намаляването на границата за концентрация на алкохол в кръвта от 0.5 на 0.2 промила или по-ниско води до значително намаляване на броя на смъртните случаи по пътищата са силно ограничени. Това е така поради намесата на множество други фактори – различията в социалните възприятия и информираността, свързани с рисковете от шофирането след употреба на алкохол, толерантността на обществото към това явление, нагласите и вярванията, които битуват, както и прилагането на закона в тези случаи. Всички тези фактори се смятат за ключови и значими по отношение на шофирането в нетрезво състояние.

Шофиране под въздействие на алкохол

Шофирането под въздействие на алкохол се дефинира като управление на превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта, по-висока от законово разрешената граница. Известно е, че алкохолът значително намалява както адекватната преценка и способността за взимане на правилни решения, така и занижава уменията при управление на моторно превозно средство. Неблагоприятното въздействие на алкохола върху резултатите от шофирането е добре документирано в литературата (Martin et al., 2013).

Не е трудно да се заключи, че употребата на алкохол значително влошава поведението на шофиране, като увеличава вероятността от настъпването на пътнотранспортни произшествия и застрашава както отделния водач, така и останалите участници в движението. Това е така главно и поради естеството на шофирането като процес. Управлението на превозно средство е многокомпонентно и сложно действие и това е така отчасти поради ограничения във времето за откриване, възприемане и обработване на информация, преди да се вземе решение и да се реагира в съответствие с пътната обстановка. Прието е още, че множеството задачи, свързани с управлението на превозни средства и участието в движението на пътя следва да се разглеждат като йерархична структура от три нива – стратегическо, тактическо и операционно ниво (Van Der Molen & Bötticher, 1988; Michon, 1989; Ranney, 1994; Summala, 1988). Стратегическото ниво включва избора на маршрут и неговото проучване. Тактическото ниво касае всички маневри, които водачът предприема по време на движение. Операционното ниво се отнася до контрол върху превозното средство, свързан с правилата за движение по пътя. На всяко от тези нива водачът изпълнява конкретни задачи, които се базират на решенията взети на най-високото стратегическо ниво. След като е взето решение за шофиране, започва изпълнението на задачи от второто, тактическо ниво. Тези задачи се изпълняват по време на шофиране и включват решения за избягване на препятствия, време и начин за смяна на лентата на движение, с цел напредване при маневриране или в подготовка за завиване, забавяне или ускоряване при жълта сигнализация на светофарната уредба и т.н. И накрая на най-ниското операционно ниво решенията, които се взимат са предимно несъзнателни и включват моментните действия в отговор на различни стимули. Задачите тук са свързани с ускоряване и забавяне, сигнализиране, смяна на предавките, проверка на огледалата преди смяна на лентата или платното на движение, рязко спиране и завиване при внезапни ситуации и други. Разглеждайки различните нива става ясно, че всички изпълнявани задачи на най-ниското, операционно ниво започват да се влошават още при концентрация на алкохол от 0.5 промила в кръвта, а на тактическо ниво това се случва дори при по-ниска концентрация. Въпреки това, човекът решава, че може безопасно да управлява превозното средство и сяда зад волана. Това се случва поради факта, че на стратегическо ниво се прави грешна преценка, която в голяма степен се дължи на занижения самоконтрол и завишената самооценка, продиктувани от употребата на алкохола.

Въздействието на алкохола и влиянието му върху способността на водачите да управляват безопасно моторно превозно средство се установява на различни нива. На физиологично ниво алкохолът влияе на инхибиторните пътища в мозъка, което води до нарушения в преценката, проблеми в координацията и моториката, забавяне на реакциите, затруднения в различни когнитивни функции като памет, внимание, концентрация. На психо-емоционално ниво алкохолът води до промяна в настроението поради нарушения в емоционалната регулация. В допълнение алкохолът често води до импулсивно поведение, гняв и проява на агресия. На поведенческо ниво се наблюдава и по-често предприемане на рисково поведение най-вече поради нарушеното възприятие за риск и невъзможността за адекватна оценка на потенциално опасните ситуации. Това е така поради настъпването на различни когнитивни нарушения, както и поради промяната във възприятията и занижаване на оценката в способностите след употребата на алкохол. Изследванията показват, че рискът от смърт на пътя нараства експоненциално с нивото на концентрация на алкохол в кръвта на водача (Allsop, 2015). Дори при ниски нива на алкохол в кръвта, рискът от участие в пътнотранспортно произшествие с фатален край се повишава, тъй като се увеличава времето за реакция на водача и се намаляват неговата бдителност и концентрация. Шофирането в нетрезво състояние също така води до по-лоша преценка и по-бавни рефлексии, съчетани с повишена увереност и вероятност за други рискови поведение, като например превишаване на допустимата скорост или неизползването на предпазен колан. Поради тези причини може да се очаква и значително влошаване на качеството на шофиране, превръщайки водачите в застрашаващи безопасността на движение. Не е трудно да се заключи, че употребата на алкохол значително влошава поведението на шофиране, като увеличава вероятността от настъпването на пътнотранспортни произшествия и застрашава както отделния водач, така и останалите участници в движението.

Шофиране под въздействие на алкохол в България

У нас данните на Националния статистически институт показват, че през 2022 г. са регистрирани 6609 тежки пътнотранспортни произшествия. Анализирайки причините за възникването на тези инциденти става ясно, че най-голям остава броят на произшествията поради неправилни действия на водачите – превишена и несъобразена скорост, неспазване на дистанция и неправилни маневри. Загиналите на пътя през 2022 г. са 531, като от тях 22 са загинали и 403 са ранени по вина на водачи, употребили алкохол. Това са около 5% от настъпилите произшествия с участници, в които има установена употреба на алкохол. Тези данни се различават значително от изнесените от Световната здравна организация и Европейската комисия числа, според които шофирането под въздействието на алкохол е основен рисков фактор, отговорен респективно за 27% и 25% от всички пътнотранспортни произшествия.

През 2021 г. и 2022 г. у нас (както и в още 18 страни в Европа) е проведено изследване върху ключови показатели на пътната безопасност, които целят да дадат по-точна картина за нейното състояние в отделните страни (Baseline, 2021). Тези ключови показатели са стандартизирани от Европейската комисия и касаят употребата на алкохол, управление на МПС с превишена скорост, използване на предпазни колани и детски седалки, разсейване по време на шофиране поради употреба на мобилно устройство, използване на предпазни каски при управление на мотоциклет и велосипед, безопасност на автомобилния парк. Анализирайки резултатите, касаещи шофирането след употреба на алкохол, проучването показва, че от близо 2.5 милиона водачи около 15 600 души във всеки един момент от денонощието са склонни да управляват моторно превозно средство с концентрация на алкохол в кръвта над максимално допустимата по закон. Други две изследвания у нас, проведени две години по-рано – през 2018 г. и 2019 г., проучват спецификите в поведението на българските водачи, обхващайки значителен брой изследвани лица – 45797 и 56649 изследвани лица респективно (Safe Driving Index, 2018, 2019). Данните от проучването показват, че почти половината от шофьорите са санкционирани поне веднъж през последните 12 месеца, като най-често това е поради превишаване на скоростта и неправилно спиране/паркиране и едва 2% от всички изследвани лица са глобявани и/или са изтърпявали наказание за употреба на алкохол и други упойващи вещества. Сравнявайки тези данни с установените в Европа отново се наблюдават значителни разминавания. Проучването на ESRA за нагласите на участниците в движението по пътищата в Европа показва, че 97% от анкетираните са наясно, че е нередно да се шофира след употреба на алкохол (Buttler, 2016). Въпреки това 31% заявяват, че са шофирали след употреба на алкохол през последните 12 месеца, а 12% признават, че са шофирали с над допустимото количество алкохол в кръвта поне веднъж през последните 30 дни. Това означава, че участниците в движението в Европа разбират рисковете, свързани с шофирането след употреба на алкохол, но въпреки това явлението остава широко разпространено.

Най-сериозно разминаване обаче се наблюдава между статистическите данни у нас и нагласите на обществото спрямо шофирането под въздействие на алкохол или други психоактивни вещества. У нас нагласите към шофирането под въздействие на алкохол са проучени в две изследвания. Първото проучване е проведено през 2022 г. и обхваща 1005 изследвани лица и анализира нагласите на българите спрямо шофирането в нетрезво състояние (Trend, 2022). Резултатите показват, че близо една пета от българите са се возили при водач, употребил алкохол, а 37% са ставали свидетели как техен близък или познат сяда зад волана след употреба на алкохол или наркотици. В същото време едва 5% от лицата споделят, че им се е случвало или налагало да шофират в нетрезво състояние, като най-често оправдание за това посочват, че са се чувствали добре, или че пътуването е било на кратко разстояние. Данните от това проучване показват още, че според участниците трите водещи фактора за пътни инциденти в страната са превишената скорост, шофирането под въздействие на алкохол и шофирането след употреба на наркотици. Сходно изследване, което също проучва нагласите към шофирането и употребата на алкохол е проведено и през 2023 г. сред 407 активни водачи (Kamenitza, 2023). Изследването посочва, че близо 84% определят шофирането след употреба на алкохол като причина за войната по пътищата, а сядането зад волана в нетрезво състояние се нарежда на второ място като посочена предпоставка за ПТП, след нарушаването на правилата за движение. Едва 17% споделят, че им се е случвало 1-2 пъти да се возят при познат, който е консумирал едно питие, но само според 5.7% от изследваните лица шофьор за пример е човек, който не шофира след употреба на алкохол или наркотични вещества.

Въпреки невъзможността за коректно съпоставяне на данните от отделните изследвания, все пак може да се направи заключението, че в българското общество се наблюдава отрицателна нагласа към шофирането в нетрезво състояние. Според първото цитирано изследване категорично доминира мнени-

нието, че шофирането под въздействие на алкохол е рисковано, независимо от употребеното количество – 96% от изследваните лица са напълно или по-скоро съгласни с това. Още по-категорична е оценката за шофирането под въздействието на наркотици – 98% са напълно или по-скоро убедени, че то е опасно, независимо от употребения вид и количество. Според второто проучване пък повече от половината българи смятат, че допустимото количество алкохол в кръвта по време на шофиране трябва да е 0.0 промила, а едва 20% подкрепят, че 0.2-0.5 промила е допустима граница.

Имайки предвид всички тези данни и анализи, е учудващо, че научните изследвания относно връзката между проблемната употреба и/или злоупотребата с алкохол и опасното поведение на шофиране у нас изостават значително от тенденциите в световен мащаб и липсват почти изцяло. Към настоящия момент едно изследване у нас проучва негативните резултати от шофирането и ги сравнява между пациенти със зависимости към психоактивни вещества (алкохол и наркотици) и лица от общата популация. Резултатите показват, че зависимите имат значимо повече участия в тежки пътнотранспортни произшествия и значимо повече отнети свидетелства за управление на моторно превозно средство, в сравнение с лицата от контролната група (Racheva, Totkova, Andreev, 2024). Според анализ в периода 2006-2016 г. изследователи в Германия установяват, че участници с много високи нива на алкохол в кръвта са причинили тежко пътнотранспортно произшествие главно поради факта, че е налице проблемна употреба на алкохол, а не поради negliжирането на рисковете, свързани с това поведение (Calinescu & Adminaite, 2018). Това е така и поради факта, че смъртните случаи при пътнотранспортни произшествия в страната, дължащи се на употребата на алкохол, са намалели от 559 през 2006 г. до 225 през 2016 г. Подобна разлика в може да се обясни единствено с промяната на нагласите и отношението към шофиране в нетрезво състояние, като постепенно обществото започва да го определя като неприемливо и недопустимо. За тази цел се изисква целенасочена и системна работа с човешкия фактор, за да може в дългосрочен план да се наблюдава реална промяна в отношението към този социален проблем.

Дискусия и заключение

От представените до тук изследвания става ясно, че както у нас, така и навън основната причина за смърт на пътя е високата и несъобразена скорост. И ако на запад след нея се нареждат неизползването на предпазен колан и употребата на алкохол, то у нас официалните данни са други. Според статистическите данни неправилните маневри и отнемането на предимство са другите две най-чести причини за смърт на пътя, а на четвърто и пето място се нареждат неспазването на дистанция и употребата на алкохол и наркотици. В същото време проучванията на обществените нагласи сред хората нареждат употребата на алкохол като причина за смърт на пътя на второ или трето място. Основните въпроси, на които следва да се търсят отговори са 1) Защо у нас има такава разлика в статистиките в сравнение с други страни на запад? и 2) Защо реално отчетената обстановка и общественото мнение се разминават? Търсейки отговорите на тези въпроси не трябва да се забравя, че обществените нагласи, както и възприемането на човека относно шофирането под въздействие на алкохол като събитие, застрашаващо живота и здравето ни, са повлияни от сложното взаимодействие между културни, семейни, правни, образователни, икономически и исторически фактори. Културните специфики и норми касаят нормализирането или не на консумацията на алкохол. Така в някои общества тя е по-приемлива, което води до различни възприятия за въздействието на алкохола върху безопасното шофиране. Семейната среда както и личният пример в семейството също оказват сериозно влияние. Наблюдавано системно шофиране след употреба на алкохол повлиява разбирането на подрастващите относно опасностите от това поведение. Правните рамки и наказанията за управление на превозно средство след употреба на алкохол, както и прилагането им са още един важен компонент във формирането на нагласите в едно общество и на това колко сериозно хората възприемат рисковете, свързани с консумацията на алкохол и шофирането. Образователните и информационни кампании, които целят да повишават осведомеността за опасностите от управление след консумация на алкохол също могат да определят обществените нагласи. Не на последно място е приоритизирането на темата като изключително значима и припознаването ѝ като такава от обществото. Това се постига чрез прилагане на системни политики в областта на пътната безопасност, ефективни мерки, строги и неизбежни наказания и по-голямо обществено осведомяване. Не трябва да се забравя също, че причините за смъртните случаи при пътнотранспортни произшествия са различни в отделните страни и поради сложното взаимодействие на фактори, включващи още инфраструктура, технологии, правоприлагане, икономически статус и демографски характеристики. В този смисъл става ясно, че за да се постигне по-високо ниво на безопасност по пътищата, следва към отделните проблеми да се подхожда мултидисциплинарно и системно, като се прилагат мерки, основани на доказателства, изведени от научни изследвания в България.

В последните години в България се наблюдава зачестяване на случаите, в които моторно превозно средство се управлява под въздействието на алкохол (или друго психоактивно вещество), вследствие на което възниква тежко произшествие с жертви и пострадали. Това превръща този проблем във все по-сериозен и социално значим. В същото време е видна и неспособността на обществото да се справи с този проблем, като ясно се очертават пропуските както на индивидуално, така и на държавно ниво. Наблюдава се липса на последователна политика, ефективни мерки, адекватни превантивни програми и интервенции, които да доведат до намаляване на тези случаи в страната. Нещо повече – забелязва се абсолютно неразбиране и склонност към negliжиране на факта, че шофирането след употреба на алкохол има дългосрочни и разрушителни последици върху опитите за безопасност на движението по пътищата у нас да се повиши. Редно е обаче да се отбележи, че се увеличава и броя на случаите, в които обществото реагира бурно, не остава безразлично и е все по-малко толерантно в такива ситуации – хората започват да изискват и да настояват за предприемане и ефективно прилагане на строги и неизбежни мерки срещу нарушителите.

Проблемът с шофирането под въздействието на алкохол както у нас, така и в световен мащаб оказва неблагоприятен и негативен ефект върху безопасността за движение по пътищата. Именно това изисква непрестанни усилия по посока подобряване на законодателството, по-строгото прилагане на законите и образованието, които са ключови в борбата с шофирането под въздействието на алкохол. В тази посока от изключително значение е работата както на ниво превенция, така и на ниво интервенция при вече установени дефицити. Стриктното придържане към основани на доказателства стратегии и политики, непрекъснатите изследователски проучвания, обмяната на добри практики в областта и съвместните международни инициативи могат да предоставят иновативни решения на проблема. Всички тези усилия и мерки имат потенциал за промяна на обществените нагласи и намаляване на склонността към шофиране в нетрезво състояние у нас, а от там и в пряко подобрене на безопасността ни на пътя.

Литература

1. Allsop, R. (2015). Saving lives by lowering the legal drink-drive limit. RAC Foundation for Motoring and Parliamentary Advisory Council for Transport Safety: London, UK.
2. Baseline (2021). Retrieved from <https://www.sars.gov.bg/%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%BE%D0%B2%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8/> (access on 20.05.2025)
3. Buttler, I. (2016) Enforcement and support for road safety policy measures. ESRA thematic report no. 6. ESRA project
4. Calinescu, T., & Adminaite, D. (2018). Progress in reducing Drink driving in europe. European Transport Safety Council: Brussels, Belgium.
5. Global status report on road safety 2023. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
6. Hakkert, A.S & V. Gitelman (Eds.) (2007) Road Safety Performance Indicators: Manual. Deliverable D3.8 of the EU FP6 project SafetyNet.
7. Kamenitza (2023). Retrieved from https://kamenitzacompany.bg/sites/default/files/2023-06/WEBSITE_KAMENITZA_ALSH_BLUEPOINT_RESEARCH_2023-1.pdf (access on 20.05.2025)
8. Martin, T. L., Solbeck, P. A., Mayers, D. J., Langille, R. M., Buczek, Y., & Pelletier, M. R. (2013). A review of alcohol-impaired driving: The role of blood alcohol concentration and complexity of the driving task. *Journal of forensic sciences*, 58(5), 1238-1250.
9. Michon, J. A. (1989) Sociale verkeerskunde: Een plaatsbepaling In C. W. F. Van Knippenberg, J. A. Rothengatter, J. A. Michon (Eds.), *Handboek Sociale Verkeerskunde*, Assen: Van Gorcum
10. Podda, F., & Meinerio, M. (2022). Progress in reducing drink-driving and other alcohol-related road deaths in europe. European Transport Safety Council: Brussels, Belgium.
11. Racheva, R., Totkova, Z., Andreev, B. (2024). Nonverbal intelligence and negative driving outcomes in addicts. *Bulgarian journal of Psychiatry*, 9 (1), 20-26 ISSN: 2367-881X; E-ISSN: 2367-8828
12. Ranney, T. A. (1994). Models of Driving Behavior: A Review of their Evolution. *Accident Analysis and Prevention*, 26(6), 733-750.
13. Safe Driving Index, (2018), (2019) Retrieved from <https://www.sdindex.bg/rezultati/> (access on 20.05.2025)
14. Summala, H. (1988). Risk control is not risk adjustment: The zero-risk theory of driver behaviour and its implications. *Ergonomics*, 31(4), 491-506. Calinescu, T. & Adminaite, D. (2018). Progress in reducing drink driving in Europe. European Transport Council, Brussels.
15. Trend (2022). Retrieved from (<https://rctrend.bg/project/%D0%BD%D0%B0%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5-D1%81%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE-%D1%88%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5/>) (access on 20.05.2025)
16. Van der Molen, H. H. & Bötticher, A. M. (1988). A hierarchical risk model for traffic participants. *Ergonomics*, 31(4), 537-555.

„ДЪРВОТО НА НАДЕЖДАТА“ – МОДЕЛ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНА КОМУНИКАЦИЯ И ПОДКРЕПА НА РОДИТЕЛИ ПРИ СЪОБЩАВАНЕ НА ТРУДНИ НОВИНИ

Проф. д-р Севджихан Ахмедова Еюбова
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“

“THE TREE OF HOPE” – A MODEL FOR PROFESSIONAL COMMUNICATION AND PARENTAL SUPPORT IN DELIVERING DIFFICULT NEWS

Prof. Sevdzhihan Ahmedova Eyubova, PhD
Konstantin Preslavsky University of Shumen

Резюме: „Дървото на надеждата“ е оригинален модел за професионална комуникация, създаден за ситуации на съобщаване на трудни новини на родители в рамките на институции, предоставящи образователни, терапевтични, здравни и социални услуги. Той съчетава етична яснота, емоционална подкрепа и ориентация към ресурсите на семейството, отговаряйки на комплексната динамика на общуване в критични моменти. Вдъхновен от метафората за дървото като символ на устойчивост и развитие, моделът предлага структурирана рамка, която подпомага както възприемането на информацията от страна на родителите, така и професионалното равновесие на специалистите. Моделът интегрира принципи от психологията на общуването, ресурсно-ориентираните подходи и травма-информираната практика, като цели да съхрани достойнството на семейството, да намали риска от вторична травматизация и да подпомогне устойчивото партньорство в интерес на детето.

Ключови думи: професионална комуникация, трудни новини, родители

Abstract: *The Tree of Hope is an original model for professional communication, designed for situations involving the delivery of difficult news to parents within institutions providing educational, therapeutic, health, and social services. It combines ethical clarity, emotional support, and a focus on family resources, addressing the complex dynamics of communication in critical moments. Inspired by the metaphor of the tree as a symbol of resilience and growth, the model offers a structured framework that supports both parents' reception of information and professionals' balance. The model integrates principles from communication psychology, resource-oriented approaches, and trauma-informed practice, aiming to preserve the dignity of the family, reduce the risk of secondary traumatization, and foster sustainable partnerships in the best interest of the child.*

Keywords: professional communication, difficult news, parents

Съобщаването на трудни новини в професионалната практика представлява едно от най-емоционално натоварените и комуникативно деликатни предизвикателства пред специалистите, работещи с деца и техните семейства. Независимо дали става въпрос за откриване на обучителни трудности, терапевтични затруднения, диагноза със здравословна значимост или социален риск, този процес изисква не само прецизност и отговорност, но и дълбока емпатия и чувствителност към уязвимостта на родителите. В такива моменти професионалистите се изправят не само пред задачата да предадат съдържателна информация, но и да създадат среда, в която съобщението да бъде възприето по начин, който подкрепя, а не наранява.

Липсата на структуриран подход, който да балансира между фактологичната точност, психологическата подкрепа и ресурсната перспектива, често води до неразбирателства, загуба на доверие и емоционално прегаряне както при родителите, така и при самите специалисти. Именно в този контекст възниква необходимостта от разработване на приложим и етично обоснован модел, който да насочва професионалното поведение в тези критични ситуации.

Настоящият доклад представя модела „Дървото на надеждата“ – оригинална рамка за професионална комуникация, ориентирана към емпатия, подкрепа и активиране на родителските ресурси при съобщаване на трудни новини. Моделът е замислен като междусекторен инструмент, приложим в рамките на образователни, терапевтични, здравни и социални услуги, и цели да улесни както родителското възприемане на трудната информация, така и да подкрепи специалистите в запазването на професионално равновесие и увереност.

Професионална комуникация при съобщаване на трудни новини

Съобщаването на лоши или трудни новини е изключително деликатна задача, която изисква развит професионализъм и комуникативни умения. Изследвания в медицински контекст показват, че този про-

цес е силно напрегнат и стресиращ както за получателя на новината (пациента/родителя), така и за самия специалист. Бъкман отбелязва, че без структуриран подход професионалистите понякога неволно „омекотяват“ удара, като спестяват част от информацията – стратегия, която може да има пагубен ефект, тъй като непълната откровеност подкопава доверието на семейството към специалиста (Buckman, 2005). Затова в медицинската практика са разработени ръководства (напр. протоколът **SPIKES**), които предлагат етапи за предаване на лоши новини – от създаване на подходяща обстановка (**Setting**) до изразяване на емпатия (**Empathy**) – с цел да се осигури разбиране, съпричастност и партньорство в разговора (Buckman, 1989; 2005). В образованието и терапията се препоръчват сходни принципи: навременно и честно информирание, използване на разбираем език и **неосъждащ тон**, и предоставяне на подкрепа след съобщаването на новината. Ключово е професионалистът да покаже готовност да „подаде ръка“ на родителите и да увери семейството, че няма да бъде изоставено в кризисния момент, а напротив – че специалистът ще сътрудничи за доброто на детето. Именно изграждането на доверие между професионалист и родители още от самото начало е необходимо условие, за да работят заедно в полза на семейството и детето. Добрата практика при съобщаване на трудни вести – независимо дали в здравеопазването, терапевтичната работа или образованието – включва **яснота, своевременност, честност и емпатия**, подкрепени от готовност за диалог и продължаваща подкрепа към семейството.

Травма-информирани принципи в общуването с родители

Когато родителите получават тежка новина (напр. диагноза за детето), реакцията им може да бъде повлияна от предишни травматични преживявания, страхове и стрес. Затова съвременните подходи насърчават травма-информирано общуване – т.е. съобразено с принципите на чувствителност към травмата. Травма-информираната грижа се определя като състрадателен подход, който признава широкото въздействие на травмата и поставя на преден план безопасността, доверието и овластяването в отношенията (Yadav, McNamara and Gunturu, 2024).

Според рамката на SAMHSA (2014) шест водещи принципа на trauma-informed подхода са (Grossman et al., 2021):

- 1) осигуряване на физическа и емоционална безопасност;
- 2) доверие и прозрачност в действията на професионалистите;
- 3) подкрепа от равни (peer support) и споделен опит;
- 4) сътрудничество и взаимност при вземане на решения;
- 5) овластяване, глас и избор на клиента;
- 6) културна, историческа и полова чувствителност.

Приложени към общуването с родители, тези принципи означават специалистът умишлено да създаде *усещане за сигурност* – например чрез спокойна обстановка и уверяване, че емоциите на родителя са нормални и приемливи. Важен е фокусът върху *изграждане на доверие*, чрез откритост за това какво се случва и какви стъпки предстоят (напр. ясно обясняване на диагнозата и следващите действия), както и предоставяне на възможност родителите да изразят чувствата си и да задават въпроси. Карен Трейсман подчертава, че внедряването на травма-информирани ценности изисква цялостна промяна в организационната култура – всички участници трябва да разбират и споделят допусканията и принципите на този подход (Treisman, 2018).

Ресурсно-ориентирана перспектива – позитивна психология, силни страни и устойчивост

Ресурсно-ориентираната перспектива предполага да се търсят силните страни, позитивните ресурси и потенциала на индивида, дори в контекста на криза или трудност. Това направление стъпва на идеите на позитивната психология и на подхода на силните страни. Позитивната психология, лансирана от Мартин Селигман и колеги в началото на XXI век, измества фокуса на психологическите изследвания *“от поправяне на слабостите към изграждане на благополучие”* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) – т.е. от патология към насърчаване на личностния растеж и добруване. Вместо да се пита *“Какво не е наред с този човек?”*, позитивната психология пита *“Какво прави живота смислен и ценен, и как можем да развием повече от това?”*. Основни теми тук са позитивните емоции, смисълът, силните качества на характера, надеждата и оптимизмът. Подобно, подходът на силните страни в терапията и социалната работа изхожда от убеждението, че всички хора и семейства притежават значителни вътрешни ресурси – макар и понякога скрити или недоразвити. Както отбелязва Денис Салиби, клиентите имат *“огромни, често неоползотворени ре-*

зервоари от физически, емоционални, интелектуални и социални способности” (Saleebey, 2001). Задачата на професионалиста е да помогне тези сили и умения да бъдат разпознати и мобилизирани в справянето с проблема. В контекста на съобщаване на трудна новина, ресурсно-ориентираният подход би означавал да се акцентира не само върху негативното, но и върху това с какви ресурси разполага семейството за да посрещне предизвикателството. Например специалист в образованието би могъл, след като информира за затрудненията на детето, наред с това да изтъкне и силните му страни, постижения или области, в които се развива добре – така родителят получава по-балансирана картина и надежда. Тази практика се подкрепя и от изследвания: родителите по-лесно приемат и съдействат при трудна новина, ако усетят, че детето им не е сведено само до “проблем”, а качествата и успехите му са видени и оценени (CDC).

Особено внимание в ресурсната перспектива се отделя на концепцията за устойчивостта (*резилиънс*) – способността да преодолеем неблагоприятни събития и да се “отгласнем” обратно към функциониране, дори понякога израствайки от преживяното. В позитивната психология устойчивостта се описва именно като умението да се завърнеш по-силен след трудност и да израснеш от предизвикателствата (Peterson & Seligman, 2004). Редица фактори подпомагат резилиънса: наличието на подкрепящи взаимоотношения, разработването на ефективни стратегии за справяне, поддържането на позитивна нагласа към бъдещето, както и култивирането на надежда и оптимизъм. Устойчивите хора използват своите лични сили, социални опори и психологически капитал (надежда, вяра в собствената ефективност и др.), за да преминат през кризата. Тук е уместно да се споменат възгледите на Виктор Франкъл – екзистенциален психолог и терапевт, оцелял от концлагер – който изтъква решаващата роля на смисъла и надеждата при преодоляване на страданието. *“Ако изобщо има смисъл в живота, то трябва да има смисъл и в страданието”* – пише Франкъл; страданието е неотменна част от живота, но намирането на смисъл в него прави човека способен да го понесе. Именно липсата на смисъл прави страданието непоносимо – тогава то се превръща в отчаяние. Обратно, когато човек открие защо трябва да продължи напред (някаква ценност, цел или любов), той може да издържи почти всяко как (Frankl, 1985). Този акцент върху смисъла и надеждата е сърцевината на ресурсно-ориентирания подход. В практиката, специалистът може да подкрепи родителите да намерят смисъл или поне перспектива в ситуацията – например, че навременната диагноза ще позволи на детето да получи помощ, или че самото семейство ще се сплоти и израсне през това изпитание.

Ролята на емпатията и позицията на специалиста

Емпатията – способността да съпребиведем чувствата и гледната точка на другия – е фундаментален компонент на ефективната комуникация при лоши новини. Още хуманистичният психолог Карл Роджърс (Rogers, 1959) идентифицира емпатичното разбиране като едно от трите основни “необходими и достатъчни условия” за помагача връзка, наред с безусловното положително приемане и автентичността на терапевта. Роджърс дава класическата дефиниция за емпатия: способността на терапевта “да усети личния свят на клиента като свой собствен, но без да изгуби “като че ли” качеството”. С други думи, професионалистът се стреми да разбере дълбоко преживяването на родителя – сякаш то е негово собствено – като същевременно запазва осъзнаването, че това е преживяване на друг човек. Тази тънка граница позволява на специалиста да бъде съпричастен, без да се “погълне” от чувствата, и да запази професионална преценка. Емпатията не е просто пасивно съчувствие, а активно слушане и отражение на чутото, така че родителят да се почувства разбран. Например, един емпатичен отговор на родителски страх може да звучи като: *“Виждам, че тази новина Ви разстройва и колко много Ви е грижа за детето. Съжалявам, че се налага да чуете това.”* Подобни реакции валидират чувствата на родителя и показват ясно, че професионалистът долавя емоционалното му състояние. Дори специалистът да не е изпитвал същото преживяване, той може автентично да предаде своето разбиране – например: *“Искрено ми се иска новините да бяха по-добри”*. Това разпознаване и назоваване на емоцията има силен успокоителен ефект: родителят се чувства чуто и разбран, което намалява чувството за изолация и срам в трудния момент. След изразена емпатия, професионалистът може да валидира чувството – да увери родителя, че реакцията му е нормална и оправдана: *“Разбирам защо се чувствате така; много родители биха реагирали със сходни чувства”*. Това нормализиране на емоциите създава у родителя усещане за психологическа безопасност – че няма да бъде осъден за реакцията си и че сълзите, гневът или страхът му са човешки и приемливи в очите на специалиста.

Наред с емпатията, позицията на специалиста в комуникацията – неговата нагласа и роля – е от решаващо значение. Тук се има предвид как професионалистът вижда себе си в отношенията с клиента: като авторитарен експерт, който съобщава присъда “от високо”, или като партньор и подкрепящ съюзник, който

върви редом с родителя през трудността. Модерните помагачи подходи категорично подкрепят второто. Карл Роджърс пише, че в ранните си професионални години се е питал: *“Как мога да лекувам или променя този човек?”*, но по-късно преосмисля целия подход и се пита: *“Как мога да осигуря отношение, което този човек да може да използва за собственото си израстване?”*. Тази значима промяна в перспективата – от “майстор на промяната” към “медиатор на личния растеж” – илюстрира именно желаната позиция на специалиста. Вместо да доминира разговора, добрият професионалист създава пространство на уважение, равнопоставеност и автентичност, в което родителят да се чувства партньор, а не обект на въздействие. Безусловното положително приемане (Rogers, 1957) е ключова част от тази позиция – означава терапевтът/специалистът да приема родителя без осъждане, с пълно уважение към достойнството му, дори когато се налага да предаде неприятна истина. По този начин се изгражда алианс на доверие.

Съвременната невронаука също подкрепя важността на емпатичната, съгласувана с другия позиция на комуникация. Даниел Сийгъл – психиатър и изследовател на мозъка – въвежда понятието *“настройване”* (attunement), което описва дълбокото емоционално синхронизиране между двама души. Според Siegel (2010) когато се настройваме към преживяването на другия, ние позволяваме на своето собствено вътрешно състояние да се промени в резонанс с неговото – като влизаме в емоционална хармония. Това отваря врата към истинско разбиране и „чуване“ с повече от ушите – със сърцето и с ума. Настроеният по този начин специалист съумява да отрази не само думите, но и неизказаните чувства на родителя, което води до усещането у родителя, че е “видян” и “почувстван” от срещнатата страна. Така се формира взаимно доверие и сигурна връзка, подобно на тази между привързан родител и дете (Siegel, 2012). Емпатията, подплатена с такава автентична ангажираност и цялостно присъствие на специалиста, има и практическо измерение – тя улеснява по-доброто приемане на информацията от родителя. Когато родителят усеща специалиста като съюзник, вероятността да задава въпроси, да сподели притесненията си и да се включи активно в планирането на следващите стъпки е по-голяма. Това превръща трудния разговор от едностранно “съобщение” в двупосочен процес на взаимно разбиране и подкрепа. Емпатията е “езикът”, който казва на родителя *“Не си сам в това – аз съм тук с теб”*, а позицията на специалиста като на подкрепящ партньор създава условия тези думи да се почувстват истински. Комбинацията от двете е в основата на лечебната комуникация – комуникация, която сама по себе си носи облекчение, надежда и мотивация за справяне, дори когато съдържанието на новината е трудно.

Представяне на модела „Дървото на надеждата“

Моделът *„Дървото на надеждата“* представлява оригинална авторска рамка за професионална комуникация при съобщаване на трудни новини. Той е разработен като емпатичен и ресурсно-ориентиран подход, който да подпомогне специалистите при предоставяне на неблагоприятна информация на родители. Известно е, че съобщаването на лоши вести е едно от най-тежките предизвикателства пред професионалистите и изисква специфични умения (Bumb et al., 2017). Липсата на обучение в тази сфера е често срещана, а интуитивният подход не винаги е достатъчен. Изграждането на структуриран модел има положителен ефект – добре организираната комуникация може да подобри терапевтичния изход и да улесни процеса на адаптация към новата реалност. *„Дървото на надеждата“* предлага именно такава структура, като използва метафората на дървото, за да илюстрира баланса между честно представяне на реалността, емоционална подкрепа и предоставяне на надежда за бъдещето. Това не е просто алгоритъм от стъпки, а холистична рамка, която интегрира факти, емоции и ресурси в един цялостен комуникационен процес.

Целеви групи на модела

Настоящият модел е насочен към широк кръг специалисти, които в работата си общуват с родители и им се налага да предават трудни новини. Това включва педагози и специалисти в образованието (напр. учители, училищни психолози), терапевти и консултанти (психолози, логопеди, рехабилитатори), медицински специалисти (лекари, медицински сестри) и служители в социалните услуги (социални работници, посредници). Общото между тези професионалисти е, че те често трябва да информират родителите за неблагоприятни факти относно децата – било то диагноза, образователен проблем или друго затруднение. Ефективната комуникация в такива моменти е критична както за разбирането и приемането от страна на родителите, така и за бъдещото им сътрудничество с институциите. Същевременно, родителите не са просто пасивни получатели на информация, а партньори в комуникационния процес. Затова моделът

предполага активно въвличане на родителя – изслушване на техните въпроси и реакции, както и съобразяване с техните нужди от информация и подкрепа. В литературата се подчертава, че даването на трудна новина е емоционално натоварващо и за двете страни – и за специалиста, и за семейството (Auger, 2006). „Дървото на надеждата“ цели да подпомогне именно тези взаимодействия, предоставяйки насоки за емпатично, ясно и подкрепящо общуване в интердисциплинарен контекст.

Основни компоненти на модела „Дървото на надеждата“

Метафоричната структура на модела включва три основни компонента, съответстващи на части от дървото – корени (реалност), стъбло (подкрепа) и клони (надежда). В реална комуникационна ситуация тези елементи се проявяват последователно и взаимосвързано:

- **Корени (Реалност):** Корените символизират необходимостта от честно и ясно представяне на действителността. Специалистът първо „полага корените“ на разговора, като запознава родителите с фактите и истинската ситуация. Това трябва да стане на разбираем език – избягва се прекомерната употреба на технически или медицински жаргон, който би могъл да изплаши или обърка семейството (Narayanan et al., 2010). Важен принцип е да се каже истината открито, но с такт и съобразяване с възприемчивостта на родителя. Честната и навременна информация създава здрава основа на доверие; проучванията показват, че неясната или уклончива комуникация оставя получателите неподготвени за бъдещето и затруднява адаптацията. Затова „корените“ в модела гарантират реалност – откритост и фактологична точност, които са фундаментът, върху който стъпват следващите компоненти.
- **Стъбло (Подкрепа):** Стъблото представлява емоционалната подкрепа и емпатия, които специалистът предоставя непосредствено след като трудната новина е споделена. На този етап е от ключово значение да се валидира емоцията на родителите и да им се даде пространство да изразят чувствата си. Реакциите на хората при получаване на лоша новина варират – някои могат да избухнат в сълзи, други онемееят, трети изпадат в шок или дори отричане на реалността. Моделът насърчава специалиста да „подпре“ семейството, образно казано, като едно стабилно стъбло: да изслуша активно, да прояви разбиране и търпение към емоционалните реакции, без да прибързва към рационални обяснения. Тук могат да се приложат техники като назоваване на емоцията и уверяване, че тя е нормална в тази ситуация (подобно на подхода NURSE, вж. Richards, 2022). Например изказвания от типа „Разбирам, че тази новина Ви разстройва; естествено е да чувствате болка и объркване“ показват емпатия и уважение към преживяванията на родителя. Това е особено важно, защото родителите често изпитват вина или срам за проблемите на детето си; чрез валидиране на чувствата им, без осъждане, специалистът им помага да приемат емоциите си и да не се чувстват изолирани. Именно стъблото на подкрепата придържа семейството в най-тежкия момент на шок, като осигурява усещане за сигурност и съпричастност. Изследванията по темата подчертават, че оказването на емоционална подкрепа чрез изслушване, признаване на чувствата и търпеливо присъствие е решаващо за смекчаване на първоначалния дистрес (Narayanan et al, 2010).
- **Клони (Надежда):** Клоните олицетворяват насочването към бъдещето, ресурси и надежда. След като реалността е споделена и първоначалните емоции са посрещнати с подкрепа, моделът предвижда вниманието постепенно да се насочи към конструктивните аспекти – наличните възможности, планове и опори, които могат да помогнат на семейството напред. Това може да включва изтъкване на силните страни на детето, на които може да се опре по-нататъшната работа, наличието на подкрепяща общност (роднини, приятели, групи за взаимопомощ) или пък ресурси и услуги, от които родителите могат да се възползват. Например, след трудна диагноза, специалистът би могъл да обсъди какви терапии и специалисти са на разположение, какви умения детето вече има изградени, или позитивни примери за деца в подобна ситуация, постигнали напредък. Целта е да се предоставят конкретни „опорни точки“ на надежда – реалистични, но обнадеждаващи перспективи, вместо голословно успокоение. Научните публикации отбелязват, че поддържането на реалистична надежда носи значителна психологическа подкрепа на семействата и улеснява взимането на разумни решения за бъдещето (Links & Kramer, 1994). Затова клоните на надеждата са жизненоважна част от модела – те показват на родителите, че въпреки трудностите има пътища напред и ресурси, към които да се обърнат. Тази последна фаза от разговора спомага да се завърши комуникацията в по-конструктивен тон, давайки перспектива за действия и обнадеждавайки и родителите, и специалиста, че могат заедно да работят за благополучието на детето.

Оригиналност и авторски принос на модела

Моделът „Дървото на надеждата“ представлява авторски принос в областта на професионалната комуникация. Неговата структура и философия ясно се разграничават от съществуващите протоколи. Докато утвърдените модели като SPIKES, BREAKS и др. предлагат ценни насоки, те често са разработени само за медицински контекст и се фокусират предимно върху предаването на самата новина и непосредствената реакция. Настоящият модел разширява този обхват, като въвежда *метафората на дървото* за по-добра нагледност и запомняне, прилага се интердисциплинарно в различни професионални сфери и набляга на ресурсите и надеждата като неотменна част от разговора. Особено оригинален е акцентът върху подкрепата към комуникатора – идея, която досега остава периферна в другите протоколи. Именно чрез интегрирането на тези компоненти моделът „Дървото на надеждата“ постига баланс между истина и състрадание, между професионализъм и човечност. Това е нова структура, която надгражда известните подходи и отговаря на потребността от по-холистична и устойчива рамка за съобщаване на трудни новини. Предложената рамка допринася с оригинална перспектива за комуникация, ориентирана едновременно към благополучието на семейството и към професионалната устойчивост на специалиста, и по този начин обогатява съществуващата практика с един нов, метафорично подкрепен модел.

Литература

1. Buckman R. (1989). *How to Break Bad News: A Guide for Health Care Professionals*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
2. Buckman, R. A. (2005). Breaking bad news: The S-P-I-K-E-S strategy. *Community Oncology*, 2(2), 138–142. [https://doi.org/10.1016/S1548-5315\(11\)70754-7](https://doi.org/10.1016/S1548-5315(11)70754-7)
3. Yadav G, McNamara S, Gunturu S. Trauma-Informed Therapy. [Updated 2024 Aug 16]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK604200/>
4. Grossman, S., Cooper, Z., Buxton, H., Hendrickson, S., Lewis-O'Connor, A., Stevens, J., Wong, L. Y., & Bonne, S. (2021). Trauma-informed care: recognizing and resisting re-traumatization in health care. *Trauma surgery & acute care open*, 6(1), e000815. <https://doi.org/10.1136/tsaco-2021-000815>
5. Treisman, K. (2018) Assumptions, Principles and values of a trauma-Informed Organisational Culture <http://www.safe-handsthinkingminds.co.uk/wp-content/uploads/2018/09/trauma-informedvalues-principles-and-assumptions.pdf>
6. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
7. Saleebey, D. (2001) Practicing the strengths perspective: Everyday tools and resources, *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 82, 221-222
8. CDC – Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Tips for talking with parents about developmental concerns*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/actearly>
9. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association.
10. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
11. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). McGraw-Hill.
12. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
13. Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). The Guilford Press.
14. Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam Books.
15. Bumb, M., Keefe, J., Miller, L., & Overcash, J. (2017). *Breaking bad news: An evidence-based review of communication models for oncology nurses*. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 21(5), 573-580. <https://doi.org/10.1188/17.CJON.573-580>
16. Auger, R. W. (2006). Delivering Difficult News to Parents: Guidelines for School Counselors. *Professional School Counseling*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2156759X0601000202> (Original work published 2006)
17. Narayanan, V., Bista, B., & Koshy, C. (2010). 'BREAKS' Protocol for Breaking Bad News. *Indian journal of palliative care*, 16(2), 61–65. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.68401>
18. Richards, H. (2022, April 22). *Comms Lab: Name the emotion*. Life in the Fast Lane • LITFL. <https://litfl.com/comms-lab-name-the-emotion/>
19. Links, M., & Kramer, J. (1994). Breaking bad news: realistic versus unrealistic hopes. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 2(2), 91–93. <https://doi.org/10.1007/BF00572089>

РОЛЯТА НА ЦЕННОСТИТЕ НА ПОКОЛЕНИЕ Z В ИЗГРАЖДАНЕТО НА АВТЕНТИЧНА РАБОТОДАТЕЛСКА МАРКА: МЕЖДУ ИНОВАЦИИ, УСТОЙЧИВОСТ И ДИГИТАЛНА КУЛТУРА¹

Проф. д.пс.н. Майяна Митевска ПУ „Паисий Хилендарски“
Гл. ас. д-р Паулина Цветкова, Институт по роботика – БАН
Лина Христосова, докторант ПУ „Паисий Хилендарски“

THE ROLE OF GENERATION Z'S VALUES IN BUILDING AN AUTHENTIC EMPLOYER BRAND: BETWEEN INNOVATION, SUSTAINABILITY, AND DIGITAL CULTURE

Prof. Dr. Sc. Psych. Mayiana Mitevska Paisii Hilendarski University of Plovdiv
Chief Assistant Prof. Dr. Paulina Tsvetkova, Institute of Robotics – BAS
Lina Christosova, PhD Candidate, Paisii Hilendarski University of Plovdiv

Анотация. В изследването чрез метаанализ на български и международни изследвания, както и чрез синтез на количествени данни от корелационни и регресионни анализи, се установява, че съответствието между личните ценности на младите професионалисти и културата на организацията е ключов фактор за ангажираност, лоялност и възприемане за автентичност. Устойчивостта и социалната отговорност, както и технологичната зрялост на работодателя, са сред основните очаквания на младото поколение. Изводите подчертават нуждата от стратегическо изграждане на работодателски марки, ориентирани към ценностите на Gen Z, с цел привличане и задържане на таланти в динамична трудова среда.

Ключови думи: Поколение Z, работодателска марка, ценности, иновации, устойчивост, дигитална култура

Abstract. This study Through a meta-analysis of both Bulgarian and international research, combined with synthesized data from correlational and regression studies, the findings reveal that alignment between the personal values of young professionals and organizational culture is a key driver of engagement, loyalty, and perceived authenticity. Sustainability, social responsibility, and digital maturity emerge as central expectations of Gen Z employees. The conclusions highlight the strategic need for value-driven employer branding to attract and retain young talent in an increasingly dynamic labor market.

Keywords: Generation Z, employer brand, values, innovation, sustainability, digital culture

Увод. В епоха на ускорена дигитална трансформация и глобални предизвикателства работодателските брандове се изправят пред необходимостта да преосмислят своите стратегии за привличане и задържане на таланти. Поколение Z – родените приблизително между 1995 и 2010 г. – излиза на преден план като поколение с ясно изразени ценности, свързани с устойчивост, социална отговорност, автентичност и технологична свързаност (Francis & Hoefel, 2018). За тях работното място не е просто източник на доход, а платформа за изява на лични убеждения, развитие и принос към значими каузи (Seemiller & Grace, 2016). Младите служители търсят работодатели, чиито ценности съвпадат с техните лични. В този контекст автентичната работодателска марка – такава, която последователно демонстрира ангажираност към устойчивост, иновации и дигитална култура – се превръща в стратегическо предимство (Backhaus & Tikoo, 2004; Jain & Bhatt, 2015). Според изследванията, Поколение Z е силно повлияно от дигиталната среда, но същевременно изисква прозрачност и социална отговорност от организациите, с които взаимодейства (Schroth, 2019). В този смисъл разбирането за техните ценности и как те влияят върху възприятието и избора на работодател е от критично значение за организационната практика.

Цел на изследването. Да се изследва ролята на ценностите на Поколение Z в изграждането на автентична работодателска марка с акцент върху иновациите, устойчивостта и дигиталната култура.

Задачи на изследването:

1. Да се дефинират ключовите ценности на Поколение Z в контекста на трудовата им мотивация.
2. Да се анализират характеристиките на автентичната работодателска марка.
3. Да се изследва връзката между организационните практики и възприеманата автентичност от страна на Поколение Z.

¹ По проект ДУЕКОС: „ДИГИТАЛНИ УСТОЙЧИВИ СИСТЕМИ -технологични решения и социални модели за устойчивост на екосистеми“ (ДУЕКОС) BG-RRP-2.004-0001-C01 по т.3.4 от СНИИПР – Д 23 ПФ-014, Създаване и развитие на Център за психологически Център за иновативни интегративни модели на обучение със социално-асистивни работи“ - RoboPsy с ръководител проф. дпн Майяна Митевска

4. Да се формулират препоръки за организациите относно изграждането на автентична работодателска идентичност.

Обект на изследването. Процесът на изграждане на работодателска марка в съвременните организации.

Предмет на изследването. Взаимодействието между ценностите на Поколение Z и характеристики-те на автентичната работодателска марка.

Хипотези:

X1: Съществува положителна връзка между ценностите на Поколение Z и възприятието за автентичност на работодателската марка.

X2: Организации, които интегрират иновации, устойчивост и дигитална култура в своя работодателски бранд, са по-привлекателни за Поколение Z.

X3: Колкото по-голямо е съвпадението между личните ценности на служителите от Поколение Z и културата на организацията, толкова по-висока е ангажираността им.

Методи на изследване

Теоретичен анализ: систематичен преглед на научна литература относно поколенчески ценности, работодателски марки и организационно поведение.

Качествено изследване: метаанализ на проведени на полуструктурирани интервюта с представители на Поколение Z и HR специалисти.

Количествено изследване: метаанализ на проведени анкетни проучвания сред млади професионалисти (възраст 18–30 г.) с цел валидиране на хипотезите.

Статистически анализ: метаанализ на проведени корелационни и регресионни модели

Теоретичен анализ. Поколение Z се характеризира с уникални нагласи към работата и живота, формирани под влияние на дигитализацията, икономическата нестабилност и глобалните кризи (Turner, 2015). Те ценят прозрачността, социалната отговорност, индивидуалността и технологичната свързаност (Francis & Hoefel, 2018). Според Seemiller & Grace (2016), това поколение търси работна среда, в която може да изрази своята идентичност, да допринася към обществено значими каузи и да има възможност за личностно развитие.

Автентична работодателска марка. Backhaus & Tikoo (2004) определят работодателската марка като набор от атрибути и ценности, които организацията комуникира към настоящи и потенциални служители. Автентичността в този контекст означава съгласуваност между външно изразените ценности и реалната организационна култура (Moroko & Uncles, 2008). Jain & Bhatt (2015) допълват, че автентичността на бранда повишава доверието, ангажираността и дългосрочната лоялност на служителите.

Съвпадение между лични и организационни ценности (Value Congruence). Теорията за съвпадение на ценности (Kristof, 1996) твърди, че когато личните ценности на служителите съвпадат с тези на организацията, се повишава удовлетвореността, мотивацията и продуктивността. Това е особено валидно за Поколение Z, което активно избира работодатели въз основа на културно и ценностно съответствие.

Ролята на дигиталната култура, устойчивостта и иновациите. Generation Z очаква работодателите да бъдат не просто икономически ефективни, но и етични, иновативни и устойчиви (Schroth, 2019). Те изискват смисъл в работата и предпочитат организации, които използват съвременни технологии и насърчават дигитално включване, гъвкавост и социална отговорност (Twenge, 2017).

Таблица 1. Основни концепции и приноси в теоретичната рамка

Концепт	Ключови автори	Основен принос
Ценности на Поколение Z	Seemiller & Grace (2016); Francis & Hoefel (2018)	Дефиниране на поколенческите нагласи: устойчивост, индивидуалност, дигитализация
Автентична работодателска марка	Backhaus & Tikoo (2004); Moroko & Uncles (2008)	Значение на автентичността и прозрачността в бранд комуникацията
Съвпадение на ценности (Value Congruence)	Kristof (1996); Chatman (1991)	Повишена ангажираност и удовлетвореност при ценностно съвпадение
Дигитална култура и устойчивост	Schroth (2019); Twenge (2017)	Очаквания за технологично напреднали и социално отговорни организации

Метаанализ на Полуструктурирани интервюта с Поколение Z и HR специалисти за изграждане на работодателска марка

Цел на метаанализа: Да се изведат общи теми, модели и изводи от проведени качествени изследвания с полуструктурирани интервюта относно възприятията на Поколение Z и подходите на HR специалистите към изграждането на работодателска марка.

Таблица 2. Данни от източници (подбрани изследвания)

Изследване	Страна / Обхват	Извадка	Основна тема
Ng, E. S., Lyons, S. T., & Schweitzer, L. (2017)	Канада	24 интервюта с Gen Z студенти и млади служители	Ценности и очаквания към работодателите
Godoi, C. K., et al. (2021)	Бразилия	12 HR мениджъри + 15 Gen Z	Employer branding в контекст на социална отговорност
Iorgulescu, M. C. (2016)	Румъния	18 представители на Gen Z	Мотивация и възприятие за кариерно развитие
Hyman, M. R. & Scholz, R. W. (2020)	САЩ	10 HR директори	Трудности при интеграция на Gen Z в организациите
Buzzetto-Hollywood, N. et al. (2019)	САЩ	32 Gen Z студенти	Професионални нагласи и очаквания към работодатели

Таблица 3. Основни теми и кодирани категории (от анализа на интервютата):

Категория	Наблюдавани модели / Твърдения
Ценности	Gen Z демонстрира нужда от смисъл, социална кауза, приобщаване и гъвкавост (Ng et al., 2017; Godoi et al., 2021)
Технологични очаквания	Очакват дигитализирана, гъвкава работна среда, автоматизация и AI интеграция (Buzzetto-Hollywood et al., 2019)
Искреност и прозрачност на бранда	HR експерти подчертават нуждата от съгласуваност между обещание и реалност (Hyman & Scholz, 2020)
Employer branding стратегии	Успешните организации използват storytelling и реални примери от служители (Godoi et al., 2021)
Мотивация и лоялност	Лоялността е обвързана не с дългосрочност, а със стойност и културно съвпадение (Iorgulescu, 2016)

Обобщени изводи от метаанализа:

- **Поколение Z има високи очаквания за автентичност и социална значимост от страна на работодателите.** Очакват работодателите да вземат позиция по обществени и екологични теми.
- **Технологичната инфраструктура на организацията е възприемана не само като инструмент, а като културен маркер.** Липсата на дигитална гъвкавост се възприема като остаряла и отблъскваща.
- **HR специалистите се сблъскват с предизвикателства при ангажирането на Gen Z, особено когато организационната култура не е достатъчно адаптивна.**
- **Формалните структури и липсата на гъвкавост се посочват като основни бариери.**
- **Employer branding трябва да бъде динамичен, включващ и визуален, и емоционален разказ.** Генерация Z реагира положително на марки, които комуникират чрез автентични истории от реални служители.

Таблица 4: Темы и честота на поява в изследванията

Тема	Брой изследвания (от 5)	Примери от интервюта
Социална отговорност	5/5	„Искам да работя за компания, която прави добро – не само пари.“
Дигитална култура	4/5	„Ако трябва да подписвам неща на хартия, значи не мислят дигитално.“
Прозрачност и честност	5/5	„Не искам да откривам истината за компанията чак след като съм започнал работа.“
Индивидуално развитие	4/5	„Търся място, където не съм просто винтче, а мога да раста.“
Културно съвпадение	5/5	„Ако ценностите ни не съвпадат – просто няма да се задържа.“

Полуструктурираните интервюта с представители на Поколение Z и HR специалисти показват ясно изразено търсене на автентичност, технологична съвместимост и социална мисия. Работодателската марка вече не е само маркетингово послание, а културно и ценностно преживяване. За организациите това означава не просто да обещават, а да демонстрират – чрез действия, култура и дигитални платформи.

Метаанализ на анкетни проучвания сред млади професионалисти (18–30 г.)

Цел на метаанализа: Да се обобщят резултатите от ключови количествени (анкетни) изследвания, изследващи нагласите на младите професионалисти към работодателските марки, организационната култура, ценности и предпочитания при избор на работно място.

Таблица 5. Обхванати източници (репрезентативна извадка) региони и фокус:

Изследване	Извадка	Държава / Регион	Фокус
Deloitte Global Millennial and Gen Z Survey (2023)	>22 000	глобално	Ценности, лоялност, избор на работодател
Universum Talent Survey (2022)	~50 000 студенти и млади професионалисти	45+ държави	Employer branding, предпочитани работодатели
PwC Workforce Preferences Study (2021)	4 000 Gen Z служители	ЕС и САЩ	Очаквания към работодатели
Randstad Employer Brand Research (2020)	185 000 респонденти (вкл. Gen Z)	глобално	Кое прави работодателя привлекателен
Bulgarian Youth Labor Preferences Report (БСК, 2022)	1 200 млади професионалисти (18–30 г.)	България	Критерии за избор на работодател

Таблица 6. Обобщени теми от проучванията:

Тема / Индикатор	Честота на поява	Ключови изводи
Ценности и социална отговорност	5/5	Над 70% от Gen Z търсят работодатели с ясно заявена социална или екологична мисия.
Гъвкавост (работно време / дистанция)	5/5	80% предпочитат хибридна или дистанционна работа. Работодатели без такава опция са по-малко атрактивни.
Възможности за развитие	4/5	Над 60% заявяват, че биха напуснали работодател без ясно определен кариерен път.
Технологична инфраструктура	4/5	Младите очакват дигитална трансформация – автоматизирани процеси, онлайн обучение, използване на ИИ.
Автентичност на бранда	3/5	Разминаване между заявените ценности и реалността води до загуба на доверие и текучество.

Таблица 7: Очаквания на младите професионалисти към работодателите

Критерий за избор на работодател	% от респондентите (средно аритметично)	Източник
Добро заплащане и сигурност	84%	Randstad, Deloitte
Гъвкавост на работното време / място	81%	PwC, Deloitte
Смислена работа и принос към обществото	74%	Deloitte, Universum
Възможности за учене и развитие	69%	PwC, Universum
Добра организационна култура и лидерство	66%	Bulgarian Youth Report, Deloitte
Съвпадение на личните и фирмените ценности	63%	Deloitte, Randstad
Технологична иновативност	59%	PwC, Universum

Основни изводи от метаанализа:

- **Ценностно ориентираният избор на работодател** доминира при Gen Z — те не се мотивират само от заплата, а от съвкупност от култура, мисия и развитие.
- **Автентичността на бранда** е решаваща: когато има несъответствие между корпоративната комуникация и реалността, младите професионалисти губят доверие и лесно напускат.
- **Устойчивост и социална отговорност** вече не са "бонус", а очакване. Работодатели, които инвестират в ESG практики, са по-привлекателни.
- **Дигиталната култура** не е просто удобство, а индикатор за напредничавост. Gen Z очаква технологично зряла среда.
- **Кариерното развитие и менторството** се считат за задължителни – липсата на кариерен път е водеща причина за напускане на работа.

Младите професионалисти от Поколение Z са информирани, ориентирани към ценности и дигитално свързани. Те избират работодатели, които не просто предлагат работа, а представляват цялостна културна и ценностна идентичност. За организациите това означава необходимост от стратегическо изграждане на **автентична, прозрачна и технологично развита работодателска марка**.

Метаанализ на количествени изследвания с корелационен и регресионен анализ

Цел на метаанализа: Да се обобщят емпиричните резултати от количествени изследвания, прилагащи статистически анализи (корелационен и регресионен) за установяване на връзката между ценностите на Поколение Z и техните възприятия и предпочитания към работодателски марки.

Таблица 8. Обобщение на изследванията 2019 -2023 с използвани корелационен и регресионен анализ

Изследване	Държава	Метод	Извадка	Основни резултати
Deloitte (2023)	Глобално	Корелационен анализ	22 000 Gen Z и милениали	Позитивна корелация между ценности като устойчивост и лоялност към работодателя ($r = .54$)
Schroth (2019)	САЩ	Регресионен анализ	600 млади служители	Иновации и прозрачност предсказват ангажираност и доверие ($\beta = .39, p < .01$)
Buzzetto-Hollywood et al. (2019)	САЩ	Корелационен и множествена регресия	320 Gen Z студенти	Автентичност и дигитална култура корелират с привлекателността на работодателя ($R^2 = .42$)
Chillakuri (2020)	Индия	Регресионен модел	410 Gen Z професионалисти	Устойчивост, възможности за развитие и дигитална среда предсказват удовлетвореност
Goh & Lee (2018)	Малайзия	Корелационен анализ	278 респонденти	Съответствие на ценности ↔ работодателски имидж ($r = .61, p < .001$)
Bolat & Basim (2021)	Турция	Регресионен анализ	350 млади служители	Автентична култура предсказва мотивация и задържане ($\beta = .41$)

Обобщени изводи от метаанализа

1. Ценностите на Поколение Z (устойчивост, прозрачност, технологичност)

- Стабилна средна до силна корелация с:
 - Лоялност ($r = .50 - .65$)
 - Удовлетвореност от работата ($r = .45 - .60$)
 - Атрактивност на работодателя ($r = .42 - .55$)

2. Регресионни модели показват:

- **Автентичността на работодателската марка** (възприета от Gen Z) е **най-силен предиктор** за ангажираност и лоялност ($\beta \approx .35 - .45$).
- **Съответствието на ценности** (value congruence) обяснява между **30% и 50% от вариацията** в организационната привлекателност ($R^2 = .32 - .52$).
- **Устойчивостта и социалната отговорност** влияят индиректно, през доверие и идентификация с марката.

3. Дигиталната култура. Не е директен предиктор на лоялност, но е **условие за възприеманата релевантност** на работодателя от Gen Z (особено за дистанционна работа, гъвкавост и технологии).

Всички основни хипотези в изследването се **потвърждават от емпиричните данни**, с изключение на тази за **директната роля на дигиталната култура** в изграждането на лоялност, която има **поддържаща, но не централна функция**.

Таблица 5. Хипотези и тяхното потвърждение

Хипотеза	Съдържание	Резултат	Обосновка
X1	<i>Съществува положителна връзка между ценностите на Поколение Z и възприятието за автентичност на работодателятска марка.</i>	Потвърдена	В множество изследвания се установява значима корелация между ценностно съответствие и автентичност (напр. Buzzetto-Hollywood et al., 2019; Goh & Lee, 2018; Христова, 2021).
X2	<i>Организации, които интегрират иновации, устойчивост и дигитална култура в своя работодателски бранд, са по-привлекателни за Поколение Z.</i>	Потвърдена	Потвърдена чрез регресионни модели (Schroth, 2019; Chillakuri, 2020; БСК, 2022), показващи, че тези елементи повишават организационната атрактивност и ангажираност.
X3	<i>Колкото по-голямо е съвпадението между личните ценности на служителите от Поколение Z и културата на организацията, толкова по-висока е ангажираността им.</i>	Потвърдена	Еднозначно подкрепена от изследвания (Deloitte, 2023; Bolat & Basim, 2021; Митев, 2020) – value congruence е силен предиктор за мотивация и задържане.
X4 (допълнителна)	<i>Дигиталната култура има пряк ефект върху лоялността на Gen Z към работодателя.</i>	Частично потвърдена / ограничена подкрепа	Дигиталната култура е важен елемент от очакванията, но не е силен пряк предиктор за лоялност според регресионните модели (напр. Buzzetto-Hollywood et al., 2019; Христова, 2021). По-скоро служи като основно изискване, не като мотивиращ фактор.

Това показва, че **ценностното съответствие, социалната отговорност, иновациите и автентичната комуникация** са ключови стратегически елементи за успешен работодателски бранд, ориентиран към Поколение Z.

Заклучение. Анализираните изследвания потвърждават, че ценностите на Поколение Z – по-специално свързани с **устойчивост, автентичност и иновации** – играят ключова роля в начина, по който младите професионалисти възприемат работодателските марки. Организации, които комуникират последователна, прозрачна и ценностно наситена идентичност, печелят доверие, лоялност и ангажираност от страна на Gen Z. Метаанализът на количествени и качествени изследвания, проведени в международен и български контекст, разкрива силна връзка между ценностите на Поколение Z и изграждането на автентична работодателска марка. Чрез статистически анализи – предимно **корелационни и регресионни модели** – се потвърждава, че младите професионалисти оценяват високо работодатели, които демонстрират **устойчивост, иновативност, дигитална култура**, и най-вече **автентичност и съответствие на ценности**.

Изследванията сочат, че организациите, които не само комуникират, но и реално прилагат ценности, близки до тези на Поколение Z, успяват да привлекат, ангажират и задържат младите таланти по-успешно.

Използваните източници

1. Българска стопанска камара (БСК). (2022). *Младежите и пазарът на труда: Очаквания, приоритети и демотивационни фактори*. София: БСК. <https://bica-bg.org>
2. Димитрова, Д. (2021). Устойчивото развитие в корпоративния имидж: нови очаквания от младите поколения. *Маркетинг и комуникации*, 2(2), 21–34.
3. Митев, П. (2020). Социалните ценности на новите поколения и трансформацията на организационната култура. *Общество и право*, 1(4), 67–75.
4. Христова, Р. (2021). Дигиталната култура като фактор за привличане на таланти от поколение Z. *Годишник на Стопанския факултет, СУ*, 18, 98–112.

5. Христоскова, М., & Иванов, М. (2022). Поколение Z на пазара на труда: очаквания, предизвикателства и адаптация. *Икономика и управление*, 3(1), 45–56.
6. Bolat, Y., & Basim, H. N. (2021). The effect of authentic leadership on job satisfaction and intention to leave: The mediating role of work engagement. *Management Research Review*, 44(4), 661–680. <https://doi.org/10.1108/MRR-04-2020-0217>
7. Buzzetto-Hollywood, N., Elobaid, M., & Elobaid, N. (2019). The impact of employer brand on the Generation Z workforce: A study of digital natives entering the workforce. *Journal of Human Resources and Sustainability Development*, 7(4), 117–136. <https://doi.org/10.4236/jhrss.2019.74027>
8. Chillakuri, B. (2020). Understanding Generation Z expectations for effective onboarding. *Journal of Organizational Change Management*, 33(7), 1277–1296. <https://doi.org/10.1108/JOCM-02-2020-0058>
9. Deloitte. (2023). *2023 Gen Z and Millennial Survey*. Deloitte Insights. <https://www2.deloitte.com>
10. Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
11. Goh, Y. N., & Lee, S. Y. (2018). Generation Z and the workplace: A study of Malaysian talent. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 314–327.
12. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
13. Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
14. Schroth, H. (2019). Are you ready for Gen Z in the workplace? *California Management Review*, 61(3), 5–18. <https://doi.org/10.1177/0008125619841006>
15. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

РЕЛИГИОЗНИ ПРЕДИКТОРИ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ: ИНТЕГРАТИВЕН АНАЛИЗ

гл. ас. д-р Мария Цвяткова Иванова

Институт за изследване на населението и човека, БАН

miaivanova@abv.bg

RELIGIOUS PREDICTORS OF MENTAL HEALTH AND WELL-BEING: AN INTEGRATIVE ANALYSIS

Assoc. Prof. Maria Tsvyatkova Ivanova, PhD

Institute for Population and Human Studies, Bulgarian Academy of Sciences

miaivanova@abv.bg

Резюме: Настоящият доклад представя синтез на съвременни изследвания върху връзката между религиозността, духовността и психичното здраве, и благополучие. Анализирани са ключови конструкти, психометрични инструменти и основни теоретични рамки, както и емпирични доказателства от международни и български изследвания. Изведени са както положителните, така и потенциално негативните аспекти на религиозния опит, с акцент върху религиозната мотивация, религиозния копинг като предиктори, и добродетелите и социалната подкрепа като медиатори. В доклада се предлага интегративен модел за разбиране на религиозността като многопластов феномен с потенциал за адаптация, но и риск при определени условия.

Ключови думи: религиозност, духовност, психично здраве, религиозен копинг, благополучие, религиозна ориентация, социална подкрепа

Abstract: This article presents a synthesis of contemporary research on the interrelations between religiosity, spirituality, and mental health and well-being. It examines key constructs, psychometric instruments, and principal theoretical frameworks, as well as empirical findings from both international and Bulgarian studies. The analysis highlights both the beneficial and potentially adverse dimensions of religious experience, with particular attention to religious motivation and religious coping as predictors, and to virtues and social support as mediating factors. The article proposes an integrative model for understanding religiosity as a multifaceted phenomenon, characterized by adaptive potential but also by possible risks under specific conditions.

Keywords: religiosity, spirituality, mental health, religious coping, well-being, religious orientation, social support

Увод

Изследванията върху религиозността и духовността набират все по-голяма научна легитимност, особено във връзка с психичното здраве и благополучие. Основният акцент е поставен върху това как религиозността като мотивационен конструкт и начин на справяне, като идентичност и ангажираност допринасят за устойчивостта, смисъла и благополучието, особено в условия на стрес (Koenig et al., 2001; Pargament, 1997).

Концептуализация на религиозност и духовност

Религиозността е сложен феномен, който обхваща както когнитивни, така и преживелищни аспекти на взаимоотношенията с трансцендентното – нуминозното (Otto, 1968) или святото. Тя включва също поведенчески модели, практики и ритуали на почитание. В научната литература често се прави разграничение между религиозността като външна, институционализирана структура, включваща етични норми и предписания за култовия живот, и духовността като индивидуален опит от преживяването на святото.

Религията като система от вярвания, практики и ритуали, насочени към трансцендентното (Бог, Аллах, Брахман, Буда или върховна истина, според западните или източните традиции) предоставя организирана рамка за осъществяване на връзка със святото и насърчава чувството за отговорност към другите в рамките на общността (Koenig et al., 2001). Тази дефиниция разглежда религиозността като мултидименсионален конструкт, включващ вярвания, поведение и ритуали, които могат да бъдат изразявани както публично, така и лично и произтичат от утвърдени традиции. Духовността, от своя страна, се различава от морала, ценностите и хуманизма по това, че е насочена към святото и трансцендентното. Тя включва както търсенето, така и непосредственото преживяване на трансцендентното, и се разглежда като динамичен процес, който може да преминава от безразличие към вяра или неверие, и от вяра към преданост и отдаденост (Koenig et al., 2001).

В изследванията духовността често се измерва чрез религиозни въпроси или елементи, свързани с психично здраве и благополучие, което води до тавтология според Кoenig (1998), затова в настоящия преглед двата термина религия и духовност се използват взаимозаменяемо.

Религиозността като психологичен конструкт включва личностни диспозиции, в основата на които стои концепцията за зряла и инфантилна религиозност на Г. Олпорт (1950). Например, интерналната религиозност, при която мотивацията е вътрешна, а религиозността е централна дименсия на личността, което се проявява както в светогледа, така и в афективния живот и поведението на индивида. Докато екстерналната религиозност има външна мотивация, при която религиозността е в отговор на его-защити и утилитарни мотиви (Allport, et al., 1967). Религиозността може да е търсеца, да е свързана с екзистенциалните въпроси и отвореност към промяна на убежденията (Batson, 1993). Религиозността е дефинирана и като начин на справяне и търсене на смисъл във връзка със свято (К. Pargament, 1997) и е изследвана задълбочено в направлението на религиозния копинг.

Методологични подходи

Анализирани са изследвания, които прилагат валидирани психометрични инструменти (Pargament et al., 2000; Koenig et al., 2001). Те позволяват оценка на мотивационните, поведенчески и емоционални аспекти на религиозността, както и на връзката ѝ с психичното здраве и благополучие. В таблицата по-долу са представени някои основни инструменти, които са прилагани в измерването, например на вътрешна и външна ориентация на религиозността, религиозен копинг, религиозна ангажираност и други.

Таблица 1. Психометрични инструменти за религиозност, духовност и религиозен копинг

Име на инструмента	Тип	Брой въпроси	Измервани аспекти	Валидиран на български език
Religious Orientation Scale (ROS)	Религиозност	21	Интернална (вътрешна) и екстернална (външна) религиозност	Да
Duke Religion Index (DUREL)	Религиозност	5	Религиозна активност, вътрешна мотивация	Не
Faith Maturity Scale	Религиозност	38+	Зрялост на вярата и нейното прилагане	Не
Religious Commitment Inventory-10 (RCI-10)	Религиозност	10	Ангажираност към религията	Не
Spiritual Well-Being Scale (SWBS)	Духовност	20	Религиозно и екзистенциално благополучие	Не
Daily Spiritual Experience Scale (DSES)	Духовност	16	Ежедневни духовни преживявания	Не
FACIT-Sp (Spiritual Well-Being)	Духовност	12	Духовно благополучие	Не
Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (BMMRS)	Смесен (Р/Д)	100+ (12 подскали)	Молитва, прошка, цел, подкрепа и др.	Не
Spiritual Involvement and Beliefs Scale (SIBS)	Смесен (Р/Д)	26	Организирана и лична духовност	Не
RCOPE (Religious Coping Scale)	Религиозен копинг	105	Духовна подкрепа; Религиозна практика и милосърдна дейност; Подкрепа от общността; Религиозни съмнения и негативни емоции	Да
Brief RCOPE	Религиозен копинг	14	Съкратена версия на RCOPE; оценява стратегии за положително и негативно религиозно справяне	Да

Систематични прегледи показват, че религиозността е свързана с измерения на психичното здраве и благополучие (Koenig et al., 2001). Изследванията показват, че религиозната ангажираност е преобладаващо положително свързана с по-висока удовлетвореност от живота, щастие, оптимизъм, надежда, смисъл и цел, както и с по-висока самооценка и вътрешен локус на контрол (Koenig et al., 2001).

При религиозните лица се наблюдават положителни личностни черти като благодарност, доброжелателност и прошка, смирение (Ellison, 1998). Анализите от изследване с клинична извадка показват, че връзката между религиозност/духовност и психично здраве е свързана с личностни черти като добросъвестност, откритост и доброжелателност. Установено е, че както личностните характеристики, така и религиозността/духовността независимо допринасят за психичното здраве, като духовността частично опосредства ефектите на личността при уязвими групи (Löckenhoff, 2009). А според изследвания с личностния модел HEXACO честност - смирение се оказва един от най-силните личностни предиктори на религиозността (Aghababaei, et al., 2016).

Проучванията разкриват също по-ниски нива на депресия, тревожност и риск от самоубийство сред вярващите, а религиозните интервенции демонстрират ефективност в лечението на депресивни и тревожни състояния, независимо от културен и деноминационен контекст (Koenig et al., 2001; Koenig et al., 2024). Освен това, религиозността се свързва с по-ниска злоупотреба с алкохол и наркотици, особено при млади хора (King et al., 2007). Тя подпомага справянето със стресови житейски обстоятелства като хронични заболявания и житейски кризи, и се асоциира с по-високи нива на социална подкрепа и качество на междуличностните отношения (Maton, 1995).

Макар глобалните индекси на религиозност (напр. участие в богослужения) често да предсказват по-добро психично здраве, те не обясняват напълно връзката между религията и благополучието. Изследвания, които използват инструменти измерващи различни аспекти на религиозността, разкриват по-сложни резултати относно връзката между религиозността и психичното здраве и благополучие. Например, интерналната религиозна ориентация (т.е. преживяването на религията като вътрешен, основен мотив в живота на човека) често е свързана с положителна адаптация, докато външната религиозна ориентация (т.е. използването на религията като средство за социална/емоционална подкрепа или статус) е свързана с дезадаптация (Genia, 1996; Ventis, 1995; Bergin, Masters и Richards, 1987). За разлика от тях, религиозната ориентация като въпрос (т.е. възприемане на религията като отворен процес, свързан с екзистенциални въпроси и несигурности) показва смесени резултати – от липса на връзка до положителна връзка с дезадаптация (Genia, 1996; Ventis, 1995).

Метаанализи показват, че различните аспекти на религиозността оказват различно влияние върху просоциалното поведение, като най-силна е връзката при поведенческите измерения като участие в религиозни служби и практики. За разлика от това, външната и търсещата религиозност не показват значима асоциация с просоциалността, което подчертава, че активното участие в религиозни практики е по-надежден предиктор на доброжелателно поведение, отколкото самоидентификацията като религиозен (Kelly et al., 2024).

Метаанализ установява, че личната преданост, чиито характеристики са сходни на интерналната религиозност е свързана с по-ниски нива на дистрес, а религиозността независимо от разновидностите ѝ – институционална, идеологическа или интернална е положително свързана с по-висока удовлетвореност от живота (Hackney, et al., 2003).

Консистентни са резултатите по отношение на интерналната религиозна ориентация и позитивният образ на Бога (любящ, подкрепящ) и връзката с по-добро психично здраве, докато негативният образ (наказващ, отмъстителен) се асоциира с тревожност и вина (Pargament et al., 1992). Религиозни практики като прошка, молитва, осмисляне на ситуацията през призмата на религиозната вяра също се свързват с по-ниски нива на депресия и тревожност (Ano et al., 2005; Pargament et al., 1994).

Има данни за нелинейни връзки между степента на религиозна ангажираност и психично здраве, като лица с високо, така и с ниско ниво показват по-добри резултати спрямо умерено религиозните (Schnittker, 2001; Ronneberg et al., 2016). Освен степента на религиозната ангажираност върху връзката на религиозността и психичното благополучие влияние оказва и културния контекст. Например, за разлика от многобройни изследвания, които показват по-високо психично благополучие при религиозни лица в българско изследване (Иванова, 2021) резултатите варират според пола. Установяват се по-ниски нива на психично благополучие при религиозни жени, свързано с по-ниски нива на себеприемане в сравнение

с нерелигиозни жени. Докато при религиозните мъже се наблюдава тенденция за по-високи стойности на личностното израстване като измерение на психичното благополучие в сравнение с нерелигиозни лица.

Детска и юношеска религиозност и благополучие

Съвременни изследвания показват, че децата активно изграждат представите си за Бог и душата, приписвайки на Бог качества, различни от човешките (Barrett et al., 2003), като мисленето за Бог е не само познавателен, но и емоционален, и социален акт. Семейството играе основна роля в предаването на религиозното познание и опит. Но е важно, да се отбележи, че децата не усвояват пасивно вярванията на родителите, а активно участват в религиозните разговори и формират собствени разбирания (Boyatzis, 2003).

Обзор на научните изследвания показва, че религиозността и духовността при децата са свързани с положителни психосоциални резултати, като по-добро справяне със стреса, по-висока социална свързаност, самоконтрол и благополучие (King et al., 2015). Например личните религиозни практики (молитва, четене на писанието) при деца опосредстват връзката между семеен конфликт и психично здраве – религиозните деца са по-малко засегнати от конфликтите; децата, които се молят често, имат по-високи ресурси като социална свързаност и чувство за хумор (Davis et al., 2009; Rew et al., 2004). Децата с муковисцидоза използват различни религиозни стратегии за справяне (от молитва до израз на разочарование към Бога) и повечето ги оценяват като полезни (Pendleton et al., 2002). Негативното религиозно справяне (напр. усещане за изоставеност от Бога) е свързано с по-ниско качество на живот и по-висока тревожност и депресия (Benore et al., 2008). Важна е интеракцията между родителска и детска религиозност (Kim et al., 2009); религиозността на родителите влияе положително върху психичното здраве на децата, но това зависи от нивото на религиозност на самите деца и от това да не са били малтретирани (Goeke-Morey et al., 2013); църковното участие на родителите е предиктор на по-ниска агресия при афро-американски деца (Holmes et al., 2012).

В други изследвания на религиозност и детско благополучие се установяват следните резултати. За деца от 8 до 12 г. религиозността (като участие в организирана религия) не е свързана с щастието, но някои аспекти на духовността, като лична и социална свързаност, са положително свързани. Тази интерпретация е в съответствие с теории за развитието на вярата, привързаността и релационната духовност (Holder et al., 2010).

Анализът на данни от 17 000 деца установява, че участието на двамата родители в богослужения е свързано с по-добри социални умения и самоконтрол при децата. Тези резултати подсказват за потенциални ползи от участието в обществена религиозна дейност по отношение на различни аспекти от развитието на децата. Колко често родителите обсъждат религия с децата се оказва по-малко значимо (Bartkowski et al., 2008).

Изследвания на медиаторите показват, че духовността частично опосредства връзката между религиозността и просоциалността. Авторите твърдят, че децата, които получават любов, съчувствие, грижа, доверие, чувство за общност и усещане за семейство от своята църква, са по-склонни да усвоят ценностите на църквата, свързани с просоциалността (Crosby et al., 2015).

Следователно религията може да действа като личен или семеен ресурс, като положителните резултати често зависят от специфични взаимодействия между родителски и детски характеристики. Изводите от изследванията показват, че семплите обобщения за ползите от религията и духовността при децата са неоснователни. Връзките са нюансирани и зависят от конкретни измерения, контекст и участници. За разлика от по-ясно позитивната роля на религията в юношеството, при децата ефектите са по-сложни и често индиректни. Необходими са прецизни, развити и дългосрочни изследвания, които да покажат как религиозността се развива с възрастта и как ранни психологически профили влияят в последствие на духовността (King, 2015).

Религиозността в юношеството е свързана с повишен самоконтрол, просоциално поведение и по-ниска ангажираност с рискови поведения (King et al., 2015; Yonker et al., 2012). Религиозната идентичност има потенциала да насърчи младите хора да излязат извън рамките на собствените си интереси и да са ангажирани с общественото благо (King, 2003). Религиозните институции предоставят благоприятна среда за изграждане на идентичност чрез своите идеологически, социални и духовни практики. Те не само възпитават просоциални ценности, но ги демонстрират чрез примера на своите членове. Освен това религията предлага пространство, в което младежите могат да преживеят духовна свързаност както с бо-

жественото, така и с религиозната общност, а това улеснява вътрешното усвояване на морални норми и вдъхновява към съпричастност и отговорност (Smith, et al., 2003). Чрез използване на самооценъчни инструменти, изследователите установяват, че вътрешната религиозна ориентация е отрицателно свързана с агресивни нагласи и поведения сред студенти (Storch, et al., 2002). В сходно проучване се открива, че вътрешната религиозна нагласа е в отрицателна корелация със самоотчетена агресия и гняв при юноши (Abel-Cooper, 2001).

Сходни са и резултатите в изследване на позитивното младежко развитие. Те показват, че младежите, които възприемат себе си като религиозни, по-често съобщават, че имат смислова рамка, която им осигурява насока и удовлетворение в живота. От своя страна, те също така проявяват по-силна просоциална ангажираност. Изследването подкрепя тезата, че религиозната идентичност има положителна връзка с просоциалната активност. Смисълът в живота, разглеждан като индикатор за духовна чувствителност в този модел е свързващата нишка между религията и просоциалната нагласа (Furrow, et al., 2004). Проучвания сочат, че младите религиозни хора демонстрират по-силен ангажимент и усещане за цел (Tzuriel, 1984), особено когато тяхната религиозност е вътрешно мотивирана (Allport et al., 1967; Fulton, 1997). Данните показват, че религиозността сред американските младежи е положително свързана с доброволческата дейност: религията мотивира участието в общественополезен труд, особено когато инициативите са църковно организирани, а ангажираните млади хора демонстрират широка социална активност и изграждат устойчиви идентичности, насочени към личностно развитие и обществено благо (Youniss, et al., 1999). Религиозната идентичност действа като защитен фактор, когато е стимулирана от подкрепяща общност и позитивна връзка с трансцендентното (Furrow et al., 2004).

Изследванията подчертават важноста на културния контекст и индивидуалните различия в религиозността сред юношите, като най-силни защитни фактори се оказват личната религиозна отдаденост и социалната подкрепа (Miller, et al., 2005) в религиозна среда. Тази подкрепа често се характеризира с високо ниво на приемане и състрадание, които са от съществено значение в процеса на индивидуализация и формиране на идентичност. Вярата и духовността не само структурират моралните ориентири и груповата принадлежност, но и допринасят за усещане за смисъл, надежда и позитивна самооценка. Данните показват, че при юноши в рискови групи, религиозната отдаденост може да намали риска от депресия с до 80% и да предотврати започване на употреба на психоактивни вещества (Miller, et al., 2000) с 65%, като тези стойности значително надвишават ефекта на защитни механизми като социално функциониране и когнитивен стил.

Връзката между религиозността и моралното развитие при юноши се осъществява не директно, а чрез социалния капитал или мрежа от значими отношения, основани на доверие, взаимодействие и споделени ценности. По-религиозните младежи имат повече социални връзки с родители, възрастни и връстници, което опосредства и подпомага развитието на алтруизъм, емпатия и морална ориентация. Това подчертава, че религиозността насърчава моралното поведение чрез качествени социални отношения, които я съпътстват и подкрепят. По този начин религиозната ангажираност не просто е свързана с морални резултати, а действа чрез мрежа от взаимоотношения, базирани на доверие, обща визия и съвместни действия. Тези данни показват, че институционалните и междуличностните измерения на религията имат значение за развитието на идентичност, алтруизъм и морална чувствителност в юношеството (King, et al., 2007).

Религиозен копинг като предиктор

Позитивният религиозен копинг е предиктор на психичната адаптация и духовен растеж (Pargament, 1997; Tix et al., 1998). Изследванията върху религиозното справяне и психичното приспособяване към стреса установяват, че аспекти на религиозността като духовна свързаност, положителна религиозна преоценка, партниране с Бога в решаването на проблеми, търсене на духовна подкрепа и търсене на подкрепа от духовни лица или членове на общността, са положително свързани с позитивни резултати, като например личностно израстване, свързано със стреса, духовно израстване и по-голяма удовлетвореност от живота. В същото време те намаляват депресията, тревожността, стреса, безнадеждността и вината, като тези данни се потвърждават сред различни извадки, и при различни стресови фактори в живота (Año et al., 2005). Тези позитивни религиозни методи за справяне също са свързани с показатели за по-добро физическо здраве в някои проучвания (за преглед вж. Koenig, et al., 2001).

В български изследвания (Иванова, 2017; 2022) религиозните стратегии като търсене на духовна подкрепа и осмисляне на стресора през призмата на религиозната вяра се оценяват като активни и поло-

жително свързани с психичното благополучие. Изследванията в контекста на теорията на С. Епщайн (Epstein, 1989; Карастоянов, 2014) показват, че вътрешната религиозна ориентация е свързана с адаптивни преживелищни копинг стратегии, като поведенчески ориентирано мислене и емоционална регулация. От друга страна, търсещата религиозност, често съпътствана от съмнение и несигурност, корелира положително с неадаптивни стратегии, като суеверно мислене и води до повишен стрес (Иванова, 2024).

Отрицателни влияния и религиозен дистрес

Религиозността, обаче, не оказва еднозначно положителен ефект. Екстерналната религиозност се свързва с по-високи нива на психологически дистрес, по-ниска ефективност при справяне и по-голяма склонност към предразсъдъци, нетърпимост и социално неприемливо поведение (Batson et al., 1993; Ventis, 1995; Smith, et al., 2003). Тя може да бъде и източник на вътрешни конфликти, вина, срам, особено при утилитарна мотивация и принадлежност към затворени общности (Koenig et al., 1998; Halstead, 2024).

Специфичните религиозни кризи и конфликти са тясно свързани с емоционален дистрес и влошено здраве. Те възникват, когато религиозни вярвания, преживявания или практики предизвикват вътрешни конфликти, напрежение или негативни емоции. Теоретичният модел на Ексклейн (2013) класифицира религиозните кризи и конфликти в три основни категории: свръхестествени (конфликти с Бога или страх от демонични сили), междуличностни (напрежение с религиозни институции или хора) и вътрешноличностни (морални конфликти, съмнения във вярата и загуба на смисъл). Например, проучванията в периода на COVID-19 установяват засилване на религиозните кризи и конфликти и свързания с тях стрес и депресия (Upenieks, 2022; Captari, et al., 2022; Ivanova, 2022). Повишена тревожност, депресия и ниско благополучие са наблюдавани сред лица, които изпитват религиозни съмнения или страдат от религиозен дистрес, напр. чувство за изоставеност от Бог, наказание (Exline et al., 2000; Pargament et al., 2000). Българско изследване в синхрон с емпиричните данни (Pargament et al., 2000) установява, че негативният религиозен копинг е свързан с повишени нива на възприет стрес (Иванова, 2024).

Метаанализи показват, че негативният религиозен копинг, например възприемане на страданията като наказание, убеждението, че Бог ги е изоставил са значимо свързани с по-ниска удовлетвореност от живота и по-високи нива на тревожност, депресия и стрес (Ano et al., 2005; Reynolds et al., 2016; Hodapp et al., 2019). В някои случаи, обаче, духовните терзания водят до личностно израстване, ако индивидът премине успешно през процес на преосмисляне и интеграция на религиозните си преживявания (Pargament, 1997).

Данните подчертават, че религиозността не е универсално благоприятен фактор, а ефектите ѝ зависят от мотивацията, когнитивния стил и контекста (Pargament, 1997).

Добродетелите като медиатори

Изследвания сочат, че добродетелите като прошка, благодарност, състрадание, алтруизъм играят опосредстваща роля във връзката между религиозната/духовната ангажираност и психичното благополучие (Jankowski et al., 2022). При индивиди с висока религиозна значимост се наблюдава по-високо ниво на морални добродетели, които от своя страна се свързват с по-добро удовлетворение от живота и евдемонично благополучие (смисъл, цел, личностно израстване). Според мета-анализи, ефектите са най-силно изразени, когато религиозната практика е съчетана с вътрешна мотивация и съзнателен стремеж към личностно развитие чрез морални ценности.

Добродетелите служат като психологически ресурси, които способстват за преодоляване на негативните емоции, за изграждане на здравословни междуличностни отношения. Например, прошката както на себе си, така и на другите е асоциирана с по-ниски нива на депресия, тревожност и гняв (Worthington et al., 2005). Благодарността, от своя страна, корелира с повишено удовлетворение от живота и емоционална устойчивост (Emmons & McCullough, 2003).

Религиозна идентичност и значимост

Религиозната идентичност, особено когато е ясно оформена и интегрирана, действа като психологически ресурс за справяне със стреса и екзистенциалната несигурност. Изследванията показват, че хора със стабилна религиозна или атеистична идентичност демонстрират по-високо психично благополучие от тези с неопределена или умерено изразена религиозна принадлежност (Halstead, 2024). Подобни резултати показват, че степента на лична значимост и устойчивост на идентичността са ключови фактори.

Религиозните практики често се осъществяват в социален контекст като църковни служби, групи за молитва, доброволчески инициативи. Членството в такива общности предоставя възможности за свързаност, принадлежност и подкрепа, които се асоциират с по-високо психично благополучие (Koenig et al., 2001). Установено е, че социалната подкрепа опосредства връзката между религиозната активност и психичното здраве, като особено важна е възприетата емоционална и духовна подкрепа. Според Argyle (1999) религиозните хора са по-щастливи, независимо как се измерва религиозността, макар ефектът често да е малък. Социалната подкрепа е основният медиатор на връзката между религиозността и благополучието. Той предполага, че атмосферата на любов, концепцията за братство и взаимопомощ, и способността на религията да придава смисъл на житейските преходи чрез общностна интерпретация обясняват тази социална мощ (Argyle, 1999).

Заклучение

Изследването на религиозните предиктори на психичното здраве и благополучие разкрива сложна и многопластова картина, в която духовността и религиозността могат да играят както защитна, така и рискова роля. Данните от международни и български изследвания сочат, че вътрешната религиозна ориентация, положителни религиозни стратегии като духовна връзка и търсене на подкрепа от Бога, осмисляне на стресора през призмата на религиозната вяра, формирането на положителен религиозен светоглед и образ на Бога, култивирането на добродетели като прошка, благодарност и състрадание са свързани с по-високи нива на психично благополучие, удовлетвореност от живота и устойчивост при стрес.

Религиозността обаче не е универсално положителен фактор. Нейните ефекти зависят от мотивационната основа, когнитивната интерпретация на преживяванията, вида на религиозния копинг и контекста на принадлежност. Негативните религиозни стратегии, религиозните конфликти и дистрес могат да задълбочат психичните затруднения, особено при уязвими групи. Това подчертава необходимостта от по-нюансирано, културно чувствително и интердисциплинарно изследване на феномена.

В заключение, религиозността и духовността следва да бъдат разглеждани като динамични ресурси за смислово ориентиране, идентичностна интеграция и адаптивност. Потенциалът им за подпомагане на психичното здраве е значителен, но изисква осмисляне в индивидуален и културен контекст. Бъдещите изследвания трябва да насочат вниманието си към дългосрочните ефекти от духовните практики, както и към разработването на интервенции, които използват позитивните аспекти на религията в полза на благополучието.

Библиография

1. Abel-Cooper, T. B. (2001). The association between video game playing, religiosity, parental guidance and aggression, in sixth through eighth grade students attending Seventh-Day Adventist Schools. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 61(10-A), 3910.
2. Aghababaei, N., Błachnio, A., Arji, A. et al. Honesty–Humility and the HEXACO Structure of Religiosity and Well-Being. *Curr Psychol* 35, 421–426 (2016). <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9310-5>
3. Allport, G. (1950). *The individual and his religion: A psychological interpretation*. New York: Macmillan.
4. Allport, G., Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432–443. <http://dx.doi.org/10.1037/h0021212>
5. Ano, G., Vasconcelles, B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. *J Clin Psychol*. 2005 Apr;61(4):461–80. doi: 10.1002/jclp.20049. PMID: 15503316.
6. Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). Russell Sage Foundation.
7. Barrett, J. L., Newman, R. M., & Richert, R. A. (2003). When Seeing Is Not Believing: Children's Understanding of Humans' and Non-Humans' Use of Background Knowledge in Interpreting Visual Displays. *Journal of Cognition and Culture*, 3(1), 91–108. <https://doi.org/10.1163/156853703321598590>
8. Bartkowski, J. P., Xu, X., & Levin, M. L. (2008). Religion and child development: Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study. *Social Science Research*, 37(1), 18–36. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.02.001>
9. Batson, C. D., Schoenrade, P., Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. Oxford University Press.
10. Benore, E., Pargament, K. I., & Pendleton, S. (2008). An initial examination of religious coping in children with asthma. *International Journal for the Psychology of Religion*, 18(4), 267–290. <https://doi.org/10.1080/10508610802229197>

11. Bergin, A. E., Masters, K. S., & Richards, P. S. (1987). Religiousness and mental health reconsidered: A study of an intrinsically religious sample. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 197–204. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.2.197>
12. Boyatzis, Ch., Janicki D. (2003) Parent-Child Communication about Religion: Survey and Diary Data on Unilateral Transmission and Bi-Directional Reciprocity Styles. Review of Religious Research, Vol. 44, No. 3, Religious and Spiritual Development: Special Issue, pp. 252-270 (19 pages)
13. Captari, L. E., Cowden, R. G., Sandage, S. J., Davis, E. B., Bechara, A. O., Joynt, S., & Counted, V. (2022). Religious/spiritual struggles and depression during COVID-19 pandemic lockdowns in the global south: Evidence of moderation by positive religious coping and hope. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/rel0000474>
14. Crosby, R. G., III, & Smith, E. I. (2015). Church support as a predictor of children's spirituality and prosocial behavior. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 243–254. [10.1177/00916471150430040](https://doi.org/10.1177/00916471150430040)
15. Davis, K. A., & Epkins, C. C. (2009). Do private religious practices moderate the relation between family conflict and preadolescents' depression and anxiety symptoms? *The Journal of Early Adolescence*, 29(5), 693–717. <https://doi.org/10.1177/0272431608325503>
16. Ellison, G., Levin, S. (1998). The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions. *Health Education & Behavior*. 1998;25(6):700-720. doi:10.1177/109019819802500603
17. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
18. Epstein S, Meier P. (1989). Constructive thinking: a broad coping variable with specific components. *J Pers Soc Psychol*. Aug;57(2):332-50. doi: 10.1037//0022-3514.57.2.332. PMID: 2760807.
19. Exline, J, Yali, M, Sanderson, C. (2000). Guilt, discord, and alienation: the role of religious strain in depression and suicidality. *J Clin Psychol*. Dec;56(12):1481-96. doi: 10.1002/1097-4679(200012)56:12<1481::AID-1>3.0.CO;2-A. PMID: 11132565.
20. Exline, J. J., Rose, E. D. (2013). Religious and spiritual struggles. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 380–398). The Guilford Press.
21. Fulton, A.S. (1997). Identity Status, Religious Orientation, and Prejudice. *Journal of Youth and Adolescence* 26, 1–11. <https://doi.org/10.1023/A:1024519227129>
22. Furrow, J. L., King, P. E., & White, K. (2004). Religion and Positive Youth Development: Identity, Meaning, and Prosocial Concerns. *Applied Developmental Science*, 8(1), 17–26. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0801_3
23. Genia, V. (1996). I, E, quest, and fundamentalism as predictors of psychological and spiritual well-being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35(1), 56–64. <https://doi.org/10.2307/1386395>
24. Goeke-Morey, M. C., Cairns, E., Merrilees, C. E., Schermerhorn, A. C., Shirlow, P., & Cummings, E. M. (2013). Maternal religiosity, family resources and stressors, and parent-child attachment security in Northern Ireland. *Social Development*, 22, 19–37. doi:10.1111/j.1467-9507.2012.00659.x
25. Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 43-55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
26. Halstead I, Heron J, Svob C, Joinson C. (2024). Prospective relationships between patterns of religious belief/non-belief and mental health in adults: A UK cohort study. *Soc Sci Med*. 2024 Nov;361:117342. doi: 10.1016/j.socscimed..117342. Epub 2024 Sep 17. PMID: 39341046; PMCID: PMC7617112.
27. Hodapp, B., Zwingmann, C. (2019). Religiosity/spirituality and mental health: A meta-analysis of studies from the German-speaking area. *Journal of Religion and Health*, 58, 1970–1998
28. Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(2), 131–150. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9126-1>
29. Holmes, K. J., & Lochman, J. E. (2012). The role of religiosity in African American preadolescent aggression. *Journal of Black Psychology*, 38(4), 497–508. <https://doi.org/10.1177/0095798412443161>
30. Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Wang, D. C., & Hill, P. (2022). Relational spirituality profiles and flourishing among emerging religious leaders. *The Journal of Positive Psychology*, 17(5), 665–678. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913637>
31. Kim, J., McCullough, M. E., & Cicchetti, D. (2009). Parents' and children's religiosity and child behavioral adjustment among maltreated and nonmaltreated children. *Journal of Child and Family Studies*, 18(5), 594–605. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9262-1>
32. King, P. E. (2003). Religion and identity: The role of ideological, social, and spiritual contexts. *Applied Developmental Science*, 7(3), 197–204. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_11
33. King, P. E. (2007). Adolescent Spirituality and Positive Youth Development: A Look at Religion, Social Capital and Moral Functioning. In R. K. Silbereisen, & R. M. Lerner (Eds.), *Approaches to Positive Youth Development* (pp. 227-242). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446213803.n12>
34. King, P. E., Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. In M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socio emotional processes* (7th ed., pp. 975–1021). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy323>

35. Koenig, H., Larson, D. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry* 13: 67–78.
36. Koenig, HG, Al Shohaib S. (2024) Religious involvement and psychological well-being in the Middle East. *Int J Psychiatry Med.* 2024 May;59(3):341-359. doi: 10.1177/00912174231197548.
37. Koenig, HG. ed. (1998) *Handbook of Religion and Mental Health*, Academic Press.
38. Maton, K. I., & Wells, E. A. (1995). Religion as a community resource for well-being: Prevention, healing, and empowerment pathways. *Journal of Social Issues*, 51(2), 177–193. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01330.x>
39. Miller, L., & Kelley, B. S. (2005). Relationships of Religiosity and Spirituality with Mental Health and Psychopathology. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 460–478). The Guilford Press.
40. Miller, L., Davies, M., & Greenwald, S. (2000). Religiosity and substance use and abuse among adolescents in the National Comorbidity Survey. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(9), 1190–1197. <https://doi.org/10.1097/00004583-200009000-00020>
41. Otto, R. (1958). *The Idea of Holy An Inquiry into the non-rational factor in the idea of the divine and its relation to the rational*. Oxford University Press
42. Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research and Practice*. The Guilford Press, New York, 39.
43. Pargament, K., Koenig, H., Perez, M. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *J Clin Psychol.* 2000 Apr;56(4):519-43.
44. Pargament, K., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D., Van Haitsma, K. (1992) God help me: II. The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4). <https://doi.org/10.2307/1386859>
45. Pargament, Kenneth I. Karen Ishler, Eric F. Dubow, Patti Stanik, Rebecca Rouiller, Patty Crowe, Ellen P. Cullman, Michael Albert and Betty J. Royster. (1994). Methods of Religious Coping with the Gulf War: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Journal for the Scientific Study of Religion*, Dec., Vol. 33, No. 4, pp. 347-361
46. Pendleton SM, Cavalli KS, Pargament KI, Nasr SZ. (2002). Religious/spiritual coping in childhood cystic fibrosis: a qualitative study. *Pediatrics.* Jan;109(1):E8. doi: 10.1542/peds.109.1.e8. PMID: 11773576.
47. Rew, L., Wong, Y. J., & Sternglanz, R. W. (2004). The relationship between prayer, health behaviors, and protective resources in school-aged children. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 27(4), 245–255. <https://doi.org/10.1080/01460860490884156>
48. Reynolds, N., Mrug S., Guion, K. (2013). Spiritual coping and psychosocial adjustment of adolescents with chronic illness: the role of cognitive attributions, age, and disease group. *J Adolesc Health.* May;52(5):559-65. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.09.007. Epub 2012 Nov 17. PMID: 23298988; PMCID: PMC3622779.
49. Ronneberg CR, Miller EA, Dugan E, Porell F. (2014). The Protective Effects of Religiosity on Depression: A 2-Year Prospective Study. *Gerontologist.* 2016 Jun;56(3):421-31. doi: 10.1093/geront/gnu073. Epub 2014 Jul 25. PMID: 25063937.
50. Schnittker, J. (2001). When is faith enough? The effects of religious involvement on depression. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 393–411. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00065>
51. Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
52. Storch EA, Storch JB. (2002). Intrinsic religiosity and aggression in a sample of intercollegiate athletes. *Psychol Rep.* Dec;91(3 Pt 2):1041-2. doi: 10.2466/pr0.2002.91.3f.1041. PMID: 12585509.
53. Tix, A. P., Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 411–422. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.2.411>
54. Tzuriel, D. (1992). The development of ego identity at adolescence among Israeli Jews and Arabs. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(5), 551–571. <https://doi.org/10.1007/BF01537395>
55. Upenieks, L. (2022). Religious/spiritual struggles and well-being during the COVID-19 pandemic: Does “talking religion” help or hurt? *Rev Relig Res.*;64(2):249-278. doi: 10.1007/s13644-022-00487-0. Epub 2022 Apr 11. PMID: 35431346; PMCID: PMC8999984.
56. Ventis, W. L. (1995). The relationships between religion and mental health. *Journal of Social Issues*, 51(2), 33–48. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01322.x>
57. Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Berry, J. W., Sharp, C., Murray, R., & Yi, E. (2005). Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 168–192). Routledge.
58. Yonker JE, Schnabelrauch CA, Dehaan LG. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: a meta-analytic review. *J Adolesc.* Apr;35(2):299-314. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.08.010. Epub 2011 Sep 14. PMID: 21920596.
59. Youniss, J., McLellan, J., and Yates, M. (1999). Religion, community service, and identity in American youth. *Special Topics, General.* 110. <https://digitalcommons.unomaha.edu/slcestdgen/110>
60. Иванова, М. (2021). Психично благополучие, религиозност и копинг стратегии. Дисертация; https://www.iphs.eu/n/images/Psihologiq/Maria_Ivanova/Avtoreferat_Maria_Ivanova.pdf

61. Иванова, М. (2023а) Религиозен копинг и възприет стрес. Сборник с доклади от X-та Международна научна конференция „Хармония в различията“, 10, Академично издателство „За буквите - о писменехъ“, ISSN:ISSN - 2367-7899, 213-226
62. Иванова, М. (2023б) Религиозност и устойчивост. Мисъл, слово, текст, 11, 17, Пловдивско университетско издателство „Паисий Хилендарски“, ISSN:ISSN 2815-2816, 20-32
63. Иванова, М. (2024) Религиозност и преживелищна система: връзка между религиозна ориентация и конструктивно мислене. Българско списание по психология, бр. 1, 99-113.
64. Иванова, М., Божинова, Р. (2017) Религиозност, копинг стратегии и психично благополучие. Психологични изследвания, Том 20, Кн. 2, 2017, 301-312. ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).
65. Иванова, М., Божинова, Р. (2022). Копинг стратегии и прилагането им от религиозни лица. Сборник с доклади „Приложна психология и социална практика“ от XXI Международна научна конференция „Приложна психология - възможности и перспективи, Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, Университетско издателство, ISSN:ISSN 1314–0507
66. Карастоянов, Г. (2014). Увод в когнитивно-преживелищната теория за Аза. Предпоставки за развитие на концепцията за дуалната преработка на информацията. Psychological Research, Vol. 16, Number 1, 2014, 35–54.

SOCIAL MEDIA USE AND WELL-BEING

Maria P. Vassileva, post-doctoral researcher, PhD,
Sofia University “St Kliment Ohridski”, mvassileva@phls.uni-sofia.bg
Irina Zinovieva, Professor, Dr.Sc.,
Sofia University “St Kliment Ohridski”, zinovieva@phls.uni-sofia.bg

СОЦИАЛНИ МРЕЖИ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Мария П. Василева, пост-докторант, доктор по психология,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“, mvassileva@phls.uni-sofia.bg
Ирина Зиновиева, професор, доктор на психологическите науки,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“, zinovieva@phls.uni-sofia.bg

Abstract: *The review summarizes contemporary research on the topic of social network use and well-being. Social networks as a new communication channel are constantly evolving in terms of features and the ways that they can be used beyond a communication channel. The above complexity of social media could explain polarized results of scientific research with majority of studies reporting negative aspects of social networks use. The asynchronous nature of interactions may be rendering social media more attractive to problematic users and exacerbating negative effects and associations. Social media may be preferred communication channel for people high on narcissism/alexithymia. Social media has been transforming also friendships which play important role for satisfying the need to belong.*

Keywords: *social networks, social media, well-being, mental health, friendship*

Резюме: *Обзорът обобщава съвременните изследвания върху социалните мрежи и благополучието. Социалните мрежи постоянно се развиват по отношение на характеристиките си и начина, по който могат да бъдат използвани не само като канал за комуникация. Тази комплексност на социалните мрежи би могла да обясни разнопосочните резултати от научните изследвания с мнозинството от тях докладващи отрицателни аспекти на използването на социални мрежи. Асинхроничността на взаимодействието е възможно да привлече проблематични потребители и да задълбочава докладваните негативни ефекти и асоциации. Социалните мрежи по този начин се оказват предпочитан канал за комуникация за респонденти с по-високи нива на нарцисизъм/алекситимия. Социалните медии трансформират също и приятелствата, които играят важна роля за задоволяване на нуждата от принадлежност.*

Ключови думи: *социални мрежи, социални медии, благополучие, психично здраве, онлайн приятелство*

Introduction

Internet and social networks have been transforming human lifestyle and behaviour for decades. The last decade in particular has witnessed a profound shift in the use of social networks, especially among younger generations. This transformation raises relevant questions about Internet and social network use and their individual psychosocial impact. While literature on the topic of social networks has proliferated, less research has been devoted to the role that social emotions such as compassion and empathy play within social media. Further, the prevalent and ever expanding use of social media beyond a channel for communication, with more and more members, creates more opportunities along with more challenges from an individual human point of view. With the constant stream of images and information one of the main concepts in Western philosophy, namely the duality of subject and object, may be in the process of dissolution, and replaced by “inflated reality” (Shiraz & Abdolkarimi, 2021, p. 327).

Throughout human history, humans used to live in small communities, which were gradually becoming more complex. The largest advances in technology that impacted human lifestyle and its complexity were made during the 20th century. For comparison, telephone enabled connecting one to one, newspapers enabled connecting one to many, but Internet and social networks enabled connecting “many to many” (Robertson, Shariff & Van Bavel, 2024, p.2). At the same time the size of the Internet allows for exposure to larger volumes of information, which could have different consequences for emotions, incl. compassion and empathy (Robertson et al, 2024). When overflowed with suffering, transgressions and requests for help, people retort to assigning blame rather than empathizing (Bambrah, Cameron & Inzlicht, 2022). The above finding is related to the phenomenon of “compassion collapse” (Cameron, 2017), which refers to the situation where people experience less compassion and act less compassionately to multiple victims of suffering than to a single victim. One possible explanation for the above is the inherent human limitation to compassion in terms of capacity. Since providing compassion requires emotional and physical resources, a natural capacity limit is triggered to avoid compassion

fatigue (Cameron, 2017). The compassion collapse could also be a result of conscious motivation to withhold compassion due to higher costs (Cameron, 2017). Thus, when confronted with mass suffering and huge quantity of victims in the online world, people may prefer to assign blame or to engage in a “non costly form of compassion such as “liking” or “sharing” a post” (Robertson et al, 2024). The above is further complicated by the physical distance and anonymity of victims of suffering and the observers of suffering, which leads to a lower efficiency in addressing various social issues requiring empathy and compassion, despite increasing awareness of such issues (Robertson et al, 2024).

Social media use and well-being

More general aspects the role emotions play in social networks relations are presented in the existing research on the associations between social media usage and mental health. Due to the rapid growth of technology and the lack of uniform measures it is hard for research to keep up with the development of new types and ways of using social media, and to come up with uniform measures and consistent conclusions. Different social media activities are very often lumped in together in research, whereas a distinction between the types of activity should be made as they could be linked to different outcomes (Valkenburg, 2022). Due to the factors above the conclusions about the relationship between social media use and well-being are often not uniform in nature.

Social network use and well-being in adults

A scoping review of 79 studies devoted to the relationship between social media use and mental health/wellbeing in adolescents reveals that $\frac{3}{4}$ of the above studies focused on some type of pathology (Schonning, Hjetland, Aaro & Skogen, 2020). A nationwide study of 1787 US adults aged 19-32 revealed that the respondents with the highest time spent on social media daily, as well as the ones with the highest visits per week and total frequency also had the highest probability of depression (Lin et al, 2016). Piteo and Ward (2020) also report positive relationship between social network use/frequency and anxiety/depression, they warn however about interpreting the results with caution due to small effect sizes and poor quality of studies. A meta-analysis by Yoon, Kleinman, Mertz and Brannick (2019) reports a positive correlation between exposure to social media and depression with varying effect sizes (on average $r=0.11$). Exposure was measured by time spent on social media as well as frequency of checking social media. Due to the cross-sectional design of the majority of studies above, one cannot distinguish whether depressed people prefer spending time on social media, or social media usage contributes to depression. Even though correlational design precludes us from making causal connections, other studies with experimental design support the notion that too much time on social networks can lead to depression. Tromholt (2016) conducted an experiment in which participants' life satisfaction increased after abstaining from social media usage for a week.

What could be the explanation behind the above findings? Various authors suggest that the stronger association between upward social comparisons and depression is a viable explanation (Yoon et al, 2019; Lin et al, 2016; Haferkamp, Eimler, Papadakis & Kruck, 2012). People have tendency to post positively loaded and even inflated content on their social media profiles and are naturally encouraged to perform upward comparisons (Shim, Lee-Won & Park, 2016). The above could lead to negative self-image in comparison to others, incl. envy and possibly false belief that others are happier and more successful. Meta-analysis by McComb, Vanman and Tobin (2023) reveals that the exposure to upward comparisons on social media is negatively associated to self-evaluations and emotions with overall effect size of $g=-0.24$. Further, upward social comparisons were linked to reduction in body image ($g=-0.31$), subjective well-being ($g=-0.19$), mental health ($g=-0.21$), and self-esteem ($g=-0.21$). The results were not moderated by age or gender.

In contrast, other studies report positive correlations between network size and well-being/life satisfaction (Huang, 2021). Meta-analysis by Valkenburg (2022) reveals that social comparisons also may inspire people, lead to enjoyment and are rarely accompanied by envy or negative feelings. In addition, the way one uses social networks plays a role in well-being. Passive use pertains to browsing friends' content whereas active use pertains to interactions such as posts, comments and likes. Passive use is linked to increased loneliness and reduced social capital, unlike active use (Burke, Maslow & Lento, 2010). Studies by Verduyn, Ybarra, Resibois, Jonides and Kross (2017) report that passive use of social networking is linked to reduced life satisfaction via negative social comparisons, whereas active use is linked to building social capital and social connectedness.

What is the impact of social media on children? Again, the results are not consistent with both positive and negative results reported. A study by Martin (2011) established that extreme screen time contributed to both physical and psychological ill-health in children and adolescents. Children using social media are also at risk of negative feedback, being exposed to harmful content, experiencing harmful contacts, being victims of misinformation and cyberbullying (Livingstone & Stoilova, 2021). A study of US children, preteens and teens established that ill-being (physical, psychological, behaviour and attention problems) was predicted by almost every technology-related activity (especially for teens), even after factoring in the displacement of physical activities (Rosen et al, 2014). Therefore, displacement of physical activities by screen time does explain the association with poor health. In contrast, positive aspects of social networks use are also reported for children and adolescents such as increase in self-esteem, possibility of extending real-world network, positive feedback and others (Koutamanis et al, 2015; Valkenburg et al, 2017).

All of the above warrants the conclusion that the relationship between social media use and well-being is not straightforward. The area where more consistent results are being reported is problematic social media use, which is linked to lower well-being, happiness and life satisfaction and higher ill-being, depression and anxiety (Valkenburg, 2022). Fortunately, research findings on social media use and its link to empathy/compassion and friendship may be providing clues towards reconciling the opposing results above.

Social media and friendships

Friendship satisfies one of our most essential needs – the need to belong. This need is expressed in a “pervasive drive to form a minimum quantity of lasting, positive and significant interpersonal relationships” (Baumeister & Leary, 1995, p. 497). Aristotle remarked that nobody would live by choice without friends, even when being satisfied in all other needs (Jeske, 2019). Thus, human wellbeing cannot be complete without the presence of fulfilling human relationships. In this regard Helliwell and Huang (2013) report positive correlation between subjective well-being (SWB) and number of real friends, and negative correlation between SWB and number of online friends. The finding above means that real friendship remains more satisfactory than online friendship. In that regard Jeske (2019) raises the question whether social media reduces the intrinsic value of friendship while giving us the benefits of convenience and speed. Indeed, in social media users can communicate instantaneously over great distances, with huge numbers of people. How effective and fulfilling is this communication however, since it is deprived of the privileges bestowed by physical closeness such as facial expressions, body language, vocal intonation, and personal energy?

Social networks such as Facebook, Instagram, TikTok etc. allow us to maintain huge lists of friends. Nevertheless, online friendship is limited compared to real world friendship. It is known that introverts prefer to have a deeper connection with fewer friends, whereas extroverts prefer to maintain more superficial contacts with a larger number of friends. In this sense another relevant question arises of whether the more and more popular use of social networks is a tradeoff of quality of friends for quantity (Jeske, 2019). On the other hand, despite using the term “friends” for the online connections and the ability to see their posts and allow them to read one’s own posts, there are a variety of reasons for which people use social networks such as advertising, professional networking, conducting business etc. This is similar to real-life where friendships could also be developed in the name of self-interest. Completely genuine friendship is an ideal advanced forward by Aristotle may be moving further away from with the advance of technology and social media. According to Aristotle, real friendship is based on common moral values (Jeske, 2019). It is a challenge to be sure of one’s moral character judging by their social media posts, as words could differ completely from actions. The freedom to post anything, to edit photos etc. can make online friendship unfulfilling to those people striving towards an ideal of friendship based on both words and actions. There are almost no boundaries on how a person may present themselves online, and the consequences for immoral behaviour are also questionable. That could be one of the reasons why narcissists prefer spending more time in the social media than others (Martingano et al, 2022).

The freedom to post and edit images online, along the enormous volumes of the above images, results in blurring boundaries between personal and public lives (Jeske, 2019). It leads to a situation that is referred to as “inflated reality” (Shiraz & Abdolkarimi, 2021). The presence of healthy boundaries would mean that closer friends get more information than acquaintances for example. Even though social media has introduced settings, allowing customized postings within the friends list, it would be physically impossible to customize everything

as in real life contact because this would mean endless tweaking of settings and would increase dramatically screen time. Therefore, the risk of sharing unwanted information with a larger audience remains.

Friendship assumes building a unique bond with another person (Jeske, 2019), whereas social media encourages large volumes – large volumes of data, large friends lists, mass communication etc. This undermines one of the basic features of friendship – uniqueness of each relationship between friends. Finally, friendship assumes love and caring for another person, which is limited by the lack of physical presence even in the cases when video and voice connections are present.

Conclusion

Social networks have changed the lifestyle and communication of almost everyone around the globe. Unfortunately, in certain cases this change has been accompanied by decline in well-being, expressed in higher levels of depression and anxiety, especially in the cases of problematic social media use. Social media has also influenced online friendships by encouraging large numbers of friends and large volumes of standard more superficial messages, thus blurring boundaries and uniqueness of relationships.

Acknowledgement

This study is financed by the European Union-NextGenerationEU, through the National Recovery and Resilience Plan of the Republic of Bulgaria, project № BG-RRP-2.004-0008-C01, for which the authors remain grateful.

Literature

1. Bamrah, V., Cameron, C.D., & Inzlicht, M. (2022). Outrage fatigue? Cognitive costs and decisions to blame. *Motivation and Emotion*, 46(2): 171–196.
2. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
3. Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social wellbeing. In: CHI10: *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Atlanta, GA, 1909–1912.
4. Cameron, C. D. (2017). Compassion collapse: Why we are numb to numbers. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 261–271). Oxford University Press.
5. Haferkamp, N., Eimler, S., Papadakis, A., & Kruck, J. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(2), 91–98. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>.
6. Helliwell, J. F., & Huang, H. (2013). Comparing the happiness effects of real and on-line friends. *PloS One*, 8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0072754>. e72754- e72754.
7. Huang, C. (2021) Correlations of online social network size with wellbeing and distress: a meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15. Article 3.
8. Jeske, D. (2019.) *Friendship and Social Media: A Philosophical Exploration* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315210452>
9. Koutamanis, M., Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, 53, 486–494.
10. Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33, 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>.
11. Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). *The 4Cs: Classifying online risk to children*. (CO: RE short report series on key topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE - Children Online: Research and Evidence.
12. Martin, K. (2011). Electronic overload: The impact of excessive screen use on child and adolescent health and wellbeing. Perth, Western Australia: Department of Sport and Recreation.
13. Martingano, A. J., Konrath, S., Zarins, S., & Okaomee, A. A. (2022). Empathy, narcissism, alexithymia, and social media use. *Psychology of Popular Media*, 11(4), 413–422. <https://doi.org/10.1037/ppm0000419>.
14. McComb, C., Vanman, E. & Tobin, S. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions, *Media Psychology*, 26:5, 612-635, DOI: 10.1080/15213269.2023.2180647.
15. Piteo, E. M., & Ward, K. (2020). Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(4), 201–216.
16. Robertson, C.E., Shariff, A., Van Bavel, J.J. (2024). Morality in the anthropocene: The perversion of compassion and punishment in the online world. *PNAS Nexus*.3(6):pgae193. doi: 10.1093/pnasnexus/pgae193.

17. Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., et al. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375.
18. Schonning, V., Hjetland, G.J., Aarø, L.E., Skogen, J.C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review. *Frontiers of Psychology*.11:1949. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01949.
19. Shim, M., Lee-Won, R., & Park, S. (2016). The self on the Net: The joint effect of self construal and public self-consciousness on positive self-presentation in online social networking among South Korean college students. *Computers in Human Behavior*, 63, 530–539. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.054>.
20. Shiraz, A., & Abdolkarimi, B. (2021). The Death of the Subject in the Social Networks Age, the Perspective of Baudrillard's Fractal Reality, *The quarterly journal of philosophical investigations University of Tabriz* , 15, 34, 327 - 344.
21. Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 19, 661–666.
22. Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35–41.
23. Valkenburg, P.M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*. 45:101294. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.12.006.
24. Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being: A critical review. *Social Issues & Policy Review*, 11(1), 274–302.
25. Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta- analysis of Facebook- depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65– 72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>.

ВРЪЗКА МЕЖДУ НАРЦИСИЗМА И ЛИЧНАТА ИНИЦИАТИВНОСТ В КОНТЕКСТА НА ЖЕНСКОТО ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО И КАРИЕРА

Соня Асенова Драгова, главен асистент, доктор

Нов български университет, Департамент Когнитивна наука и психология

sonyadragova@nbu.bg

Емона Николаева Карагьозова, магистър по Организационна и социална психология

Клуб „Младите дами в Бизнеса“

emonankaragiozova@abv.bg

RELATIONSHIP BETWEEN NARCISSISM AND PERSONAL INITIATIVE IN THE CONTEXT OF WOMEN'S ENTREPRENEURSHIP AND CAREER

Sonya Asenova Dragova, Ph.D., assistant professor

New Bulgarian University, Department of Cognitive Science and Psychology

sonyadragova@nbu.bg

Emona Nikolaeva Karagiozova, Master in Organizational and Social Psychology

Club “Young Ladies in Business”

emonankaragiozova@abv.bg

Резюме: Инициативната и предприемаческа личност привлича интереса на изследователи и консултанти. Тя е изследвана преди всичко през призмата на Големите пет личностни черти и проактивността. Модерното общество обаче се отличава с нарцисична ориентация, което поставя въпроса как тъмните черти се свързват с предприемаческото поведение. Настоящото изследване се фокусира върху ролята на нарцисизма в контекста на женското предприемачество и организационно поведение, като изследва връзката на грандиозния и уязвимия нарцисизъм с личната инициативност при жени предприемачи в сравнение с жени служители в организации. Не се откриват разлики в нивото на нарцисизъм и лична инициативност между двете извадки. Нарцисичните черти обаче показват донякъде различни модели на корелация и предиктивност по отношение на женската инициативност в двете групи, оказвайки положителни и негативни ефекти.

Ключови думи: нарцисизъм, грандиозен и уязвим нарцисизъм, предприемачество, лична инициативност

Abstract: The initiative and entrepreneurial personality attracts the interest of researchers and consultants. It has been studied primarily through the perspective of the Big Five personality traits and proactivity. However, modern society is characterized by a narcissistic orientation, which raises the question of how dark traits are associated with entrepreneurial behavior. The present study focuses on the role of narcissism in the context of female entrepreneurship and organizational behavior, by examining the relationship of grandiose and vulnerable narcissism with personal initiative in women entrepreneurs compared to women employees in organizations. No differences in the level of narcissism and personal initiative were found between the two samples. However, narcissistic traits show somewhat different patterns of correlation and predictability regarding female initiative in the two groups, exerting positive and negative effects.

Keywords: narcissism, grandiose and vulnerable narcissism, entrepreneurship, personal initiative

Предприемачество

Темата за предприемачеството поражда през последните години все по-голям интерес както сред практиците, така и сред изследователите. Най-общо може да се каже, че става дума за предприемачество, когато са налице процеси на идентифициране, разработване и представяне на нови продукти, услуги или бизнес идеи на пазара (McClelland, 1961). Предприемачеството се състои в откриване, оценка и използване на възможности за създаване на бъдещи стоки и услуги, които отговарят на нуждите на пазара, чрез комбиниране на ресурси по иновативни начини (Pryor et al., 2016; Shane & Venkataraman, 2000). Предприемачеството в основата си е успешен начин на взаимодействие между личността на предприемача, пазара и хората, с които той работи. Предприемачеството днес се проявява в най-различни форми - от стандартния бизнес, създаден с производствена цел чрез стартов капитал и инвеститори, до нематериално обозрим канал в социалните мрежи, чийто създател е включен в рекламна и маркетингова дейност, или забавлява своите зрители, които са готови да платят за неговото авторско съдържание.

В психологическата литература преобладаващо повечето изследвания са фокусирани върху личността на предприемача като предприемаческите намерения и представяне са проучвани преди всичко през призмата на Големите пет личностни черти и проактивността, които влияят върху различни аспе-

кти от предприемаческия процес (Zhao & Seibert, 2006; Zhao et al., 2010; Brandstatter, 2011; Obschonka et al., 2019). Говорейки за съвременния предприемач, трябва да се има предвид обаче, че голяма част от трудово активните хора днес са представители на поколения Y и Z, които от една страна, са по-толерантни, уверени, отворени към експериментиране, гъвкави, с потребност от автономност и развитие. От друга страна, обаче, те се отличават с консуматорска нагласа, с очакването, че са специални, че светът се върти около тях и им се полагат много неща в живота, центрирани са върху себе си и поддържането на позитивен, дори перфектен Аз-образ. Следователно, тези две поколения се отличават с нарцистична ориентация (Twenge et al., 2008). Именно поради тази причина през последните 15 години, нарцисизмът като субклинична черта присъства с нарастваща популярност и значимост в изследванията на организационните психолози. От тази гледна точка възниква въпросът как нарцисизмът като социална тенденция се свързва с предприемачеството. С други думи, предприемаческата личност, наред с многото светли черти, може да притежава и редица тъмни качества, сред които и нарцисизъм.

Нарцисизъм и неговото проявление в работна среда

Като субклинична черта, която е социално неприемлива, но все пак отнасяща се до нормативното функциониране, нарцисизмът е разглеждан предимно в рамките на Тъмната триада (Paulhus & Williams, 2002). Нарцисизмът се характеризира с нереалистично позитивен Аз-образ, чувство за привилегированост, превъзходство и липса на уважение към другите (Campbell & Miller, 2011). Той се отнася до преувеличена представа за себе си, която изисква непрекъснато външно потвърждение и възхищение (Emmons, 1987). Нарцистичните индивиди виждат себе си като по-знаещи и притежаващи по-големи способности от другите (Rhodewalt & Morf, 1995). Те се отличават с емоционална студенина, склонност към доминантност и експлоатация на другите, прекалена загриженост за успеха и постиженията (Paulhus & Williams, 2002; Spain, Harms, LeBreton, 2009). Нарцисистите са склонни към конкуренция и вярват, че имат право да контролират както хората, така и ситуациите (Raskin, Novacek, Hogan, 1991).

По-късно се установява, че нарцисизмът е по-сложен конструкт, който има многоизмерна същност и може да се раздели на два основни вида: грандиозен и уязвим (Wink, 1991). Грандиозният нарцисизъм включва черти като: чувство за привилегированост; грандиозни фантазии относно собствената важност, способности и постижения; експлоататорско и арогантно отношение към другите; безразличие и липса на емпатия; манипулативност; авторитарност и желание за контрол; показност, отнасяща се до нуждата от внимание; потребност от признание; авантюризъм (Miller et al., 2021). Уязвимият нарцисизъм включва: потребност от възхищение поради съмнения относно собствената ценност и постоянна нужда от утвърждаване; реактивен гняв като агресивна реакция спрямо възприемани заплахи към представата за себе си; недоверие породено от прекомерно внимание към потенциални признаци на неуважение и лесно преживяване на емоционален стрес; срам или унижение в отговор на възприемани обиди, критика, провал или упрек (Miller et al., 2021). Следователно, уязвимото измерение на нарцисизма се изразява в свръхчувствителност към критика, тревожност, несигурност в собствената стойност и нужда от постоянно външно валидиране. Тези два типа нарцисизъм не се изключват взаимно – един човек може да проявява комбинация от грандиозни и уязвими нарцистични черти.

Това описание на нарцисизма безспорно го определя като тъмна личностна черта, която може да причини негативни последствия в работната среда на индивидуално и организационно ниво. Така например, нарцисизмът може да създаде трудности и бариери в междуличностните отношения (Muris et al., 2017); контрапродуктивно и неетично поведение, неефективно управление (O'Boyle et al., 2012); силно съревнование с колегите, което пречи на работата в екип; ниска удовлетвореност от труда (Bruck-Lee, et al., 2009).

По-скорошни изследвания обаче установяват, че нарцисизмът не винаги има негативни ефекти и понякога може да окаже положително влияние върху трудовото поведение (Liu et al., 2021). Така например, той може да даде възможност на индивидите да постигнат желаните от тях по-високи и влиятелни позиции (Campbell et al., 2011); свързва се с харизматичност и асертивност, които са важни за успешното лидерско поведение (Chatterjee & Hambrick, 2007). В стремежа си да изпъкнат и да поддържат позитивен Аз-образ, нарцисистите са ориентирани към постижения, създаването на възможности за постигане на целите и възползването от тях.

От тази гледна точка, настоящото изследване споделя изследователския интерес в организационната психология към разширяване и задълбочаване на разбирането ни за позитивните и негативните аспекти на тъмните черти, разглеждайки нарцисизма в контекста на предприемачеството.

Нарцисизмът в контекста на предприемачеството

Според систематичния преглед на Liu et al. (2021), първото изследване, което проучва връзката между нарцисизма и предприемачеството, е проведено през 2013г. (Mathieu & St-Jean, 2013). Резултатите от него показват, че предприемачите се отличават с по-високо ниво на нарцисизъм, в сравнение с други професионални групи, и тази черта се свързва положително с чувството за Аз-ефективност, вътрешния локус на контрол и склонността към риск. Последващи изследвания също потвърждават, че нарцисизмът играе важна роля в обяснението на предприемаческите намерения, като има както положителни, така и отрицателни ефекти и е свързан с продуктивни и непродуктивни предприемачески мотиви (Hmieleski & Lerner, 2016). Той оказва влияние върху всеки етап от предприемаческия процес и предлага когнитивни, мотивационни и поведенчески обяснения за предприемаческите дейности и резултати. Изследване на Tucker et al. (2017) предполага, че чувството за превъзходство, заедно със загрижеността и обслужващите Аз-а вярвания, желанието за възхищение и признание, пречат на нарцисистичните индивиди да използват ефективно ресурси под формата на съвети и обратна връзка от другите по време на етапа на откриване на предприемачески възможности. Нарцисизмът също така пречи на предприемачите да се учат от своите грешки и провали (Liu et al., 2019). Нарцисистите са по-склонни да се фокусират върху предприемачески възможности, които ще предизвикат похвала и възхищение, вместо да оценяват възможностите от гледна точка на вероятността им за успех (Navis & Ozbek, 2016). Те са и по-агресивни в използването на предприемачески възможности чрез конкурентни стратегии. Според Baldegger, et al., (2017) нарцисистичното възхищение предсказва положително предприемаческото намерение, докато нарцисистичното съперничество се явява негативен предиктор.

Добра теоретична основа за изследване на връзката между нарцисизма и предприемачеството предоставя теорията за историята на живота (life history theory), която показва, че между двата конструкта има доста допирни точки. От перспективата на еволюционната теория тъмните черти, включително и нарцисизмът, се явяват поведенчески стратегии за улесняване на оцеляването и адаптацията в заплашителна и несигурна среда. От тази гледна точка, нарцисизмът е стратегия за бърз живот (fast life strategy), изразяваща се в търсене на бързи награди, поемане на рискове, бързо задоволяване на нужди и правене на краткосрочни инвестиции (Jonason, Koenig, & Tost, 2010). Следователно, нарцисистичната личност притежава предприемачески намерения и мотивация. Тя използва инициативността и предприемачеството като начин за постигане на по-големи ползи и постижения и задоволяване на потребностите от внимание, възхищение, превъзходство и власт с цел поддържане на своя преувеличен Аз-образ (Hmieleski & Lerner, 2016). От друга страна, човек, който иска да създаде и развива собствен бизнес, за да бъде успешен в това начинание, трябва да притежава поне някои нарцисистични черти като високо самочувствие и увереност в себе си, манипулативност, ориентация към риск, по-нисък невротизъм, потребност от контрол, висока Аз-ефективност. Следователно, известна нарцисистична ориентация, вероятно би помогнала на предприемачите да се адаптират по-успешно в съвременната несигурна и непредсказуема среда.

Настоящото изследване не само се интересува от връзката между нарцисизма и предприемачеството, но я проучва в контекста на женското предприемачество. В исторически план до днес жените предприемачи продължават да се сблъскват със значителни предизвикателства и бариери като по-труден достъп до финансиране, бизнес мрежи, възможности за наставничество и включване в програми за обучение, ограничаване в определени индустрии, полова дискриминация и по-високи очаквания към техните личностни качества и умения.

Личната инициативност като компонент на предприемачеството

Настоящото изследване не измерва директно предприемачески намерения, а се фокусира върху личната инициативност, която е една от дименсиите както на предприемачеството разбирано като стартиране на собствен бизнес, така и на вътрешнофирменото предприемачество, при което служители прилагат иновативни практики и идеи в рамките на съществуваща организация. Фрезе дефинира този конструкт като поведенчески синдром и като личностна черта. Инициативното поведение е самозараждащ се, проактивен и целенасочен подход към работата, насочен към търсене на възможности за решаване на проблеми, промяна и подобрене (Frese & Fay, 2001). Като черта личната инициативност отразява вътрешната готовност на човек да подхожда активно към задачите и желанието да влияе върху средата като търси причината и стимула за поведението си вътре в себе си (Frese & Fay, 2001). В това изследване инициативността се измерва като личностна диспозиция.

Методология на изследването

Настоящото изследване **цели** да провери как грандиозния и уязвим нарцисизъм се свързват с личната инициативност при жени предприемачи в сравнение с жени, работещи в организации. Предполага се, че жените предприемачи ще се отличават с по-високо ниво на нарцисизъм и лична инициативност в сравнение с жените, работещи в организации. Също така се очаква, че грандиозният нарцисизъм ще се свързва положително, а уязвимия отрицателно с личната инициативност като тази връзка ще бъде по-силно изразена при жените предприемачи.

Извадката включва 125 жени. 75 от тях управляват собствен бизнес и 50 заемат позиция в чужда организация. Жените предприемачи са на възраст между 20 и 60 години, средна възраст 39,35г. (SD = 11,18). Възрастта на жените в контролната група варира от 21 до 69г., средната възраст е 39,58г. (SD = 12,34). Двете групи са сходни и по отношение на образование и семеен статус.

Инструментите на изследването включват: 1) Кратка версия на петфакторния въпросник, измерващ грандиозен и уязвим нарцисизъм (FFNI-SF, Sherman et al., 2015). Той се състои от 60 айтема, отразяващи 15 черти на нарцисизма (описани в теоретичната част), които се оценяват през перспективата на петфакторния модел: невротизъм, екстраверсия, откритост, враждебност и съзнателност (Miller et al., 2013). Коефициентът на вътрешна консистентност алфа на Кронбах в това изследване е $\alpha=.84$; 2) Личната инициативност в работата се измерва с въпросник от 16 айтема, като седем от твърденията са заимствани от методиката на Майкъл Фрезе (Frese & Fay, 2001), другите са разработени от Драгова. Коефициентът на вътрешна консистентност в това изследване е $\alpha=.70$. И двата въпросника използват 5-степенна Ликертова скала за отговори.

Резултати и дискусия

Направеният Т-тест за независими извадки не открива статистически значими разлики нито в нивото на инициативност, нито в двата вида нарцисизъм и техните аспекти между жените предприемачи и жените, работещи в организации. Този резултат не подкрепя нашата първа хипотеза. Единствено, жените със собствен бизнес показват слаба тенденция за по-висока авторитарност ($t_{(123)}=-1,915$, $p=.058$), която се отнася до склонността да поемат контрол в повечето ситуации и с лекота да влизат в лидерска роля. Това е напълно разбираемо като се има предвид, че стартирането на собствен бизнес изисква от предприемача да поеме цялата отговорност за планирането, осигуряването и организирането на необходимите ресурси. В случая, жените предприемачи трябва да контролират целия този процес и да следят промените в средата. Не се установяват разлики и в петте личностни фактора. Изхождайки от теоретичните средни стойности и нормалното разпределение на отговорите по скалите, може да се каже, че и двете групи се отличават с относително високо ниво на инициативност и средно ниво на нарцисизъм.

За по-задълбочено проучване на връзката между нарцисизма и личната инициативност са проведени корелационни анализи поотделно в двете извадки (табл.1).

Таблица 1. Корелации между нарцисизма и личната инициативност при жени предприемачи и жени в организации

Нарцисизъм	Лична инициативност	
	Жени предприемачи (n=75)	Жени в организации (n=50)
Уязвим нарцисизъм	-.448**	-.245
Потребност от възхищение	-.510**	-.508**
Недоверие	-.241*	.024
Реактивен гняв	-.400**	-.123
Срам	-.199	-.110
Грандиозен нарцисизъм	-.129	.235
Потребност от признание	-.053	.223
Арогантност	-.253*	.040
Авторитарност	.289*	.791**
Чувство за привилегированост	-.254*	-.212
Показност	.106	-.119
Експлоативност	-.189	.059
Грандомански фантазии	-.213 $p=0.066$	.177

Безразличие	.102	-.087
Липса на емпатия	-.253*	-.280*
Манипулативност	.194	.508**
Авантюризм	-.105	.053
Невротизъм	-.401**	-.323*
Екстраверсия	.093	.390**
Отвореност	-.213	.177
Враждебност	-.285*	.058
Съвестност	-.053	.223

Забелязва се, че двете форми на нарцисизъм показват в известна степен различни модели на взаимовръзка с инициативността на жените в отделните групи. При жените предприемачи инициативността корелира умерено и отрицателно с уязвимия нарцисизъм и неговите черти като най-силна е връзката с потребността от възхищение ($r=-.510$, $p=.000$) и реактивния гняв ($r=-.400$, $p=.000$), слаба с недоверието ($r=-.241$, $p=.037$). Няма статистически значима връзка със срама. Колкото по-силно е чувството на несигурност в себе си и страха от критика и липсата на положителна оценка и уважение, както и изпитването на недоверие към другите, толкова по-слаба е склонността към откриване на възможности и инициране на действия. Инициативността на жените предприемачи няма връзка с общото ниво на грандиозен нарцисизъм, но някои от грандиозните черти се свързват по различен начин с активното поведение в труда. Така например, арогантността, липсата на емпатия и чувството за привилегированост корелират слабо и отрицателно с инициативността, а авторитарността – слабо, но положително. Следователно, при жените предприемачи уязвимият нарцисизъм е по-силен корелат на инициативността, отколкото грандиозния нарцисизъм. От 15-те черти най-силно се открояват потребността от възхищение и реактивният гняв. Невротизмът и враждебността се свързват отрицателно и умерено с предприемаческата инициативност.

Общото ниво на уязвим нарцисизъм не корелира статистически значимо с инициативността на жените, заемащи платени позиции в организации. Единственият аспект на уязвимия нарцисизъм, който има връзка с тяхната инициативност е потребността от възхищение ($r=-.508$, $p=.000$). Колкото по-голяма нужда имат от външна валидация и одобрение, толкова по-неинициативни са те. Общото ниво на грандиозния нарцисизъм на жените служители в организация няма връзка с тяхната инициативност в работата. Изненадващо обаче, се открива много силна положителна корелация с грандиозните черти авторитарност ($r=.791$, $p=.000$) и манипулативност ($r=.508$, $p=.000$) и слаба отрицателна корелация с липсата на емпатия ($r=-.280$, $p=.049$). Следователно, при жените, наети в организации елементи на грандиозния нарцисизъм са по-силни корелати на инициативността, отколкото уязвимият нарцисизъм. От 15-те нарцисистични черти най-силно се открояват авторитарността, манипулативността и потребността от възхищение. Невротизмът се свързва умерено и отрицателно с инициативността на жените служители, а екстраверсията – положително.

За да се оцени предиктивната сила на нарцисистичните черти спрямо инициативността е проведен стъпков линеен регресионен анализ в изследваната и контролната група. Инициативността на жените предприемачи се предсказва най-силно от 4 нарцисистични черти: потребност от възхищение, недоверие, авторитарност и грандомански фантазии, които заедно обясняват 45% от вариацията в нивото на инициативност ($F=14.301$, $p=.000$). Потребността от възхищение, като аспект на уязвимия нарцисизъм, има най-голяма предиктивна сила ($\beta=-.510$, $p=.000$, $R^2=0.26$, $p=0.00$). Тези черти, с изключение на авторитарността, оказват негативен ефект върху готовността за предприемане на действия.

Най-значимите предиктори на инициативността на жените, заемащи платени позиции в организации, са авторитарността, потребността от възхищение и чувството за привилегированост, обясняващи 73% от вариацията в инициативността ($F=42.359$, $p=.000$). Авторитарността и убеждението, че заслужаваш специално отношение отразяват грандиозния нарцисизъм, а потребността от възхищение е индикатор за уязвимия. Най-голяма предиктивна положителна сила има авторитарността ($\beta=.791$, $p=.000$, $R^2=0.62$, $p=0.00$). Потребността от възхищение ($\beta=-.291$, $p=.001$) и нагласата Полага ми се ($\beta=-.183$, $p=.022$) имат слаб негативен ефект.

Нарцисизмът през призмата на модела на петте личностни черти също оказва специфично за двете групи влияние. При жените предприемачи само невротизмът е умерен негативен предиктор, обясняващ едва 16% от вариацията на инициативността ($\beta=-.401$, $p=.000$). При жените служители – екстраверсията, обяснява сама 15,2% ($\beta=.390$, $p=.005$), а невротизмът, добавя още 13,2% обяснена вариация ($\beta=-.364$, $p=.005$).

Изводи и заключение

Целта на това изследване беше да проучи връзката между нарцисизма и личната инициативност, сравнявайки жени предприемачи и жени, работещи като служители в организации. Не се потвърдиха очакванията, че жените със собствен бизнес ще се отличават с по-високо ниво на нарцисизъм и инициативност. Това противоречи на други резултати в психологическата литература, но трябва да се има предвид, че техните извадки са включвали и мъже и не са били фокусирани върху женското предприемачество. В настоящото изследване жените и в двете групи показват сходни стойности и по двете променливи. Възможно е прилагането на проактивен подход към работата и инициирането на действия в комбинация с нарцисистични ориентации като склонност към контрол, упражняване на влияние, авторитет и лидерски умения да се прилагат по принцип от работещите жени като стратегии за успешно кариерно развитие в съвременната бързо променяща се, несигурна и конкурентна бизнес среда. Това съответства на идеята на теорията за историята на живота. От друга страна, подкрепя се очакването, че нарцисизмът оказва влияние върху предприемачеството и по-конкретно върху инициативността като негов основен аспект, като тази връзка обаче се наблюдава както в контекста на предприемачеството, така и в организационна среда. С интерес се установява, че влиянието на нарцисизма върху личната инициативност се проявява чрез комбинация от черти на грандиозния и уязвимия нарцисизъм като тяхното съчетание, съотношение и сила на въздействие са в известна степен различни в двете групи.

В контекста на женското предприемачество потребността от възхищение, която е елемент от уязвимия нарцисизъм, се явява най-силен предиктор на инициативността и оказва негативно влияние върху нея. Инициативността на жените служители в организация се предсказва най-силно от степента на тяхната авторитарност, която е елемент от грандиозния нарцисизъм и има положителен ефект. Като цяло нарцисизмът има по-голяма обяснителна стойност за инициативността в организационен, отколкото в предприемачески контекст. Инициативността на жените предприемачи в по-голяма степен се влияе от елементите на уязвимия нарцисизъм, който може да я възпрепятства, докато инициативността на жените служители – най-вече от чертите на грандиозния. Вероятно тези специфики могат да се обяснят като се вземе предвид и ролята на организационната структура и култура в корпоративна среда, които в голяма степен не толерират проявите на свръхчувствителност, враждебност, недоверие, а стимулират асертивност, лидерско поведение и амбиция за кариерно развитие. В контекста на предприемачеството силната нужда от възхищение, одобрение и външно валидиране на собствената себестойност като личност би попречила на предприемача да рискува, да се учи от грешките си и да се възползва от потенциално добри възможности, като поставя под съмнение чувството му за Аз-ефективност и засилва страха от неуспех.

В това изследване отново се потвърждава, че нарцисизмът е сложен конструкт и връзката му с предприемаческото и инициативно поведение не е еднозначна. Някои нарцисистични черти, както в грандиозния, така и в уязвимия вид, въздействат положително, а други отрицателно. Важно е да се отбележи, че както от изследователска, така и от практическа гледна точка, е много по-ценно и информативно да се изследват различните черти на нарцисизма и тяхното нюансирано влияние, а не толкова общите му нива.

От всичко казано дотук може да се направи заключение, че високата инициативност на жените със собствен бизнес се свързва с високо ниво на емоционална регулация, включваща увереност в себе, усещане за собствена стойност и слаба нужда от постоянно външно одобрение или търсене на бърза слава, развиване на толерантност към негативна обратна връзка, доверие и добронамереност съчетани с потребност от автономност и поемане на отговорност и контрол по отношение на задачи, решения, ситуации и хора. Инициативността на жените служители, разгледана в контекста на нарцисизма, се предсказва от възможността им да се заявят, да покажат своя авторитет, амбиция за развитие и лидерство. Въпреки някои ограничения на изследването, като недостатъчно големи и балансиран извадки, използване само на самооценъчни количествени методи, вместо комбинирани с полуструктурирани интервюта и индикатори за реални прояви на инициативност, това проучване дава добра отправна точка за бъдещи изследвания и разработването на техники и добри практики за стимулиране и конструктивно използване на добрите и адаптивни страни на нарцисизма и справяне с неговите дисфункционални аспекти.

Използвана литература

1. Baldegger, U., Schroeder, S. H., and Furtner, M. R. (2017). The self-loving entrepreneur: dual narcissism and entrepreneurial intention. *International Journal of Entrepreneurial Venturing*, 9, 373–391. doi: 10.1504/IJEV.2017.088639
2. Brandstatter, H. (2011). Personality aspects of entrepreneurship: a look at five meta-analyses. *Personality and individual differences*, 51, 222–230. doi: 10.1016/j.paid.2010.07.007

3. Bruk-Lee, V., Khoury, H., Nixon, A., Goh, A., & Spector, P. (2009). Replicating and extending past personality/job satisfaction meta-analyses. *Human Performance*, 22, 156-189. <https://doi.org/10.1080/08959280902743709>.
4. Campbell, W. K., Hoffman, B. J., Campbell, S. M., and Marchisio, G. (2011). Narcissism in organizational contexts. *Human Resource Management Review*, 21, 268-284. doi: 10.1016/j.hrmr.2010.10.007
5. Campbell, W.K., & Miller, J.D. (2011). *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorders: Theoretical Approaches, Empirical Findings and Treatments*. Hoboken, NJ: Wiley and Sons.
6. Emmons R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 11-17.
7. Frese, M., & Fay, D. (2001). Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century. *Research in Organizational Behavior*, 23, 133-187.
8. Hmieleski, K. M., & Lerner, D. A. (2016). The dark triad and nascent entrepreneurship: an examination of unproductive versus productive entrepreneurial motives. *Journal of Small Business Management*, 54, 7-32. doi: 10.1111/jsbm.12296
9. Jonason, P.K., Koenig, B.L., Tost, J. (2010). Living a fast life: the Dark Triad and life history theory. *Human Nature* 21, 428-442. doi: 10.1007/s12110-010-9102-4.
10. Liu, D., Zhu, T., Huang, X., Wang, M., and Huang, M. (2021) Narcissism and Entrepreneurship: A Systematic Review and an Agenda for Future Research. *Frontiers in psychology*, 12:657681. doi: 10.3389/fpsyg.2021.657681
11. Liu, Y., Li, Y., Hao, X., and Zhang, Y. (2019). Narcissism and learning from entrepreneurial failure. *Journal of Business Venturing*, 34, 496-512. doi: 10.1016/j.jbusvent.2019.01.003
12. Mathieu, C., & St-Jean, E. (2013). Entrepreneurial personality: The role of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 527-531
13. McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
14. Miller, J. D., Back, M. D., Lynam, D. R., & Wright, A. G. (2021). Narcissism today: What we know and what we need to learn. *Current Directions in Psychological Science*, 30(6), 519-525.
15. Miller, J. D., Few, L. R., Wilson, L., Gentile, B., Widiger, T. A., MacKillop, J., & Keith Campbell, W. (2013). The Five-Factor Narcissism Inventory (FFNI): a test of the convergent, discriminant, and incremental validity of FFNI scores in clinical and community samples. *Psychological Assessment*, 25(3), 748.
16. Muris, P., Merckelbach, H., Otgaar, H., & Meijer, E. (2017). The malevolent side of human nature: A meta-analysis and critical review of the literature on the dark triad (narcissism, Machiavellianism, and psychopathy). *Perspectives on Psychological Science*, 12, 183-204. <https://doi.org/10.1177/1745691616666070>.
17. Navis, C., and Ozbek, O. V. (2017). Why context matters: overconfidence, narcissism, and the role of objective uncertainty in entrepreneurship. *Academy of Management Review*, 42, 148-153. doi: 10.5465/amr.2016.0208
18. O'Boyle, E. H., Forsyth, D. R., Banks, G. C., & McDaniel, M. A. (2012). A meta-analysis of the Dark Triad and work behavior: A social exchange perspective. *Journal of Applied Psychology*, 97, 557-579. <https://doi.org/10.1037/a0025679>.
19. Obschonka, M., Moeller, J., and Goethner, M. (2019). Entrepreneurial passion and personality: the case of academic entrepreneurship. *Frontiers in psychology*, 9:2697. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02697
20. Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563.
21. Pryor, C., Webb, J. W., Ireland, R. D., and Ketchen, J., David, J. (2016). Toward an integration of the behavioral and cognitive influences on the entrepreneurship process. *Strategic Entrepreneurship Journal*, 10, 21-42. doi: 10.1002/sej.1204
22. Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 911-918.
23. Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the Narcissistic Personality Inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Psychology*, 29, 1-23.
24. Shane, S., & Venkataraman, S. (2000). The Promise of Entrepreneurship as a Field of Research. *Academy of Management Review*, 25(1), 217-226.
25. 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. <https://doi.org/10.1037/pas0000100>
26. Spain, S., Harms, P., & LeBreton, J. (2014). The dark side of personality at work. *Journal of Organizational Behavior*, 35, 41-60. <http://dx.doi.org/10.1002/job.1894>.
27. Tucker, R. L., Croom, R. M., and Marino, L. (2017). In or out: narcissism and entrepreneurial self-efficacy and intrapreneurial intentions. *Journal of Business & Entrepreneurship*, Vol 28, Issue 2, 28-49.
28. Twenge, J. M., Konrath, S., Foster J. D., Campbell, W. K., Bushman, B. J. (2008). Further evidence of an increase in narcissism among college students. *Journal of Personality*, 76(4), 919-928. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00509.x>
29. Zhao, H., & Seibert, S. E. (2006). The big five personality dimensions and entrepreneurial status: a meta-analytical review. *Journal of applied psychology*, 91, 259-271. doi: 10.1037/0021-9010.91.2.259
30. Zhao, H., Seibert, S. E., and Lumpkin, G. T. (2010). The relationship of personality to entrepreneurial intentions and performance: a meta-analytic review. *Journal of management*, 36, 381-404. doi: 10.1177/0149206309335187
31. Wink, P. (1991). Two Faces of Narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 61(4), 590-597

ФИЛОСОФСКА РЕФЛЕКСИЯ ЗА ЛУДОСТТА

Илинида Николаева Маркова

Главен асистент, доктор по философия

Медицински университет

„Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна

PHILOSOPHICAL REFLECTION ON MADNESS

Ilinida Nikolaeva Markova

Chief Assistant, Doctor of Philosophy

Medical University

„Prof. Dr. Paraskev Stoyanov“ – Varna

Резюме: Лудостта – предизвикателство пред „здравия разум“ или „здравият разум“ – патология на съвременността. Предложената рефлексия се дистанцира от медицинската диагностика, за да насочи вниманието към нетрадиционната симбиоза между разбиранията за нормалност и лудост.

Ключови думи: Лудост, нормалност, всекидневен живот.

Abstract: Insanity – a challenge to “common sense” or “sanity” – a pathology of modernity. The proposed reflection distances itself from medical diagnosis to draw attention to the unconventional symbiosis between understandings of normality and madness.

Keywords: madness, normality, everyday life.

„Защо вий хора ме безпокоите?
Махнете се!
Аз бързам, бързам, страшно съм зает.
Плета камшик от слънчеви лъчи,
да шиbam гневно тоя подъл свят,
да вие той, а аз да се присмея тъй,
както нявга той ми се присмя:
Ха, ха, ха...“
Из „Лудият“
Шандор Петьофи

Изключително труден за отговор е въпросът свързан с представата на човека за *нормалност*. Този въпрос е произтичащ от множеството оценъчни възможности и респективно от множеството следствия от тях. Налична е неспособността на дискурса да се дистанцира от понятията и наративите на соматичната медицина, като се търсят и признават едни и същи детерминистични основания. (Фуко, 2009) Нещо повече, тази представа е тясно, закономерно обвързана с представата за *реалност*, което вече предполага невъзможност за едностранен отговор и за двете представи. А ако към тази изначална невъзможност се прибави и многообразието от социални роли, които човек играе и благодарение на които бива класифициран с един или друг социален статут, както и рефлексията, която демонстрира играейки, то вариациите биха надхвърлили дори представите за количество.

Ето защо, макар и диаметрално противоположни по какъвто и да бил вид признаци, човеците винаги са били разделяни на две групи. Дали това ще са висши и низши (Ницше), познали истината и заблудени (Платон) или човеци от улицата и философи (Бъргър, Лукман) няма акцентно значение, особено що се отнася до това да се задават въпроси – те са едни и същи. Значимост, това деление има, когато започне да се отговаря на въпросите, както и когато се осмислят отговорите. В междинното пространство между крайните групи, разбира се могат да се позиционират още много разновидности, зависещи от сюжетно-ролевите игри. Именно в моментите на разбиране или неразбиране проличава и ролята на отделните индивиди. Това разнообразие от замисли и смисли често обърква дори онези, които имат иначе стройно изградена (илюзорна) визия за битието (ако се приеме, че такава изобщо е възможна). В крайна сметка най-фрапиращият въпрос, чийто отговор води след себе си редица трудности е този за действителността или за реалността на действителността, доколкото и двете са с неясен, променлив статут. Могат ли да бъдат сравнявани отделните проявления на реалности? Сравнени с реалността на

всекидневния живот всички реалности, които естествено са субективни сякаш са обединени от една върховна реалност, към която всяка субектна реалност се завръща постоянно (Бъргър, Лукман, 1994а: 39), подобно на отделните души, връщащи се към общата душа според Платоновото учение за душата. Само че фактът, че има завръщане неизбежно потвърждава, че преди това е имало отделяне, бягство, нарушение от субекта, който е дръзнал да се дистанцира от здравия разум на върховната реалност, за да потъне в нов вид реалност – склонност да се окачествява и оценява поведението на другите по различен и не особено лицеприятен начин, често наричан „лудост“, защото не се вписва в субективния „здрав разум“.

Още Кант е виждал препятствие пред психологическата наука. (Тулмин, 1994а: 174). Според него тази наука разглежда „способността за мислене“ като ново математизирано каузално явление, което е управлявано от строгия номос, управляващ планетарните движения. Всъщност, именно защото създателите на психологията не навлизат във физическия аспект на новата наука, а стоят в нейния физиологичен аспект, затова и тя успява да просъществува. Те акцентират на сетивното в нейните изследвания, а него го обясняват чрез „умствените функции“. Следствието от този подход е, че емоциите също стават предмет на научно изследване в това число, макар и по-късно, влиза и лудостта. През по-голямата част от XIX век психиатрите гледат на лудостта като на вкоренена в когнитивните смущения или в мозъчните увреждания. Дори самият Фройд в началото на своя психиатричен научен интерес, разглеждащ различни случаи на истерия, лудост и натрапчиви мисли, е склонен да обясни всички тях като причинени от неврологични дефекти т.е. от „лоши нерви“. Това е времето, в което емоциите влизат в медицината, което ги дистанцира от определения като „субективни“ или „фантастични“, за да ги превърне в реални черти на човека, които могат и трябва да се изучават. Това е толериране на онези първи физиолози, обясняващи процесите като функции и дисфункции – термини, с които е трябвало да се разграничават „добрите“ от „лошите“ прояви на телесна дейност, без да отчитат, че са ирелевантни на естествените природни закономерности, защото в природата няма например „лоша орбита“ или „добра орбита“ (Тулмин, 1994b: 173) на движещите се планети, или „лошо количество“ и „добро количество“ на падналия дъжд. Подобна морална оценка на природни феномени не предполага, че тези феномени са станали „човешки“, а че са очовечени. Това подсказва, че през XIX век се изгубва ценностният неутралитет на знанието. Корените на това може би са още в митологичното, приказно-фантастичното, където природните персонажи имат морална значимост за човеците, които са ги приели като регулатори на живота.

Ярка демонстрация на реалното е кризисната ситуация. (Бъргър, Лукман, 1994b: 184) Акцентът в кризата е върху вида на предизвикателството, пред което човекът е изправен. Неговото поведение винаги се свързва с ритуализацията, която той изгражда и изпълнява в името на своето или колективното спасение – излизане от кризата. Изграждането на система от действия с цел спасение може да е институционализирано или индивидуално. Може да има пречистващ или подготвящ ефект. Но откъдето и да произлиза, винаги е вид „изгонване на алтернативната реалност“, в името на здравия разум, за да се запази „менталната хигиена“: табу, проклетия срещу луди или еретици, екзорсизъм и други ритуали (Бъргър, Лукман, 1994c: 184).

Защо е възможен този процес? Допустимо е да се мисли, че една от причините, описана от Уилям Джеймс е, че знанието нараства поетапно, а не едновременно, подобно на „петна оставени от мазнини“ (Джеймс, 1994а: 83). Докато човек трупа новото знание, той съхранява в ума си и старото, изразяващо се в предразсъдъци, вярвания или просто спомени. Налага се новото да си пробива път, а това означава компилация от нов опит и стари истини (с разбиране относителността на понятия като „истина“ и „новост“). В ежедневната представа „здрав разум“ е способността за правилни съждения, лишени от оригиналност и находчивост. Доколко може да се определи обаче кога нещо е „правилно“ остава загадка. Опитът е епизодичен що се отнася до неговите субективности, а човекът се отнася към него така, както бебето се отнася към играчката си. Когато я изпусне, тя спира да съществува, детето не я търси, нито разбира, че тя просто е паднала. Това „изчезване“ на играчката (Джеймс, 1994b: 86) е моментно и преодолимо с поставянето на играчката отново в ръката му. Тя съществува и в промеждутъците между двете поставяния, но детето не знае това. Така се стига до разделяне между въображаемо и действително в човешкия опит. Именно тук „здравият разум“ трябва да прозре, че нещата съществуват, дори да не се виждат, а разумът познава думата за нещото и нейната насочваща функция. „Комуникация може да бъде преоткрита в област в която специфичните роли се реализират чрез общуването, а именно в обучението, където се изисква притежаването на специални умения, които се придобиват целенасочено чрез реализиран тренинг и натрупан опит.“ (Недялкова, 2024: 60). Според Джеймс именно критическата философия е унищожила наивния реализъм на „здравия раз-

ум“ (Джеймс, 1994с: 91) и тук няма значение популярното схващане за възпитанието на личността, че „бащата задава определени рамки на поведение, одобрява едни постъпки и наказва други, като по този начин се превръща в проводник на определени социални норми.“ (Христова, 2024: 45).

Отношението между безумието като последен смисъл на лудостта и рационалността като форма на истината за нея (Фуко, 1996а: 337) изправя разума пред непреодолимата дилема да отговори първо на въпроса „Какво е нормалност?“ или да констатира още в началото на своята рефлексия, че „нормалност“ не може да съществува. Това би елиминирало битийната стойност на „нормалността“ и би отдало приоритетна такава на „лудостта“, схващана в най-широк смисъл. Разбира се без да се конкретизира оценъчната стойност на едното или другото, защото предимството на всяка рефлексия е в опита да се абстрахира от хронотопичността. Дотолкова амбициозно е това дистанциране, че може да се види смисъл в онова, което Фуко нарича „онищостяване на нищото“, касаещо пожелаването на смърт за интерниран в специализирано заведение луд човек (Фуко, 1996б: 336). Защото актът на интернация е вече стъпка в посока на „напускане“ на обичайността и път към всичко онова, което може да означава „отвъд“ – „там“, където има неизвестност, потайност, отдалеченост, невидимост, недостижимост. И това не е конкретен топос, а „топос“, който придобива „материалност и форма“ на основата на вярата в него. В него сякаш е изолирано *нищото*, заградено е като в капсула, която при никакви обстоятелства не трябва да се разрушава. В противен случай ще се отвори кутията на Пандора и от нея ще излетят онези заразителни частици, които ще разядат разумността до степен на разлагане. Така лудостта е едновременно присъща на душата и на тялото – характеристика, която не може да се даде на никое друго битие, освен на човешкото. В същото време тя е дълбоко скрита, подобно на заровено съкровище, тя е среднощна, дълбинна. Тези нейни о-пределения я правят особено привлекателна от една страна, но и особено трудна за „лечение“, доколкото то изобщо е възможно, и доколкото касае само телесността. Нейните основания са скрити под земята, там, където традиционно и митотворчеството, и ренесансовото творчество, а и средновековното, са „поставили“ най-големите предизвикателства: отвъдността на магьосничеството и потайността на изцелението. Затова последното се търси под земята – в скъпоценните камъни, коренищата на растенията, в минералния състав на почвата – места, които не се осветяват от слънчевата светлина и които, за да бъдат открити, изискват търсене, усилия и победа над духовете-пазители, все трудни или невъзможни за реализиране действия. Тук, разбира се на помощ идва и алхимията с всички свои постижения, завоалирани зад йерархични или социални мотиви. Придаване на морални качества на всички онези дълбоко скрити в земните недра или отвъд вечерната небесна шир битийности подпомага разбирането, докосването до необяснимото. Такива елементи коментира и Фуко. Скъпоценните камъни предпазват от..., корените на определени рядкосрещани растения лекуват от..., прелитането на небесни обекти в конкретен исторически момент подсказват какво трябва или не трябва и т.н. (Фуко, 1996с: 399).

Мистичният преход от здрав към не-здрав разум е аналогичен на прехода от реалност към фантазност – винаги с уговорката кое е реалност и колко е реална тя. Подземността на тайнствеността е подобна на подсъзнателността на душевността, зададена от Фройд. Също толкова скрито в подсъзнанието е То, колкото скрито в подземното царство е всичко онова, което не е присъщо на здравия разум. Светът „под“ е изобретен от човешкия разум. Същият този разум, който приема и твърди категорично, че притежава лудост. Самооценка плод на въображение или на некомпетентност. Този разум е парцелирал света си на част, за която *знае нещо* и част, за която *знае нищо*, подобно на парцелирането в политеистичните традиции. Така здравият разум се дистанцира от хронотопичността, от която не би могъл да се дистанцира. Създава си илюзии за *онова там* и *това тук* без да се задълбочава в едното или другото – нещо повече – използва повърхностността като критерий за собственото си оцеляване.

Пътешествието, приключенският характер на подобни преходи, привличат мисълта, защото тя традиционно е привързана към удоволствията, а те могат да имат и негативен характер (напр. удоволствието от агресия, насилие и др.). Както може да се предположи тук оценъчната способност е приоритетна за здравия разум, но е несъществуваща в полето на удоволствията. Опасностите са илюзии, удовлетворяващи диалектичното, а пътят е движение в пространството, а не двуизмерна линеарност. Подобна подредба на битието е елиминираща всичко в него, което *е a priori*, защото разумът е съсредоточен само върху „*е*“, а не върху „*a priori*“. Такава вътрешна битка на противоречащи си, но дихотомни възможности, каквато е битката между разумното и не-разумното (разбрано като лудост, а не като интуиция) само доказва детерминистичния характер на двете. Смесването между тях е обвързващо – наложителен е изборът, който за да е избор, очевидно не трябва да е осъзнат съобразно критериите на здравия разум. Да се преодолява лудостта би означавало да се преодолява разумността, защото се разчита на оценката на разума, а той

именно е лудият. Неизбежна парадоксалност. Почти същата, каквато описва Фуко – змията и змийската отрова причина за Грехопадението и видимата форма на Изкушението същевременно са лек в света на Изкуплението – онова, което е причина за смъртта, да стане причина за излекуване и живот (Фуко, 1996d: 402). Аналогична е ролята на водата. Тя винаги има свойството да прочиства – първо ритуално, а после и от всичко в бита: например тя измива до невинност и предпазва от провокации като „живота в обществото, измислените желания, пробудени от четенето на романи или от театрални спектакли... предизвикали нервните злини“ (Фуко, 1996e: 415). Надежда – ето какво разкрива подобна парадоксалност. Но и надеждата като останалите признаци на душата е плод на здравия разум. Той сякаш се бори със себе си, със собствената си невъзможност. Опитва се да надскочи потенциите си, вадещи го „на светло“ от недрата на дълбините, в които сам се е поставил. Създава класификации, които „поставят“ лудостта в конкретната сфера на научното – същото онова научно, което същият разум нарича *фалсификация* независимо, че постоянната смяна на парадигмите крие в себе си критерия за лудост. Защото кой здрав разум би допуснал едно или друго твърдение да крият в себе си зародиша на невъзможността за собственото си верифициране?! Поредният парадокс е изказан още през XVIII век: „Най-големият клон от практическата медицина е в ръцете на хора, изградени извън лоното на това изкуство – магове, народни лечители, билкари, монаси... – лекуват много повече болести, предписват много повече църове, отколкото лекарите“ (Фуко, 1996f: 405). „Лечението е едновременно практика и спонтанна рефлексия върху самото себе си и върху болестта, както и върху отношенията, които се установяват помежду им.“ (Фуко, 1996g: 406). В лудостта „духовете се подчиняват на безредни движения“, правят „нервни злини“ (Фуко, 1996h: 407) – дори изказът съдържа загадъчност и някаква романтична нотка на украсяване, описателност на онова, което не може да се обясни. Лекарите трябва по естествен път да вземат страната на духовете и да ги подпомагат за надвиване на причините. Това е нов наратив, основан на мистична информация, индуктивно поднесена от същия този здрав разум. Този наратив изисква ново позициониране на човека. Той трябва да приема едновременно нечистотата и самотата си. Трябва да осмисля заблудеността и вината си, които са проявленията на болния разум. Здравият разум трябва да осмисля себе си като болен, като достигащ до небитието, *където* е злото. Лудостта е „тотално чиста, тъй като е нищо... и тотално нечиста, тъй като нищото е небитието на злото“. (Фуко, 1996i: 424).

Рецептата е отново търсена в прагматизма на утилитаристичните представи и се свежда до дистанциране на онова, което задават Картезианските правила и на което всъщност се подчинява цялата гносеология. Фактическото взаимодействие е свързано с „влиянието на един буден, който е уверен в своята будност и един буден, унесен в илюзията на съня“ (Фуко, 1996j: 433). Това е раздвояване на едно съзнание, а не съществуване на две различни съзнания. Следователно всяка оценка (била тя морална или емпирична), зададена от съзнанието е валидна за цялото съзнание и за всяка негова „част“. Прагматизмът обаче не приема подобно едinodeйствие на съзнанието. Той „предпочита“ да разглежда дистанцията, а не между какви елементи е тя. Разделеността именно е причината за топосното отдалечаване. Реалността не е топосна, въпреки парцелирането, за което е склонен човекът. „Ти“ и „Аз“ са едно и също проявление на едно и също съзнание, намиращи се на едно и също „място“ – и то е „под“, „отвъд“ всичко.

Човекът си е измислил свят, но си въобразява, че може след това да го контролира. В действителност тази фантасмагория не е в негова власт, защото той не може да преодолее природното, отгук и невъзможността да познава природното в себе си. На него му остава спасителната сламка „съ-страдание“ или „солидарност“ и разчита на нея, когато е слаб в собствения си свят или не разчита на нея, когато е силен. Ако среща пред себе си силни, това елиминира разговорите за слабостта и обратно – слабите обичат да говорят за слабостта си. Човекът *вярва в оцеляването* си съвместно със себеподобните. Слабият не може да стане силен, също както в природата хищникът не може да стане тревопасен. Чудото на подобна трансформация не е достъпно до здравия разум. Преди двеста години човекът е *вярвал в развитието* си, виждал е път „извън пещерата“. Разликата е съществена. Цивилизацията няма перспективи, има все по-ярки индикации за упадък и самоунищожение. Това променя визията за реалност и в някакъв момент тя спира да е приоритет в мисленето. Нещо повече, превръща се във фон, пред който интелектът трябва да се бори за величие, а то в комбинация с недосегаемостта се превръща в идеал т.е. в бог.

И той е наличен в лицето на Дионис. Според Ото именно Дионис е символа на лудостта. Уникалната непосредственост на неговото присъствие е изключително любопитна. Другите богове, колкото и ярко да се усеща появата им, винаги присъстват невидимо на своите празници. Дионис идва телесно, „в пластично представяне“. Само в сакрална нощ от така наречения „космотерион“ образите му се внасят в храма с пламъци на факли и пеене на химни. Това е сериозно доказателство за силата на епифанията на Дионис.

Споменава се бракът му със съпругата на архонта Василий. Аристотел изрично говори за брачния съюз. И все пак той е толкова странен, че едва ли ще разпознаем смисъла му. Трудно е да си представим Дионис като божествен съпруг. Но в неговия стил и характер е да прекрачи прага на земния дом и да вземе чужда жена. Според Аристотел бракът се е състоял в двореца на архонта. И така, в дома на високопоставен служител, богът завладява съпругата му. Това е нещо различно от обичайното празнуване на йерогамията на бога и богинята в подобни култове. На вавилонските и египетските богове, които почиват в храмовете си, се привеждат жени, но тези жени не трябва да имат никаква връзка с мъжете. Атинската василевша обаче не принадлежи на Дионис в този смисъл. Тя не е ритуална „приятелка“ на бога, тя е съпруга на високопоставен служител и Дионис я взема от дома на съпруга ѝ за откровено чувствени цели. Дионис „елиминира“ владетеля и като бог на жените безкомпромисно взема съпругата му. (Отто, 2007). Това превръща божеството в символ на опиянението. Без значение кой е източникът на това опиянение – телесното наслаждение от интимната близост, или пък удоволствието от забавлението, придружено от леещото се вино и звученето на любовни строфи, „наркотичното питие, възпявано в химни от всички първобитни хора или мощния напор на настъпващата пролет“ (Ницше, 1990а: 74).

Тук се намесва творчеството като симбиотичен културен феномен. Той обаче не е реалистичен, доколкото самият творчески акт е резултат от илюзорността на битието. Творецът е омагьосан, спящо-буден човек. Той пресъздава съновиденията си в будното си състояние. Опитва се да синхронизира онова, което е „видял“ в съня си, с онова, което е видял в деня си. Той прави скок от илюзорността към реалността и сякаш се опитва да се задържи над оформилата се пропаст, разбирайки, че под видимото има нещо друго – недостъпно за емпиричната му нагласа, а само интуитивно достъпно. Интуицията изисква същият усет към красивото и истината, какъвто битът изисква от не-сънуващия. Затова опиянението подпомага съновиденията, то задържа човека в техния плен и го дистанцира от реалността на света. Това е своеобразното бягство от прагматичните очаквания на общностния живот. Именно такава различимост е непонятна за здравия разум, клиширан в предразсъдъците и предупрежденията за нормалност. Здравият разум е въобразил себе си в контекста на ежедневието, то вече го е придърпало към себе си и не би го пуснало от страх да не наруши вече установения ред. Защото всяко нарушение би променило битието на този вид хора (със здрав разум), а това е промяна в предконвенционален план – недопустимост, която на всяка цена трябва да се отбягва. Това са „хора, които от глупост, изпълнени със самочувствие за собственото си здраве се отвръщат подигравателно или със съжаление от подобни прояви, като от „болести на народа“; те, горките, не подозират колко смъртно-бледо и призрачно изглежда това тяхно „здраве““ (Ницше, 1990b: 74). Практикувайки опиянението, човекът се причислява към друг вид общество, по-извисено в загадъчността на неизвестността за причините за съществуването си. „Невежество“, което има своите оправдания в омагьосването. Този творец не е вече творец на никакви артефакти, той е творец на себе си, реализирал е собствените си съновидения и това го прави творба на собствените му инстинкти, дълбоко скрити в подсъзнателната интуитивност. Дали здравият разум може да проумее такава дълбочина?! По-вероятно е да се приеме негативният отговор като истинска отправна точка на дискурса. Същият този разумен дискурс не може да си представи илюзорността на емпиричното, за да се съсредоточи в илюзорността на илюзията за емпиричното. „Откъснем ли се за миг от собствената си „реалност“ и приемем, че нашето емпирично битие, както и изобщо битието на света се създава ежеминутно като представа за пра-единия, тогава сънят трябва да ни изглежда като илюзия на илюзията, а това значи още по-висше задоволяване на пра-жаждата за илюзия.“ (Ницше, 1990c: 83)

Подобна двойствена интенционалност, колкото и иманентна да е за съзнанието, си остава нелегитимна за посредствения здрав разум. Дионисовият екстаз разрушава клишираното битие, а човекът чийто свят се разрушава започва да разбира, че е на границите на две действителности – едната летаргична и Дионисова, другата – ежедневна и отвращаваща. Това разбиране води до отчаянието на невъзможността да се промени някоя от двете или до отчаяното приемане, че промяната не би могла да се осъществи. (Ницше, 1990d: 99). Има ли изход? Бягство?! Към какво? Отговорът е отново част от ежедневната действителност на мимезиса наречен *изкуство*. Но здравият разум не може да остане там. Нещо постоянно му нашепва, че това не е истината, че това са нечии фантазии, че битовистичното оцеляване е приоритетно. След това здравият разум си припомня екстаза, изпитан преди да се събуди и всичко започва отначало в безкрайната цикличност на омагьосване и разомагьосване. За да се стигне до „Всичко съществуващо е справедливо и несправедливо, и еднакво оправдано.“ (Ницше, 1990e: 111). Сякаш примирен от безнадеждността на постоянните катарзиси, вечно-търсещ, вечно-ненамиращ, този разум е уморен от собствените си невъзможности да се абстрахира от бездната, която сам си е създал и в която, ако попадне, не би

могъл да се избави. Тя го държи здраво в мрака на действителното, великодушно епизодично разхлабва примката за илюзорното и после пак я затяга, за да напомни, че контролира онова, в което здравият разум се чувства най-защитен – реалността. Всеки опит за напускане на реалността е заклеймен като проява на не-нормален разум, защото е вид напомняне за нищожността на сътвореното от разума и не съдържа опит за разбиране на другостта извън конвенционалното.

Типичният пример в този контекст е Дон Кихот – неразбраният идалго, често определян като луд, но именно от онези, които не разбират скритото в дълбините на душата. Спорът за психичното здраве на този персонаж традиционно се води от здравия разум. Негова е заслугата за намиране на аргументи в подкрепа на твърдения, обвързващи страдащата и търсеща душа с несъвместимостта и в реалността, където на присмех е обречено всичко по-различно и неразбрано. Нещо повече, здравият разум си позволява да предупреждава заканително, да проявява вербална или физическа агресия срещу надхвърлящото представите му мислене, защото той за пореден път се страхува от онова, което ще открие за себе си, отказва да приеме агресията си за не-норма и как да е по друг начин, след като в него животинското надделява?! Спасението е „да се предприеме свещен кръстоносен поход, за да се освободи гробът на Рицаря на лудостта от властта на идалговците на Разума... Те го пазят, за да не би да възкръсне Рицарят... Рицар, който е карал целия свят да се смее, но който не е разказал нито една смешка... Неговата душа е била прекалено голяма, за да ражда смешки.“ (Унамуно, 1983а: 37-38). Постигнатото е това, което нормалността не може да разбира: „пълната, истинската самота се състои в това да не си и със самия себе си.“, а това е реализуемо, само ако се излекуваш от болестта „да те занимава мисълта какъв си ти в очите на останалите.“ (Унамуно, 1983b: 46).

Лудостта е в съседство с изкуството. „Тя обозначава празнотата, от която идва творението т.е. мястото, в което то непрекъснато отсъства, в което никога не може да бъде открито, защото никога не е било там. Там – в тази бледа област, в това същностно убежище – се разкрива двойната несъвместимост на сътворението и лудостта; това е слепото петно на тяхната взаимна възможност и на тяхното взаимно изключване.“ (Фуко, 1972). Нормалните особености в развитието на личността са обвързани с психически конфликт, за който науката не разполага с данни, а именно митове, религия, морал. И ако първата част на това развитие е касаещо изборите в бита – професия, партньор или хоби, то втората част е свързана с мечтанията, датиращи от детството. (Бренър, 1999: 161) Приказността като творчески акт е фантасмагорична. Дали ще бъде наричана митотворчество, религиозно чудо или фантастична приказка, няма особени различия. Те са метод за бягство *отвъд*, търсене на универсализъм там, където не може да вирее конвенционалният утилитаризъм или ако е наличен е дълбоко законспириран под класическото *доброто победи злото*.

Как здравият разум да признае това!?

ЛИТЕРАТУРА

1. Бренър, Чарлс (1999) *Увод в психоанализата*. София: НБУ Планета 3, стр. 216
2. Бъргър, Питър; Томас Лукман (1996) *Социалното конструиране на реалността*. София: Критика и хуманизъм, стр. 248
3. Джеймс, Уилям (1994) *Прагматизмът*. София: Арета, стр. 151
4. Недялкова, Йоанна (2024) *Уменията за комуникация като фактор на обучението* [online] https://www.vfu.bg/dokladi_ot_konferentsii/files/Psihology_2024.pdf; стр. 59-62; преглед 01.2025
5. Ницше, Фридрих (1990) *Раждането на трагедията*. София: Наука и изкуство; стр. 376
6. Отто, Вальтер (2007) *Безумие и его бог*. Москва: Эннеагон Пресс, стр. 288
7. Тулмин, Стивън (1994) *Космополис. Скрытая программа на модерността*. София: Калъс, стр. 256
8. Унамуно, Мигел де (1983) *Есеистика*. София: Наука и изкуство, стр. 804
9. Фуко, Мишел (1996) *История на лудостта в Класическата епоха*. Плевен: ЕА; стр. 724
10. Фуко, Мишел (1972) *Безумие, отсъствие творения*. Москва: СПбГУ
11. Фуко, Мишел (1997) *История безумия в Классическую эпоху*. Санкт-Петербург.
12. Фуко, Мишел (2009) *Психическая болезнь и личность*. Москва: Гуманитарная Академия.
13. Христова, Ваня (2024) *Психологически аспекти на ролята на бащата върху психическото развитие на детето* [online] https://www.vfu.bg/dokladi_ot_konferentsii/files/Psihology_2024.pdf; стр. 44-48; преглед 11.2024

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ЕТИЧНИ НОРМИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО КОНСУЛТИРАНЕ

гл. ас. д-р Галина Н. Кабаджова

„Катедра по Обща, експериментална, развитийна и здравна психология“

gkabadzhov@uni-sofia.bg;

www.analysingminds.com

CHALLENGES AND ETHICAL STANDARDS IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Galina N. Kabadzhova

Head Assistant Professor at Sofia University st. Kliment Ohridski,

Department of General, Experimental, Developmental and Health Psychology

gkabadzhov@uni-sofia.bg

www.analysingminds.com

Предизвикателства и етични норми в психологическото консултиране

Абстракт: Психологическото консултиране като професия се развива в динамична социална и културна среда, белязана от глобална несигурност, повишена уязвимост на младите възрастни и разширяване на разбирането за психично здраве. Настоящата теоретична статия разглежда съвременните етични предизвикателства пред консултативната практика, съсредоточавайки се върху дефицитите в концептуалните рамки, културната чувствителност и връзката между теория и интервенция. Акцентът е поставен върху необходимостта от интердисциплинарен подход, който съчетава научна обоснованост, културна осъзнатост и етична ангажираност в практиката на консултирането. Докладът предлага критичен поглед към настоящото състояние на професията, като очертава възможности за развитие на нови теоретични парадигми, отговарящи на променящите се нужди на консултираните лица и спецификата на съвременния контекст. Статията има за цел да допринесе към критичния дискурс за идентичността и бъдещето на психологическото консултиране като автономна и научно обоснована професионална практика.

Ключови думи: психотерапия, консултиране, етика, морални дилеми, етични принципи, културна чувствителност, психично здраве

Challenges and Ethical Standards in Psychological Counseling

Abstract: Psychological counseling as a profession is developing within a dynamic social and cultural environment, marked by global uncertainty, increased vulnerability among young adults, and an expanding understanding of mental health. This theoretical article examines current ethical challenges in counseling practice, focusing on deficits in conceptual frameworks, cultural sensitivity, and the relationship between theory and intervention. Emphasis is placed on the need for an interdisciplinary approach that integrates scientific rigor, cultural awareness, and ethical commitment in counseling. The paper offers a critical perspective on the current state of the profession, outlining opportunities for the development of new theoretical paradigms that respond to the evolving needs of clients and the specifics of the modern context. The article aims to contribute to the critical discourse on the identity and future of psychological counseling as an autonomous and scientifically grounded professional practice.

Keywords: psychotherapy, counseling, ethics, moral dilemmas, ethical principles, cultural sensitivity, mental health

ВЪВЕДЕНИЕ

Етичните принципи са основополагащи за практиката на психологическото консултиране, тъй като те гарантират, че професионалистите действат в най-добрия интерес на своите клиенти. Поставянето и обсъждането на въпроси, свързани с морални и етични норми в психотерапията, често създава различни и сложни дилеми за психологическите консултанти, психотерапевти и психиатри. Има редица книги, статии и изследвания, посветени на етиката, нормите и границите в психотерапията, ала въпреки това въпросът как избираме един принцип пред друг и кога преценяваме, че професионалната граница е премината, остава отворен. Арнолд Голдбърг смята, че предизвикателството произлиза от това, че психологическите консултанти, психотерапевти и психиатри живеят два отделни живота, управлявани от различни поведенчески етични норми и граници – животът на „терапевта“, професионалиста в областта, и живота на „не-терапевта“, когото Голдберг нарича „обикновения човек“ (Goldberg, A., 2011). Въпреки че границата, която терапевтът поставя между личния и професионалния си живот, може да му изглежда ясна и очевидна, тя често не е възприемана по този начин от другите хора.

РАЗВИТИЕ И ВАЖНОСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО КОНСУЛТИРАНЕ В БЪЛГАРИЯ

В България психологическото консултиране започва да се развива като професионална практика през 90-те години на миналия век, след промените в политическата и икономическата система и претърпява значително развитие през последните няколко десетилетия, особено след края на социалистическия преход и прехода към демократично общество. Процесът е свързан с динамични социално-икономически промени, които влияят върху разбирането и значимостта на психичното здраве в българското общество. През този период на трансформация и нестабилност, необходимостта от психологическа подкрепа нараства значително, което води до създаването на различни институции и неправителствени организации, предлагащи консултативни услуги. След кратко затишие, новопоявилата се преди няколко години Ковид криза пробуди и дозасили необходимостта от психологически услуги. С развитието на университетските програми по психология и консултиране, нараства и броят на квалифицираните специалисти в България. Университетите в София, Пловдив, Варна и други градове предлагат специализирани курсове и магистратури, които подготвят новото поколение психолози и консултанти. Освен това, съществуват и различни професионални организации като Българската асоциация по психотерапия и Българското дружество по психология, които подкрепят развитието на професията чрез обучения, семинари и сертификационни програми.

Историята на психологическото консултиране в България започва в периода на социализма, когато психологията е била разглеждана предимно като академична дисциплина и инструмент на държавната идеология. През този период, психотерапевтичната практика е била ограничена и подложена на строг контрол от страна на държавата. След промените през 1989 г., България започва да се отваря към нови идеи и практики, включително в областта на психологията и консултирането (Пенкова, 2020).

Със социално-икономическите промени през 90-те години на XX век нуждата от психологическо консултиране значително нараства. Преходът към пазарна икономика и демократично общество предизвиква редица социални и лични кризи, които пораждаат нуждата от професионална подкрепа. В резултат на това започват да се появяват различни центрове и организации, предоставящи психологически услуги, с основен фокус върху подпомагането на хората да се справят с психическия стрес и да се адаптират към новата си жизнена среда.

Към днешна дата професионалната среда за психологическите консултанти в България се развива, фокусирайки се върху повишаване на квалификацията и стандартите за работа. Съществуването на професионални организации и асоциации допринасят за насърчаването на професионалното развитие. Тези организации предоставят програми за сертифициране, семинари и конференции, за да гарантират, че практикуващите са в крак с най-новите методологии и етични насоки. Това неминуемо води до повишаване на качеството на предоставяните услуги, приваждането им в съответствие с европейските стандарти и подобряване на доверието на обществото в психологическите услуги.

ОСНОВНИ ЕТИЧНИ ПРИНЦИПИ В КОНСУЛТИРАНЕТО

Според речника на Оксфорд (Oxford Advanced Learners Dictionary) етичен или етика се свързва с морални принципи, които влияят или дори могат да контролират човешкото поведение. Това е система от морални принципи и/или поведенчески норми. Практиката показва, че има няколко етични стандарта, спазването на които гарантира, че консултирането се провежда с най-високо ниво на почтеност и професионализъм, насърчавайки и развивайки терапевтичната среда като безопасна, уважителна и ефективна на всеки:

1. КОНФИДЕНЦИАЛНОСТ

Конфиденциалността, като един от най-важните принципи е критична за защитата на личната информация на клиента и за установяване на доверие, което е от съществено значение за ефективността на терапевтичния процес. Нарушаването на тази конфиденциалност може да доведе до загуба на това доверие и дори до вреди за психичното здраве на клиента, което подчертава колко важни са етичните норми в консултирането. Конфиденциалността е критична за защитата на личната информация на клиента, която е от съществено значение за ефективността на терапевтичния процес. Връзките, изградени на доверие в консултативни процес биха могли да имат както етични така и законови усложнения. По отношение на законовите такива, в държавите, в които терапията и консултирането са законово регламентирани, поверителната връзка изисква пълно запазване на информацията споделена в процеса и несподелянето

й (Shertzer and Stone, 1980), освен ако няма особено голяма опасност за човешки живот или недвижимо имущество (NWADINOBI V.N., 2019). Биха могли да се обособят няколко основни принципа по отношение на конфиденциалността:

1. Изгражда доверие между клиента и консултанта. Когато клиентите вярват, че тяхната лична информация е защитена, те са по-склонни да се включат открито и честно в терапевтичния процес, което може да доведе до по-точни оценки и ефективни интервенции (Corey, 2016).

2. Конфиденциалността поддържа автономията и достойнството на клиентите. Като защитават информацията на клиента, консултантите зачитат правото на клиентите да контролират собствените си лични данни и да вземат решения за това каква информация решат да разкрият. Това уважение към неприкосновеността на личния живот е от основно значение за зачитането на автономията на клиентите и гарантирането, че тяхното достойнство се поддържа през целия процес на консултиране (Herlihy & Corey, 2015).

3. Създава предпоставка за изграждане на защитено пространство, което е от водещо значение в консултативния процес

Въпреки че поверителността е крайъгълен камък на консултантската практика, консултантите също трябва да са наясно с ограниченията и изключенията от този принцип, като например ситуации, включващи риск от нараняване, злоупотреба или законови изисквания. Като се придържат към етичните кодекси, осигуряват клиентски досиета и участват в непрекъснато професионално развитие, консултантите могат да запазят целостта на поверителността и да осигурят най-висок стандарт на грижа за своите клиенти.

2. ИНФОРМИРАНО СЪГЛАСИЕ

Информираното съгласие е друг основен етичен принцип, който гарантира, че клиентът е информиран за процесът на консултиране, и че му е обърнато специално внимание за рисковете, ползите и алтернативите, позволявайки му да вземе правилно и добре информирано решение за себе си. Информираното съгласие държи в основата си автономността на клиента и гарантира доверие. Този принцип е в основата на изграждане на етични принципи на професионалните организации и асоциации, които се занимават с психотерапия и консултиране, включително Американската асоциация за психологическо консултиране (АСА) и Американската психологическа асоциация (АРА).

Информираното съгласие е процес, който включва предоставяне на клиента на изчерпателна информация за процеса на консултиране, включително целта, процедурите, потенциалните рискове, ползите и алтернативите пред него. Тази информация трябва да бъде съобщена по ясен и разбираем начин, позволяващ на клиентите да вземат информирано решение дали да продължат с консултирането (Herlihy & Corey, 2015). Принципът на информираното съгласие се основава на етичните концепции за автономия и самоопределение, като се набляга на правото на индивидите да правят информиран избор за собствения си живот (Beauchamp & Childress, 2001). Важно е да се отбележи, че в смисъла на консултирането Информираното съгласие не е еднократен акт, а повтарящ се такъв, винаги когато е нужно на клиента в процеса на работа. Могат да се обособят няколко ключови момента във формирането на информирано съгласие:

1. Прозрачна и открита информация - Консултантите трябва да предоставят на клиентите изчерпателна информация за естеството на консултирането, включително теоретичната ориентация на консултанта, методите, които ще се използват, очаквания курс на терапия и квалификацията и опита на консултанта. Клиентите също трябва да бъдат информирани за всички потенциални рискове или странични ефекти, както и за ползите и ограниченията на консултирането. Освен това съветниците трябва да обсъдят логистиката на терапията, като продължителността на сесиите, таксите, политиките за анулиране и ограниченията за поверителност (Американската психологическа асоциация [АРА], 2017 г.).

2. Разбираем език - От решаващо значение е клиентите да разбират предоставената им информация. Консултантите трябва да използват ясен и прост език, като избягват жаргон или технически термини, които биха могли да объркат или завладеят клиентите. Оценяването на разбирането на клиента е съществена част от този процес, който може да включва молба на клиента да перифразира информацията или да задава въпроси, за да се гарантира яснота (Corey, 2016).

3. Доброволност - Клиентите трябва доброволно да се съгласят да участват в консултирането без принуда, манипулация или неправомерно влияние. Този аспект на информираното съгласие е от съществено значение за зачитане на автономията на клиента, като се гарантира, че решението за участие в терапия е взето свободно и е наистина в най-добрия интерес на клиента (Beauchamp & Childress, 2001).

4. Капацитет за съгласие: Консултантите трябва да преценят дали клиентите имат капацитет да предоставят информирано съгласие. Капацитетът се отнася до способността на клиента да разбира предоставената информация, да оценява последствията от своите решения и да прави рационален избор.

Принципът за информираното съгласие е еднакво приет и важен в различните школи и асоциации. Една съществена разлика обаче би могла да създаде объркване и то по отношение на закона – в много държави няма изискване информираното съгласие да е писмено и подписано от двете страни. В тези страни се акцентира върху важността да „се случи“ в процеса, без значение дали ще е в писмен или устен вариант. Предвид липсата на адекватен закон, това условие би могло да създаде много затруднения при кризисна ситуация.

3. КОМПЕТЕНЦИИ

Консултантите са етично задължени да предоставят услуги само в границите на тяхната компетентност, която се основава на тяхното образование, обучение и опит. Това включва да бъдете в крак с новостите в областта, да търсите супервизия или консултация, когато е необходимо, и да разпознавате, когато нуждите на клиента надхвърлят експертните познания на консултанта. Осигуряването на компетентност предпазва клиентите от получаване на неадекватна или неподходяща грижа (ACA, 2014 г.).

4. ПРОФЕСИОНАЛИЗЪМ

Професионализмът обхваща стандартите на поведение, към които консултантите трябва да се придържат в своята практика. Това включва поддържане на подходящи граници, избягване на конфликти на интереси и демонстриране на уважение и коректност към клиентите. Професионализмът също включва придържане към етичните кодекси и стандарти, определени от професионални организации и регулаторни органи (APA, 2017).

5. УВАЖЕНИЕ КЪМ АВТОНОМИЯТА НА КЛИЕНТА

Зачитането на автономията включва признаване и подкрепа на правото на клиента да взема свои собствени решения. Това означава, че консултантите трябва да дадат възможност на клиентите да направят информиран избор относно процеса, в който участват и да зачитат техните лични ценности и предпочитания. Консултантите трябва да избягват налагането на собствените си ценности и да работят в сътрудничество с клиентите, за да постигнат целите си (ACA, 2014 г.).

6. ОТГОВОРНОСТ

В контекста на консултирането отговорността се отнася до задължението на консултанта да спазва етичните стандарти и да носи отговорност за своите действия и решения. Това включва ангажимент за предоставяне на висококачествена грижа, която се основава на здрави етични принципи, клиничен опит и зачитане на автономията и благосъстоянието на клиента (Remley & Herlihy, 2014). Консултантите трябва да разпознаят доверието, което им е гласувано от клиентите и обществото, и да действат по начини, които оправдават това доверие. Това включва не само предоставяне на компетентни и етични услуги, но и осъзнаване на потенциалните последици от техните действия върху клиентите, колегите и общността (Американската асоциация за консултиране [ACA], 2014 г.). В себе си тя също съдържа наличие на компетенции, професионализъм, надеждност и социална отговорност. В своя труд „Етична и професионална отговорност в консултирането“ (2019) нигерийската авторка Вера Нуадиноби допълва разбирането за отговорност в консултативния процес с отговорност на консултанта към:

- Себе си
- Клиента
- Институцията
- Асоциацията, към която принадлежи
- Обществото

Въпреки, че Нуадиноби говори по-специално за училищният консултант, смело можем да приложим тези принципи на отговорността и на консултантите в други сфери на психологическото консултиране. Важен момент е и споделяната отговорност, която не бива да се пренебрегва в консултативния процес.

7. ЯСНИ ГРАНИЦИ

Консултантите трябва да избягват двойни взаимоотношения, които биха могли да накърнят професионалната им преценка или да създадат конфликт на интереси. Двойна връзка възниква, когато консултантът има множество роли с клиент (напр. да бъде едновременно терапевт и приятел). Такива взаимоотношения могат да доведат до проблеми с границите, експлоатация или конфликти, които могат да повлияят отрицателно на процеса на консултиране. Поддържането на ясни граници е от съществено значение за запазване на целостта на терапевтичната връзка (АСА, 2014).

8. РЕДОВНИ СУПЕРВИЗИИ

Съветниците се насърчават да търсят надзор и консултация, за да се уверят, че предоставят етични и компетентни услуги. Супервизията включва редовни срещи с по-опитен консултант за преглед на случаите, обсъждане на предизвикателствата и получаване на обратна връзка. Консултацията позволява на консултантите да търсят съвет и насоки от колеги или експерти по сложни етични дилеми или трудни случаи. Този процес помага да се гарантира, че се поддържат високи стандарти в практиката и има умения да се справят с всякакви етични проблеми, които възникват (АРА, 2017 г.).

9. Етични предизвикателства: между универсални норми и културна чувствителност

Етичните кодекси на професионалните организации (напр. АРА, ВАСР) предоставят важна насока, но често остават встрани от конкретния културен и социален контекст. Например, културните разбирания за психично здраве, семейна динамика и помощ могат да влязат в конфликт с универсалистките норми. Това поражда необходимост от диалог между етиката и културната антропология, както и от включването на „етична чувствителност“ като компонент на професионалната компетентност.

ДИНАМИКАТА И ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА НА СЪВРЕМЕННОТО ОНЛАЙН КОНСУЛТИРАНЕ

Консултативната практика вече не се ограничава до традиционната рамка на кабинетната работа. Онлайн терапията, кризисното консултиране, интеркултурните взаимодействия и работа с маргинализирани групи налагат преосмисляне на професионалните роли и отговорности. В този контекст консултантите са изправени пред морални дилеми, свързани с границите на автономията, конфиденциалността и ефективността на интервенциите.

Изместване към дигитална среда

През последното десетилетие психологическото консултиране еволюира драстично, като значителна част от него мигрира в онлайн пространството — тренд, ускорен от пандемията и технологичните иновации. Е- или телетерапията не само осигурява удобство, но и демонстрира устойчивост пред кризи, макар това да поставя и нови етични въпроси. Виртуалните сесии изискват внимателно управление на конфиденциалността и защита от киберзаплахи, при спазване на наредби. Консултантите трябва да използват криптирани платформи и да обучат клиентите си как да предпазват личните данни, включително и на общия си интернет канал. Без ясна информираност за дигиталните рискове клиентът може да загуби доверие и да скъса терапевтичната връзка още в началото.

Пример за следене, спазване и оформяне на този принцип е **HIPAA** - съкращение от **Health Insurance Portability and Accountability Act**, приет в САЩ през 1996 г. Това е федерален закон, който цели:

- да защити **личната медицинска информация (PHI – Protected Health Information)**;
- да гарантира **сигурността и конфиденциалността** на здравните данни;
- да регулира **електронния обмен** на медицинска информация между институции;
- да даде на пациентите **контрол върху собствените им здравни записи**.

Основни етични принципи, свързани с HIPAA:

- Принцип на **информирано съгласие** (предоставяне на информация за това кой, как и защо събира и използва данните);
- Принцип на **минималност** (събиране само на необходимите данни);
- Право на пациента/клиента да **достъпва и коригира** своите медицински данни.

В границите на европейския съюз, алтернативата на HIPAA е т.нар. GDPR, който в контекста на психологическото консултиране и терапия създава следните рамки за безопасност и сигурност на клиента: според **чл. 9 от GDPR (GDPR, 2016)**, информацията, събирана от психолози и терапевти (напр. диагнози, клинични бележки, тестови резултати, видеозаписи от сесии), се счита за **особено чувствителна** и се ползва с най-висока степен на защита. Обработката ѝ е забранена **освен ако**:

- клиентът не е дал **изрично и информирано съгласие**;
- обработката е необходима за **здравни цели**, включително психотерапия;
- има важен **обществен интерес**, напр. предотвратяване на сериозна вреда.

Изисквания към психолозите/терапевтите:

Информирано съгласие:

- трябва да бъде **доброволно, конкретно, информирано и недвусмислено**;
- клиентът трябва ясно да знае **какви данни се събират, защо, за какъв срок и с кого могат да бъдат споделени**.

Права на клиента (чл. 15–22 от GDPR):

- **достъп** до своите данни;
- **корекция или изтриване** (правото „да бъдеш забравен“);
- **ограничаване на обработката**;
- **преносимост** на данните – например при преминаване към друг терапевт;
- **възражение** срещу обработка – включително използване на данни за изследователски или супервизионни цели.

Мерки за защита:

- заключени шкафове за хартиени досиета;
- криптиране на електронни файлове;
- контрол на достъпа – само лицензирани лица;
- водене на **регистър на обработваните данни** (ако работите в практика с други специалисти).

Практически примери:

Ситуация	GDPR изисква
Онлайн терапия по Zoom	Платформата да е GDPR-съвместима; криптиране на сесиите
Клиент иска копие от досието си	Изпращане в разумен срок (до 30 дни)
Запис на сесия за супервизия	Изрично писмено съгласие и съхранение с ограничен достъп
Изследователска работа с анонимизирани данни	Съгласие и документиране на процеса на деидентификация
Прехвърляне на клиент към друг терапевт	Предоставяне на данни по защитен начин (напр. криптиран файл с парола)

Въпреки ясно написаните граници и правила, в България понастоящем няма **конкретна професионална наредба**, адаптирана към GDPR, която да урежда как психолозите и психотерапевтите събират, съхраняват и обработват данни. Няма ясен **контролен орган в рамките на самата професионална общност**, който да следи за прилагането на етичните и правните изисквания – например какво се допуска в лични бележки, аудиозаписи, онлайн платформи и др. Слаба осведоменост сред практикуващите и липсата на **регулярно обучение по защита на личните данни** в университетски програми и следдипломна квалификация също е предпоставка за нарушаване и неспазване на етичните принципи на консултативния процес.

Културна чувствителност в онлайн среда

Онлайн средата събира хора от много културни среди. Липсата на териториално присъствие налага терапевтите и консултантите да бъдат по-културно чувствителни: към езикови варианти, ценности, вярвания и начин на комуникация. Все повече в онлайн пространството се говори за способността да се разбира „onlineness“ – специфичните поведения и вътрешни норми на дигиталните поколения – става част от културната компетентност. Платформи като BetterHelp и Talkspace активно обучават терапевти в културно адаптирани стратегии.

Морални дилеми при граници и денталност

Онлайн консултирането размива известни граници: терапевтът може неволно да се свърже с клиент извън предвидено време, да чете клиентски профили в социални мрежи или да води сесии от неформална среда. Това поражда дилеми около двойната връзка (dual relationship), където личното и професионалното взаимодействие се смесват. Подобно поведение може да подкопае доверието и да доведе до етични нарушения според АРА стандарти.

Съвременното консултиране се позиционира на кръстопът между технологична иновация и етична сложност. Преминаването в онлайн формата изисква не само техническа, но и изявена етична компетентност — за опазване на конфиденциалността, управление на границите, гарантиране на кризисна подкрепа и културно адаптиране. Същевременно терапевтите трябва активно да подкрепят дигитално маргинализирани групи, осигурявайки достъп до услуги и преодолявайки бариерите. Само така психологическата помощ може да е етично отговорна и ефективна в съвременната дигитална среда.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Според Джъргънс и неговите колеги, терапевтите, супервайзърите, учителите и като цяло всички, участващи в някакъв вид консултиране, формират своите лични етични принципи като „развиват вяроност към свой собствен предпочитан набор от философски етики, възприемат рефлексивни, обмислени и осъзнати методи за вземане на решения и имат усещането, че сами управляват и контролират етичните си норми и решения“ (Jungers et al., 2013). Въпреки че консултантската етика, морал и ценностна система е съществена част от професионалния живот на психотерапевта и другите консултанти, е важно да отбележим, че повечето учебници и програми за обучение всъщност не съдържат дискусия по този въпрос, особено когато става дума за ценностите (Patterson, 1989).

Неяснотата на етичните и моралните граници в психотерапията може също така да се дължи на факта, че професионалните принципи на психотерапевтите, свързани с нормите и ценностите, са различни в почти всяка европейска държава. Трудно е да се установи дали това явление съществува поради факта, че се практикуват различни типове психотерапия, или поради липсата на общи стандарти, които да се прилагат за всички различни подходи към психотерапията. Независимо от това каква точно е причината за тази неяснота, необходимостта от психотерапия изглежда ще нараства в бъдеще и въпреки че България (и други държави) са все още в процес на изготвяне на законни граници на професията (Бончева, И. 2013), е наложително да обърнем специално внимание на нуждата и от етични норми. Доста европейски страни са разработили различни правни разпоредби, за да контролират качеството на предоставяните услуги. Но в множество други страни, включително и в България, такива ограничения не съществуват, което поставя уважавания психотерапевт в положение, при което никой не е наясно кой какво прави, за кого го прави и какъв е резултатът.

Преди дванадесет години Брюк и колеги осъществяват много интересен обзор на правните разпоредби в седемнайсет европейски страни. Въпреки че по онова време България вече е част от Европейския съюз, тя не е включена в изследването, наред с другите балкански страни. По отношение на психотерапията, анализаторите обръщат специално внимание на званието на психолозите, лиценза за практикуване и регистъра на психолозите. Според авторите по онова време в седем от седемнайсет страни има закони за званията и практикуването на психотерапия. В пет от тях (Австрия, Финландия, Франция, Холандия и Швеция) психотерапията се разглежда като мултипрофесионална дейност, а в три от тях (Германия, Холандия и Италия) – като специализирана професионална област на психолозите и психиатрите. Същото изследване посочва, че в единайсет от седемнадесетте страни правото на практикуване на психотерапия изисква контрол над спазването на етичните правила. В България от януари 2013 г. психотерапията е

официално обявена за професия в Международната стандартна класификация на професиите. Въпреки че Българската асоциация по психотерапия се опитва да промени ситуацията от доста време, правните разпоредби и етичните норми все още са неясни и все още липсва закон, уреждащ званието и практикуването на психотерапия.

През 2007 г. Арнолд Голдберг публикува книга, посветена на моралните дилеми в професионалния живот на психотерапевта и консултанта. Той поставя много интересни въпроси за характера на консултанта и неговото поведение в различни работни ситуации. Той озаглавява книгата „Moral stealth - How ‚Correct Behavior‘ Insinuates Itself into Psychotherapeutic Practice” - „Морална ловкост – Как „Правилното поведение“ се промъква в психотерапевтичната практика“. Голдберг задълбочено разглежда необходимостта от безпристрастно отношение на терапевта по време на сесията, както и степента на топлина и любов, които терапевтът е редно да чувства към пациентите/клиентите си, а също и възможността връзката между клиента и терапевта да прерасне от работна в по-лична. Авторът твърди, че да си добър човек и да си добър терапевт са две различни неща и границата между тях се изразява в различните поведенчески правила, морал, етика и ценностна система, които трябва да се спазват в двете роли (Goldberg, 2007). Поради този факт можем да спорим какво е по-важно - лицето, което доставя лечението или самото лечение. Поставяйки този въпрос Блоу и колеги твърдят, че „компетентният терапевт е основна съставка на ефективната терапия“.

В разработката си „Ценности и психотерапия“ Сесил Холдън Патерсън ни напомня за демократичните принципи, приети от консултантите и терапевтите. Въпреки че Патерсън говори за тези принципи преди почти 30 години, е сякаш уместно да си ги припомним още веднъж:

1. *Разбирането, че човешкият живот, щастие и благосъстояние са по-ценни от всичко друго.*
2. *Убеждението, че човекът е господар на собствената си съдба и има право да я контролира по свой начин съобразно собствените си интереси.*
3. *Непоколебимостта по отношение на това, че достойнството и ценността на всеки човек трябва да се уважават по всяко време и при всякакви условия.*
4. *Приемането на правото на лична свобода; признаването на правото на всеки човек да мисли собствените си мисли и да изказва на глас собствените си разсъждения. (Patterson C.H., 1989)*

Няма спор, че светът, в който живеем, и начинът, по който мислим и се приспособяваме към новата реалност, се променя изключително бурно през последните десетилетия. Нормално е тези промени да засегнат психотерапията, консултирането и различните подходи към тях. Бързоразвиващите се икономики, политическите промени, промените в околната среда, технологичният прогрес и т.н. изглеждат изискват промяна в подхода към консултирането и нейните клиенти. Човекът, който търси психологическо консултиране днес, е по-ориентиран към професионалната услуга и резултатите, отколкото към емоционалното си състояние. Всичко това поставя терапевтите в много неловко положение, в което трябва да балансират между изискванията на клиентите си за бързи резултати, предоставяне на първокласна професионална услуга и задължението да спазват етичните норми (Tribe et al., 2015). За да посрещне новите предизвикателства, терапевтичната и консултативна общност трябва да обърне специално внимание на рамката на консултативния процес, изградена от етични принципи, морал и ценности, както и да преразгледа правната уредба и кодексите за практикуване пред различни аудитории и в различни култури.

Много от теоретичните модели на етика в консултирането са разработени в условия, различни от реалността на съвременната практика. Случаите на кризи, травми и социално неравенство изискват гъвкави, но същевременно етично стабилни подходи. Актуалното предизвикателство е разработването на етични парадигми, които са не само нормативни, но и адаптивни – т.е. способни да се прилагат в променящи се и често непредвидими обстоятелства.

Психологическото консултиране все по-често се намира на пресечната точка с други дисциплини: социология, философия, биомедицина, образователни науки. В този контекст интердисциплинарният подход може да предостави богата перспектива за етичната рефлексия – например, чрез включване на етиката на грижата, постмодерни критики към нормативната етика или биоетични модели, приложими при работа с пациенти с хронични заболявания или травматичен опит.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бончева, И. (2013). Психологична психотерапия - том 1: Психотерапевтична компетентност. Изд. Славена
2. Пенкова, И. (2020). Психологическото консултиране в България: минало и настояще. Психологически изследвания, 12(1), 34-47.
3. American Counseling Association (ACA). (2014). *ACA Code of Ethics*. American Counseling Association.
4. American Psychological Association (APA). (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. American Psychological Association.
5. Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). *Principles of Biomedical Ethics* (5th ed.). Oxford University Press.
6. Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
7. Chernus, L. A. (2009). Self-Pathology: Professional Ethics, Countertransference, and Psychoanalytic Morality. *Psychoanalytic Social Work*, 16(1), 76-81. <https://doi.org/10.1080/15228870902837848>
8. Crowden, A. *Monash Bioethics Review* (2008) 27: 10. <https://doi.org/10.1007/BF03351302>
9. European Union. (2016). *General Data Protection Regulation (GDPR) (Regulation EU 2016/679)*. Official Journal of the European Union, L119, 1-88. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>
10. Goldberg, A. (2011). Moral Stealth: How "Correct Behavior" Insinuates Itself Into Psychotherapeutic Practice.
11. Grace McGrath (1994) Ethics, Boundaries, and Contracts: Applying Moral Principles, *Transactional Analysis Journal*, 24:1, 6-14, DOI: 10.1177/036215379402400103
12. Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996, Pub. L. No. 104-191, 110 Stat. 1936 (1996). <https://www.hhs.gov/hipaa/>
13. Herlihy, B., & Corey, G. (2015). *ACA Ethical Standards Casebook* (7th ed.). American Counseling Association.
14. Holmes, J. (1997). Values in Psychotherapy. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(3), 331-339.
15. Jungers, C., LPCC-S, N. C. C., & Jocelyn Gregoire, C. S. S. P. (Eds.). (2012). *Counseling ethics: Philosophical and professional foundations*. Springer Publishing Company.
16. Jungers, Christin M., and Jocelyn Gregoire. *Counseling Ethics : Philosophical and Professional Foundations*. Vol. 1st ed, Springer Publishing Company, 2013."
17. Nwadinobi, V. (2019) Ethical and professional responsibility in counselling. Посетена на адрес: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Vera-Nwadinobi/publication/336027036_ETHICAL_AND_PROFESSIONAL_RESPONSIBILITY_IN_COUNSELLING/links/5d8b79a1299bf10cff0e0c18/ETHICAL-AND-PROFESSIONAL-RESPONSIBILITY-IN-COUNSELLING.pdf
18. Patterson, C. H. (1989). Values in counseling and psychotherapy. *Counseling and Values*, 33(3), 164-176. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1989.tb00758.x>
19. Remley, T. P., & Herlihy, B. (2014). *Ethical, Legal, and Professional Issues in Counseling* (4th ed.). Pearson.
20. Shertzer, B and Stone S. C (1980) *Fundamentals of Counselling* (3rd Ed.), U.S.A: HoughtonMifflin.
21. Tribe, R., & Morrissey, J. (Eds.). (2015). *Handbook of professional and ethical practice for psychologists, counsellors and psychotherapists*. Routledge.

ХЕМОЕНЦЕФАЛОГРАФСКИ НЕВРОФИЙДБЕК-ИСТОРИЯ, ВЪЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ

Митко Шошев

Доцент, доктор, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски”
mitkosh@uni-plovdiv.bg

HEMOENCEPHALOGRAPHY (HEG) NEUROFEEDBACK – HISTORY, POSSIBILITIES AND PROSPECTS OF APPLICATION

Assoc. Prof. Dr. Mitko Shoshev

University of Plovdiv „Paisii Hilendarski“

Абстракт: Био– и неврофийдбек технологиите навлизат все по-широко в практиката на психолога. Разчитайки на качествено различен подход при отчитане и измерване на биологични сигнали от човек, ХЕГ неврофийдбек методиката придобива все по-голямо приложение в клиничната практика. Използвайки модифицирани методики за измерване на биологични сигнали от съвременната високотехнологична медицина, като fNIRS, BOLD, мозъчна термография и др, ХЕГ неврофийдбек разкрива своите все по-големи възможности. Развитието на компютърните технологии през последните години, относително лесното използване и практическата безопасност при приложението, позволи по-широкото внедряване на подобен тип иновативни методики. Възможностите за комбинирането на ХЕГ неврофийдбек с други технологии за откриване и измерване на биологични сигнали от мозъка допринася за разширяване на спектъра на приложение на методиката. Представената публикация представя историческото развитие на ХЕГ, неговите разновидности, терапевтичните му възможности, както и перспективите пред по-широкото му приложение в практиката. Отбелязан е и над 15 годишния опит на автора с подобна методика, използвана за първи път в България.

Ключови думи: ХЕГ неврофийдбек, fNIRS, BOLD, мозъчна термография

Abstract: Bio– and neurofeedback technologies are increasingly entering the psychologist's practice. Relying on a qualitatively different approach when reading and measuring biological signals from a person the HEG neurofeedback methodology is gaining more and more application in clinical practice. Using modified methods for measuring of biological signals from modern high-tech medicine, such as fNIRS, BOLD, brain thermography, etc., HEG neurofeedback reveals its ever-increasing capabilities. The development of computer technologies in recent years, the relative ease of use and the practical safety of the application, allowed the wider implementation of this type of innovative method. The possibilities of combining HEG neurofeedback with other technologies for detecting and measuring biological signals from the brain contributes to expanding the spectrum of application of the methodology. The presented publication presents the historical development of HEG, its varieties, its therapeutic possibilities, as well as the prospects for its wider application in practice. The author's over 15 years of experience with a similar methodology, used for the first time in Bulgaria, is also noted.

Keywords: HEG neurofeedback, fNIRS, BOLD, brain thermography

Развитието на учението на И. П. Павлов за условните рефлексии и регулиращата роля на кората на главния мозък е позволило да се зароди понятието „биологична обратна връзка” или „биофийдбек”. Трябва да се подчертае, че това научно направление, като част от приложната неврофизиология и психофизиология води своето начало в Института по експериментална медицина в Санкт Петербург в 20те години на миналия век.

П. К. Анохин, последовател на учението и идеите на И. П. Павлов доказва, че принципът на естествената биологична обратна връзка има решаваща роля в регулирането както на висшите приспособителни реакции на човека, така и в регулацията на неговата вътрешна среда.

През 50 години на 20 век в двете водещи държави Русия и САЩ е разработено ново направление във физиологията – учението за инструменталните условни рефлексии.

Основополагащ момент в историческото развитие на учението за биофийдбек е организираната в Санта Моника през Октомври 1969 г. конференция по проблемите на биофийдбека. Основните организатори на тази конференция са Kenneth Gaarder, Gardner Murphy и Barbara Brown. Конферентната програма е организирана в направления като състояния и контрол на автономните функции, мускулен фийдбек, ЕЕГ фийдбек и състояния на съзнанието, методология на фийдбека и др.

Неврофийдбек е базиран на промените в мозъчната биоелектрическа активност. Опирайки се на свойството невропластичност трениращият се стреми да управлява промените в своята биоелектрична

активност, наблюдавайки или слушайки промените в устройството, като по този начин постига съзнателен контрол върху функцията, която първоначално е контролирана на подсъзнателно ниво.

Технологиите за биофийдбек или биологична обратна връзка навлизат все по – широко в съвременното и се използват като алтернативен метод за терапевтично повлияване на множество заболявания, предимно неврологични, психични и психосоматични.

Налице са множество дефиниции за понятието биологична обратна връзка – „биофийдбек”.

Maxell Cade в книгата си “The awakening mind”, 1979 г. дава следното определение за биофийдбек: „...Биофийдбекът е нов начин за учене, начин на повторение, или освобождаване за пръв път на неща, които миналото вече знае”. (4).

Друга дефиниция на биофийдбек метода дава Lee Birk през 1973 г. в книгата Biofeedback: Behavioral medicine (3). Той дефинира „...Биофийдбек методите могат да се определят като употребата на записващи инструменти (предимно електрически / електронни) за улавяне и усилване на сигнали от физиологични процеси в тялото, които нормално не са достъпни за възприемане от индивида и подаването на обратна информация към индивида за тези сигнали в специфична форма”.

Според един от пионерите в тази област, J. V. Basmajian „...Биофийдбек може да се определи като използване техническо оборудване (обикновено електронно), за да се предаде на хората чрез акустични и визуални сигнали информация за техните вътрешни процеси (нормални и патологични) по такъв начин, че хората се научават да влияят върху тези обичайно неволеви и неуволими процеси”. (1).

През 1977 г. В. Brown определя „...Опитът за дефиниция на биофийдбек процеса или техниката може да се нарече изучаването на съзнателно контролиране и регулация на автономни телесни функции чрез ретроспективно наблюдение”. (2)

За да може да се осъществи връзка между мозъка (и съответно да се отчитат и използват биологичните сигнали, идващи от неговите структури) и външна апаратура, необходима, както за изследване, така и за провеждане на биофийдбек тренинга, създаването и изграждането на определена система, включваща хардуер и алгоритъм под формата на програма, за използването на този хардуер. Тази система се нарича „мозъчно – компютърен интерфейс”.

Мозъчно – компютърният интерфейс най-общо може да бъде определен като система (или системи), които улавят биоелектрическите сигнали, идващи от мозъка, и с помощта на тези сигнали в последствие се управлява електронно устройство. Съществуват и синоними на този термин като „невроконтролиращ интерфейс”, „интерфейс човек – машина” и др. В своята основа мозъчно – компютърният интерфейс представлява пряк път между мозъка и външно устройство, което трябва да променя своите характеристики под влияние на промените, настъпващи в мозъка.

Видове мозъчно – компютърен интерфейс и съвременни методи за приложение в устройства за биофийдбек тренинг

Според J. R. Woplaw et al. (12) мозъчно – компютърният интерфейс представлява система за комуникация и контрол, която не е зависима от нормалните невро – мускулни пътища на мозъка. Това е една потенциално силна възможност за комуникация и контрол между потребителя и системата, която подлежи на външен и вътрешен контрол. Към настоящия момент повечето приложения на мозъчно – компютърният интерфейс са насочени към асистирания грижи, като по този начин се предоставя алтернатива за комуникация между лицата, които не могат да използват по една или друга причина например компютърна мишка или клавиатура и да използват различни приложения, които имат възможност да включват различни задачи, които да подпомогнат взаимодействието с мишката или клавиатурата.

През последните двадесет и пет години компютрите и компютърните технологии все по – масово навлизат в почти всички аспекти на съвременния ни живот, включително образованието, науката и медицината. Според Brent J. Lance, Scott E. Kerrick, Anthony J. Ries, Kelvin S. Oie и Kaleb McDowell в статията “Brain – Computer Interface Technologies in The Common Decades” „...Един основен проблем във взаимодействието човек – компютър са ограниченията в комуникирането между тях. Тези комуникации са основно ограничени от присъщите за хората способности на приемат, анализират и интерпретират информацията и съответно на това да контролират поведението си, а от друга страна от ограниченията или невъзможностите на компютрите да предсказват човешките намерения, действия и комуникации. През последните десетилетия значителен напредък в тази насока дава тласък за разширяване на тези граници, включително и разработване на нови устройства за подобряване на информационния поток към компютъра чрез мултимодални устройства, използвайки проследяващи движенията на очите, разпознавайки речта и говора, жестовете, лицевия израз и други сензори и позволяващи на компютъра да

предоставя по – използваема, релевантна и реална информация обратно към потребителите, чрез обратна връзка през монитора, тактилно или чрез допир”. (8)

За пръв път подобни мозъчно – компютърни интерфейси са разработени през 70-те години на миналия век, но нарастващият интерес към подобни технологии, свързан с непрекъснатото развитие на науката довежда до търсенето и разработването на все по – нови, модерни и функционални методи за неговото управление, като усилията са насочени и към подобряване на качеството на такава връзка.

Първоначално мозъчно – компютърния интерфейс е разработен в насока подпомагането на лица с проблеми в опорно – двигателния апарат и със затруднение в движенията, разчитайки основно на ЕЕГ сигналите. Съвременните приложения на ЕЕГ интерфейса позволяват на хората да управляват не само компютрите, но и чрез тях различни апарати, използвани в ежедневието.

Съвременните методики за разработване на нови системи за мозъчно – компютърен интерфейс залагат на факта, че докато нервната система, и в частност мозъкът, стои в основата на регулацията на човешкото поведение, тя притежава значително повече информация за изучаване, отколкото може да се дешифрира само от поведението. Това от своя страна осигурява необходимия потенциал за търсене на методи и способности за извличане на тази информация и за прилагането и на практика за разработването на коренно различни по вид методики за мозъчно – компютърен интерфейс и прилагането му в системите за биологична обратна връзка.

Т. О. Zander и С Kothe (13) разделят мозъчно – компютърния интерфейс на „активен”, „пасивен” и „реактивен”.

Активният мозъчно – компютърен интерфейс отдава своя изходен сигнал от мозъчната активност директно и съзнателно контролирано от потребителя, независимо от външните условия и предназначено за контролиране на определено приложение. Реактивният мозъчно – компютърен интерфейс предоставя изходен сигнал от мозъчната активност, която нараства автоматично вследствие на някакъв външна стимулация. Накрая – пасивният мозъчно – компютърен интерфейс е този, който предоставя изходен сигнал за контрол от произволна мозъчна активност, която не се влияе от съзнателен контрол, например контрол на дейността на подсъзнателно ниво. Тази произволна активност може да бъде използвана за подобрене на взаимоотношението човек – компютър и да дава косвена информация за мозъчната активност на потребителя на интерфейса.

От друга страна мозъчно – компютърните интерфейси могат да бъдат категоризирани като инвазивни и неинвазивни. Инвазивните мозъчно – компютърни интерфейси използват имплантирани в мозъка микро– и макро електроди за записване на мозъчната активност и съответно предаване на изходен сигнал. Неинвазивните мозъчно – компютърни интерфейси използват прикрепени към главата външни сензори, които улавят сигнали с определена модалност, като например биоелектричната мозъчна активност, температура на определен кожен участък от повърхността на главата, преминал през тъканите и отразен светлинен сноп и др. Разбира се съществуват и много други методики за неинвазивен пасивен мозъчно – компютърен интерфейси, които се използват основно за диагностика, но изискват скъпоструваща и много сложна апаратура.

Най – разпространеният по вид мозъчно – компютърен интерфейс е пасивния, с използване на електроди, поставени върху скалпа и записващ сигналите на мозъчната активност, или това е ЕЕГ базиран мозъчно – компютърен интерфейс. Благодарение на това, че този интерфейс е първият открит, това е позволило неговото детайлно проучване, модифициране, надграждане с оглед прилагането му както в научно – изследователската работа, така и в практико – приложен план за нуждите на биофийдбек тренинга, който стои в основата на неврофийдбека.

Този тип интерфейс има съществени предимства, като директен мониторинг върху мозъчната активност, поглед върху мозъчната активност в различните дялове на мозъчната кора, филтриране и използване само на определени вълни и съответно по – точен контрол върху съответното компютърно приложение, използване на количественото разпределение на мозъчните вълни и последващ контрол върху периферните устройства и др.

Вторият тип пасивни системи за мозъчно – компютърен интерфейс са базирани на системата на хемодинамичен отговор на мозъчната кора. Те са базирани на системата на невроваскуларното куплиране и промените, както на регионалния мозъчен кръвоток, така и на мозъчния метаболизъм вследствие на промените на невроналната активност.

Първият подвид на мозъчно – компютърен интерфейс, е базиран на промените в хемодинамичния отговор в мозъчната кора, и това е системата с детекция и измерване на BOLD сигнала (Blood Oxygen-

ation Level Dependent – ниво на сигнала, зависещо от оксигенацията на кръвта). Този тип интерфейс се използва като основа за метода на функционалния магнитен резонанс. (9)

Вторият вид система за изследване се нарича nIRS (Near – infrared spectroscopy) и е сравнително сложна като конструкция и принцип на действие система. По време на умствена дейност, завишените метаболитни изисквания на невроните за глюкоза са придружени от повишаване на регионалния мозъчен кръвоток, или това е познатият механизъм за невровакуларно куплиране. Вследствие на това се увеличава и регионалната сатурация с кислород. Вече е познат факта, че консумацията на кислород от ангажираните неврони е значително по – ниска от консумацията на глюкоза, което означава, че се получава един излишък от оксигемоглобин на това място и съответно намаление на карбоксигемоглобина.

Последният вид пасивни системи за мозъчно – компютърен интерфейс са базирани на измерването на отделената от мозъчния метаболизъм топлина. Както е известно топлината също попада в инфрачервения спектър. Следователно датчик или сензор, измерващ инфрачервената радиация, излъчвана от активността на мозъчния метаболизъм и преобразуващ този сигнал в електрически импулс, би могъл да послужи като входен сигнал за управление на мозъчно – компютърен интерфейс. Принципът на действие се нарича пасивна детекция на инфрачервения спектър, а самите сензори се наричат pIR сензори, съответно системата е пасивен infra – red мозъчно – компютърен интерфейс.

Техниката на ХЕГ произлиза от изследванията за оптичните способности на мозъчната тъкан. В научната и медицинска литература има повече от 200 източника, публикувани в научни и специализирани медицински издания. Полето на оптичните изследвания на мозъчната кора, както вече се отбеляза, е била представена от Jobsis (54, 1977) студент в университета на Пенсилвания и ученик на проф. Britton Chance, който доказва, че излъчваната енергия, светлина или топлина лесно преминава през черепа и предоставя информация относно оксигенацията на мозъчната тъкан. От плахия опит в началото, тази технология през годините показва огромен прогрес. Проф. Chance, неговите студенти и сътрудници разработват по – високотехнологично ниво инструментариум за NIRS (near infrared spectroscopy). Elwell, C, Hebden, J. (Near Infrared Spectroscopy, 1999).

Благодарение на тази разработка се дава възможност да се види в реално време картината на събитията във васкуларизирания мозък. (5)

Hershel Toomin и Jeffrey Carmen са прозрели надеждността, простотата за изпълнение и ефективността и най – вече перспективността на използвания метод и се заемат с неговото модифициране за целите на ХЕГ неврофийдбека. (6)

Двамата автори и откриватели използват двата описани по – горе принципа на използване на инфрачервена спектроскопия при изследване на мозъчните функции. Jeffrey Carmen използва наличната топлина, излъчвана от мозъчния кортекс. Тази топлина е произведена от метаболизма на невроните. Hershel Toomin осветява мозъчния паренхим през черепните кости със светлинен поток като след това измерва нивото на цветното отражение.

Хемоенцефалографският неврофийдбек се отнася до още по-специфичен вид неврофийдбек. Той използва също физиологични сигнали от мозъка, но тези сигнали се произвеждат от мозъчния кръвоток, или по – точно зависят от динамиката и динамичните промени в мозъчния кръвоток, а не от мозъчната биоелектрична активност.

Пасивната инфрачервена хемоенцефалография (pIR HEG) се отнася до вариант на тази техника. Тя използва физиологични сигнали от мозъка, но те са базирани на термичното (топлинното) излъчване, което е в резултат на динамиката на мозъчния кръвоток и невронния метаболизъм.

Исторически първата форма е nIR ХЕГ (Near InfraRed). Този вид хемоенцефалография е разработен от д-р Hershel Toomin. Той е адаптирал метода на инфрачервената спектроскопия. Оригиналната идея на метода е, че измервания сигнал може да бъде съзнателно променен, следователно по този начин може да бъде използван за нуждите на биофийдбек тренинга.

Устройството да nIR ХЕГ емитира светлинен сноп в главата, основно в челните области, което е удобно място на приложение, поради липсата на окосмяване. Светлинният сноп е смесица от червена и светлина от инфрачервения спектър. Светлинният сноп преминава през кожата на главата, през черепните кости, менингите и достига до мозъка и по-точно до сивото вещество в кората на челните дялове. Една част от този светлинен сноп се разсейва в тъканните структури. Друга част от този светлинен сноп се връща като отразена светлина обратно към устройството емитер – сензор, чрез физичния процес на разсейване и отразяване на светлината. Устройството измерва именно тази отразена светлина. Целият този процес е възможен именно поради факта, че кожата на главата (скалпа), черепните кости и мозъчната тъкан имат

способността да пропускат светлина с този цвят от светлинния спектър. Кръвта обаче, поради нейния естествен червен цвят, има способността да абсорбира такъв светлинен сноп. По този начин частта от светлинния сноп, която е абсорбирана и отразена от кръвта, зависи от нейното насищане с кислород или от нейното кислородно съдържание (оксигенация). Което от своя страна означава, че кислородното ниво на локалния мозъчен кръвоток, което се повишава в резултат на активация на невроните, може по този начин да променя и получения от устройството сигнал. Именно в това е и механизмът на работа, при който устройството може да открива промените в нивото на мозъчната активност.

Пасивна IR ХЕГ (pIR ХЕГ). Концептуално този метод е много по – опростен. Разработен е от д-р Jeffrey Carmen, който е адаптирал техниката на инфрачервената термоскопия. Сензорът на pIR ХЕГ открива топлина (или електромагнитно излъчване с точно определена дължина на вълната) в един много тесен спектър от инфрачервената област. Фактически инфрачервената радиация е топлината, излъчена от мозъка вследствие на неговата активност (метаболизъм). Източници на тази топлина са на първо място локалната метаболитна активност на невроните, изразена чрез отделената енергия под формата на топлина, и на второ място – по индиректен път, локалният мозъчен кръвоток. Този тип метод е един вид умален и много опростен модел на друг вид термоизобразяване – термографията.

В България Хемоенцефалографският неврофийдбек е все още слабо познат. За пръв път той се въвежда от М. Шошев през 2014 г., като ефектите му при приложение при деца с РАС са описани през 2017 и 2020. (11) Проучванията за приложение при други случаи разстройства в невропсихическото развитие продължават.

Литература

1. Basmajian, J. V. ed., Biofeedback: Principles and practice for clinicians, Baltimor, 1979
2. Brown, B. Stress and the art of biofeedback, NY, 1979
3. Birk, Lee Biofeedback: behavioral medicine, Grune & Stratton; Ex-library edition, 1973
4. Cade, C. Maxwell, Nona Coxhead (Author), Judith Pennington The Awakened Mind: Biofeedback and the Development of Higher States of Awareness, Institute for the Awakened Mind; Fourth edition
5. Chance B, Anday E, Nioka S, Zhou S, Hong L, Worden K, Li C, Murray T, Ovetsky Y, Pidikiti D, Thomas R. A novel method for fast imaging of brain function, non-invasively, with light. *Optics Express*. 2: 411-23. PMI
6. Chartier, D., et al INTRODUCTION TO QUANTITATIVE EEG AND NEUROFEEDBACK THIRD EDITION, Academic Press is an imprint of Elsevier, 2023
7. Jobsis, F.F., Noninvasive, infrared monitoring of cerebral and myocardial oxygen sufficiency and circulatory parameters *Science* 23 Dec 1977: Vol. 198, Issue 4323, pp. 1264-1267 DOI: 10.1126/science.929199
8. Lance, Brent & Kerick, Scott & Ries, Anthony & Oie, Kelvin & McDowell, Kaleb. (2012). Brain Computer Interface Technologies in the Coming Decades. *Proceedings of the IEEE*. 100. 10.1109/JPROC.2012.2184830.
9. Lee JH, Ryu J, Jolesz FA, Cho ZH, Yoo SS. Brain-machine interface via real-time fMRI: preliminary study on thought-controlled robotic arm. *Neurosci Lett*. 2009;450(1):1–6. doi:10.1016/j.neulet.2008.11.024
10. Murray, R. K., D. A. Bender, Kathleen M. Botham, Peter J. Kennelly, Victor W. Rodwell, P. Anthony Weil Harper's Illustrated Biochemistry, The McGraw-Hill Companies, 2009
11. Shoshev, M., Hemoencephalography neurofeedback – Mechanism of action, *Trakia Journal of Sciences*, No 4, pp 354-358, 2017, ISSN 1313-7069 (print), ISSN 1313-3551 (online)
12. Woplaw, J. R. et al., Brain – computer interfaces for communication and control, *Clinical neuropsychology*, Vol. 113, No 6, 2002, str. 767 – 791
13. Zander, T. O., C. Kothe, Towards passive brain – computer interface technology to human – machine system in general, *Journal of neural engineering*, 8, 2001

СЪВРЕМЕННИ ПРИНЦИПИ НА ТРЕНИНГОВИТЕ ГРУПИ

Доц. д-р Красимир Кръстев Иванов,
Варненски свободен университет "Черноризец Храбър"

MODERN PRINCIPLES OF TRAINING GROUPS

Assoc. Prof. Krasimir Krastev Ivanov, PhD,
Varna Free University „Chernorizets Hrabar“

Резюме: Разглеждат се основните процеси в груповите тренинги, предизвикателствата, които оказват влияние и променят адаптационният квоциент на психологично познание

Ключови думи: психологично познание, адаптация, групи, тренинги

Summary: The main processes in group trainings are examined, the challenges that influence and change the adaptation quotient of psychological knowledge

Keywords: psychological knowledge, adaptation, groups, trainings

Развитието на психологичното познание през последните години отвори една нова и малко недобре изучена област в разбирането за ефекта от терапевтичните групи, или както вече се наложи понятието тренингови групи за себепознание и личностово развитие.

Ако обърнем поглед към миналото ще установим, че „групите“ както на жаргон се нарича този модел на комуникация съпътства човечеството от неговата люлка.

Има данни съдейки по най-ранните намерени образци на пещерното изкуство, които ясно показват за такъв тип общуване и разбира се, ние само можем да предполагаме, какъв е бил техният ефект. Вероятно отново допускаме че е положителен, както се иска на всеки водещ на такава, защото човешката история отново дава примери, как по какъв начин са се преодолявали трудни моменти, паралелно с това, как се споделя радостта и какво е влиянието на груповата подкрепа и кохезия.

Целта на тази статия обаче е да даде малко повече яснота и да очертае някои основни насоки и тенденции произтичащи от динамиката на съвременното ни.

За професионалистите в областта на консултативната практика и психотерапията не е тайна, какъв е ефекта от груповия процес, но за съжаление, обаче в последните години се наблюдава една „странна“ бих казал тенденция за ускоряване на груповия процес, което тежко компроментира първоначалната цел и замисъл на груповия тренинг.

В един сборник разкази на Георги Данаилов със заглавие „Мемоарите на едно жълто паве“ той по неповторим начин описва и предизвиква младото поколение да се замисли за динамиката на времето, провокативното и необмислено желание за постигане бърз успех, бързи пари, бързо щастие, но и за цената която трябва да бъде платена от младите хора. Цена изразяващ се в емоционална бедност, удоволствен примитивизъм и лична безсперспективност.

Но едва ли е необходима изследователска призма за да стане ясно колко са пророчески тези думи. Днес сме изправени пред дилемата търпеливо да устояваме на примитивната и нетрайна съблазън за бързия успех и да получим прозрение за вътрешният си психичен свят, или да се впуснем в препускане към заветните часове тренинг, без да сме придрчиви, какво ще получим като познание за нас самите и дали то ще отговори на въпросите, които си задаваме в самота и размишление върху своето съществуване.

Груповият процес също търпи основна промяна и динамика по простата причина, че той се управлява не от вън, а отвътре от хората които се потапят в света на своите преживявания и те дават необходимата скорост и потенциал на съответната тренинг група.

Динамиката се отразява и в целите на самите групи, от чисто терапевтични в медицинския смисъл на думата визирам групите на Майкъл Алинт, през групите на Уилфред Бион за преодоляване на ефекта от травматични събития, до групите за екзистенциално развитие и себепознание по Ъруин Ялом.

Голямото объркване според мен се проявява в смесването на отделните модели и типове групи в микс, който дори не може да се нарече коктейл, понеже е психологично безвкусен и професионално неиздържан.

Артистичното смесване на направления, школи и псевдопсихологични теории простиращи се от недобре разбрано и изучено научно познание до езотерични имитифицирани обяснения на случващото се

в психичния свят на човек ,но обединени под мотото „Човек да разбере себе си“ води до създаването на едно неприятно на вкус творение, за което няма ясна рецепта , няма цел изадача и за съжаление в много от случаите няма и положителен ефект върху участниците в този процес.

Вероятно бихте се запитали каква е причината за тази ситуация, какво се случи че се стигна до тази абсурдна за професионалистите ситуация.

Отговорът е отново прост,ясен и еднозначен-причината сме ние хората, които работим в областта на психичното познание на душевната болка и страдание, на тъгата и надеждата, защото пропуснахме, като че ли най-важната съставка на рецептата – добротата и разбирането за различието, което всеки един от нас носи.

Ще поясня какво имам предвид– различните направления в психологичната поле отговаряйки на по-вика на времето, влязоха в битка помежду си за територии,влияние,почести и забрвиха че отразяват една специфична и необяснимо уникална особенност от от човешкото съществуване –душата.

Далеч съм от мисълта че това е умишлено или целенасочено действие , за любителите на конспиративни теории полето на консултирането и психотерапията са достатъчно безинтересни за да разгърнат своето въображение и фантазия в тази посока.

Става дума за съвсем елементарен детайл, който се изразява в липса на ясни граници за взаимодействието, случващо се в груповия процес и това взаимодействие освобождава колосално количество енергия,променяща, пренареждаща и въвеждаща в ново състояние на относителен баланс крехкият психичен свят на човек.

Резонният въпрос е готови ли сме да посрещнем тази енергия,готови ли сме да я насочим в определена желана от човек посока и можем ли да предвидим какъв нов порядък тя ще донесе?

Практиката ясно дава отговор на този въпрос.Не!

Доказателство за това са частичният ефект на определени групови тренинги, без да има отношение към направлението, школата или съответния водещ на групов тренинг(правя това уточнение поради факта, че в психологичното поле има все още определени ригидни последователи на морално остарели идеи и доказано в практиката неефективни тенденции, които им пречат да проявят индивидуална и социална гъвкавост).

Всичко е много добре и ясно изложено, но вероятно се питате или бихте ме попитали:

Какво произтича от изложението по-горе?

Според мен има два варианта на действие активен и пасивен:

Пасивният вариант е да оставим нещата в ситуацията,която по горе си позволих да опиша, вероятно времето следващо неумолимата си логика да балансира процесите и явленията, рано или късно, ще въведе необходимата адаптационна норма.

Опасността е че за някои от нас вече може би ще е твърде късно,за да видим положителната страна на този баланс, има опасност от професионална умора и загуба на ентусиазъм,породени от очакването на новото нормално. Опасявам се дори, че има и по негативен вариант да се настроим към това което ни пречи, да се приспособим или честно казано да се примирим!

„Да, ама не“думи на емблематичният български журналист и публицист Петко Бочаров.

Това вероятно е стратегия на част от човешката популация,която е оправдана с посоченият от Ханс Селие – общ адаптационен синдром безспорен участник в нашето оцеляване.

Но тук речта иде за други хора, познали всеки според собствените се възможности силата на човешкият дух, дълбочината на душата,красотата на човешката фантазия и въображение, смирено приемащи с разбиране,присъщите на човека различия удобно наричани човешки слабости и разбиранията му за света вътре и вън около него.

Именно тези хора сме призвани активно да облекчим процеса на себепознание и личностово развитие, който така привлича всеки дръзнал да вдигне глава към звездите и да се удиви на необятността на Вселената, а после да има смелост да обърне поглед към собственият си безбрежен психичен свят.

Благодаря Ви за вниманието и търпението , в следващото си изложение, ще ви запозная с алгоритъма за построяване на система за личностово развитие и себепознание!

Библиография

1. Иванов, К. “Психологична практика и себепознание.Работа в терапевтична“Роджърс“група. /e-jurnal VFU 14/2021. ISSN 1313-7514
2. Иванов, К. “Когнитивен модел на тренинг за самопознание и себerefлексия“/e-jurnal VFU 14/2021. ISSN 1313-7514
3. Данаилов Г. Мемоарите на едно жълто паве. Изд.“ Абагар“ Велико Търново ISBN 978544278625

СКАФОЛДИНГ И ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ

Миглена Кръстева-Иванова, Доцент, д. пс.
Варненски Свободен Университет „Черноризец Храбър“

SCAFFOLDING AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Miglana Krasteva-Ivanova, Associate Professor, Ph.D.
Varna Free University „Chernorizets Hrabar“

Резюме: В доклада се разглежда концепцията на Лев Виготски за Зоната на Проксимално Развитие (ЗПР) от гледна точка на възможностите за нейното прилагане в дейността на учителите. Анализирана е концепцията за „скафолдинг“/„скеле“, въведена от Дж. Брунер, като инструментът, чрез който се реализира ученето в ЗПР. Направен е анализ на сходствата и противоречията между скафолдинг като педагогическа стратегия, при която учащият получава адаптирана подкрепа и Изкуствен Интелект /ИИ/, който може да изпълнява ролята на „дигитален наставник“, механизъм, който се прилага в процеса на съвременното обучение.

Ключови думи: Зона на Проксимално Развитие, скафолдинг, изкуствен интелект

Abstract: The report examines Lev Vygotsky's concept of the Zone of Proximal Development (ZPD) from the perspective of the possibilities for its application in the activities of teachers. The concept of „scaffolding“/“scaffolding“, introduced by J. Bruner; is analyzed as the tool through which learning is realized in ZPD. An analysis of the similarities and contradictions between scaffolding as a pedagogical strategy, in which the learner receives adapted support, and Artificial Intelligence / AI /, which can play the role of a „digital mentor“, a mechanism that is applied in the process of modern education, is made.

Keywords: Zone of Proximal Development, scaffolding, artificial intelligence.

„Всичко се променя и нищо не остава... и... ти не можеш да стъпиш два пъти в един и същ поток“ /“πάντα ῥεῖ καὶ οὐδὲν μένει“ καὶ „δὴς ἐς τὸν αὐτὸν ποταμὸν οὐκ ἄν ἐμβαίης“, цитат от Хераклит, който се появява в Кратил на Платон /.

Сблъсъкът между старото и новото е видим във всички сфери на съвременния живот. От една страна, традициите, ценностите и общуването се основават на опит, стабилност и човешка връзка. От друга страна, новите технологии променят ежедневието, предлагайки по-голяма скорост, удобство и достъп до информация. Живеем в ера на цифрова трансформация – на лице е сблъсък между традиционните подходи в образователната система /преподаване „лице в лице“, присъствие на авторитетен преподавател, линейна структура на знанието/ и новите технологии, които предлагат една съвсем нова реалност /интерактивност, персонализираност, бързина на обратната връзка/. Въпреки това, и двете страни имат своето значение – старото носи стабилност и идентичност, а новото – иновации и развитие. Истинското предизвикателство е как да се намери баланс между тях.

„Олд скул“, „old school“/ или „Старата школа“, в контекста на образователния процес означава, че чрез обучението се цели да се осъществи т.нар. паметово учене, да се извърши проверка чрез изпити, дори да се пише на ръка. Това се осъществява чрез жив контакт на учител и ученици, цели се поддържането на стандартизация в образователния процес чрез дисциплина и структурираност. Търсеният резултат е устойчиво изграждане на знания, постигане на социализация чрез училищната среда, правилно разпределение и разбиране на ролевите модели чрез постигане на авторитетност. Характерно за метода на преподаване е, че той е директен, подходът към грешките е коригиращ или наказващ, осъществява се емоционална, човешка свързаност, обратната връзка е ограничена във времето. „Знанието се изгражда чрез социално взаимодействие, като учителят е ключова фигура в развитието на ученето“ (Vygotsky, 1978). Тези методи са доказани в практиката, но често се критикуват за липса на персонализация. Въпреки това, именно чрез тях се развиват социалните и метакогнитивните умения на учениците (Bruner, 1978).

От психологична гледна точка, „олд скул“ се асоциира със социално-когнитивните теории на А. Бандура и Лев Виготски. Ключовата концепция в социално-когнитивната теория на Алберт Бандура постулира, че хората учат чрез наблюдение, имитация и взаимодействие със средата. Централно място има понятието самоефикасност – увереността, че можем да се справим с дадена задача. Теорията на Лев Виготски се свързва и с идеята му за Зоната на проксимално /близко/ развитие (ЗПР). Тя обикновено се

разглежда като „... разстоянието между нивото на реално развитие на ученика, определено с помощта на самостоятелно решени задачи, и нивото на възможно развитие, определено с помощта на задачи, решени под ръководството на възрастни и в сътрудничество с „по-умни другари““. В Зоната на най-близко развитие на Лев Виготски учителят играе ключова роля като водач и ментор.

В един от своите трудове Л. С. Виготски отбелязва, че актуалното състояние в когнитивно развитие на всеки човек може да бъде разделено на две нива: първо ниво, наречено автоактуално, характеризира днешните, моментни характеристики на психическото развитие на човека. Второ ниво, което той нарича зоната на близкото развитие, характеризира бъдещото непосредствено, утрешно развитие на субекта. За да определи психологическото съдържание на концепцията за зоната на проксималното развитие, Л. С. Виготски развива нов модел на човешкото умствено развитие. Той вярва, че комуникацията, която е източник на умствено и личностно развитие в онтогенезата, позволява на възрастният/възрастникът да помогне на детето да извършва дейности, които не може да извърши само. Тази съвместна дейност, според Л. С. Виготски, има ясно образователен характер, тъй като в резултат на нея детето започва да извършва тази дейност самостоятелно. (Кравцова Е.Е.)

Следователно може да се каже, че основната идея на теорията за зоната на проксималното развитие е да даде оптимална оценка на това, какви са перспективите за развитие на детето, както и да се оценят способностите му за училищно обучение. За да се оцени потенциалът за развитие, е необходимо да се оцени „разликата“ между резултатите от самостоятелната дейност на детето и това, което то може да постигне с помощта на възрастни. Следва обаче да се има предвид една от основните критики към Л. Виготски, а именно, че „...постоянната нужда от външна помощ може да подкопае независимостта.... всеки път, когато даваме помощ или инструкции на дете, ние по този начин засилваме неговата зависимост от нашето мнение за това какво и как трябва да мисли и подкопаваме способността му да мисли самостоятелно.“ (Кондратиев М.Ю., Илин В.А., 2007)

Професионалната дейност на преподавателите, насочена към подпомагане на учениците в процеса на решаване на техните образователни проблеми, е много често обект на изследователска дейност, в това число и практическото приложение на ЗПР на Виготски. Едно от най-известните емпирични изследвания в тази област е това на Джером Брунер, Дейвид Ууд и Гейл Р. Резултатите и анализите от това емпирично изследване им позволява да въведат концепцията „скафолдинг“ (буквално „изграждане на скеле“). Терминът „скеле“ е представен за първи път през 1976 г. в научна статия под заглавието „Ролята на обучението в решаването на проблеми“. (Wood D., Bruner J.S., Ross G., 1976). Предложението и въведен в психологичната и педагогическа практика термин Скафолдинг, е базиран на теориите на Лев Виготски. Scaffolding или „педагогическото скеле“ е методът, който развива идеите на ЗПР и работи в нейното поле. ЗПР показва къде ученикът има нужда от помощ, а скафолдингът е методът, чрез който тази помощ се предоставя. Те работят заедно, за да подпомогнат ефективното учене и развитие. Същността на скафолдинга се състои в това, че подобно на строително скеле, помощта на възрастния цели се да се подпомогне, „обхване“ от нужните страни развитието на ученика, докато той не стане достатъчно компетентен, за да изпълнява задачата самостоятелно. Оценява се, че към момента на скафолдиране сложността на задачата все още не позволява на ученика да я реши самостоятелно.

Тази специфична форма на подкрепа има следните ключови характеристики:

- помощта е адаптирана според индивидуалните изисквания;
- подкрепата е контекстуална, постепенно тя намалява („fading“);
- извършва се контрол на фрустрацията;
- извършва се моделиране на решенията.

Основната цел на скафолдинга е развиването на автономност и компетентност.

Според Брунер Дж., „Скафолдингът се отнася до стъпките, предприемани за намаляване на степените на свобода при изпълнение на задача, така че детето да може да се концентрира върху трудното умение, което в момента усвоява“ (Bruner, 1978, p. 19).

Wood, Bruner & Ross (1976) очертават шест стратегически функции на подкрепата, която подпомага обучението и основните методи за изграждането ѝ:

1. Recruitment – привличане на интереса и осъзнаване на задачата. Това е особено важно при работа с деца. Дори ако детето е осъзнало нуждата и необходимостта от овладяване на дадено умение, то обикновено изисква повече усилия за концентрация, отколкото това се изисква от възрастните, и това трябва да се вземе предвид.

2. Reducing degrees of freedom – ограничаване на ненужните избори при изпълнение на задачата или ограничаване на броя на действията. Това е необходимо, за да не се разсейва вниманието, докато умението се овладява.

3. Direction maintenance – поддържане на внимание и ясна цел. Всички хора, особено децата, са склонни да се разсейват, уморяват и да се стремят към по-прости задачи, така че менторът трябва да може да поддържа мотивацията.

4. Marking critical features – акцентиране върху ключови елементи и грешки. Въпреки целостта на определено действие, винаги могат да се открият най-важните „системообразуващи“ моменти, чието отчитане предопределя успеха.

5. Frustration control – предотвратяване на отказа чрез справяне с емоции като разочарование. Приемаме, че работата с ментор (учител, родител) трябва да бъде по-комфортна за наставявания, отколкото работата без ментор (учител, родител).

6. Demonstration – моделиране на решението или подхода. Демонстрат се решения, дори и само до достигане на минимални резултати. Това дава възможност на този, който е наставяван, ясно да разбира какъв резултат да постигне.

Динамиката и адаптивността на скафолдинга са подчинени на идеята, че той не е фиксиран; очаква се подпомагането да се адаптира и да „контролира онези елементи от задачата, които първоначално са извън капацитета на учащия, така че той/тя да може да се фокусира и да изпълни само елементите, попадащи в диапазона на неговите/нейните умения“ (Wood et al., 1976, p. 90).

В ранното детство родителите също прилагат методите на скафолдинг. Напр. Bruner (1975) описва как майките подкрепят първите опити на детето при усвояването на определено действие: „Майките най-често виждат своята роля като подкрепяща детето за постигане на замислен резултат, като вземат участие само, за да съдействат или да „скафолдират“ действието“ (Bruner, 1975, p. 12).

Скелето се характеризира с „затихваща помощ“ в хода на изпълнение на задачи за самостоятелна работа. Под „затихваща помощ“ разбираме постепенно намаляване на ролята на ментора в процеса на изпълнение на задачите и преход към напълно самостоятелна работа.

Скафолдингът предполага интеракция човек-човек. Бурното технологично развитие и навлизането на ИИ /Изкуствен Интелект/ в образованието обаче води до съществени промени в протичането на образователния процес. Много е интересен казусът, при който в Технологичния университет на Джорджия (САЩ) студентите са били изненадани да научат, че дружелюбната и ефикасна асистентка в преподаването, която всички познават като Джил Уотсън, се оказва чатбот. Компетенциите на асистентката са изпращане на въпроси и напомняния за крайните срокове за предаване на завършени задачи, както и активно участие в обсъждането на студентските въпроси в специализирани студентски форуми, където студентите обменят мнения и знания, свързани с курсова работа и други проекти. (Jill Watson, an AI Pioneer in Education, Turns 4. 24.01.2020. URL: <https://ic.gatech.edu/news/631545/jill-watson-ai-pioneer-education-turns-4>). (Миронцева С. С., Павлова Т. А., Роговенко Н. С., Семёнкина И. А., 2023)

И така, старото срещу новото. Темата за приликите и разликите между изкуствения интелект (ИИ) и скафолдинга (scaffolding) от гледна точка на психологията е интересна и сравнително нова, особено в контекста на образованието, ученето и когнитивното развитие. Нека разгледаме подробно двете понятия и техните допирни точки и различия.

Същността и основната идея на скафолдинга е проста, но дълбоко ефективна: учителят (или наставникът) предоставя на ученика подкрепа, докато той се учи да изпълнява задача, която сам не може да завърши, но е в състояние да усвои с помощ. Постепенно тази подкрепа се премахва, позволявайки на ученика да стане самостоятелен. Този процес развива критическо мислене, саморефлексия, мотивация и увереност.

Изкуственият интелект предлага множество функционалности в образованието – от адаптивни платформи за обучение, които се нагаждат към нивото и нуждите на ученика, до чатботове и виртуални асистенти, които отговарят на въпроси и предлагат обяснения. ИИ може да обработва големи обеми данни, да анализира напредъка на обучаващия се в реално време и да създава персонализирани пътеки за учене. Така той обещава да улесни достъпа до знания, да ускори обучението и да облекчи работата на учителите.

Противоречията между скафолдинга и изкуствения интелект отразяват различията във философията и подхода към ученето – едната страна подчертава човешката връзка и временно подпомагане, а другата – автоматизацията и непрекъснатата достъпност.

Една от съществените разлики е във времевата рамка на въздействие. Скафолдингът предлага временна подкрепа. Тя се оттегля тогава, когато ученикът може самостоятелно да реши проблема. ИИ е в непрекъснато въздействие, което би могло да затрудни самостоятелното мислене на ученика.

Друга отлика е, че скафолдингът, основан на ЗПР, развива когнитивното развитие, докато ИИ предлага получаването на готови отговори, което пречатва развитието на критичното мислене и вероятно се отразява върху паметовите възможности на индивида.

За скафолдинга е характерно, че наставникът или учителят дава контролирана помощ, която отчита емоционалното и когнитивното състояние на ученика. Т.е. човешкият фактор отчита мотивация, умора, страх от провал и т.н. ИИ към този момент не може да интерпретира тези фактори.

При скафолдинга има социално взаимодействие. При ИИ не се осъществява обучение в умения за социално общуване.

Следователно може да се обобщи, че човешкият фактор в скафолдинга е не само важен, но и незаменим при изграждане на доверие, адаптиране към индивидуални нужди, поддържане на мотивация, развиване на критическо и метакогнитивно мислене.

ИИ може да бъде ценен инструмент в подпомагането на ученето, но не може да замести човешката преценка, емпатия и личен подход, които стоят в основата на ефективния скафолдинг. (Flavell, J. H. 1979), (Sweller, J. 1988).

Следва да бъде разгледана и общата функция между двата механизма. Приликите между ИИ и скафолдинга (в контекста на психологията и ученето) са на първо място идеята за подпомагане на ученето особено в ситуации, когато ученикът не може сам да се справи.

По отношение на възможностите за адаптивност, при скафолдинга помощта се адаптира спрямо ученика, а при ИИ адаптацията се осъществява чрез анализ на потребителските данни. Подкрепата в ЗПР е насочена към задачите, които ученикът почти може да реши сам. ИИ има инструменти, които анализират нивото на трудност и могат да предоставят подходяща подкрепа. При скафолдинга подкрепата намалява с времето, ИИ може да бъде програмиран да го прави (например при обучаващи системи). И в двата механизма за обучение има наличие на диалогичност, тя е под формата на въпроси и отговори, като като при ИИ се осъществява чрез интерфейси като чатботове и др. (Luckin, R. 2010), Holmes, W., (Bialik, M., & Fadel, C. 2019), (Roll, I., & Wylie, R. 2016), (Sharma, K., Giannakos, M. N., & Chorianopoulos, K. 2020).

В заключение може да се обобщи, че от психологическа гледна точка скафолдингът е социално-когнитивен процес – учене чрез взаимодействие, а ИИ е технологично-когнитивен инструмент – учене чрез автоматизирана адаптация и обработка на информация.

В едно интервю експертът Иван Драганов / съосновател на „Скил Каталист“ ООД, част от “Институт GATE” към Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и експерт за пресечната точка между изкуствения интелект, образованието и бизнеса/ казва: ...“Изкуственият интелект не е тук, за да замени учителя, а за да му даде време, яснота и сила да бъде още по-добър. Машините могат да анализират данни, но само човекът може да вдъхновява. Когато съчетаем технологиите с човешката съпричастност, създаваме образование, което вижда всяко дете – и му помага да разгърне своя потенциал“. /2025/ <https://trafficnews.bg/tehnologii/kogato-chatgpt-vleze-uchilishte-kakvo-e-novoto-litse-342367>

Литература:

1. Выготский Л.С. Развитие житейских и научных понятий в школьном возрасте (стенограмма доклада в Ленинградском педологическом институте 20.05.1933) // Умственное развитие детей в процессе обучения. М: Учпедгиз, 1935., Кемерово: АЛЕФ, 1993. 414 с.
2. Кондратиев М.Ю., Илин В.А., Азбука на практически социален психолог. – М.: PER SE, 2007. – 464 с./
3. Кравцова Е.Е. „Културно-исторически основи на зона на проксимално развитие“, http://liber.rsuh.ru/Conf/Psyh_razvitie/kravcova.htm, ©<https://bg.srk.com.ua/>).
4. Миронцева С. С., Павлова Т. А., Роговенко Н. С., Семёнкина И. А. Педагогика. Вопросы теории и практики, Скафолдинг как особый вид педагогической поддержки обучающихся при изучении иностранного языка в электронной образовательной среде вуза, *Pedagogy. Theory & Practice*, ISSN 2686-8725 (online), ISSN 2500-0039 (print), 2023. Том 8. Выпуск 3. С. 321-327 | 2023. Volume 8. Issue 3. P. 321-327
5. Bruner, J. S. (1978). The role of dialogue in language acquisition. In A. Sinclair, R. J. Jarvella, & W. J. M. Levelt (Eds.), *The child's conception of language* (pp. 241–256). Springer
6. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. *American Psychologist*.
7. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning*. Boston, MA: Center for Curriculum Redesign.

8. Jill Watson, an AI Pioneer in Education, Turns 4. 24.01.2020. URL: <https://ic.gatech.edu/news/631545/jill-watson-ai-pioneer-education-turns-4>
9. Luckin, R. (2010). *Re-designing learning contexts: Technology-rich, learner-centred ecologies*. Routledge.
10. Roll, I., & Wylie, R. (2016). Evolution and revolution in artificial intelligence in education. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, 26(2), 582–599. <https://doi.org/10.1007/s40593-016-0110-3>
11. Sharma, K., Giannakos, M. N., & Chorianopoulos, K. (2020). Multimodal data and learning analytics: Review of literature and directions for future research
12. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*.
13. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
14. Wood D., Bruner J.S., Ross G. The role of tutoring in problem solving // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1976. Vol. 17. № 2. P. 89–100.
15. <https://trafficnews.bg/tehnologii/kogato-chatgpt-vleze-uchilishte-kakvo-e-novoto-litse-342367>

ДИНАМИКА НА БРАЧНАТА УДОВЛЕТВОРЕНОСТ – ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ПЕРСПЕКТИВИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ

проф. д-р Ваня Христова
ВСУ „Черноризец Храбър“

DYNAMICS OF MARITAL SATISFACTION – RESEARCH PERSPECTIVES AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

prof. Vanya Hristova, PhD.
VFU „Chernorizets Hrabar“

Резюме: През последните десетилетия се наблюдава тревожна тенденция показваща наличието на кризисни явления в семейния живот, засягащи предимно протичането на брачните отношения. Сред най-често срещаните причини за това са невъзможността за общуване между партньорите, разминаването между очакванията по отношение на брака и действителността, и възникването на конфликти, като следствие от това разминаване, в резултат на което се наблюдава тенденция на ниска или пълна липса на брачна удовлетвореност.

Ключови думи: брачна удовлетвореност, семейство, предиктори на брачната удовлетвореност

Abstract: In recent decades, there has been an alarming trend indicating the existence of crises in family life, mainly affecting marital relationships. Among the most common reasons for this are the inability of partners to communicate, the gap between expectations regarding marriage and reality, and the emergence of conflicts as a result of this gap. As a result, there is a tendency towards low marital satisfaction or complete dissatisfaction among spouses and separation between them.

Keywords: marital satisfaction, family, predictors of marital satisfaction

Семейството е основният фундамент полагащ основите на формирането на личността, свързан с възпитанието, мирогледа, и изграждането на социалните отношения. Ето защо обществото следва да полага усилия за изграждането на стабилни, духовно и морално здрави семейства и да се грижи за тяхното благополучие.

През последните десетилетия, семейството и неговите аспекти на функциониране, са обект на изследване от редица специалисти, като психолози, педагози, социолози, икономисти и т.н. Акцентът в тези проучвания, е поставен върху преживяването на кризите в семейния жизнен цикъл, изследването на динамиката на брачната удовлетвореност, отчуждението на партньорите, причините за самотата, както и подходите за възпитанието на децата.

Възпитателният процес е панацея за човешкия род, но много често неговите предимства, както и предимствата на всички трудни за постигане неща, се подценяват (Маркова, 2024).

Удовлетвореността от брака е един от най-често изследваните конструкти, тъй като той дава информация за неговата стабилност, емоционалното състояние на партньорите и има пряко влияние върху удовлетвореността от живота, като цяло.

В научната литература съществува многообразие от опити, за дефиниране на понятието съдържание на брачната удовлетвореност. Тя може да се определи, като субективна оценка на съпрузите окачествяваща характера на тяхната връзка, както и като резултат от реализирането на представния образ за семейството, който се е формирал в процеса на съвместния им живот (Алешина, 1995; Голод, 1984; Андреева, 2004).

Субективната удовлетвореност от брака може да се разглежда и като емоционално-оценъчно отношение на съпрузите, окачествяващо семейните отношения, като не винаги удовлетвореността съответства на обективната степен на ефективност на семейното функциониране (Карабанова, 2005).

Субективната удовлетвореност от брака, би могла да се определи и като съотношение на реалното изпълнение на брачните задължения на партньора, към очакваните такива на другия партньор, като причините за ниското ниво на субективна удовлетвореност от брака, могат да бъдат или неадекватното удовлетворяване на потребностите на партньора, или нереалистичните и прекомерно високи очаквания по отношение на брака и партньора. В този случай, при ниски нива на субективна удовлетвореност от брака, би могло да се коригира или реалното ролево поведение и междуличностна комуникация между партньорите, или очакванията на съпрузите, особено ако те са неадекватно завишени (Карабанова, 2005).

Комуникациите с другите и взаимоотношенията ни с тях носят огромен емоционален заряд, оказващ влияние върху живота на всеки човек, защото допринасят за междуличностното възприемане и разбиране, особено при възникването на конфликти между партньорите в семейството (Недялкова, 2024).

Брачната удовлетвореност може да бъде както обща, така и частична, съответно с високи или ниски нива, в зависимост от специфичните аспекти на семейните отношения, които се оценяват по различен начин от всеки един от партньорите, както и в зависимост от техните потребности, претенции и обстоятелства на съвместния семеен живот.

Ниската субективна удовлетвореност от брака, се характеризира с различна степен на осъзнаване. При наличието на осъзната неудовлетвореност, съпрузите открито заявяват желанието си за промяна на определени аспекти от брачните отношения, семейният ред, разпределението на ролите, преживяването на чувството на ненужност, обида или несправедливост. В тези случаи, всички незначителни проблеми се игнорират и неутрализират или посредством адаптиране към тях, или към собствените си недостатъци, при което партньорите успяват да се справят с възникналите трудности в семейния живот (Эйдемиллер, 1999; Bacal, 2004).

Обратно, при недостатъчно осъзната неудовлетвореност, един незначителен проблем, може да се превърне в отправна точка за възникването на конфликти и разпадане на семейството. В тези ситуации, неудовлетвореността може да се трансформира в т.нар. „глееща неудовлетвореност“, протичаща с преживяване на страхове, тревога, неувереност и чувство на фрустрация (Эйдемиллер, 1999; Bacal, 2004).

По отношение на динамиката на протичане на брачната удовлетвореност, е установено наличието на връзка между етапите на протичане на семейния жизнен цикъл и степента на преживяната субективна удовлетвореност от брака. Ниски нива на удовлетвореност се наблюдава в семейства с деца в кърмаческия период от своето развитие, а високи нива в семейства, преди раждането на децата. Субективната удовлетвореност от брака, намалява и по време на протичането на преходните периоди от семейния жизнен цикъл, и в семейства с малки деца. В началните етапи на брака, удовлетвореността е много висока, в средните етапи тя рязко спада, като след 18-20 години брачен живот отново нараства. Това би могло да се обясни с възрастовите и психологически особености на съпрузите, разширяването на сферите на тяхната себеосъществяване, практикуването на нови социални дейности и хобита за които съпрузите не са имали достатъчно време, преди децата да навършат пълнолетие (Карабанова, 2005).

Факторите, които влияят върху степента на субективното възприемане на брачната удовлетвореност включват и етапа на протичане на семейния жизнен цикъл, продължителността на брака, сходството на ценностите между съпрузите, техният пол, професионална ангажираност и наличието на деца в семейството (Карабанова, 2005).

Важен предиктор на брачната удовлетвореност са и копинг-стратегии за справяне с възникналите в семейството конфликти. Установено е, че позитивният подход, насочен към конструктивното решаване на проблемите, повишават нивото на субективната брачна удовлетвореност, докато другите форми за справяне, като конфронтация, отдръпване, избягване, отстояване на собствените интереси, желание за подчинение на партньора и неговото игнориране, водят до понижаване на брачната удовлетвореност (Андреева, 2004).

Удовлетвореността от брака и ангажирането с един или друг брачен тип отношения зависи от степента на съгласуваност на брачните отношения и непрекъснатото предоговаряне на правата и задълженията между съпрузите.

Не трябва да се вярва, че първоначалната конвенция е достатъчна, защото както партньорските, така и обстоятелствата на живот се променят непрекъснато. Факторите, допринасящи за това са следните: (Андреева, 2018; Антропова, 2016; Мачнач, 2018; Щербакова, 2016)

- Личностни фактори – нагласи, ценности, интереси, способности, индивидуален стил на привързаност, личностни характеристики, емоционална и социална компетентност и най-вече личностна пластичност за промяна в съответствие със задачите на развитието в отделните жизнени преходи.
- Фактори на връзката – източниците на власт, задачите, които трябва да се извършат за да се поддържа семейната система.
- Фактори на околната среда – професионални структури, социалните норми и нагласи доминиращи в дадената национална култура, както и социалните мрежи в които е включено семейството.

При съвременния човек се налага да се изгражда и семейна идентичност, докато при традиционния човек се приема на доверие създадената семейна норма. Идентичността е съвкупност от отношения, от

друга страна „самият феномен се изразява във взаимодействия“. За да се осъществи семейната идентификация, „трябва да се разреши проблемът с признаването на другия“ (Петрова, 2012 с.46). Кое то вероятно е една от големите трудности за изграждането на семейния живот и удовлетвореността от него.

Удовлетвореността от брака е една от най-често прилаганите концепции, които се използват за оценка на щастието и стабилността в брака, както и удовлетвореността от живота, като цяло. Изучаването на брачната удовлетвореност е от изключително значение, поради това, че семейните отношения са един от основните източници на социална подкрепа за повечето двойки и действат, като защитен фактор срещу различни проблеми. Удовлетвореността от брака, също така влияе и върху физическото и психическо здраве, удовлетвореността от живота, успеха в работата и социалните отношения и комуникации.

Цитирана литература

1. Алешина Ю. Е. (1995). Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дисс... канд. психол. наук., М., 250 с.
2. Андреева Т. В. (2018). Психология современной семьи : монография / Т. В. Андреева. - СПб. : Речь, 434 с.
3. Андреева, Т.В. (2004)., Семейная психология: Учеб. пособие, СПб., Речь,
4. Антропова Ю. Ю. (2016)., “Проблема будущего семьи” полвека спустя: диалог с Харчевым А. Г. / Ю. Ю. Антропова // Политика и общество. No. 10., с. 1460-1466.
5. Голод, С. И. (1984). Стабильность семьи: социальный и демографический аспекты. – Л.: Наука, с. 136
6. Карабанова, О.А. (2005)., Психология семейных отношений и основы семейного консультирования, Гардики, М., с. 110
7. Маркова, Ил. „Да се научи, да учи“- истинската философия за възпитанието., В. „Педагогически алманах“, бр.2, Педагогическо списание на Великотърновския университет „Св.св.Кирил и Методий“, с.166-170.
8. Мачнач А. В., Зуев К.Б. (2018). Семья, брак и родительство в современной России /под ред. А. В. Мачнач, К. Б. Зуева. – М. : Ин-т психологии РАН, 219 с.
9. Недялкова, Й. (2024)., Уменията за комуникация като фактор на обучението. В. Сборник доклади „Приложна психология и социална практика“, XXIII Международна научна конференция, Лятна научна сесия, Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, с.44-48.
10. Петрова, М. 2012. Етничност и етническа идентичност. Изд. ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна. ISBN 978-954-715-534-3
11. Щербакова Л. И. (2016). Молодая семья в условиях трансформации институтов семьи и брака / Л. И. Щербакова, А. В. Верещагина, С. И. Самыгин//Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, No 8-9., с. 172-176.
12. Эйдемиллер Э.Г., Юстцис В. (1999). Психология и психотерапия семьи. СПб.,
13. Bacal R. (2004). Organizational Conflict – The Good, the Bad, and the Ugly. Journal for Quality and Participation, 27(2). P. 21–22.

АЛТЕРНАТИВЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ АЛТЕРНАТИВНА МЕТОДИКА: ОЩЕ ЕДИН ОПИТ ВЪРХУ КИТАЙСКАТА ТРАДИЦИОННА ХОЛИСТИЧНА МЕДИЦИНА

Ивайло Лазаров

Доц. д-р, преподавател в катедра „Психология“
на ВСУ „Черноризец Храбър“, email: filosofivo@abv.bg

AN ALTERNATIVE LOOK AT ALTERNATIVE METHODICS: ANOTHER ENQUIRY CONCERNING CHINESE TRADITIONAL HOLISTIC MEDICINE

Ivaylo Lazarov

Associate Professor/PhD at Varna Free University, department of Psychology

Резюме: Статията представя авторски алтернативен поглед върху една иначе широко популяризирана включително и в западния свят, но все още слабо разгадана по същество и в дълбочина алтернативна лечителска теория и практика, каквато е китайската традиционна медицина. Нейните основи имат древна история, а корените ѝ са вплетени в необозримите достижения на учения като даоизъм, конфуцианство, будизъм. Обърнато е внимание на всичките ѝ по-значими понятия, разновидности и специфични лечителски практики. Но най-вече е наблегнато на екзистенциалните, феноменологични и специфично крос-културни послания и характеристики, оставащи си типично китайски, но и внасящи своя неотразим приносен блясък в духовната съкровищница на цялото човечество.

Ключови думи: традиционна китайска медицина, холизъм, алтернативно лечение, енергията Ци, системата Цигун, учение за органните мрежи, учение за меридианите, акупунктура, акупресура и др.

Abstract: The article presents the author's alternative view on an otherwise widely popularized, including in the Western world, but still poorly understood in essence and in depth, alternative healing theory and practice, such as Chinese traditional medicine. Its foundations have an ancient history, and its roots are intertwined with the immense achievements of teachings such as Taoism, Confucianism, and Buddhism. Attention is paid to all its more significant concepts, varieties, and specific healing practices. But most of all, the emphasis is on the existential, phenomenological and specifically cross-cultural messages and characteristics, remaining typically Chinese, but also bringing their irresistible brilliance to the spiritual treasury of all humanity.

Keywords: traditional Chinese medicine, holism, alternative medicine, Qi energy, Qigong system, organ network theory, meridian theory, acupuncture, acupressure, etc.

Подобно на индийската ведическа, изкристализирала главно в наследството на упаведите в лицето на Аюрведа [вж. Вара, 2019 и White, 2022], китайската традиционна медицина [вж. Капчук, 2002] също се явява едно от незаменимите и оригинални наследства на мирогледните и практико-приложни достояния на древноизточното знание. Съществуваща като завършено и логично издържано единство от теоретични и практически описания и наставления, този тип медицина се оказва напълно интегрирана в цялостната културна матрица на традиционните китайски учения, съвместващи в себе си небесно-космологичния адрес на началата и свързаното с него преобладаващо ейдетично, архетипно и архитектурно ориентирано знание за мястото на човека в мирозданието в качеството си на единен с всичко останало и вписан в обкръжаващата го цялост. В това отношение наблюдаваме съществени разлики в парадигмите на създаване на медицинско разбиране и понятийната рамка между Изтока и Запада, които и до ден-днешен, въпреки широкото разпространение на сведения и данни за типичното в методологията и методиките на китайската медицина и традиция изобщо, продължават да изненадват западните изследователи и по-широко интересувачи се представителства, изправяйки ги понякога пред невъзможност за обичайно рационално обяснение на множество от образите, понятията и феномените, с които работи далекоизточната традиционност в китайско лице. [Вж. пак там, гл. 1] Дълбоката убеденост на древните китайци в иманентна свързаност на човешкото устройство и предназначение с творческите и самообновяващи се сили на Небето и Земята, са осигурили предпоставки за изкристализирането на такива специализирани медицински знания и практики, оказващи се неотделими от проникновенията на едно оригинално философско (отнасящо се главно към ученията на даоизма и будизма) и същевременно преобладаващо пантеистично ориентирано религиозно отношение както спрямо структурата и функциите на човешкия организъм, така и по отношение на влиянията и процесите, подсигуриращи постижимостта и удържимостта на баланса и хармонията на неговото съществуване. Корените на китайското традиционно лечение са

древни, но тъкмо това не е причина тук, на Запад, да гледаме на този факт с недоверие; защото основополагащите принципи и непрекъснато самодоказващи се ползи от тези лечителски знания и процедури изглеждат все по-забележимо приложими в съвременния живот, въпреки екзотичността на иманентно вградените в тях културно-матрични схващания и именування спрямо обичайните нагласи на западния наблюдател. Освен това китайската традиционна медицина имплицитно работи съобразно *холистичен* принцип на съотнасяне с бивашото [вж. Лазаров, 2024: 389-91, 395-9, гл. VI], което означава че това е тип специализирано знание, изначално поставено на философски начала, доколкото в него, както вече казахме, е вградена **парадигмата на единството на човека с всичко останало, както и на концепцията за цялостен човек**, неструктуриран в никакви предварителни догми за статистически независима от събитията и текущите изменения (респ. и несводима до еднозначно отчуждаващо определяване) негова същност. Благодарение на подобна изначална методологична позиция, китайската традиционна медицина, както забелязва д-р Чън Цихун, „се стреми да открие и отстрани причините за дадената болест, а не да лекува или потиска симптомите“ [Цихун, 2017: задна корица], очевидно произтичащи от ограничени-ята пред една частно-индуктивна (каквато е официализираната на Запад), несвързана с цялото представа за човека, респ. човешкия организъм като статистически абстрахиран от всичко останало обект. Така „по своята същност – продължава авторът – китайската медицина е превантивна – набляга върху методите за предотвратяване на болестта чрез здравословно хранене и чрез балансиране на жизнената енергия в организма. Следването на принципите ѝ води до удължаване на живота и до подобряване на неговото качество“ [пак там]. Вглеждайки се в онагледяващата рисунка, представена в книгата, забелязваме, че разбирането за човек според китайската и съответно западната парадигма, дава различни резултати – при китайския случай гледната точка спрямо обекта-човек, условно представен като цилиндър, е през сянката, която хвърля цилиндърът при насочена светлина от ел. крушка, осветяваща го субординационно *отгоре* [вж. пак там, онагледяваща фигура на с. 13]. При това положение за китайското вглеждане човекът е кръг. За западното, напротив, електрическата крушка е осветяваща цилиндъра координативно *отстрани*, и сянката, която се получава, е правоъгълник. Така несходството в парадигмите води до разминаване в методологиите и методиките на самите лечителски процедури, произтичащи от мирогледните обяснения. Западната медицина преди всичко се оказва нехолистична – човешкият организъм е отделен от всичко останало, което е налице, и абстрахирано функциониращ сякаш без взаимната си обвързаност със света като цяло. Предпоставката за това е липсата на критико-философски визионизъм на човешкото с оглед на отношението му спрямо началата на съществуването. Докато на Запад имаме редуционистично *определяване* на представата за човек, в китайската традиция човекът се явява не предварително и статистически абстрахиран от космическото единство на мирозданието, а иманентно включен в текущия световен процес на всички възможни изменения и развития, което и предполага синтетичната неотделимост на човешкото от заобикалящия го кръг на онова, което бива именувано и притежавано от самия този човек. В медицински подход, при който човекът се отграничава всякога обстоятелствено спрямо гещалтно обособения феномен от потока на самото явяване, какъвто е древнокитайският, очевидно не би могло да се наложи едно преднамерено и еднотипно представяне на структурата на онова, което наричаме човек (както това става в западния свят), доколкото **тъкмо целостността на психично аперцептивния образ (гещалта) предполага система, която не е изначално отделена от текущите конфигурации на своите компоненти, т.е. човекът се интегрира именно в системата на гещалта-феномен**, а не (че) феноменът пресреща някаква мнима изначална и свръхрепрезентирана идентичност на човешката структура, своеволно (и лекомислено) абстрахируема от всичко налично. В китайската традиция човекът е *налично битие*, преди да бъде предмет, понеже всяко определяване за някакви частни цели е вторично, случайно и се подчинява на закономерностите единствено на текущите функционали на изява на едно феноменално удостоверяемо битие, което не се редуцира едностранно до предмет-от-света. Тоест, китайският лечителски подход е *функционалистки*, но не защото участва в някакво състезание с противоположните му структуралистки подходи, както би могъл да си помисли западният човек, а **защото остава верен на непосредствената, екзистенциално-философска удостоверяемост на синтетично-и-аперцептивно отрефлектираната световност, докато западният на свой ред е частнонаучно и безкритично перцептивистки и самоцелно аналитично ориентиран към простата емпирична видимост на човека като единичен предмет, без всякакъв оглед на каквото и да е вътрешно и конструктивно единство със заобикалящите го предмети**. Китайската холистична медицина е медицина на *единното*, през което човекът е битие, по самата си присъщност неотпадащо от световната универсалност. Напротив, западната парадигматична позиция в това отношение е медицина на единичното и осо-

беното, което предварително е приело статистическата участ на „частен граждански субект“ [срв. Лазаров, 2024: 404-14], обективистки редуциращ се до битие на частно обособеното и телесно нормирано човешко състояние, и без основополагаща онтологична яснота за връзката и влиянията си с всичко останало. Една медицина откъм единното използва синтетични, а не самоцелно аналитични, методи и обяснения за човека и неговите състояния. Синтетичните лечителски методи и процедури са предимно качествени и функционално-феноменалистски ориентирани в методологичен план, те отчитат събитийността на процеса на човешкото пребиваване в света. Напротив, аналитичните методи са преобладаващо количествени, статистично ориентирани, те работят на принципа на усредняването на човешкото присъствие в света и създават бихевиорално-квантификационна представа за абсолютна типичност и взаимозаменяемост на човешката структура на личността, свободно редуцируема и отъждествяваща се с характеристиките на организъм със сравнително еднотипни и каталожно предопределени качества и характеристики, привидно независещи от и несъобразяващи се с никакви динамично променящи се текущи обстоятелства и конфигурации на изява в системата на световното цяло. Казано иначе, западната медицина отчита всякога една човешка душевно-телесна организация без оглед на увенчаващата я *индивидуация*. Тя е повече биологично-детерминистично, и почти никак психологически-аперцептивно, ориентирана. И обратно, **при китайската традиционна медицина организацията на човека остава отначало докрай подвластна на индивидуиращите фактори и вектори спрямо системата човек, фундаментално и динамично вписана в хоризонта на връзката на този индивид с всичко останало. Човекът, който следва да бъде лекуван, се оказва конкретизиращо издействан продукт на системата на всякога динамично изменящо се преди всичко психологично (а не самоцелно физично и биологично) насочвано медицинско установяване на състоянията му.** По такъв начин самата асамблираща диагнозата на което и да е медицинско състояние *синтеза на аперцепцията* (ако си позволим да използваме този концептуален израз на Кант [вж. 1992: 175]) откъм проникновението на специалиста, в комбинация с изповедта на самия пациент, подsigурява конкретна и достоверна, неподчиняваща се на отнапред съществуваща статистическа еднозначност, лечителска картина на визираното състояние. В това се таят едновременно *загадъчността* и *дълбинността* на отговора на въпросите относно неповторимата, преобладаващо превантивистки и хигиенично издействана специфика на китайското традиционно лечителство, за която ще става дума и по-нататък.

В концептуално отношение, китайската традиционна медицина кореспондира изследванията и практическите си заключения в унисон с базови понятия, употребявани от школите в китайската философия, и произтичащи от най-дълбока древност. [Вж. Арсениев, 2006: ч. II, гл. 4] Такива са някои общоприети интерпретации на хармонията между Ин и Ян [вж. Шнорренбергер, 2007: 36-47], трите съкровища и преди всичко ключовата роля сред тях на енергията Ци [вж. Капчук, 2002, гл. 2], петте елемента (дърво, огън, земя, метал и вода) [вж. Шнорренбергер, 2007: 48-62] и връзката, която се създава между тях и т.нар. меридиани [вж. Капчук, 2002, гл. 4] и акупунктурни точки [вж. Джуров, 2009] в рамките на синтетичното енергийно-физическо единство на феномена „човек“. Практиките, познати в традиционното китайско лечителство, използват общи архетипи, пиктограми, понятия, методи, инструменти и следват сходни интерпретативни схеми, отнасящи се до модела на човешкото тяло, елементите, изграждащи този модел, причините за болестите, процедурите по тяхното преборване, превенциите на човешко здраве и др. под. В исторически план, археологични артефакти, установяващи употреба напр. на каменни игли за акупунктура в Древен Китай, се отнасят до времето 8000 – 4000 г. пр.н.е. Литературните паметници на древнокитайската традиционна медицина са обаче по-късни, първите специализирани от тях се появяват преди около 2300 г. (III - II в. пр.н.е.). Главните от тях са трактатите, известни под името *Нейдзин* [вж. Хуанди (Жълтият император), 2007 и 2016a] и *Нандзин* [вж. Хуанди (Жълтият император), 2016b]. Първият (издаден у нас в две книги) частично, а вторият¹ изцяло, се отнасят към т.нар. тайно, езотерично знание в областта на медицината. Специално *Канонът на Жълтия Император за вътрешното* (Нейдзин) се приема за най-древния китайски теоретичен трактат по медицина (III - II или II - I в.в. пр.н.е.). Текстът му е построен под формата на диалози между ХУАНДИ (Жълтия Император) и шест негови сановници. Въпросният император е едно по-скоро митично лице от китайския народностен епос, принадлежащо към героичните родоначалници на китайската култура и държавност. В трактата са формулирани представите за строежа и функционирането на човешкия организъм – говори се за функционалните системи на шестте „плътни“ органа (дзан), свързани с ян, и шестте „кухи“ органа (фу), свързани с ин; обсъжда се взаимодействието между органите чрез парафизиологичната система *Дзин Ло*, отнасяща се до глав-

¹ Разглежда 81 бр. трудности, предизвикващи болестите.

ните и второстепенните меридиани [вж. Шнорренбергер, 2007: 136-80], по които се движи жизнената енергия (ци); описват се процесите на трансформация на жизнената енергия ци в организма, обмена на нейните различни видове с външната среда чрез хранене, пиене, дишане, както и чрез въздействие върху биологично активните (акупунктурни) точки; изброяват се външните и вътрешните патогенни фактори, които влияят на определени качества на енергията; обяснени са макро- и микрокосмичните аспекти на функционирането на организма съгласно цикличните изменения между Ин, Ян и петте елемента (У Син); разгледана е всеобхватната зависимост на жизнената дейност на организма от космическите ритми и способностите ни за издействие на хармонични състояния; отбелязани са факторите и същността на различните видове болести като следствие на десинхронизация на ритмите на организма и природата или прекомерно усилване или отслабване на функционалните системи на организма, включително и с холистично и синергийно отчитане на взаимната зависимост и неразривната връзка на физиологичните и психичните аспекти на жизнената дейност. Вземайки под внимание хилядолетна история, следва да отбележим, че типичните лечителски насоки на китайската традиционна медицина са били и си остават различни форми на лечение с билки, акупунктура, диетична терапия, масаж Туина [вж. Жиганг, 2017], специалните упражнения на Цигун и др. В течение на огромен период от време тази медицина се развива на базата на богат практически опит, събиран от стотици талантиливи и всеотдайни майстори, отдавали своите приноси за развитие на техниките на лечение и теоретичните основи на ученията. Освен появата на множество известни лекари, от вековете са останали важни трактати, изпълнени с всякакъв вид дълбочени практически напътствия за профилактика и лечение. Не бива да забравяме, че всичкото това се е развивало в условия на строго спазване на традицията и лечителската тайна. От всичко натрупано и достигнало до наши дни следва да отчетем окончателно оформената номенклатура от основни методи, които използва китайската традиционна медицина в цялото си практико-приложно лечителско богатство и разнообразие [вж. Димитров, 2011]:

- **Билколечение** – Китай е особено богат на лечебни билки и минерали. [Вж. Бирицка, 2001 и Лин, 2005]
- **Лечебно хранене** – специални диети и храни. [Вж. Бирицка, 2001 и Валентинов, Наумова, 2009]
- **Вендузотерапия** – използване на стъклени, бамбукови или вендузи от съвременни материали за лечение. [Вж. Стайкова, 2020: 38-42]
- **Китайски масаж и самомасаж**. [Вж. Тауберт, 2020]
- **Китайска лечебна гимнастика** – ци гун, тай чи. [Вж. Линшун, 2004 и Малахов, 2004]
- **Моксотерапия** – нагриване на точки и зони от тялото с пелинови пури. [Вж. Димитров, 2020б: 28-33]
- **Терапия с лечебни пластири** – по зони от тялото и по ходилата. [Вж. 1]
- **Аурикулотерапия** – въздействие върху биологично активни точки на ухото. [Вж. Манчева, Петрова, Иванова, 2022: 7-11]
- **Акупунктура** – иглотерапия (извършва се от специалист иглотерапевт). [Вж. Молсбергер, 1998 и Гуторанов, 2006]

В повечето случаи за ефективно лечение се използва комбинация от посочените методи – напр. иглотерапия, комбинирана с китайски масаж, китайски билки, специален режим на хранене, дихателна гимнастика „ци гун“ и др. Този цялостен подход към пациента и богатият опит обуславят добрите лечебни резултати при широк спектър от заболявания.

Днес китайската традиционна медицина е официално призната като алтернативна медицина² и се изучава във все повече медицински висши учебни заведения и редица други образователни центрове на Запад и по целия свят. В самия Китай има десетки специализирани клиники, практикуващи изключително китайско традиционно лечение. В почти всички останали здравни заведения парадигми и методи от традиционното китайско лечителство се съчетават с постиженията на модерната западна медицина.

² „Алтернативната медицина има своето място в съвременните медицински практики. Тя е призната официално в България, като използваща неконвенционални методи за благоприятно повлияване, и винаги се е радвала на популярност. Към нея се причисляват всички методи за благоприятно повлияване на здравето, както и традиционната китайска медицина (ТКМ), (...). През последното столетие традиционната китайска медицина, заедно с особеностите на нейните лечебни техники, все повече се използва както за лечение или подобрене на общото състояние при хронични заболявания, така и като допълнително физиотерапевтично средство, подпомагащо основните терапевтични методи в много страни. Изследването, анализирането и изучаването на традиционната китайска медицина в светлината на съвременната наука продължава и до момента.“ [Димитров, Стайкова, Пировски, 2020: Увод, 5]

Освен на холистичния визионизъм, традиционната китайска лечителска практика препоръчва спазването на следното златно тройно правило, предопределящо този вид медицина като повече ориентирана към здравето³, отколкото към болестта: *правилно мислене, правилно движение* (вкл. дишане) и *правилно хранене*. В случая, **следвайки даоистката философска насоченост, „правилно“ не изразява никакво твърдо предписателно правило за всички възможни случаи, а се съобразява с особеностите и условията за хармоничност и естественост на обживяването за всеки отделен индивид при всяко текущо обстоятелство.** Правилната мисъл ни осигурява единство и баланс със средата, в чиито рамки общуваме, включително подsigуряването на уравнивяваща съгласуваност между психична и физиологична кондиция в самата личност. Към „правилното движение“ можем да отнесем думите на древен мъдрец: „движението може да замени лекарствата, но лекарствата не могат да заменят движението“. Чрез движението се освобождаваме от физически и донякъде от психичен застой, а специално дълбокото и доколкото е възможно осъзнато коремно дишане кумулативно увеличава запаса на ци в организма, съдействайки на съпротивителните ни сили срещу всякакви болести и неразположения. „Правилно хранене“ на свой ред е консумиране на естествена, чиста храна в добро емоционално състояние по време на хранене и недопускане на грешни комбинирания на храните и преяждане. В това отношение се взема предвид изказването на един друг мъдрец, че „който не може да промени към изчистване храната и начина си на хранене, той нищо не може да промени в живота си“. По такъв начин под алтернативно, в китайската традиционна медицина трябва да разбираме преди всичко това: холистично и правилно. Правилата са начини на разумно самоограничение на склонността ни към разточителства на живеенето, а на свой ред холизъмът подsigурява стратегически изборите на методи, процедури и инструменти за прокарване на валеомедицинския и даже хигиеничен характер на практиката. „Холистичната медицина не се стреми да повлияе върху отделните симптоми, а се опитва да лекува цялостно човека чрез интегриране на физически, емоционални, умствени и духовни фактори, както и фактори от околната среда. Според холистичната медицина, както болестта, така и процесът на лекуване засягат целия човек. Холистичното лечение не е просто сбор от отделни терапии, а е цялостно отношение към живота. Основен акцент се поставя върху разума на тялото или така наречения вътрешен лекар, който осъществява истинското лекуване, а лечебните техники, общуването с лекари, спазването на диета и режим, приемането на лекарства и други, могат само да помагат или да попречат на този процес.“ [Димитров, 2011]

Вече отбелязахме, че доколкото подходът в китайската традиционна медицина е преди всичко синтетичен (най-вече защото е холистичен), той е основан на древното китайско циклично ориентирано поведение, според което едни и същи по форма, но всякога различно проявяващи се в емпиричните си детайли закономерно редуващи се цикли влияят и регулират природата и човешкия живот. Човекът далновидно се разглежда като индивидуална/микрокосмична екосистема, неразривно свързана в единство с неизмеримо по-голямата екосистема на природата. Затова няма нищо по-важно от спазването на реда в космоса и осигуряване на хармония спрямо циклите и процесите, отнасящи се до триадата Небе – Земя – Човек (сан цай). Една такава хармония, подsigурявана чрез следване на даоистко-конфуцианския Среден път (дао), е наречена от китайците *естествена хармония*. **Естествената хармоничност обуславя здравето, а допуснатата дисхармоничност докарва болестите и преждевременната смърт.** Китайската традиционна концепция за здравето и болестта, основаваща се на наблюдения върху нарушена/възстановена хармония, съдържа в себе си три основни пункта, групирани като 8 принципа, 5 елемента и 5 мрежи. Всеки китайски традиционен лечител ще ви каже, че на първо място са важни *принципите*, тогава, когато се пристъпва към диагностициране на причините и вида, както и за определяне на лечението на различните заболявания. Осемте принципа представляват всъщност четири двойки противоположности, описващи дисхармонията. Д-р Чън Цихун ги нарича в книгата си „осемте основни показателя на диференциалната диагностика“ [вж. Цихун, 2017: 107-43]. Ето възможните двойки, допускащи болестотворното разбалансиране:

1. *Ин – Ян*. Има се предвид пасивността и недоглеждането спрямо смяната на циклите и тежестта спрямо онова от двете, което надделява по принцип или към момента⁴.

2. *Вън – Вътре*. Има се предвид допускането на неравновесия между вътрешните и външните органи и устройства на тялото, както и допуснати разходимости между вътрешни органи, кожа (вкл. нокти, коса) и кости.

³ Медицина, превантивно ориентирана преди всичко към здравето, е известна с наименованието *валеомедицина* [срв. Брехман, 1990].

⁴ В традиционната китайска медицина *Ин* символизира студените, бавни и пасивни принципи на живота, докато *Ян* символизира топлите, активни и силни действия. Здравето на човек се постига чрез поддържане на правилно равновесие между двете сили.

3. *Недостатъчност – излишък*. В някои източници ще го срещнем като двойката противоположности „пълно – празно“. Освен че разкрива дисбаланси в структурата и функциите на органа/системата, индикира включително и това дали болестното състояние е остро настъпило или хронично развиващо се, както и дали реакцията на организма е силна или слаба.

4. *Горецо – студено*. Отнася се до различни реакции на организма като напр. треска, хипотермичен шок, студени тръпки, изпотяване, усещане за жажда или желание за поемане на топла течност. При всички случаи става дума за преценка посредством регулациите на телесната температура и състоянието на съгласуване на тялото с температурата на околната среда.

С посочените 8 принципа са свързани и 6-те излишъка (или както ги нарича д-р Чън Цихун в книгата си – шестте прекомерности [вж. пак там, 25-70]), съотнасящи се с шестте най-характерни елемента на метеорологичното време. Китайската медицинска теория за шестте излишъка (от пинин: *лиу ин*) [вж. 2] в литературата често може да бъде открита и с наименования като „Патогенетични фактори“ или „Шестте гибелни влияния“. Използват се (в по-фолклорен смисъл) и термините „Шестте злини“ и „Шестте дявола“. Те са алегорични и описват моделите на дисхармония, отразяващи определени типични симптоми, които от своя страна са резултат от шестте климатични фактора. Съобразно алегорично изтълкувана представа, симптомите на определена болест могат да възникнат вследствие на един или няколко от тези климатични фактори, навлизащи в тялото и оказващи някакво негативно влияние. Трудно е да се каже дали днешната китайска медицина влага във въпросните фактори елемент на одухотворяване, но в далечното минало подобно отношение със сигурност е било влагано. Една част от коментиращите автори твърдят, че „факторите“ често са се използвали, за да бъдат открити и констатиранни причинно-следствени връзки между здраве и болест (например при излагането на пациенти на въздействието на вятъра обикновено след това се появявала настинка). Други коментатори отричат наличието на пряка връзка между метеорологичните условия и болестите, посочвайки, че шестте патогенни фактора са предимно описания на определена комбинация от симптоми, приравнени към моделите на дисхармония. Безспорен е обаче фактът, че шестте излишъка могат да се проявят и вътре в тялото, без да се констатира външна проява. В тези случаи те най-вероятно са повлияни от качеството на мисловна енергия или въображение в текущия ред на нечие преживяване, и следователно могат да бъдат определяни като „вътрешни“, например, „вътрешен вятър“ или „вътрешен огън“. Въпросните 6 излишъка се подреждат както следва:

1. Вятър (от пинин: *фенг*), характеризиращ симптоми с бързо настъпване. Те имат разнообразно местоположение в организма и могат да се определят като „плаващи“ (във вид на пулсации, тремор, парализа, конвулсии).

2. Студ (*хан*), характеризиращ симптоми, причиняващи студови усещания и непоносимост към студа. Такива симптоми могат да бъдат прозрачни екскрети, силна болка, коремна болка, контрактури или хипертоничност на мускулите, бял език, забавен пулс.

3. Огън (*хиуо*), характеризиращ симптоми, причиняващи покачване на температурата, треска, жажда, концентрирана урина, червен вид на лицето, червен език, ускорен пулс.

4. Влага (*ши*), характеризираща симптоми, причиняващи усещане за преситеност, проблеми със слезката, и нестабилен пулс

5. Сухота (*зао*), характеризираща симптоми, причиняващи суха кашлица, сухота в гърлото, устните, кожата, сухи изпращения, кървене от носа.

6. Горещина или по-скоро „Лятна жегата“ (*шу*), характеризираща симптоми, причиняващи се едновременно от горещината и влагата.

Шестте излишъка могат да се срещат самостоятелно или във вид на комбинация (например вятър и студ, влага и жегата и др.). Могат също да се трансформират един в друг.

Цикличните взаимни въздействия и препращания между Ин и Ян в космоса пораждат 5-те *първоелемента* (стихии), за които вече стана дума [вж. 3]. Те се подреждат както следва: Дърво, Огън, Земя, Метал, Вода. Петте стихии взаимно се зараждат, подпомагат и разрушават. Всеки първоелемент е с различно съотношение на Ин и Ян в себе си. Така Огънят е с най-много Ян, след това Дървото, Метала, Земята, а стихията с най-много Ин се оказва Водата. Спрямо характеристиките на стихииите, всяка от тях обединява в себе си различни аспекти от света около нас и в нас (посока, цвят, сезон, вкус, емоции и др.). И заедно, в синтетично единство помежду си, те всъщност описват многообразието на света, демонстрирайки великата синергия между отделните неща, чието битие никога не е само за себе си.

Прокламирайки 5-те *органични мрежи*⁵, ние всъщност се оказахме по-скоро терминологично неточни, *подведени от броя на органите, защото мрежите (ако трябва да останем верни на инструментално-*

⁵ За съжаление, повечето популяризаторски източници ги класифицират именно с такова наименование.

то значение на понятието) фактически са две, доколкото наистина съществуват 5 основни „плътни“ органа дзан [вж. Цихун, 2017: 163-232], отнасящи се до едната едноименна мрежа, и 6 други „кухи“ органа фу, отнасящи се до другата едноименна мрежа [вж. пак там, 233-60 и източник 4]. Получава се така, че на всеки първоелемент отговаря по един Дзан и по един Фу орган (изключение прави Огънят), които са свързани помежду си и си влияят най-силно. Дзан органите са: Черен дроб (елемент Дърво), Сърце (елемент Огън), Далак (елемент Земя), Бял дроб (елемент Метал) и Бъбрек (елемент Вода). Към елемента Огън се отнася околосърдечната структура. На свой ред Фу органите се подреждат както следва: Жлъчен мехур (Дърво), Тънки черва (огън), Стомах (Земя), Дебело черво (Метал), Пикочен мехур (Вода) и Трите дзяо (Огън). Начинът, по който сме свикнали да приемаме тези органи, е доста различен от смисъла, който те носят в китайската традиционна медицина. Един от тях (Трите дзяо) не съществува в каталога на западната медицина, не е описван и като обособена анатомична структура. Всеки орган (независимо от органната мрежа, към която принадлежи) притежава определена роля за зараждането, движението, натрупването, регулирането на енергията ци и кръвта (сюе) в нас. Органите са в тясна взаимовръзка с психичната дейност, като например на всеки орган отговаря определена емоция, с която резонира. Органните мрежи се повлияват от сезоните, храната, вкуса, климатичните фактори и изменения, „говорят“ и отговарят за състоянието на лимфата, тъканите и други непосочени части от тялото ни, променят състоянието на останалите органи и системи в зависимост от собственото си такова. Обобщено казано: участват в пълноценния вселенски Живот, поддържайки постоянна и жива връзка с околния свят, отнасяща се включително до положението на Слънцето и Луната, до качеството на въздуха, водата и храната, до цялостното функциониране на организма и отношенията ни с хората. И всеки възникнал дисбаланс на посочените живи и синтетични отношения, ако не може да бъде поправен или компенсиран, причинява страдание и болест. [Вж. 3]

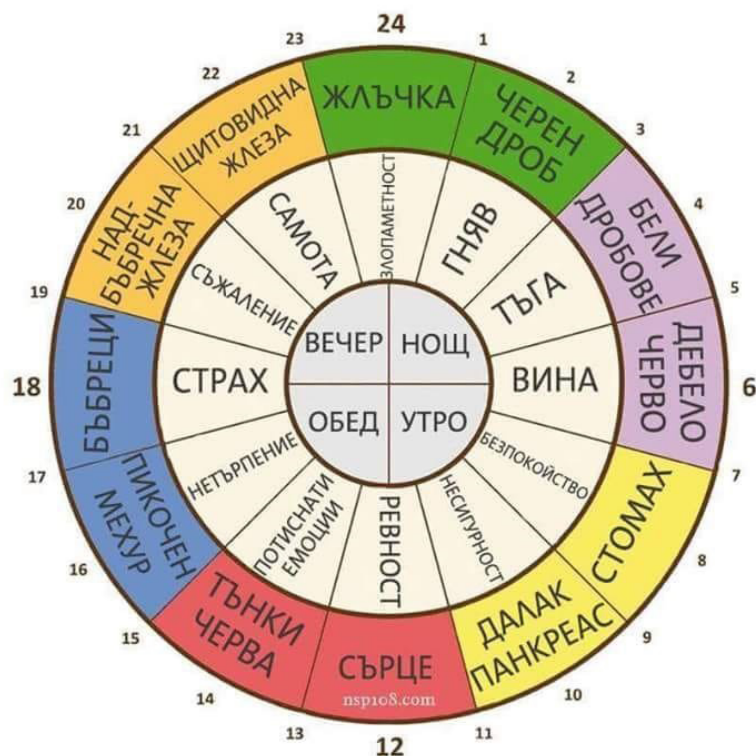
Оказва се, че концептуално наложилият се през вековете *модел на тялото* в традиционната китайска медицина само в незначителна степен отразява отделните анатомични структури, каквито сме свикнали да ги наблюдаваме и описваме тук, на Запад. Фокусът се поставя преди всичко върху общото психофизиологично състояние и базисните функции на организма, влияещи на органните мрежи, каквито са например храносмилането, дишането, поддържането на телесната температура, хуморалното налягане и др. [Вж. Милова, 2013] Както отбелязва проф. Тед Капчук в Трета глава на книгата си, „тенденцията на китайската мисъл е насочена към търсенето на динамична функционална активност, а не към фиксирането на соматичните структури, които извършват основните дейности в организма. Поради това, китайците не използват обединена анатомична система, сравнима с тази на Запада“ [Капчук, 2002: гл. 3]. При тях липсва логиката, определяща начина на взаимодействие на органите, доколкото органните мрежи (стоящи най-близо до една класическа анатомия по западен образец) взаимодействат като динамично променящи се, нестатистично обособени структури, подвластни не на свърхрепрезентираната анатомична рамка, а на конфигурациите на текущия функционализъм, отнасящ се преди всичко до цикличността на движението и разпределението на енергията ци при взаимното диалектично съотнасяне помежду им на принципите, елементите и мрежите, за които вече стана дума. Това, разбира се, не означава, че логика липсва, но тя е подчинена на свършено различна матрична система на именуване, холистична и родееща се с даоисткия „двустепенен модел“ по парадигма, и очевидно неприемаща човешкото тяло като солиден статистически обект, превишаващ текущо-нагледния план на взаимодействията⁶. Структурната матрица на телесността в китайската традиционна медицина е синтетично-феноменална, а не аналитично-предметна. Доколкото кодификацията на тялото се чете философски, а не опитно-научно, тялото се явява по-скоро онтологичен, отколкото анатомичен орган, и съвсем функционалистски-обстоятелствено повече се следят екстазите на повлияностите и проявленията му в структурата на текущо преживяване, отколкото хипостазите на някаква предварително унифицирана, аналитично определена „за вечни времена“ и статистически седиментирана структурална представа за антропологично тяло. **А един онтологичен орган не е предreshen в себе си, напротив, в качеството си на такъв той е вече не просто емпиричен орган с изцяло фаталистично физически де-терминирани характеристики, а метафизичен/ейдетичен органон на всяко тепърва разгръщащо се концептуално-лингвистично именуване на състоянията, диагнозите и прогнозите си.** И това е така, доколкото физическите болести и отклонения, според тради-

⁶ В това отношение западната медицина редовно и съвсем не стерилно допуска в методологията си нарушаване на правилото на Окам (известно повече с прословутото си наименование „бръснач на Окам“), изискващо да не се умножават същностни без мяра чрез хипостазни допускания на съществуващо извън непосредствено сетивно разкриващата се опитна емпирия..

ционните китайски медици, не следва с безотговорно абстрахиране да се отделят от душевно-духовния живот на човека – те не зависят чисто и просто от предметния статус на тялото, тъй като преди да бъде емпирично солидно и световно (структурен елемент от възможния опит), тялото е онтологично изяви-телно и соларно, сиреч метафизичната означаваща способност като *актуално вършене* (чрез придаване на смисъл/значение) през термините и рекциите (rections) на езика при него никога не е предопределена от една всякога явяваща се еднозначно физична анатомико-структурна схема, респ. и от нетрансценден-тална/(голо) емпирична употреба на органите (сравни с методологичната вредоносност на концепцията за организъм при Делъоз-Гатари [срв. Лазаров, 2024: 621-2, гл. IX]). Спрямо концепцията за тялото като органон, органите не значат, преди да бъдат конкретизиращо означавани, но самото това означаване е едновременно космологично и екзистенциално отговорно, а не повърхностно инструментално, понеже изисква отчитането на динамиката и феноменалността на процеса, неговото ставане в конфигурациите на текущо преживяване, а не безплодното вкопчване в неотрефлектираната статика на онова, което вся-кога вторично бива означавано. Защото именно „определеността е ефект на действие (откъм тяло – б.м. И.Л.), а не обратното“ [Вацов, 2003: 157]. Затова и, както методологично правилно отбелязва по този повод сръбският психолог акад. Владета Йеротич в една от книгите си, „конвенционалната дихотомия между физическото (органичното) и менталното (функционалното) е лингвистично-концептуална, а не присъща на природата (както я мислят на Запад – б.м.), (а заедно с това и – б. пак м.) (...) всички събития и процеси, съдържащи се в етиологията, патогенезата, симптомите и лечението на болестта, са симула-тивно биологични и психологични“ [Йеротич, 2014: 212]. Ако тялото в китайската традиционна меди-цина се издейства всеки път отговорно в описанията *антропотехнически* [срв. Лазаров, 2023: 151-2], а не функционира като усреднено статистически пресрещан органичен комплекс в анализите на твърдите тъждества на биологичната материя, то тогава можем да намекнем в какво се състои така наречената „секретност“ на древните процедурни схеми, представена в медицинските трактати Нейдзин и Нандзин на Жълтия Император Хуанди, преди всичко в частта им относно практическото действие на лечителите. „Секретността“ не е самоцелен стремеж да изглеждаш важен или да се правиш на интересен, а опира до това, че нищо в действията на лекаря не е каталогизирано предварително дотам, че да прави картината, развитието и лечението на болестта зависими само от предписанията на един минал опит, основаващ се на изцяло аналитично седиментирани системи на науката и знанието. Напротив, тук етимологично точно имаме предвид уповаването на един буквално казано „небесен“⁷ опит. Защото специално при един даоистки подход, включително и в медицината, поначало нищо не е предметено и прието за съществу-ващо отнапред, там структурата на разгръщането на мита за човек е друга – всичко се случва извътре на гешалтно-феноменалните конфигурации и игри на принципи, стихии и органни мрежи, чиято единност и синтетичност е иманентно вградена в ентелехийното разгръщане именно на холичен органон⁸. Орга-нонът (на чиято база е възможна една друга, алтернативна медицина, каквато е индийската ведическа Аюрведа и традиционната китайска) е организация, кулминираща върху индивидуационен принцип на асамблиращ поглед спрямо световното цяло, и той няма нищо общо с хоризонтално разпиляващата се абстрактно-тотална организация (на една умишлено обезличавана и отчуждавана от живата конкретност на преживяващите интенции световност), уповаваща на емпирично случайни и безадресни (спрямо ав-тентично вселенска архитектурника) анатомични и технически единства [срв. Георгиев, 2020: 79, гл. I] между отчуждени от текущия интензионал на преживяването предмети и системи.

⁷ Онова, което е Небе, е преди всичко Несъществуващото, благодарение на което различаващо се овъзможнява което и да е съществуващо. Концепцията за Небе всякога има предвид условен идентитет на всяка представа, доколкото държи под контрол всяко възможно именуване на „десетте хиляди неща“, отличавайки позитивитета на тяхната изкуст-вена подръчност за прагматични цели от онова, което бихме могли да наречем „естествена наличност“. Последната не е длъжна да се редуцира до познатата ни предметна множественост, нито да уповава на някаква нейна явяваща се само привидна „естественост“.

⁸ Затова и няма случай в традиционната китайска лекарска практика, при който състоянието да е предопределено изцяло рецептивно, в порядъка на еднозначна и отначало докрай повтаряща се *усреднена* емпирия – напротив, то вина-ги постфактум влече рецептивност едва вследствие на саморазличаващото спонтанно случване на лечителска картина в самия конкретно-преживяващ опит на лечителя, т.е. при такава парадигма и процедурна методология, традиционно приета и прокарвана в толкова специфична културна ситуация, няма как емпиричното да не се чете през фигурите на трансценденталното, ако си позволим да перефразираме Жил Делъоз [срв. 1999: 186].



Фиг. 1. Диаграма на цикличната енергия на органите в нашето тяло и влиянието ѝ върху психичните настроения (Източник: Интернет)

Меридианите. Вземайки предвид казаното, изрично още един път изтъкваме, че в китайската традиционна медицина структурата се чете през функцията, нищо не е отнапред организирано извън интензионала на текущото си разгръщане през различаващото разкриване на индивидуацията, соматичното се разкодира откъм психичното, а на свой ред психичното търси своите вече небесни и все по-идиосинкразно неделими регулатори откъмто чистото Дао. Затова и всякакви лечителски дейности „са обобщени и асоциирани от първичните функционални единици. Например изхранването на тъканите и поддържането на тяхната влажност се разглежда в вид на свързани, действащи заедно функции, а единството се определяло в зависимост от отделните действия на тъканите, за които отговаря кръвта. По този начин тези функционални единици представят функционални концепции, а не биохимични или анатомични свойства“ [Милова, 2013]. Както веднага виждаме, характерът на подхода, доколкото – в качеството си на холистичен – си остава на критично-философско и продуктивно-имагинативно ниво, клони, както вече бе отбелязано, към лингвистично-концептуален, а не към аналитично опредметяващ, както е в модерната западна медицина. В такъв изрично уточнен план на мисли можем вече да схващаме специфично китайската митологично обогатена необикновено на такива ключови за тяхната традиционна медицина функционални единици като „трите съкровища“ (Дзин, Ци, Шън), кръвта (сюи), мрежата на петте плътни органа (дзанг), мрежата на шестте кухи органа (фу). И виждаме, че свързаността им помежду си не е просто абстрактно-теоретична и категориално репрезентирема, а всякога разкодируема през специфично феноменални, калейдоскопно асамблиращи се синтези или конфигурации на сложно цикличните взаимодействия помежду им. С което впрочем и опитите за съчетаването на тези понятия с модерната наука и свързването им с познатите ни еднозначно определени физико-соматични измерения, в общи линии засега остават неуспешни за същата тая наука [вж. пак там]. Вече казахме, но ще повторим, че естеството на модерната западна медицина не залага холистично на връзките на взаимно влияние между отделните органи, а набляга на облекчаването на симптомите в определени зони. Вероятно това е и причината, поради която модерната медицина все още не може да се справи с лечението на множество хронични заболявания. [Вж. 5] Безспорно несъстезателно функционалистки (съобразно някаква институционална битка между концепции в методологично отношение) е и квазисимулативният характер на другото голямо концептуално чудо в китайската традиционна медицина – учението за меридианите и меридианните точки на тялото (Дзин ло), чиято особеност в тази медицина е, че тя не ги разглежда като статистично соматични. Меридианите и меридианните точки са важно и съществено откритие, принадлежащо на китайската медицина. Археолози

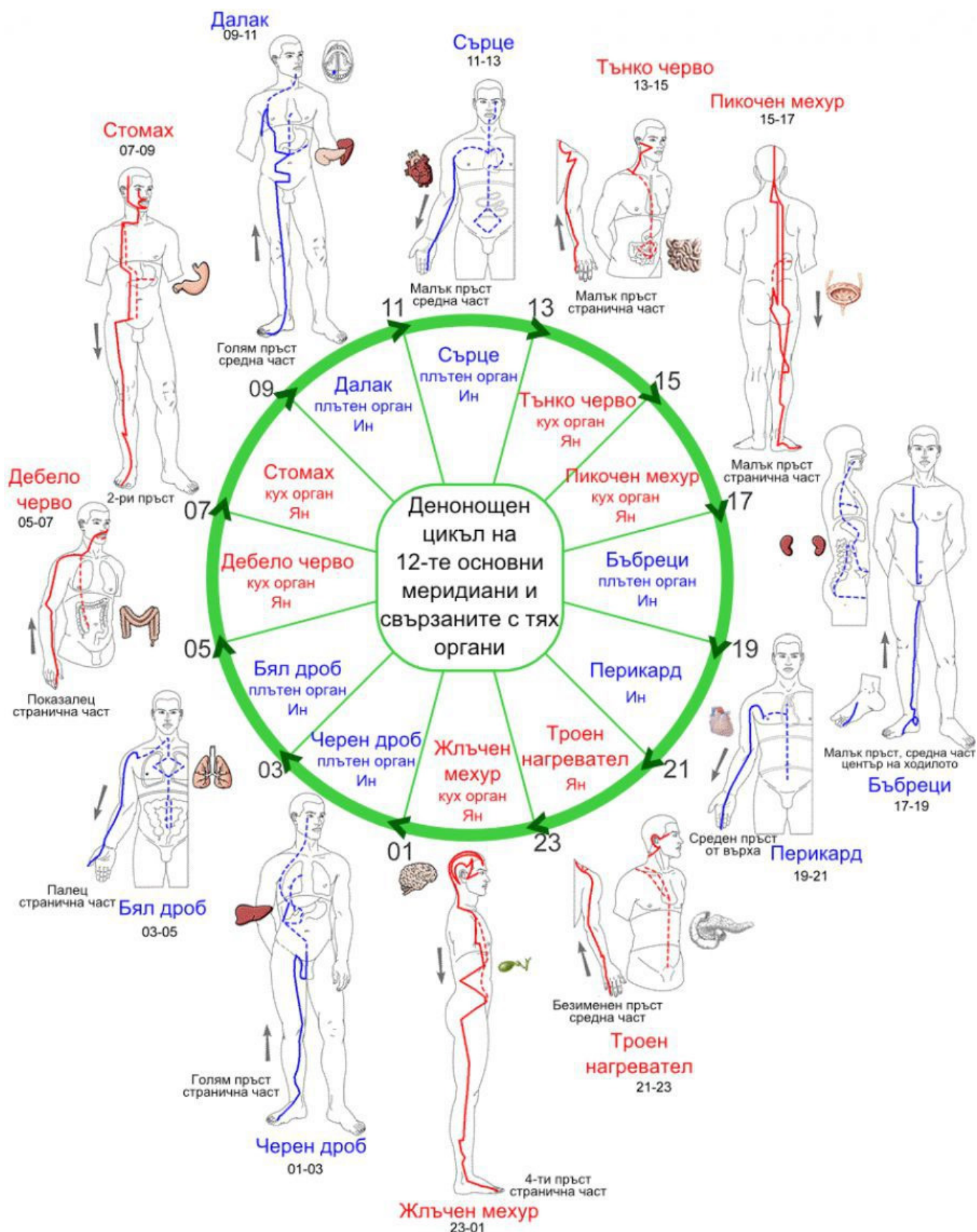
изказват хипотезата, че визуализацията на меридианите е използвана от около 3000 г. пр. Хр. Меридианите и меридианните точки биха могли да се оприличат на своеобразни „ремонтни бази“ на тялото. Точно както всяка техника изисква методи за ремонт и поддръжка, така и човешкото тяло също има свои утвърдени методи за самовъзстановяване. Когато даден орган е засегнат, съответният меридиан ще генерира някои неприятни усещания като болка и усещане за възпаление. Чрез масажиране на меридиана, лицето получава облекчение в засегнатата област, за която отговаря конкретният меридиан. Визуализацията на меридианите и меридианните точки обаче, доколкото не преследва преднамерен обяснителен универсализъм, си остава проблематична за западното разбиране. Затова и опитите за емпирично доказване⁹ на „обективното съществуване“ на меридиани в тялото и специфични пунктове в тях от китайска гледна точка не само може да изглеждат комично, но и направо безсмислено. **Няма нищо кой знае колко странно и страшно в това, че меридианите могат да бъдат схванати като ейдетичен (а не задължаващо емпиричен!) концепт и архетипно ориентиран образ, създавани по-скоро от продуктивното въображение на лечителя по силата на една гешалтно-феноменалистски ориентирана концептуална рамкова традиция, прокарвана без нуждата от изначален образец, важащ унификационно за всяка една възможна енергийно-телесна организация.** Проблематичната за западния концептуализъм структура на меридианите с нейната кодификация не изискват никакви „емпирични доказателства“, доколкото ценността на емпирията не е предопределена в никаква изначална „природа на нещата“, нито в привилегироваността или недостоверността на един културно-исторически разказ пред друг, а се издейства обстоятелствено, през целостта на преживяването, и в крайна сметка никакво доказателство просто и само отвън не може да предопределя една феноменално разкриваща се отвътре навън (т.е. ейдетично) преживяваща интенция. Защото няма никаква универсалност сама по себе си и извън нечия субектова представа като овъзможностена способност за универсализация. Обяснимостта на света, както забелязва Хусерл [вж. 1992: 167], зависи от жизнените светове на субектите, които ги описват, а не обратното. Хипостазите на западната научна рационалност не могат просто ей така да отменят абсолютият факт на крос-културната обособеност, с който са свързани стереотипите и начините на гледане (респ. именуване) на цели култури, народи и общности. В този план на мисли, визуализацията на меридианите, изхождащи от специфичния китайски културен ейдетизъм, е рискова, доколкото Западът не мисли биологичната телесност в проекториите на отвъдсоматични обяснения за евентуалните „резервоари“ и „каналите“, по които би следвало да циркулира енергията (Ци). Но тази рисковост ни най-малко не засяга ефективността и благоприятната резултатност на в крайна сметка феноменологичното описание на меридианната циркулация и свързаните с това терапевтични процедури, прилагани в китайското традиционно лечителство.

На тази методологична база, как все пак бива визуализирана прочутата Дзин ло? При всички случаи тук става дума за нещо, което се установява не единствено сензитивно, но даже преди всичко като интуитивно и имагинативно уловимо. Концепцията за каналите, точките или меридианите [вж. Жиганг, 2017] се явява съставна част на традиционната източна медицина¹⁰. Меридианите са наистина подобни на канали или пътища, по които циркулира жизнената енергия Ци. Голяма част от каналите не са прави, а криволичат и се свързват с други меридиани. Всеки един от основните 12 канала има многобройни разклонения, т.е. това е една сложна система, която е *невидима за око*. В човешкото тяло съществуват 12 двойки основни канали, които съответстват на органите, 2 единични меридиана, 15 вторични и 8 „чудесни“. По тези канали са разположени биологично активни точки, които са като регулатори на потока на енергията. Най-използваните точки са общо 365 на брой. [Вж. 6] Китайските алтернативни лечители приемат, че меридианите са входът, през който болестите навлизат в организма ни, разпространяват се от повърхността навътре и напускат отвътре навън, когато болестта се лекува успешно. Енергийните канали са мястото, където точно може да се определят патологичните изменения в състоянието на организма, защото болестта всъщност е, както отбелязахме, нарушение на циркулацията на енергията Ци по каналите. По всеки меридиан съществуват биоактивни точки и въздействайки върху тях, е възможно да

⁹ През 1998 г. изследователски екип в Китай открива доказателства, че меридианите съществуват, чрез серия от експерименти по анатомия. Преди 50 години немският специалист по акупунктура д-р Райнхолд Фол и японският учен д-р Йошио Накатани също доказват съществуването на меридианите чрез измерване на напрежението и разликата по меридианите линии. Разбира се, подобни доказателства са по аналогия, но те все пак донякъде легитимират пред Запада алтернативистката концепция за меридианите, доколкото подобни семантични единици представляват по същността си един наистина важен инструмент в диагностичната и клинична практика на традиционната китайска медицина. [Вж. 5]

¹⁰ Древната китайска медицина е открила учението за системата от енергийни канали в организма ни, което играе съществена роля в диагностицирането, избора на лечение и профилактиката на заболяванията. Тази система е еднакво важна както за акупунктурата и акупресурата, така и за лекарствената терапия.

възстановим правилния поток. Жизнената енергия прави един пълен цикъл в рамките на едно денонощие. Частът, в който енергията минава по определен канал, се характеризира с максималната активност на органа и функцията му, на който съответства меридианът. Цялата натрупана енергия в тези часове се съсредоточава в противоположния канал. Жизнената енергия циркулира в строго определена последователност, преминавайки от един канал в друг в течение на денонощие.



Фиг. 2. Денонощен цикъл на меридианите и връзката им с органите (Източник: Интернет)

Така тръгвайки от меридиана на белите дробове, чиято максимална активност е между 3 и 5 часа сутринта, от 5 до 7 часа енергията преминава в меридиана на дебелото черво, след това в меридиана на жлъчката – от 7 до 9 часа, далака и надбъбречната жлеза – от 9 до 11 часа, сърцето – от 11 до 13 часа, тънките черва между 13 и 15 часа, пикочния мехур – от 15 до 17 ч., бъбреците – от 17 до 19 ч., перикарда – от 19 до 21 ч., тройния нагревател – от 21 до 23 ч., жлъчката – от 23 до 1 ч. и черния дроб – от 1 до 3 ч. ... и след като завърши един пълен кръг, отново се връща в меридиана на белите дробове. Можем да разгледаме циркулацията на енергията и от друг аспект – от гледна точка на теорията за Ин и Ян. 12 двойки канали, които са разположени от двете части на тялото, се разделят на 6 ин-ски и 6 ян-ски. Според теорията за Ин и Ян: Ян – това е Небето, Ин – Земята, а човекът се намира по средата. Горната част на човешкото тяло се отнася към Ян, а долната – към Ин. От 6-те ян-ски меридиана три минават по протежението на краката и 3 по ръцете или по-точно три канала от ръцете се качват нагоре към главата, а от главата 3 се спускат надолу към краката. От своя страна 3-те ин-ски канала от краката се качват към гръдния кош и 3 от гръдния кош слизат към ръцете. По такъв начин се постига правилно регулиране на Ин и Ян в организма. От горе (от Слънцето) получаваме ян-ска енергия и тя се спуска надолу затопляйки Ин, която ни дава Земята. Ин се качва от долу нагоре и така охлажда горещата Ян. [Вж. пак там] Чрез въздействие посредством иглоубождане или акупресурен натиск [вж. Димитров, 2020в: 34-7] на определени биоактивни точки по меридианите [вж. Циенцун, Пешева, 2019] е възможно лечението на различни заболявания. Всъщност основната цел е, както вече казахме, да се възстанови балансът на енергията в организма, осигурявайки нейното свободно движение в каналите. Болестта се появява, защото някъде в потока на циркулацията на енергията настъпва дисбаланс. Това са едни коренно противоположни на западната медицина, *психоенергийно* белязани и практико-приложно насочени теория-и-тренинг, представяни ансамблово като Цигун¹¹ (доколкото следва да имаме предвид, че в случая „енергия“ е не толкова тривиален термин на физиката, а априористки ориентиран регулативен концепт на продуктивното въображение), но традицията в рамките на китайския мит е доказала, че системата Цигун работи ефективно, а за самите китайци – даже безупречно.

Отново за трите съкровища. В зададения медицински контекст, следва да отбележим популяризираната на Запад концепция за „трите съкровища“ Дзин, Ци и Шън, за които освен от издадените многобройни книги на български и различни западни езици, твърде много материали могат да бъдат намерени и в интернет. Всъщност, литературата по въпроса в популярните интернет-платформи е даже преизобилна и не си поставяме специална цел фактологично да казваме нещо по-различно от това, което вече е изнесено и лесно може да се намери където трябва. Накратко: Дзин е семето/космическата есенция на живота, Ци е жизнената енергия, функционираща през всички органи и системи на тялото, Шън е духовната мощ. Макар че това са различни условни субстанции, те са свързани и се стимулират помежду си. Дзин е основата (*бън*), Ци е движещата сила (*дун ли*), а Шън управлява (*джу дао*). В древността са казали: „Човек, притежаващ Ци, създава; когато се изчерпи Дзин, умира“. Древните даоисти и майстори на ци гун забелязали, че Ци в организма на човека се движи по особени орбити – енергийни меридиани и колатерали, в днешно време известни на всеки рефлексотерапевт. Те направили удивителното откритие, че съществуват различни видове Ци. Имайки предвид казаното от Лао дзъ във философско-езотеричния му трактат „Дао Дъ дзин“, ци е концептуална алузия за непосредствеността на дъха (респ. вдишването и издишването), от който зависи и самото живеене. (В този смисъл ци всякога ни навежда на която и да е дух-овна практика преди всичко като съсредоточаваща концентрация спрямо циклите на дъха.) Преди да бъде енергия в традициите на Цигун, тя е синоним на прозорливо философски схващаното гешалтно най-конкретно(то), което е цялостно, неделимо, несводимо, всякога актуално тук-и-сега присъствие и засвидетелстващо самото сингулярно единство на преживяването. Ци е такава структура, която не може да се подема и разбира от потребителската или позитивистична мисловност, тя е парадоксален квантов плод (подобен на искра) на безкрайна бдителност относно *абсолютността на момента* и същевременно безусловна отдаденост на пътя/дао, в който мъдрата битка за себе си като чиста наличност пред лицето на ей тази безкрайност на неспирните изменения там вън, е всичко, а твоите лични чувства са практически без значение. Китайците обичат да казват, че ци в горния смисъл не е интелектуално по-

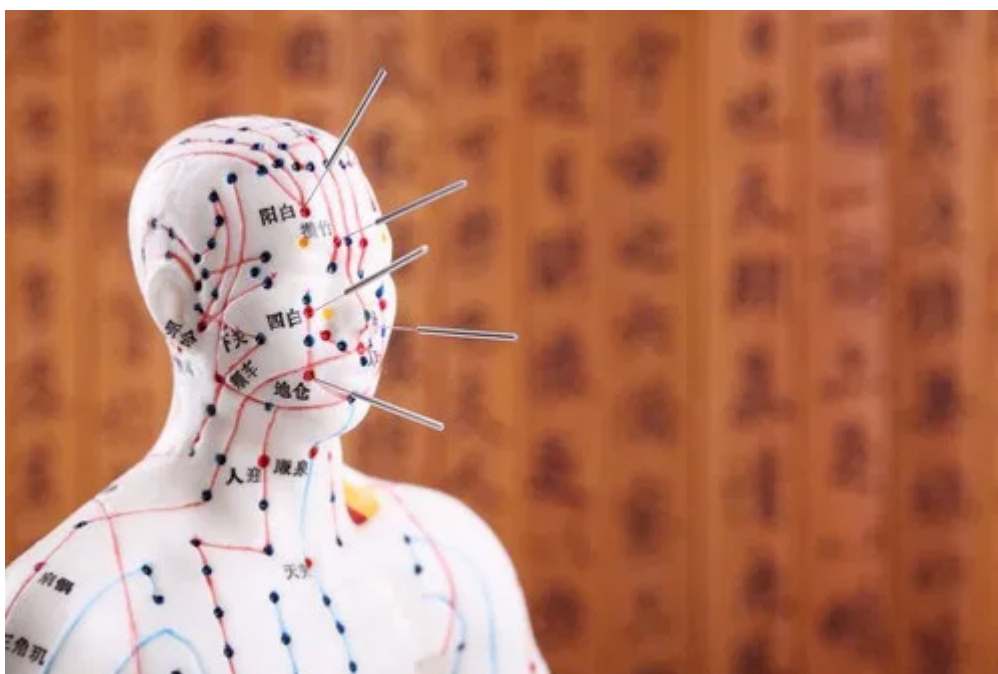
11 Нека тук заявим в контекст, че терминът „ци гун“ е съставен от две отделни китайски думи – „ци“ (среща се и като „чи“) – енергия и „гун“ – овладяване. Ци гун означава „овладяване на енергията“ или „работа с енергията“. Цигун се подразбира в широк смисъл като древна китайска система за здраве и дълголетие, която синтезира в себе си религиозни, философски и медицински представи, изразени под формата на специални техники – движения и дихателни упражнения.

стижение, а повече интуитивна догадка – не съществуват думи, с които може да се опише какво е ци. Просто идете в някой храм или в гора, поседете мълчаливо и ще усетите Нещо. Това е ци – същността на всичко съществуващо, без при това една такава същност да е субстанция (универсално еднаква за всички, винаги и навсякъде). Ци е нищо и в същото време на нея са подвластни чудесата на живота, които човек би могъл всеки ден да вижда или изобщо да не забелязва. Развивайки своята Ци в рамките на Цигун, китайците вярват, че можем да добием свръхестествени/алхимични способности. В своя трактат „Бао Пудзъ” великият даоски учител Гъ Хун казва следното: „Човек има ци и ци се намира във всеки човек. Ци е необходима за небето, земята и десетте хиляди неща, за да може животът да тече. Този, който знае как да насочва своята ци да циркулира, ще се съхрани и ще предотврати всички болести, които могат да му навредят” [Цит. по Дзинсян, 1999: ч. I, гл. 1]. Изобщо всичко, което се говори за ци в контекста на китайските бойни изкуства, важи и тук, с важното уточнение, че **който напредва в своята медитация и упражнява насочено своята вътрешна ци (джън ци), той не боледува от нелечими болести, доколкото одухотворявайки своите привързаности и съпротиви, той е в състояние да ги издебне и сломи чрез концентрациите и продуктивно-творческите визуализации на „своята“ ци.** Със сигурност трябва да припомним, че концентрацията и ясновиждането на ци, благодарение на които стават възможни чудесата по преобразяването без злоупотреби с демоничните аспекти на живота, изискват упражнения за правилно дишане, хармонични движения и непрекъснат контрол над страстите. И разбира се, за да се осигурява далновидната обхода в ци, особено в началните етапи и по отношение на абстрактно-конкретизиращите аспирации на концепта, е необходимо (в повечето случаи) невидимо ръководство на духовен наставник.

Диагностиката в традиционната китайска медицина. В западната медицина, преди да се пристъпи към лечението, се изискват редица изследвания, понякога със специализирана и високотехнологична апаратура. В традиционната китайска медицина поставянето на диагноза не се нуждае от дълго обикаляне по кабинети и лаборатории. На практика лекарят може да определи състоянието на пациента, без да са му нужни специални уреди за това. Диагностиката (*джън фа*) включва в себе си 4 метода на първоначално изследване (*си джън*): 1) Изследване чрез подробно оглеждане на състоянието на пациента (*ван джън*); 2) Прослушване на дишането и изследване на дъха (*вън джън*); 3) Въпроси към пациента относно състоянието му (*вен джън*); 4) Палпация чрез докосвания на тялото на пациента (*ан джън*) и измерване на пулса (*май джън*). [Вж. Шнорренбергер, 2007: 243-335] „Как протича прегледът при лекар по традиционна китайска медицина? След като пациентът седне и се успокои, лекарят ще го помоли да постави китката с дланта нагоре върху намиращата се на масата възглавничка. След това, докато го разпитва, ще сложи възглавничките на показалеца, средния и безименния пръст върху лъчевата артерия в основата на китката. Същата процедура ще бъде повторена и с другата ръка на пациента. Докато изследва пулса, лекарят обръща внимание и на външния вид на болния, на силата на гласа му, на дишането, на миризмите, които излъчва тялото му, научава за начина му на живот, за хранителните навици, за съня. Накрая оглежда езика на пациента и това му е достатъчно, за да реши къде се е появил дисбаланс и какво трябва да се направи, за да се възстанови равновесието в организма.“ [Сюлеймани, Фанлей, 2015: 13] Най-важната и съществена част в прегледа е пулсовата диагностика. Тя е най-висшият метод за диагностициране, който е открила и развила традиционната китайска медицина. По пулса на пациента опитният лекар може да определи не само от какво той е болен в момента, но и предишни негови заболявания и дори такива, които могат да се появят, ако не се вземат мерки. По него може да се съди не само за здравето на човека, но и за характера му. Сигурно изглежда невероятно, но добрият лекар е в състояние да определи дали жената е бременна и дори пола на бъдещата ѝ рожба само по пулса, без да се нуждае от видеозон. Всяка една промяна или нарушение в потока на кръвта се отразяват в пулса. Благодарение на пулсовата диагностика е възможно да се избере подходящото лечение, което е индивидуално за всеки пациент. В традиционната китайска медицина името на болестта е от второстепенно значение. По-важно е да се определи причината за появата, а тя е различна за всеки. Затова лекарят няма как да предприеме лечение, без да се е срещнал с пациента. **Самата методология на диагностицирането не робува на симптоматиката, застиваща в устойчиви статични и детерминистични състояния, анонимни спрямо човешката воля и преживяващи интенции, а на динамичния възглед за задвижването и цикличната възобновяемост на (психо)енергийните, респ. соматични, потоци посредством отстраняването на предпоставките за възникващия енергиен запор или дисхармония във функционирането на диалектичния обмен между принципи, елементи и органични мрежи.** В това отношение концепцията за енергията Ци и нейните превръщания са от изключителна важност както за лекаря, така и за пациента, доколкото

засилват вярата и на двамата в съпротивителните сили и методите, подsigуряващи оздравяването. Затова и може да се каже, че повечето от заболяванията в китайската традиционна медицина са *лечими*, преди всичко защото не създават прекомерни догматични обвързаности и омагьосани кръгове в обясненията на процесите още на парадигмално ниво и не претрупват процедурата на лечение с прекалени намеси чрез използване на химиотерапевтични средства, хирургични интервенции без изрична нужда, както и с прекалена зависимост и доверие на биологично-тестови методики и високи технологии.

Специално за акупунктурата. Акупунктурата [вж. Димитров, 2020а: 25-7] е лечебен метод, представляващ стимулация на точки, разположени по тялото (акупунктурни точки или биологично активни точки), чрез въвеждане на игли. Понятието акупунктура се състои от латинските думи *acus* (игла) и *pungere* (бода). Българското название на акупунктурата е *иглотерапия*. Векове наред, акупунктурата, заедно с билките, масажите и различните видове упражнения, са едни от най-старите практики на традиционната китайска медицина и основно средство за поддържане на един добър здравословен потенциал за китайския народ. През първата половина на I в. широко се разпространява вярването, че ефективността на акупунктурата се повлиява от това по кое време на денонощието се прави, от цикъла на луната и сезоните. Традиционната акупунктура се основава на вярването за съществуването на „витална сила“ или жизнена енергия, наричана Ци/Чи. Според древнокитайската медицина енергията Ци преминава през „пътеки“ или „каналы“ в човешкия организъм, представляващи меридиани. Древната китайска философия счита, че болестта е състояние на дисбаланс или блокада на пътищата, по които енергията се движи по тялото; на тази база, акупунктурата е метод, който може да помогне за поправяне на движението на енергията през меридианните точки и канали и за възстановяване на енергийния баланс и хармонията с вселената. И наистина човешкото тяло е една антена, върху която има формирани силови линии, които могат да се променят вследствие на контакта между външни фактори от околната среда и вътрешни на човешкия организъм. Акупунктурните точки представляват силови точки – те са пунктове върху меридианните силови линии, чрез въздействието върху които биоенергията може да бъде преразпределяна по нов правилен за хомеостазата и човешкото съществуване начин, т.е. да се възвърне към своето нормално природно състояние. В наши дни още по-мощно се оказва въздействието посредством електроакупунктура, т.е. чрез осъществяване на допълнително въвеждане през поставените вече в акупунктурните точки игли на електрически ток със специални характеристики от професионална за целта апаратура.



Фиг. 3. Фигуративно онагледяване на акупунктурни точки в тялото (Източник: Интернет)

В началото на съществуването на акупунктурата в древността се предполага, че са се използвали каменни, костни или бамбукови игли, които по-късно са заменени с бронзови, железни, сребърни и златни игли. Съвременните акупунктурни игли са със стоманено тяло и дръжка от сребро, мед, пластмаса или друг синтетичен материал. Възможно е акупунктурата и татуирането в миналото да са били свързани

и да имат общ древен произход като методи за лечебно въздействие върху човешкото тяло. Установява се, че кожата на много древни мумии е покрита с татуировки, за част от които се предполага, че могат да имат лечебно действие. Авторы свързват татуировки, открити по тялото на „ледения човек“ Йотци, с използвани акупунктурни точки и изказват тезата, че лечебни методи като акупунктурата, които сега са част от нетрадиционната медицина, са били използвани в древността по целия свят, много преди китайските постижения в тази област. Те изказват предположението, че древните лечители са татуирали болезнени места по тялото за лечение на съществуващите през онази епоха заболявания, т.е. татуировките са разновидност на акупунктурата – рисунки, полагани върху повърхността на човешкото тяло, първоначално за здраве, а по-късно и за естетично разкрасяване и с духовно значение. В древността иглите за акупунктура са се използвали многократно, обикновено без стерилизация при различните пациенти. Тези игли по онова време са били значително по-дебели, отколкото използваните днес, и, според хипотезите на съвременните западни стерилизанти, често предизвиквали инфекции именно заради липсата на стерилизация. Тогава обаче се е смятало, че инфекцията се причинява от използването на „неправилна“ игла или от убождане на „неправилното“ място. Малко по-късно акупунктуристите започнали да нагриват иглите във вряща вода или в огън. В по-следващ етап, с развитието на медицината, иглите се стерилизират след процедурата или се използват индивидуални игли. В съвременността акупунктурните игли са за еднократна употреба. Всяка акупунктурна игла се състои от четири части: дръжка, корен, тяло и връх. Иглите имат различни размери – различна дебелина и дължина. Изборът на подходящия тип игла винаги трябва да се съобразява с възрастта, пола и конституцията на болния, заболяването, което се лекува, както и със степента на развитие на подкожната мастна тъкан. Най-често използваният размер на иглите е 0,30 мм дебелина при 40 мм дължина. Акупунктурните игли, след предварителна дезинфекция на кожата, се въвеждат на определена дълбочина в нея. Обикновено те са разположени перпендикулярно спрямо кожната повърхност, но във връзка с целите на лечението те може да се поставят косо, като иглата се поставя на различна дълбочина в зависимост от заболяването, конституцията на пациента и спецификите на акупунктурната точка, в която се поставя иглата. Със сигурност, ако процедурата се провежда под контрола на вещо и най-вече духовно посветено в практиката лице, кървене и ефекти на болезненост от пробуждането с иглите, е напълно изключено.

Акупунктурата е лечебен метод, който се използва при различни заболявания и симптоми в продължение на стотици години. Иглотерапията помага при 200 болести. За близо 60 заболявания Световната здравна организация препоръчва иглотерапията като първо средство за лечение, а за още 140 – като допълнително такова за облекчаване на страданието. **Иглотерапията лекува не просто отделните проблеми, а целия организъм.** Точките, в които се бодат иглите, са картотекирани от китайците, а в съвременната медицина електромагнитни и други изследвания потвърждават тяхното правилно местоположение. Най-пълно се разкриват възможностите на акупунктурата в лечението на заболявания на опорно-двигателния апарат, както и на заболявания, засягащи периферната нервна система – радикулити, неврити, невралгии. Добре се повлияват главоболие (мигрени) и нощно напикаване при деца. Акупунктурата е полезна при алергичните компоненти на бронхиална астма, хранителни алергии и други алергични състояния. Използвана за профилактика и превенция, акупунктурата има за цел да засили и укрепи имунната система. Този метод винаги помага за намаляване на каква да е болка, при функционални нарушения в организма и за понижаване на общото напрежение на организма при психичен стрес. Може да се използва при лечение на зависимости (наркотици, алкохол, цигари и др.). При инфекциозните болести, хирургичните заболявания и др. нейната функция е само спомагателна. Акупунктурата може да се съчетава с пускане на електрически ток по иглите (електроакупунктура) или с моксотерапия, при която директно се нагриват иглите. Важно е акупунктурата да се използва в комплексна терапия заедно с билкотерапия, масаж, вендузотерапия, моксотерапия, лечебна гимнастика, лечебно хранене и лечебните техники на съвременната медицина. За да бъде успешно лечението, е необходимо да се направят от 10 до 20 процедури в една лечебна програма, а при по-сериозни хронични заболявания и повече. Процедурите могат да се правят всеки ден или няколко пъти седмично през един или два дни. По-изострените болестни състояния се повлияват само от неколkokратно лечение с акупунктура. Акупунктурата може да се прилага основно според два метода: *успокояващ* (седативен) метод на въздействие и *възбуден* (тонизиращ) метод. Съгласно ТКМ възбудният метод съответства на „прибавяне“ (*бу*), а седативният – на „отнемане“ (*се*) на енергия в организма. Акупунктура може да се прави дори 2 пъти на ден – сутрин и следобед; – сутрин на гърба (задната страна на тялото), следобед на корема (предната страна на тялото). Лечебни програми включват обикновено от 10 до 20 процедури, които могат да се правят всеки ден или през определен период от време. Постепенно следва да се разреждат процедурите по една на ден, по

няколко на седмица, до по една на седмица или за поддържане на лечебния ефект – по една в месеца. Лечебни програми от по 10 до 20 процедури могат да се правят няколко пъти годишно, най-често пролет и есен, при смяна на сезоните. При по-сериозни заболявания лечението може да продължи няколко години. Продължителността на процедурата акупунктура може да варира във времето в зависимост от специфичния метод, който се използва, и заболяването, при което се прилага. Средно акупунктурната сесия продължава 20–30 мин., като по време на процедурата иглите се стимулират на всеки 5–10 мин.

Точките, на които се поставят иглите за акупунктура [вж. 7], са разположени върху 12-те чифтни меридиана плюс два, които разделят тялото на две половини. Всеки меридиан има определена, по-обща функция. Върху тях са разположени над 670 точки. Чрез всяка една се оказва определено въздействие. При различните заболявания се засягат определени точки, които се провокират с убежданието, за да се помогне на организма да реагира. По целия свят се прилагат редица процедури, които да отдиференцират активните точки от останалата повърхност на тялото. Но има един принцип, който обединява и класическите, и съвременните подходи за локализиране на активните точки. Правилото гласи: активните точки се палпират (опипват) по по-различен, специфичен начин, в сравнение с останалата повърхност на тялото. Ала въпреки това правило, точната локализация на точките може да бъде коректно определена от по-опитни специалисти, които имат по-тренирана ръка. Въпреки, че палпирането на точките е много субективно и индивидуално за всеки отделен човек, има няколко общи правила, които могат за помогнат за правилната ориентация: активните точки се разполагат по мислени линии върху тялото, които, както знаем, са наречени меридиани; активните точки се усещат като участъци с по-висока плътност при масажирание в определената област, в която се предполага, че са разположени точките. Усложненията при акупунктура са голяма рядкост. Рискът е минимален при правилно проведена процедура. Има някои особености и състояния, при които този метод не е препоръчителен или трябва да се използва с особено внимание: нарушения на кръвосъсирването, изкаран скорошен инфаркт на миокарда, наличие на пейсмейкър (тогава следва да не се прилага електроакупунктура), бременност (може да се прилага, но само на някои точки), ракови заболявания (при някои може да се прилага с повишено внимание).

ЛИТЕРАТУРА

1. **Арсениев, А.** 2006. *Религия, философия и медицина в древния свят. Индия и Китай*. София: Стандартизация принт
2. **Бирицка, М.** 2001. *Китайска медицина за всеки ден. Основни принципи на хранене и билколечение*. София: Хомо футурус
3. **Брехман, И.И.** 1990. *Валеология – наука о здравье*. Москва: Физкультура и спорт
4. **Валентинов, Б.Г., Е.М. Наумова.** 2009. *Тайните на китайската медицина: храната – чудното лекарство*. София: Бард
5. **Вара, Гийта.** 2019. *Аюрведа. Практическо ръководство за отлично здраве, тонус и изцеление*. София: Кибеа. 368 с.
6. **Вацов, Д.** 2003. *Онтология на утвърждаването. Ницше като задача*. София: Изток-Запад. 372 с.
7. **Георгиев, Л.** 2020. *Критическата психология на екзистенциалните преживявания*. София: УИ „Св. Климент Охридски“
8. **Гуторанов, Г.** 2006. *Справочник по акупунктура*. София: Гуторанов и син
9. **Дельоз, Ж.** 1999. *Различие и повторение*. София: Критика и хуманизъм. 396 с.
10. **Джуров, П.** 2009. *Акупунктура. Учебник за студенти по медицина, стоматология, фармация, ерготерапия*. София: Арсо. 147 с.
11. **Дзинсян, Дж.** 1999. *Полетът на свещения жерав*. София: Шамбала
12. **Димитров, Н.** 2011. *Основи на Китайската медицина*. – <https://medpedia.framar.bg/алтернативна-медицина/основна-китайската-медицина>
13. **Димитров, Н.** 2020а. Акупунктурата – показания и противопоказания, заболявания, лекувани с този метод. – *Ръководство по традиционна китайска медицина и други холистични методи*. Стара Загора: МФ на Тракийски университет, Катедра по анатомия, с. 25-7
14. **Димитров, Н.** 2020б. Моксотерапия. Видове моксотерапия, техники на работа с моксата. – *Ръководство по традиционна китайска медицина и други холистични методи*. Стара Загора: МФ на Тракийски университет, Катедра по анатомия, с. 28-33
15. **Димитров, Н.** 2020в. Акупресура. Основни понятия и похвати. Аурикулотерапия. Су джок. – *Ръководство по традиционна китайска медицина и други холистични методи*. Стара Загора: МФ на Тракийски университет, Катедра по анатомия, с. 34-7
16. **Димитров, Н., Й. Стайкова, Н. Пировски.** 2020. Ръководство по традиционна китайска медицина и други холистични методи: Увод. – *Ръководство по традиционна китайска медицина и други холистични методи*. Стара Загора: МФ на Тракийски университет, Катедра по анатомия

17. Йеротич, Вл. 2014. *Християнството и психологическите проблеми на човека*. София: Омофор
 18. Кант, Им. 1992. *Критика на чистия разум*. София: БАН
 19. Капчук, Т. 2002. *Основи на традиционната китайска медицина*. София: Айхама
 20. Лазаров, Ив. 2023. *Естетика*. Философски рефлексии върху фигуративността на опита. Варна: Изд. център на ВСУ „Черноризец Храбър“
 21. Лазаров, Ив. 2024. *ФЕНОМЕН И ПСИХЕЯ* (Теоретичните опори на критическото психологстване). Варна: Изд. на ВСУ „Черноризец Храбър“. 680 с.
 22. Лин, Х.Б. 2005. *Тайните на китайското природолечение*. София: Хермес
 23. Линшун, Дж. 2004. *Източна лечебна гимнастика*. София: Изток-Запад
 24. Малахов, Г. 2004. *Китайска гимнастика*. София: Здравей и щастие
 25. Манчева, П., В. Петрова, Цв. Иванова. 2022. Исторически и съвременни аспекти на аурикулотерапията. – *Журнал на Медицински колеж – Варна*, т. V, бр. 1, с. 7-11
 26. Милова, В. 2013. *Модел на тялото според традиционната китайска медицина*. – <https://history.framar.bg/модел-на-тялото-според-традиционната-китайска-медицина>
 27. Молсбергер, А. 1998. *Акупунктура. Лечения на различни оплаквания и заболявания*. София: Емас. 176 с.
 28. Стайкова, Й. 2020. Вендузотерапия. Видове вендузи, основни понятия и техники. – *Ръководство по традиционна китайска медицина и други холистични методи*. Стара Загора: МФ на Тракийски университет, Катедра по анатомия, с. 38-42
 29. Сюлеймани, Р., С. Фанлей. 2015. Как се поставя диагноза в традиционната китайска медицина? – *Здраве от Китай според сезона*. София: ИК. „Труд“
 30. Тауберт, А. 2020. *Китайски класически масаж*. Достъпна практика за лечение. София: Хомо футурис
 31. Хуанди (Жълтият Император). 2007. *Нейдзин. Трактат за вътрешното*. София: Шамбала
 32. Хуанди (Жълтият Император). 2016а. *Въпроси за простото*. София: Шамбала
 33. Хуанди (Жълтият Император). 2016б. *Трактат за трудностите в китайската медицина*. София: Шамбала
 34. Хусерл, Е. 1992. *Кризата на европейските науки и трансценденталната феноменология*. София: Критика и хуманизъм
 35. Циенцюн, В., А. Пешева. 2019. *36 точки за здраве*. Изд. Ханлин
 36. Цихун, Ч. 2017. *Първи стъпки в китайската медицина*. София: Изток-Запад
 37. Чу Жиганг. 2017. *Магията на Тiina*. София: НБМГ Холдинг
 38. Шнорренбергер, Кл. 2007. *Учебник китайской медицины для западных врачей*. Москва: Бальбе
 39. White, D.A. 2022. *The Spirit of Ayurveda. A practical Guide to Awaken Inner Healing*. Independently published. 376 p.
1. <https://bulgarian.cri.cn/961/2018/07/25/1s180221.htm>
 2. <https://history.framar.bg/китайска-медицинска-теория-за-шестте-излишъка>
 3. Китайска медицина. – *Месечен бюлетин на КЦХЗ „Хела“*, април 2016, бр. 8 – <https://hela.bg/upload/bulletin/buletin-2016.04.pdf>
 4. *Лекции по основи на традиционната китайска медицина*. 1-а част, гл. 3: Концепцията дзан-фу. – <https://greenhealth-bg.bg/en/shop/product/lektzii-osnovi-na-traditziionnata-kitajska-meditzina-1-chast/>
 5. *Елементи, изграждащи модела на тялото според традиционната китайска медицина*. 2013. – <https://history.framar.bg/елементи-изграждащи-модела-на-тялото-според-традиционната-китайска-медицина>
 6. *Атлас на акупунктурните меридиани и БАТ*. – <https://electropuncture.eu/akupunkturen-atlas/>
 7. <https://tiande1.eu/2019/11/18/6-obshti-lechebni-akupunkturni-tochki/>

ПСИХОДРАМАТА – ТЕРАПЕВТИЧЕН МЕТОД НА КРЕАТИВНОСТТА И ТВОРЧЕСТВОТО

Йоанна Михайлова Недялкова доцент, доктор
ВСУ „Черноризец Храбър“

PSYCHODRAMA – A THERAPEUTIC METHOD OF CREATIVITY AND WORK

Yoanna Mihaylova Nedyalkova, Assos.Prof.
VFU “Chernorizets Hrabar”

Резюме: Статията разглежда основни аспекти на психодрамата като терапевтичен метод. В атмосфера на спокойствие посредством определени техники, чрез нея се изследват междуличностните отношения, конфликти и емоционалния свят на човека. В резултат на използване на методите на театъра участниците се превръщат в творчески и креативни личности.

Ключови думи: психодрама, техника, креативност, творчество

Abstract: The article examines the main aspects of psychodrama as a therapeutic method. In an atmosphere of calm, using certain techniques, it explores interpersonal relationships, conflicts and the emotional world of a person. As a result of using the methods of theater, participants become creative and imaginative individuals.

Keywords: psychodrama, technique, creativity

Като терапевтичен подход психодраматичният метод съчетава разнородни теоретични и практико-приложни психологически перспективи. Психодрамата следва да бъде разглеждана като комплекс от идеи и методи, попадащи в по-широкото поле на психотерапията. Тя обхваща образование, комуникации, социометрия, групова терапия, ролевата теория, философията на креативността и спонтанността.

Психодрамата изследва личността, нейният вътрешен свят и социални роли със средствата на драмата, играта и груповото взаимодействие. Тя позволява да бъдат преосмислени важни аспекти от живота на човека в неговата социална среда, да бъдат потърсени алтернативни решения на отминали, настоящи и бъдещи житейски ситуации, да бъдат трансформирани модели на взаимоотношения.

Съзателят на психодрамата Дж. Морено установява, че импровизираното разиграване на една лична драма би могло да послужи като „гранично поле“ в което хората да претърпят психологически, социални и духовни елементи на трансформация. И обучението и терапията, основаващи се на принципите на спонтанността изискват свобода на експериментиране без страх от последствията т.е. един игрови контекст. (Блатнер, А., с.6) Според него единствено действието позволява непосредствено и дълбинно навлизане в емоционалния свят на личността достъп до нейната „вътрешна сцена“. Това е така, защото то е автентичен момент на всяко едно преживяване, чувство и конфликт, през което преминава човек. Цел на психодраматичния метод е събуждане на спонтанността и креативността, което е най-подходящата основа за отговорна дейност към себе си и към човешкото общество. Творческият процес е необходим за изработване на нови модели на мислене и поведение в променящи се ситуации, каквито са както измененията във външната среда, така и новите изисквания при преминаване през различни житейски фази. (под ред. На д-р Св.Николкова, д-р П.Маринов, с.151)

В началото на работата се използва техниката на представяне на себе си. Тя позволява на обекта в кратки сцени да представи себе си или значими личности за него. Техниката е под формата на монолог или провеждане на интервю. По този начин се предоставя информация за истинското поведение на субекта, а не за неговите фантазии за себе си. Влизането в психодраматичен акт с помощта на тази техника увеличава ефекта на загряването и предоставя възможност за фокусиране върху проблема.

Когато се чувствате свързани с действието и сте в хармония с него, се усеща огромна промяна в реакциите на хората спрямо вас. Обръщайте внимание на тези реакции, защото те оказват пряко въздействие върху способността ви да осъществявате личните си намерения. (Дайър, У., с.152)

Морено вярва, че хората са вътрешно креативни същества и че игровото творчество е ключът към личностния растеж и изцеление. Креативността представлява система от творчески способности, съвкупност от мисловни и личностни качества, които благоприятстват формулирането на нови идеи и разкриването на важни взаимовръзки между предмети, явления, на нови начини на поставяне в теорията и

практиката задачи или проблеми. (Стаменкова, Н., с.172) Установено е, че креативността намалява стреса. Като терапевтичен метод психодрамата характеризира творческата и съзидателната страна на човешката индивидуалност. Тези родители, които енергично поощряват самостоятелните начинания на децата, съобразяват се с тяхната любознателност и въображение, допринасят за зараждането на инициативност, разширяване на границите на независимост, както и за развитието на творческите способности. (Христова, В., с.39)

Морено подчертава и значението на груповото взаимодействие. Въвежда социометрията като инструмент за изследване на социалните динамики. Неговите методи на психодрама и групова терапия имат за цел да осигурят на хората безопасно пространство за изследване на емоциите и взаимоотношенията чрез творческо изразяване. Макар да се основава на научен подход, работата на Морено е повлияна и от неговите философски и религиозни вярвания, които акцентират върху ценностите на социалния дълг, смелостта и състраданието. Това е напълно обосновано като се има предвид, че социализацията на личността имплицитно включва човешкото самоопределение в различни социални пространства (Петрова, с. 7). Психодрамата съдържа правила и техники, които прехвърлени върху действието довеждат до по-силно осъзнаване на реалността, както и до избор на промяна. (Ейвъри, Бр., с.92) Тя се базира на разыгриване на минали събития с цел преживяване на емоции, чувства, мисли или реакции, които са били подтиснати поради различни причини. Целта е да се получи катарзис в човека, като това би му помогнало за по-добра адаптация към средата. Така се изграждат и социални компетенции. Чрез спонтанността играещият вижда проблема си и с помощта на другите той го разрешава или изгражда стратегия за решаване.

Следователно проблемът е да се намери среда, която да поема дестабилизиращото явление по най-близък до реалността начин, но все пак извън нея; среда, която да позволява изява, както и катарзис на тялото, среда, която да осигурява смисъл на нивото на действията и жестовите и на нивото на речта; среда, която да подготвя пътя към възхода не само у един човек, но също така между двама, трима или толкова индивиди, колкото участват взаимосвързани в една житейска ситуация; среда, която да отваря за катарзис света на въображението и на фантазираните роли и взаимоотношения. За всички тези и за още много други проблеми е намерен отговор в едно от най-старите изобретения на човешкото креативно съзнание-драмата. (Морено, Дж., с.86)

Психодраматичният метод има пет компонента:

1. Сцена-тя не трябва да е нещо по специално от обикновено място за изява с достатъчно пространство, добре е то да е затворено, за да се подсигури дискретността на процеса
2. Водещ-всеки водещ е необходимо да премине обучение, за да може да води спазвайки необходимите принципи на психодраматичния метод
3. Протагонист-това е участник със специална роля на главен герой, всички други участници получават възможност да се включат в сюжета
4. Помощник-това е роля на заместник
5. Публика-при различните начини на организация и тя може да бъде активен участник

Важно е да се подчертае, че като лидер, терапевтът понякога може да се намеси и да коментира; той е длъжен да реагира открито и на нападки от групата. В ролята на аналитик, водещият интерпретира и коментира поведението на участниците, анализира реакциите на всички членове на групата при всяко тяхно действие.

Добрите представяния на терапията зависят от литературните способности на участващите, тяхната култура, чувствителност и лична философия. Същността на метода се състои не в обяснението на психичния живот, а в неговото показване. Спонтанността е фундаментално понятие в теорията на Морено. В нейния психодраматичен смисъл тя е в състояние да се придвижва в предписани посоки. След като притежава това качество, трябва да направим извода, че спонтанността съдържа елемент на контрол.

Първо, спонтанността се проявява във формата на енергия. Доколкото тя не е конкретно вещество, тя не може да бъде видяна просто око, освен ако не е изразена чрез носител. Второ и най-важно, тя е енергия, която не може да бъде складирана или акумулирана. Тя се изразходва мигновено, без да се замишлиш: или всичко, или нищо...Трета черта на спонтанността е, че тя може да бъде тренирана чрез многобройни психодраматични техники. За Морено съществува положителна корелация между спонтанността и психичното здраве. По принцип колкото по-спонтанна е дадена личност, толкова по-здрава психологично е тя. (Кипър, с.30) А креативната спонтанност създава нови форми и нови модели на поведение.

Психодрамата е терапия, която помага на участващите да започнат да усещат както връзката си с другите, така и отношението към себе си. Трябва да се прави разлика между същинския творчески акт и крайните му продукти. В психодраматичния модел той възниква неочаквано и идва внезапно. Това идва от вдъхновението по време на изиграването като крайната цел е търсенето на промяна и постигане на друга реалност.

Креативността и творчеството се проявяват особено силно в детската психодрама. Играта е не само символично пресъздаване на конфликти, но и активна обработка на опита. В нея децата се изживяват като креативен дизайнер на собствения си живот. Детската психодрама е фокусирана върху създаване на творческа личност, така че не се ограничава само до елиминиране на разстройствата, а има и ключова задача в насърчаването на развитие на креативна личност.

Заклучение

Психодрамата може да се определи като подход, който изследва „истината“ чрез драматични методи. (Морено, Дж., с.42) Тя дава възможност в една допълнителна реалност да се случи това, което не се е случило преди в реалността и не би могло да се случи вече в настоящата реалност, но е било необходимо да се случи и преживе. Смисълът на това не е просто илюзорно удовлетворяване на желанието. Едно дълбоко и пълноценно преживяно душевно състояние, макар и в една допълнителна реалност на психодраматичната сцена (напр. Получаване на майчина ласка, каквато в детството не е преживяна), може успешно да бъде интегрирано в субективната психична реалност на индивида, така че да доведе до необходимата корекция в неговия цялостен емоционален опит. Ключът към успешната психодрама е съпричастността и творческата компетентност на водещия. Една от причините за дълбокото въздействие, което психодраматичният процес оказва върху хората е, че той им предоставя възможност да разгледат своя вътрешен свят „отвън“, да придадат осезаем израз на своите душевни състояния и конфликти. Заставайки на сцената, участника е свободен да възстановява, спира, връща и променя епизоди от своя живот с които не е успял да се справи в реалността. Психодраматичната игра има за цел нещо повече от „разтоварване“ на натрупания афект, тя трябва да постигне осъзнаване и личностна промяна в посока отвътре-навън като позволи на личността да се превърне в автор на своите действия чрез креативност и творчество.

Използвана литература:

1. Дайър, У., Силата на намерението, Кибеа, 2005
2. Ейвъри, Бр., Принципи на психотерапията, ЛаковПРЕС, С., 2000
3. Кипър, Д., А., Теория и практика на психодрамата, изд. Д.Яков, С., 2001
4. Морено, Дж., Основи на психодрамата, Отворено общество, 1994
5. Петрова, М. Етничност и етническа идентичност. УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, В., 2012.
6. Под ред. на Николкова, Св., д-р П. Маринов, Психиатрия, психология и психотерапия, УИ Медицина, С., 2002
7. Холмс, П., Вътрешният свят и неговото представяне. Теория на обектните отношения и психодрамата, ИК Критика и хуманизъм, 2018
8. Христова, В., Личността в развитие и криза-детство и юношество, УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, В., 2015
9. Юнг, К., Г., Изследвания върху символиката на цялостната личност, изд. ЕА. Плевен, 1995
10. Юнг, К., Г., Скриптият Аз, изд. Хермес, С., 2015
11. Bandura, A., The self system in reciprocal determinism, American Psychologist, 1978
12. Dryden, W., Individual Therapy, Open University Press, 1990
13. Freud, S., Art and Literature, Penguin, 1990

ПОДРАЖАТЕЛСТВОТО В СИСТЕМАТА ОТ ЧЕРТИ НА БЪЛГАРСКИЯ НАЦИОНАЛЕН ХАРАКТЕР

доц. д-р Мария Енчева Петрова,
ВСУ „Черноризец Храбър“

IMITATION IN THE SYSTEM OF TRAITS OF THE BULGARIAN NATIONAL CHARACTER

Assoc. Prof. Dr. Mariya Encheva Petrova,
VFU “Chernorizets Hrabar”

Резюме: В доклада се анализира една от основните черти от българския национален характер, отнасяща се до модел на поведение и мислене, свързан с желанието за имитиране на други народи, с пряко приобщаване към чужди образци. Тази характеристика е анализирана като системно свързана с всички останали черти от националния характер. Като причина за проявата на характеристиката е изведена незрелостта на българския характер и недостатъчно изградената общностна идентичност. Изследването е осъществено през призмата на анализите на видни български народопсихолози. Открито е концепцията за повишаване на себепознанието и самоприемането като път за преодоляване на подражанието в българския характер и поведение.

Ключови думи: национален характер, черти на националния характер, социална идентичност, общностно развитие, имитация

Abstract: The report analyzes one of the main features of the Bulgarian national character, referring to a model of behavior and thinking associated with the desire to imitate other peoples, through direct inclusion in foreign models. This characteristic is analyzed as systematically related to all other features of the national character. The immaturity of the Bulgarian character and the insufficiently developed community identity are inferred as the reason for the manifestation of the characteristic. The study was carried out through the prism of the analyses of prominent Bulgarian national psychologists. The concept of increasing self-knowledge and self-acceptance is highlighted as a way to overcome imitation in the Bulgarian character and behavior.

Keywords: national character, national character traits, social identity, community development, imitation

Изграждането на националните характери е исторически, социален, психологически, културологичен процес. Конфигурацията от черти отразява всички тези дискурси на битието на националната общност, както и дълбочината и сложността на техните проявления. За проявата на една или друга характеристика има многобройни причини, обикновено функциониращи в съвкупност и често трудно се извлича основната или истинската причина, задействаща създаването на определена черта. Базова презумпция е и това, че чертите съществуват в система и извън системното естество тяхното функциониране не би могло да се прояви и разгърне. Не само функционирането им, но и пълноценното им анализиране е невъзможно да бъде осъществено, без отчитането на системността и взаимообусловеността на чертите в рамките на характера. От своя страна анализът на взаимозависимостта между качествата на характера би могъл да предостави много важна информация за цялостната екзистенция на общността, нейната психика, поведение и взаимодействия. Освен свързаността на чертите, анализът следва да обхваща и проблемите: защо се проявява дадено качество, как се проявява и кога, при какви обстоятелства се проявява и как всичко това функционира в социокултурното пространство на националността.

Узряването или съзряването на националния характер е не по-малко сложен феномен, изискващ не само историческо време и социални ситуации, но и тяхното психологическо преживяване, преработване и интегриране. Принцип на мислене, който може да бъде приет е, че онтогенетичното и филогенетичното развитие са свързани и в определена степен идентични. Също така процесите на индивидуалното развитие, както и начина на техния анализ и модел на проблематизация могат да бъдат наложени или използвани при анализ на развитието на общности. Също както ново ниво на самосъзнание при детето може да бъде открито в неговото самопознание и формираната Аз-концепция, в самооценката и претенциите, в самоконтрола и неговата саморегулация (Христова, 2015, с. 153), при общността психосоциалното развитие се обозначава от идентичен модел и процес. Ключов белег и признак за равновесието и съзряването на националния характер е приемането на общността на себе си, развиване и открояване на психологическата автентичност на общността, силна Аз-концепция, себеприемане, себеотстояване и проява на спонтанност.

Националният характер е и непосредствено свързан с националната идентичност. Съзнанието и самопознанието на националната общност на собствените черти, характеристики, специфики и на това, което я разграничава от другите национални общности изгражда идентичността на общността. Ясната и силна идентификация със сигурност е и признак на зрелостта на характера на националната общност. По тази логика, непознаването на себе си е съществена причина и сигурен път към подражание и имитация. Това е и една от тезите на доклада.

Ясно е, че не може всички черти на националния характер да са силни, да са положителни, да са ползотворни. Със сигурност има и такива, които самосаботират общността, които предизвикват дисфункционални модели на поведение и правокират дисбаланси от различно естество. Социалноисторическото и социалнопсихологическо развитие на общността е свързано и с преживяването и преодоляването на слабостите на характера. Тези черти, определяни като по-слаби, си имат закономерно и същностно присъствие в битието на общността. Те указват къде има девиации на развитието, могат да укажат дисфункции на цялостното функциониране на характера на общността, къде и как може да се работи по тяхното усъвършенстване. Също така, оценката и себепреценката на чертите е ситуативна и относителна. Характеристика, оценявана като силно положителна или отрицателна, в следваща социалноисторическа ситуация би могла да бъде интерпретирана по напълно противоположен начин. Себerefлексията и себеоценката като цяло и на чертите поотделно не винаги е достатъчно точна и вярна, независимо от социалноисторическата среда и нейните промени. Често същността на черти, определяни като крайно нежелани при по-внимателно анализиране се оказва, че са изключително полезни, здравословни и съзидателни.

Може да се твърди, че развитието на характера на българската общност не е достигнало до ниво за ясна себеоценка на вътрешните психосоциални явления. Също така, ниската ни себеоценка задейства окачествяването на черти по-скоро като отрицателни, без реално те да са такива. Както и обратното е налице, надценяват се или се преекспонират черти като силни, като наша „запазена марка“, които са деструктивни и най-често са проява на национален комплекс. Стремешът към самоутвърждаване често може да накърни чужди интереси и да отнеме свобода. Способността на личността да овладява това негативно съдържание в себе си е показател за наличие на контрол върху собствената личност (Недялкова, 2020, с.96). Същата идея бихме могли да „наложим“ върху процесите на общностно осъществяване. Стремешът на самоутвърждаване на общността може да накърни както чуждите, така и собствените интереси, ако самопознанието и себеприемането не са достигнали определено ниво на зрелост и стабилност на Аз-концепцията.

Ако приемем проявата на спонтанност и автентичност като белег на зрелост и равновесност, това би могло да бъде отправна точка за анализ на черти от националния характер и тяхната ценностна оценка. Във всеки характер, независимо дали е индивидуален или социален, има открояващи се черти, черти, които са водещи и „организируют“ около себе си останалите характеристики. Те не само са изпъкнали, но и дълготраещи през един цялостен исторически период от съществуването на народа и определят поведенчески модели и събития от общностния живот. Едно такова качество от българския национален характер е подражателството. Наричано по различен начин, то от векове присъства в психологическата същност и в цялостния начин на живот на българската общност. Проследяването и анализирането на онтологията на подражателството в българската характерология би ни дало позиция и дискурс за осмисляне на много черти и явления от българското социалнопсихологическо битие. Като се започне от генезиса на тази черта – причини, предпоставки, движещи сили, мине се през свързаността ѝ с други черти и се стигне до подражателството като фактор за събития в българския живот, това е цяла етнопсихологическа система.

За подражателството в нашия характер, български народопсихолози са писали много. Едно от първите произведения, представящи изключително силно този феномен е „История Славянобългарска“. Подражателството и чуждопоклонството е ключов проблем в описанието и анализа на Паисий Хилендарски. „Но някои не обичат да знаят за своя български род, а се обръщат към чужда култура и чужд език и не се грижат за своя български език, но се учат да четат и говорят по гръцки и се срамуват да се нарекат българи“ (Хилендарски, 2025, с.25). Само в едно изречение са отразени много и съществени социалнопсихологически проблеми на българския жизнен свят. Българинът не познава себе си, не познава рода си, езика си, историята си. Българинът не знае кой е, какъв е, от къде идва и т.н. Но не само това, българинът не иска да се познава. Както казва Паисий, някои не обичат да знаят за своя род. Кое означава, че част от българската общност не се обича като цяло т.е. българинът не се харесва, не се обича, българинът бяга

от себе си. Това е сложен и цялостен социалнопсихологически процес, който задейства последващи явления. Себенехаресването е свързано с ниска самооценка, с ниско самочувствие и самоуважение. Това е прекият и сигурен път към чуждопоклонството и подражателството. Както човек, така и общност, които не познават себе си, не харесват себе си, се идентифицират чрез пряко копиране на чужди образци. В опитите да започне по някакъв начин да се харесва, общността се оприличава на желания значим друг, но не чрез зряла идентификация, а чрез имитация. Така не само, че не се постига висока самооценка и зряла Аз-концепция, но и допълнително се „задейства“ още по-голямо самоотричане и бягство от себе си. Имитацията не се възприема като първа стъпка на идентификационния процес, а като желана цел. Погрешните идентификационни стратегии водят до задълбочаване на негативните себевъзприятия и свързаните с това поведенчески стратегии и модели. За да бъдат приети такива образци, разбира се има много фактори като историческата съдба на българина, тежките владчества, които преживява, национални катастрофи и съпътстващи травми. Към момента на писане на „История Славянобългарска“ българският народ понася многовековната инвазия върху същността си. Изключително трудно след тези обстоятелства е въздигането на самоуважението и намирането на най-точните пътища за изграждане на образа за себе си и от там на битието си, на жизнения си свят по един жизнеутвърждаващ и ефикасен начин. Затова Паисий, като изключителен творец, подхожда не с критика и отричане, а с желание за въздигане, осъзнаване и ново цялостно изграждане на българския народ по пътя му към национална идентификация.

Освен че указва проблема, Паисий дава и насоката за общностна терапевтична практика. Спомнянето на славното минало, когато българите са имали силно царство и държава, когато силните римляни и гърци са почитали българите и т.н. е част от възстановяването на самоуважението и самооценката на българите. Миналото е част от същността на всяко явление и неговото положително възприемане и интерпретиране, както и включването му в актуалния жизнен свят е стратегия по самовъзстановяване на здравата Аз-концепция на общността. Другата част от социоанализа на Паисий включва изтъкване на силните общностни черти, както и положително сравнение с други народи. Но не само това, той използва подхода за преинтерпретиране на чертите, намиране на техния положителен фокус и същина. Авторът придава нова субективна значимост на миналото, на българските черти, а от там и на общността като цяло. „По-добра е българската простота и незлобливост“ в сравнение с мъдрите и културни гърци, които грабят, не са гостоприемни и т.н. Даже самият Бог Господ Иисус Христос „обича повече простите и незлобливи орачи и овчари и най-първо тях е възлюбил и прославил на земята“, изтъква Паисий в позицията си да утвърди положителното българско себевъзприемане. За ценността на българската простота Паисий привежда библейския пример за това как Господ Иисус Христос слиза и заживява в дома на „простия и беден Йосиф“, за да открие и докаже положителната страна на българската простота и незлобливост. Други силни български черти са сила, храброст, непокорност, безстрашие, „люти като лъвовове“ са били българите. Трета важна насока за преодоляване на подражателството е познаване на себе си. Не случайно началото на книгата е за „Ползата на историята“, т.е. за ползата на това народът да се себепознава. Аргументите на Паисий са сериозни и звучат съвременно в научен и в житейски план. За него, познаването на историята, на жизнената съдба на народа помага за това, да се види „като на театър играта на този свят...и като познаеш суетата на тоя свят, научи се да го презираш“ (Хилендарски, 2025, с.25). Презрението не е свързано с гордостта, а с надмогване на житейската ограниченост. Освен това, по думите на автора, познаването на историята дава разум на човека да управлява себе си или своя дом, а на властниците да могат добре да властват. Тези и много други идеи оформят една цялостна системна теория за българската народопсихология, в която един от смисловите центрове е проблематизацията на подражателството ни.

За бележитите ни възрожденски автори българското подражателство и чуждопоклонство е един от големите проблеми на българската психика и социално взаимодействие, дори на съществуването ни. Всеки от тези творци привнася собствен ракурс при изучаването на проблема, интерпретирането му и предложенията за начини за справянето с него. Васил Априлов обръща внимание на това, че справянето е в ръцете на българите и никой друг няма да го направи вместо нас. Справянето също минава през самоопознаване, което не е лесно заради дълбокия сън, който българите спят по думите на автора. Трудността се определя и от това, че общностното самоопознаване най-добре може да стане чрез образованите българи. Но образованият българин, обикновено възпитан между гърците, „се е проникнал от дух на елинизъм, отстъпва от своя род и иска да мине за грък, скривайки своя произход“ (Априлов, 1984, с. 51). Този пример следват и забогателите търговци, според Априлов. „Образоваността и богатството, две

средства се отнемат по безчувствен начин от народа, който е оставен в мрак и нищета и крее в невежество, преминаващо от род в род“ (Априлов, 1984, с. 51). Така се задейства порочен кръг – не сме развили народността си, защото подражаваме на други народи. Можем да излезем от това, ако се самоопознаем, но това опознаване най-добре могат да го направят образовани хора, които са повлияни от чужда култура и се приобщават към нея. И самият В. Априлов се заема с извеждане и анализ на нашите български черти, включително и проявлението им в различните райони на държавата. И пита „срамуват ли се другите славянски племена от своя произход?“. По този начин Васил Априлов също извежда цялостна социално-психологическа концепция за подражателството и чуждопоклонството ни като вплетени в българската психика и битие.

Константин Фотинов задълбочено анализира българската народопсихология, като също така разпластява анализа по географски области на страната. За филиппополците казва, че „повече по чужди места предхождат животът си, нежели в своето отечество“ (Фотинов, 1984, с. 71). Те имат „едно елинско училище и две аллилодидактически гречески, а славенобългарско ни едно“ (Фотинов, 1984, с. 71). Не само училища, но и църквите в града извършват Богослужения само на гръцки език. А българският народ е вярващ, казва Фотинов, народът пее и славя святото Божие име. Авторът се обръща към Господ Бог, просветител на човешкия разум, да просвети и настави българския народ. Българският народ да бъде просветен, да не остане в неведение и непознаване на прекрасното и пречудно създание на Господ. Константин Фотинов също предлага цялостна теза за нашата нагласа към чуждопоклонство. Авторът осъзнава, че без Божията воля не може да настъпи просветлението на българския народ и справянето с проблема. Като конкретната дейност по този проблем си е в приоритетите на съзнателното и целенасочено действие. Не като нарицание, а като предупреждение звучат думите на Фотинов: „Нека смислят, прочее, добре ония, които предпочитат иностранныте и чужди езици, а такова небрежение показват за матерния, който им е изобразителний знак...защото им е толкова на животат потребен и от сичките други дарования на човека най-полезен“ (Фотинов, 1984, с. 73). Отговорността е на цялата общност да се запази същината на народа, психологическите му жизнени сили. Но и до днес взорът на българина е насочен повече към външния свят, отколкото към вътрешното психосоциално пространство. Защото на пръв поглед е по-лесно и по-безболезнено да се справяме с външните обстоятелства и да разсъждаваме за тях, отколкото да се вгледаме в себе си. Вглеждането може да предизвика силна и болезнена психологическа реакция, затова да се направи такава стъпка е необходимо за има степен на готовност, степен на зрелост, за да може да се понесе и правилно да се насочи този процес.

Един от проникновените анализи на българското чуждопоклонство и подражателство е на Петко Р. Славейков. Авторът свързва тези черти с всички останали страни на българския характер, като по този начин осъществява цялостен модел на народностната идентичност. Индивидуализъм, недоверие, липса на народностно чувство, подражателството и други се свързват в единна система на българския характер. Славейков е още по-категоричен при дефиниране на проблема с чуждопоклонството ни. „Чуждото ни е хубаво и за чуждото душа даваме, а нашето си нечем да знаем“ (Славейков, 1984, с. 135). Българската ни душа страда, свили сме я и сме я подчинили на чуждото харесване. Чуждопоклонството се изразява в различни сфери от народностното битие. Образованието като екзистенциално пространство е едно от най-засегнатите в това отношение. Децата учат в чужди училища, като по този начин не се научават на същината на българското, както не се научават и да обичат своето. „Но ако и да имаше български пансион в Букурещ и в Цариград, то българите пак щяха да дават децата си в гръцките, влашките, френските и други пансиони, едно, защото не им се фаша вяра, че в български пансион ще могат да са научат децата им колкото в иноязычните; друго, защото имат гибелната онази слабост, да не кажем порок, да презират своенародното и да предпочитат инородното“ (Славейков, 1984, с. 135). Подражателство и чуждопоклонство вероятно има при всички останали народи, но силата и видимостта на характеристиките е различна. При нас тези качества са със сила на порок, който води до самоунищожение.

Разбира се, Славейков извежда много положителни черти, много сили на народа, на които може да се оплел. Природната ни простота, природното страхопочитание на българина „към святостта на праотеческото завещание, а то е: съхранението на вярата си“ и на традициите си, миролюбие, както и много други страни могат да допринесат за въздигането на българина. „Нашият народ е честен, трудолюбив и не е малък, ни развратен и ний няма за какво да ся срамуваме да ся казваме българин“ (Славейков, 1984, с. 129). За въздигането обаче „трябва да ся потрудим как да скрепим и утвърдим своята народност“. И тук е един от главните смислови центрове в народопсихологическия анализ на Славейков. Необходимо е общностно самопознание, работа по собственото утвърждаване и ослание на собствените сили. Липсата

на самоувереност, „липсата на инициатива за самостоятелно предприятие“, липсата вяра в собствените сили е една от типичните ни характеристики, които обаче са ни пречка за развитието. Пречка е, защото все гледаме да облекнем „главата си на чужди плещи“, а така ставаме „верни и предани на чуждите интереси“. Авторът категорично заключава „Кой ще ни помогне, ако сами не си помогнем“ (Славейков, 1984, с. 128). и на тази идея посвещава не само това произведение, а тя присъства в цялостното му творчество.

Много български възрожденски автори пишат за тези наши характеристики – чуждопоклонство и подражателство. Натрупването на мнения със сигурност е показател не само за наличието на явлениято и проблем, но и за неговата значимост. Гърчеченето е феномен в българското социалнопсихологическо пространство на Възраждането, но това не е единствената проява на подражателство в историята ни. То продължава и до днес, защото незрелостта и неустойчивостта на националния ни характер е факт и до днес. И сега, ако не подражаваме на чужди образци, ние не знаем какво да правим. И това ни тласка към погрешни и вредни решения, към утвърждаване на неподходящи ценностни образци, като цяло към собствено общностно саботиране, дори и без да го осъзнаваме. Затова съзнателната и целенасочена стратегия на различни нива за нашето идентичностно утвърждаване е не само належащо, но и жизнено важно. И също така жизнено важно е това осъзнаване да не дойде твърде късно.

Литература:

1. Априлов, Васил (1984). Денница на новобългарското образование. В: Народопсихология на българите. Антология. Съст. и ред. М. Драганов. София: Отечество фронт.
2. Недялкова, Йоанна (2020). Агресията – теоретични и емпирични измерения. Стратегии за справяне, ИЦ ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна
3. Славейков, Петко Р. (1984). За чуждото душа даваме. В: Народопсихология на българите. Антология. Съст. и ред. М. Драганов. София: Отечество фронт.
4. Славейков, Петко Р. (1984). Отечество. В: Народопсихология на българите. Антология. Съст. и ред. М. Драганов. София: Отечество фронт.
5. Славейков, Петко Р. (1984). Кой ще ни помогне, ако сами не си помогнем. В: Народопсихология на българите. Антология. Съст. и ред. М. Драганов. София: Отечество фронт.
6. Фогинов, Константин (1984). Общо землеописание. В: Народопсихология на българите. Антология. Съст. и ред. М. Драганов. София: Отечество фронт.
7. Фогинов, Константин (1984). Народ и език. В: Народопсихология на българите. Антология. Съст. и ред. М. Драганов. София: Отечество фронт.
8. Хилendarски, Паисий (2025). История славянобългарска. Фондация наследство на Зографската Света обител, София.
9. Христова, Ваня (2015). Личността в развитие и криза – детство и юношество. ВСУ „Черноризец Храбър“, Университетско издателство, Варна.

Втора секция

**Обща секция за студенти и докторанти
„МЛАД ИЗСЛЕДОВАТЕЛ“**

ВЪЗПРИЕМАНЕТО НА СОЦИАЛНОАСИСТИРАЩИТЕ РОБОТИ ОТ СПЕЦИАЛИСТИ В ПСИХОСОЦИАЛНАТА ГРИЖА: МЕЖДУ ПОМОЩТА И ОТЧУЖДЕНИЕТО

Иванка Давчева, докторант,
Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“¹

SOCIALLY ASSISTIVE ROBOTS IN PSYCHOSOCIAL CARE: PROFESSIONALS' PERCEPTIONS BETWEEN SUPPORT AND ALIENATION

Ivanka Davcheva, PhD Candidate,
Paisii Hilendarski University of Plovdiv

Анотация. Тази разработка изследва възприемането на социалноасистиращите роботи от специалисти, работещи в сферата на психосоциалната грижа, с акцент върху амбивалентните нагласи към тяхната интеграция в професионалната практика. На фона на нарастващия интерес към роботизираната подкрепа в социалните и здравни услуги, докладът анализира напрежението между потенциала на технологиите да улеснят и разширят обхвата на грижата и страха от тяхната роля в дехуманизацията на междуличностните отношения. Анализът на полуструктурирани интервюта с психолози, социални работници и други специалисти в психосоциалната сфера, включващи отговори по скала на Ликерт и свободни коментари, проследява основните мотиви, очаквания и притеснения относно употребата на социалноасистиращи роботи. Резултатите сочат, че въпреки признатите ползи – включително облекчаване на работната натовареност и подобряване на достъпа до грижа – съществува ясно изразено безпокойство относно загубата на човешки контакт, етичните граници и ролята на емпатията. В заключение, се обсъждат условията за успешна интеграция на роботи в психосоциалната грижа, която да запази човешкия облик на професията.

Ключови думи: социалноасистиращи роботи, психосоциална грижа, възприятие на специалистите, технологична подкрепа, етика и емпатия

Abstract. This paper explores the perception of socially assistive robots (SARs) by professionals working in the field of psychosocial care, with a focus on the ambivalent attitudes toward their integration into professional practice. Against the backdrop of growing interest in robotic support within social and healthcare services, the study analyzes the tension between the potential of technology to facilitate and expand care delivery, and the fear of its role in the dehumanization of interpersonal relationships. The analysis of semi-structured interviews with psychologists, social workers, and other specialists in the psychosocial field, including Likert scale responses and free comments, traces the main motives, expectations, and concerns regarding the use of social assistance robots. The findings indicate that, despite the recognized benefits – including reduced workload and improved access to care – there is a clearly expressed concern about the loss of human contact, ethical boundaries, and the role of empathy. In conclusion, the paper discusses the conditions necessary for the successful integration of robots into psychosocial care in a way that preserves the human essence of the profession.

Keywords: socially assistive robots, psychosocial care, professionals' perception, technological support, ethics and empathy

Увод. В последните години технологичният напредък в областта на роботиката и изкуствения интелект доведе до създаването на ново поколение социално асистивни роботи (САР), които намират все по-широко приложение в здравните и социалните услуги. Особено значение придобива тяхното внедряване в сферата на психосоциалната грижа – една област, в която междуличностният контакт, емпатията и доверието играят ключова роля (Fiske, Henningsen & Buys, 2019).

Темата за възприемането на САР от специалисти в тази чувствителна сфера става все по-актуална поради няколко причини. От една страна, повишеното търсене на психосоциални услуги и недостигът на персонал изискват иновативни подходи за поддържане на качеството на грижата (Rabbitt, Kazdin & Scassellati, 2015). От друга страна, въвеждането на технологични решения поставя сериозни етични, културни и психологически въпроси, включително дали роботите могат да вземат морални решения, както и как това би се възприело от обществото (Bigman & Gray, 2018).

¹ По проект ДУЕКОС: „ДИГИТАЛНИ УСТОЙЧИВИ СИСТЕМИ -технологични решения и социални модели за устойчивост на екосистеми“ (ДУЕКОС) BG-RRP-2.004-0001-C01 по т.3.4 от СНИИПР – Д 23 ПФ-014, Създаване и развитие на Център за психологически Център за иновативни интегративни модели на обучение със социално-асистивни роботи“ – RoboPsy с ръководител проф. дпн Майяна Митевска

Нарастват и притесненията относно потенциалната дехуманизация на социалната работа и заместването на автентичния човешки контакт с механични взаимодействия. Изследванията показват, че макар някои специалисти и потребители да отчитат ползите от използването на САР, мнозина остават предпазливи относно тяхната роля в чувствителни контексти като грижата за възрастни или лица със специални нужди (McGinn et al., 2019; Loi et al., 2018).

Цел на изследването: Да се изследват и анализират нагласите на специалисти в психосоциалната грижа относно използването на социалноасистиращи роботи (САР), с акцент върху амбивалентността между приемането на технологичната подкрепа и страха от дехуманизация на грижата. (de Graaf, Allouch & Klammer, 2015; Bemelmans et al., 2012).

Задачи на изследването

1. Да се направи теоретичен преглед на съвременните изследвания върху социалноасистиращите роботи и тяхното приложение в психосоциалната грижа.
2. Да се идентифицират ключови фактори, влияещи върху нагласите на специалистите към САР.
3. Да се съберат и анализират емпирични данни относно възприемането на САР от страна на психолози, социални работници и други специалисти.
4. Да се оцени степента на приемане, доверие и опасения сред участниците в изследването.
5. Да се направят препоръки за етично и функционално внедряване на САР в психосоциалната практика.

Обект на изследването. Специалистите в сферата на психосоциалната грижа (психолози, социални работници, психиатри и др.).

Предмет на изследването. Нагласите и възприятията на специалистите към социалноасистиращите роботи и факторите, които определят амбивалентността между технологична подкрепа и човешки контакт.

Хипотези

1. Основна хипотеза: Специалистите в психосоциалната грижа проявяват амбивалентни нагласи към САР, като едновременно признават ползите и изразяват притеснения относно заместването на човешкия контакт.

Методология на изследването

Настоящото изследване цели да оцени нагласите, притесненията и очакванията на професионалисти в психосоциалната сфера към социално асистивните роботи (САР). За целта се използва въпросник, съставен на теоритична база от предходни проучвания в сферата на роботиката и психосоциалната сфера (Nomura 2006; He Y. et al. 2022; He Q. et. al. 2023; Papadopoulos et. al. 2023, McGinn et.al. 2019; Aymerich-Franch, Gómez 2024; Liberman-Pincu et.al. 2021,2022,2023; Heerink M. et.al. 2009) базиран на Ликертова скала, който включва 15 твърдения, групирани в пет основни категории: обща нагласа към САР, професионална пригодност и приемливост, практическа приложимост, емоционално въздействие и преживяване на клиент/пациент, както и притеснения и бариери. Участниците в изследването ще отговарят на твърденията с оценка от 1 до 5, където 1 означава „напълно не съм съгласен“, а 5 – „напълно съм съгласен“. След всяка основна категория, изследваните лица, имат възможност да споделят „спонтанни мисли по темата“ целта на полуструктурирания въпросник е наблюдение на тенденции, които са специфични за специалисти в психосоциалната сфера за България.

Данните ще бъдат събирани по начин, който гарантира анонимност и конфиденциалност, като резултатите ще бъдат анализирани в обобщен вид. Въпросникът ще бъде приложен сред психолози, социални работници и ерготерапевти, които на кратко биват наричани специалисти в психосоциалната сфера, и които ще предоставят ценна информация относно възможностите и ограниченията на САР в психосоциалната практика. Изследването има за цел да идентифицира потенциални бариери за интеграцията на тези технологии, както и възможностите за тяхното ефективно прилагане в работата с клиенти, включително тези със специални образователни потребности или когнитивни затруднения.

Теоретични постановки

Амбивалентни нагласи към социалноасистиращите роботи. Специалистите в психосоциалната грижа често проявяват двойствени нагласи към социалноасистиращите роботи (САР). От една страна, те признават потенциала на САР, да облекчат работното натоварване и да подобрят достъпа до грижи. От друга страна, съществуват опасения относно възможността за дегуманизация на грижата и заместване на човешкия контакт. Изследване показва, че макар да се признават ползите от SARs, съществува ясно изразено безпокойство относно загубата на човешки контакт и етичните граници (Papadopoulos et al., 2023).

Етични и културни аспекти на приемането на САР. Културните фактори играят съществена роля във възприемането на САР. Международно проучване установява, че културните различия влияят на степента на приемане на САР в здравеопазването и социалната грижа. Например, в някои култури се отдава по-голямо значение на личния контакт, което може да затрудни приемането на роботи в грижата (Papadopoulos et al., 2023).

Влияние на САР върху професионалната роля на специалистите. Интеграцията на САР в психосоциалната грижа може да предизвика промени в професионалната идентичност на специалистите. Някои изследвания показват, че специалистите могат да възприемат роботите като заплаха за своята роля, особено ако не са включени в процеса на внедряване и обучение (Matarić, 2017). Важно е да се осигури подходящо обучение и участие на специалистите, за да се улесни приемането на новите технологии.

Психологическо въздействие на САР върху специалистите. Въпреки потенциалните ползи, използването на SARs може да окаже психологическо въздействие върху специалистите. Някои изследвания сочат, че взаимодействието с роботи може да предизвика стрес или тревожност, особено ако специалистите не се чувстват уверени в използването на технологията (Loi et al., 2018).

Таблица 1. Четири основни теоретични постановки като ключови аспекти във възприемането на социалноасистиращите роботи

Теоретична постановка	Основни идеи	Източници (по APA)
Амбивалентни нагласи към социалноасистиращите роботи	Приемане на технологичната подкрепа vs. страх от дегуманизация; ползи и опасения от SARs	Papadopoulos et al., 2023
Етични и културни аспекти на приемането на SARs	Културните различия влияят върху нагласите; значение на човешкия контакт	Papadopoulos et al., 2023
Влияние на SARs върху професионалната роля на специалистите	Възможност за възприемане на роботите като заплаха; нужда от обучение и участие	Matarić, 2017
Психологическо въздействие на SARs върху специалистите	SARs могат да предизвикат стрес и тревожност; необходимост от подкрепа	Loi et al., 2018

Теоретичните постановки очертават комплексна картина на взаимодействието между човека и технологията в грижата. Те показват, че успешната интеграция на SARs в психосоциалната практика изисква не просто техническо решение, а внимателен подход към човешките нагласи, културни различия и професионални идентичности.

На база четирите основни теоретични постановки могат да се отделят ключови фактори, влияещи върху нагласите на специалистите към социалноасистиращите роботи (САР):

Професионален опит и роля – по-дългият професионален опит често води до съпротива към нови технологии поради утвърдени практики. Също така, ролята на специалиста влияе върху възприемането на САР– например, психолозите и социалните работници, чиято работа е силно зависима от междуличностен контакт, са по-чувствителни към „заплахата“ от заместване.;

Технологична грамотност и опит – специалистите с по-висока дигитална компетентност са по-склонни да приемат САР. Подкрепата от институцията, включително обучения и достъп до информация, също е решаващ фактор за нагласите.;

Етични и хуманитарни убеждения – психосоциалната грижа е дълбоко свързана с ценности като емпатия, човешко присъствие и автентичност. Роботите често се възприемат като заплаха за тези ценности, особено при работа с уязвими групи (напр. хора с деменция, деца с увреждания).;

Културен и социален контекст – Културите, в които се цени личното общуване и социалната интимност, са по-резервирани към интеграцията на роботи в социалната грижа. Обратно, общества с висока технологична отвореност (напр. Япония) показват по-голяма приемственост.;

Възприемана ефективност на САР – когато специалистите възприемат САР като ефективен помощник, а не заместител, нагласата им е положителна. Обратното – съмнения относно надеждността и функционалността на роботите пораждат недоверие.

Ниво на натоварване и бърнаут – високото ниво на стрес и претоварване сред специалистите може да създаде отвореност към САР, тъй като те се разглеждат като възможност за облекчение на рутинните или физически трудоемки задачи.

Регулации и институционална подкрепа. Наличието на ясни правила, стандарти и обучение за работа със САР повишава доверието на специалистите. Липсата на такива рамки води до несигурност и съпротива.

Резултати от изследването

1. Теоретичен преглед на съвременни изследвания върху социалноасистиращите роботи (САР) и тяхното приложение в психосоциалната грижа

Изследването установи, че съществува натрупан корпус от научни публикации, които разглеждат ключови аспекти на възприемането на САР – включително амбивалентни нагласи, етични и културни бариери, както и потенциалното въздействие върху професионалната идентичност и психологическото състояние на специалистите. Беше потвърдено, че възприятието към САР не е еднозначно, а по-скоро обхваща едновременно признание на ползите и страхове от дегуманизация (Papadopoulos et al., 2023; Matarić, 2017; Loi et al., 2018).

2. Идентификация на ключови фактори, влияещи върху нагласите на специалистите към САР

На базата на теоретичния преглед и резултатите от анкетното проучване бяха открити няколко определящи фактора: ниво на технологична грамотност, професионален опит и роля, етични и хуманитарни убеждения, културен контекст, възприемана ефективност на САР, ниво на натоварване и наличие на институционална подкрепа. Тези фактори оказват комплексно влияние върху нагласите към интеграцията на роботи в грижовната практика.

3. Емпиричен анализ на възприемането на САР от страна на специалисти в психосоциалната грижа

Чрез прилагане на въпросник с Ликертова скала бяха събрани данни от специалисти, работещи в областта на психосоциалната грижа. Резултатите показват умерено позитивна обща нагласа към САР (средна стойност 3.67), най-висока оценка по отношение на професионалната пригодност и приемливост (3.72) и отчетен потенциал за практическа приложимост (3.59). В същото време се наблюдават умерени притеснения (3.32), свързани с технологичната готовност и защита на лични данни. Най-ниска оценка (3.19) получава въздействието на САР върху емоционалното преживяване на клиентите, което индикира известен скептицизъм.

4. Оценка на степента на приемане, доверие и опасения сред участниците

Резултатите показват, че степента на приемане на САР е умерена до висока, базирана на положителни оценки по отношение на етичност, приложимост и потенциална ефективност. Доверието е частично – специалистите проявяват увереност в конкретни приложения, но запазват резерви по отношение на емоционалния аспект и етичните граници. Опасенията се отнасят най-вече до загубата на човешки контакт, риска от зависимост, както и несигурността относно технологичните параметри и личните данни.

5. Препоръки за етично и функционално внедряване на САР в психосоциалната практика

На база на идентифицираните нагласи и притеснения се формулират няколко основни препоръки:

- САР да бъдат позиционирани като **помощник**, а не заместител на човешкия контакт;
- Да се осигури **прозрачност** и **сигурност** при работа с лични данни;
- Да се въведат **обучителни програми** за специалистите с цел повишаване на технологичната грамотност и доверие;
- Да се прилагат **поетапни пилотни модели** с активно участие на персонала и потребителите в процеса на внедряване.

Таблица 2. Анализ на изпълнението на задачите.

Задача №	Описание на задачата	Степен на изпълнение	Кратък анализ и доказателства
1	Теоретичен преглед на изследвания върху САР и приложението им в психосоциалната грижа	Изпълнена	Прегледът обхваща амбивалентни нагласи, етични/културни аспекти, професионална роля и психологическо въздействие. Източници: Papadopoulos et al. (2023), Matarić (2017), Loi et al. (2018).
2	Идентифициране на ключови фактори, влияещи върху нагласите към САР	Изпълнена	Чрез теоретичен преглед и въпросник са идентифицирани фактори като технологична грамотност, професионален опит, културен контекст, възприемана ефективност, институционална подкрепа и др.
3	Събиране и анализ на емпирични данни	Изпълнена	Чрез Ликертова скала са получени средни стойности по 5 категории. Най-висока: „Професионална пригодност“ (3.72), най-ниска: „Емоционално въздействие“ (3.19).
4	Оценка на приемане, доверие и опасения	Изпълнена	Данни показват умерено до високо приемане, умерено доверие, и умерени притеснения , особено относно човешкия контакт и технологичната готовност.
5	Изготвяне на препоръки за етично и функционално внедряване на САР	Изпълнена	Препоръките са базирани на анализа: подчертава се нуждата от прозрачност, защита на данни, обучение и позициони

Хипотези: **Потвърдена.**

Докладът ясно показва това амбивалентно отношение чрез:

- **Умерено положителни оценки** по скалата на Ликерт за „Обща нагласа“ (3.67) и „Професионална пригодност“ (3.72),
- Наред с това, **изразени опасения** по отношение на загубата на човешкия контакт (въпрос 5: 67.6% напълно съгласни, че САР не могат да заменят емпатията),
- Категория IV („Емоционално въздействие“) има най-ниска оценка (3.19), показваща **скептицизъм**.

Налице е ясно амбивалентно отношение – едновременно признаване на ползи и изразяване на притеснения, както хипотезата предвижда.

Изразяване на притеснения относно заместването на човешкия контакт: Вижда се най-ясно във въпрос 5, където 67.6% "напълно" и 11.8% "по-скоро" са съгласни, че роботите не могат да заменят емпатията и човешкия контакт. Ниската оценка на категория IV ("Емоционално въздействие и клиентско преживяване", 3.19) и високият процент притеснения относно обезличаване на процеса (въпрос 14) също подкрепят тази част от хипотезата.

Ключови теми и изводи.

Фактори, улесняващи внедряването на САР: *Персонализация и адаптивност*: САР, които могат да се адаптират към индивидуалните нужди на потребителите, показват по-висока степен на приемане (Martinez-Martin & del Pobil, 2018).; *Интуитивен дизайн и лесна употреба*: Простотата в дизайна и лесната навигация улесняват приемането от страна на персонала и потребителите (Broadbent et al., 2009).; *Положително въздействие върху емоционалното състояние*: Изследванията показват, че САР могат да намалят чувството на самота и да подобрят социалната ангажираност сред възрастните хора (Bemelmans et al., 2012).

Пречки и предизвикателства

Технически ограничения: Надеждността и функционалността на роботите често са ограничени, което може да доведе до разочарование сред потребителите (de Graaf et al., 2015).; *Етични и културни бариери*: Съществуват опасения относно заместването на човешкия контакт и възможната дегуманизация на грижата (Papadopoulos et al., 2023).;

Липса на обучение и подкрепа: Недостатъчната подготовка на персонала за работа със SARs може да затрудни тяхното ефективно внедряване (Loi et al., 2018).

Препоръки за успешна интеграция

Включване на заинтересованите страни: Активното участие на персонала, потребителите и техните семейства в процеса на внедряване повишава приемането на CAP (Robinson et al., 2013).; *Постепенно въвеждане и тестване:* Пилотни проекти и поэтапно внедряване позволяват адаптиране и оптимизация на системите (Broadbent et al., 2009).; *Непрекъснато обучение и подкрепа:* Осигуряването на обучение и техническа подкрепа за персонала е ключово за устойчивото използване на SARs (Loi et al., 2018).; Внедряването на социалноасистиращи роботи в социалната грижа предлага значителни възможности за подобряване на качеството на услугите и облекчаване на натоварването на персонала. Въпреки това, успешната интеграция изисква внимателно планиране, етично разглеждане и активно участие на всички заинтересовани страни (Papadopoulos et al., 2023; Martinez-Martin & del Pobil, 2018).

Обобщение на изводите и дискусия

Настоящото изследване потвърди, че възприемането на социалноасистиращите роботи (CAP) в сферата на психосоциалната грижа е силно амбивалентно. От една страна, специалистите разпознават реални ползи, свързани с намаляване на работната натовареност, подобрен достъп до услуги и прилагане в специфични клинични случаи (напр. работа с деца със специални образователни потребности или хора с когнитивни дефицити). От друга страна, са ясно изразени опасенията от технологично обезличаване на грижата, загуба на човешка емпатия и нови етични дилеми.

Анализът показва, че приемането на CAP не е униформено – то се модулира от редица фактори като професионален опит, технологична грамотност, институционална подкрепа, културни нагласи и лични убеждения относно ролята на човека в грижовната професия. Тези зависимости подчертават необходимостта от персонализиран, поэтапен и включващ подход при внедряването на технологии в чувствителни социални контексти.

Резултатите поставят акцент върху важността на баланса между технологична иновация и запазване на хуманната същност на грижата. Това предполага не просто техническо внедряване на CAP, а по-широк процес на културна и етична адаптация, в който специалистите се третират не като пасивни получатели, а като активни участници в трансформацията на професията.

Източници

1. Bemelmans, R., Gelderblom, G. J., Jonker, P., & de Witte, L. (2012). Socially assistive robots in elderly care: A systematic review into effects and effectiveness. *Journal of the American Medical Directors Association*, 13(2), 114–120. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2010.10.002>
2. Broadbent, E., Stafford, R., & MacDonald, B. (2009). Acceptance of healthcare robots for the older population: Review and future directions. *International Journal of Social Robotics*, 1(4), 319–330. <https://doi.org/10.1007/s12369-009-0030-6>
3. de Graaf, M. M. A., Allouch, S. B., & Klamer, T. (2015). Sharing a life with Harvey: Exploring the acceptance of and relationship-building with a social robot. *Computers in Human Behavior*, 43, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.030>
4. Loi, S. M., et al. (2018). A pilot study exploring staff acceptability of a socially assistive robot in a residential care facility. *International Psychogeriatrics*, 30(7), 1075–1080. <https://doi.org/10.1017/S1041610217002617>
5. Martinez-Martin, E., & del Pobil, A. P. (2018). Personal robot assistants for elderly care: An overview. *International Journal of Social Robotics*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12369-017-0436-7>
6. Matarić, M. J. (2017). Socially assistive robotics: Human augmentation versus automation. *Science Robotics*, 2(4), eaam5410. [https://doi.org/10.1126/scirobotics.aam5410:contentReference\[oaicite:50\]{index=50}](https://doi.org/10.1126/scirobotics.aam5410:contentReference[oaicite:50]{index=50})
7. Papadopoulos, I., Wright, S., Koulouglioti, C., & Ali, S. (2023). Socially assistive robots in health and social care: Acceptance and cultural factors. *Japan Journal of Nursing Science*, 20(2), e12523. <https://doi.org/10.1111/jjns.12523>
8. Robinson, H., MacDonald, B., & Broadbent, E. (2013). The role of healthcare robots for older people at home: A review. *International Journal of Social Robotics*, 6(4), 575–591. <https://doi.org/10.1007/s12369-014-0242-2>

КОНСТРУИРАНЕ НА ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА НА АДЖИЛИТИ КАТО СПОСОБНОСТ НА ОРГАНИЗАЦИИТЕ

Ивайло Недков Илиев

Докторант, Софийски Университет „Св. Климент Охридски“, ivo.iliev@gmail.com

DEVELOPMENT OF QUESTIONNAIRE FOR MEASURING AGILITY AS AN ORGANIZATIONAL CAPABILITY

Ivailo Nedkov Iliev

PhD student, Sofia University “St. Kliment Ohridski”, ivo.iliev@gmail.com

Резюме: В доклада са описани конструирането и началната валидация на нов въпросник за оценка на способността на организациите за генериране на бързи и ефективни отговори на промени във външната среда – аджилити. Представя се процедурата по конструиране на въпросник, основан на популярния модел „усещане – отговор“ за описване способностите на аджайл организациите. Представени са резултатите от емпирично изследване с 487 респондента, на базата на което е потвърдена двуфакторна структура на въпросника с две скали – „разбиране на средата“ и „генериране на отговор“ съответно с 4 и 13 айтема. Докладва се установената отлична вътрешна консистентност (Cronbach's $\alpha=.885$ и $.946$) и конвергентна валидност на двете скали чрез значими корелации с адхократична култура ($r=.516$, $r=.667$).

Ключови думи: аджилити, въпросник за измерване на аджилити, разбиране на средата, генериране на отговор, способности на аджайл организациите, конструиране на въпросник

Abstract: This paper describes the construction and initial validation of a new questionnaire designed to measure organizations' ability to generate rapid and effective responses to changes in the external environment – agility. It outlines the procedure for constructing the questionnaire, which is based on the popular „sense – respond“ model for describing the capabilities of agile organizations. The paper presents the results of an empirical study with 487 respondents, based on which a two-factor structure of the questionnaire was confirmed. This structure includes two scales: „awareness“ and „generating response,“ consisting of 4 and 13 items respectively. The two scales show excellent internal consistency (Cronbach's $\alpha=.885$ and $.946$). Significant correlations with adhocracy culture ($r=.516$, $r=.667$) are presented as evidence for convergent validity.

Keywords: agility, agility questionnaire, awareness of the environment, response generation, agile capabilities, questionnaire development.

Въведение

Реакцията и адаптирането към множество, непредвидими, често застъпващите се промени във външната среда е предизвикателство, пред което множество организации се изправят в последните години. Проблемът за това как организациите могат да се справят успешно в такава външна среда е тема, която занимава индустрията и академичните изследователи вече няколко десетилетия, но става все по-актуална поради увеличаващия се интензитет и бързина на промените, които се случват в света в момента и неминуемо оказват влияние върху организациите. За организациите, които искат да оцеляват и просперират, бързината и иновативността са от изключителна важност и това създава необходимостта да развият специфичен тип способност, а именно „аджилити“, която се дефинира като способността на организацията да генерира отговор, да се адаптира бързо и да просперира в променящата се външна среда (Holbeche, 2018). Възможността да се измерва аджилити като способност на организациите има огромна научна и приложна стойност поради актуалността на темата в съвременната бизнес среда, но и поради възможността, която създава за емпирично изследване на начините, по които съвременните организации се справят с предизвикателствата на средата, стратегиите и практиките, които прилагат и факторите, които подпомагат или се явяват пречка за успешното им справяне с тези предизвикателства. Същевременно, темата е по-скоро не достатъчно изследвана в рамките на България, като на български език се откриват спорадични публикации в различни научни области. Така например търсене в „Българския портал за отворена наука“ генерира по една релевантна публикация на ключови думи „аджайл организации“, „организационна адаптивност“, „организационна гъвкавост“, „адаптивни организации“. Съществена пречка пред изследването на конструкта и връзката му с други аспекти от функционирането на организациите е липсата на валидиран инструмент на български език за оценка на аджилити като способност на организациите.

Ограничения на съществуващите инструменти за измерване на аджилити

Проучването на достъпните скали за измерване на аджилити, публикувани в научни издания и книги достигна до следните инструменти, достъпни на английски език, за които е предоставена информация относно айтеми, скали и психометрични характеристики: скала за измерване на аджилити на Лий и екип (Lee et al., 2015); проучване на аджилити на организациите на Уорли, Уилиамс и Уолър (Worley et al., 2014); скала за измерване на аджилити на организацията на Шарборние – Войрин (Charbonnier – Voirin, 2011); инструмент за оценка на аджилити в производството, предложен от Суд-он и екип (Sud-on et al., 2013). Всеки от тези инструменти има ограничения, които ги правят неприложими или неоптимални за приложение в емпирични изследвания. Предложеното от Уорли и екип проучване на аджилити не потвърждава факторната структура, предложена от авторите при изследване с цел адаптация на българския превод (Илиев, 2021), което го прави неподходящо за използване с научни цели. Предложената от Шарборние – Войрин скала измерва четири групи практики на аджилити на организациите и макар да описва много убедителна и научно издържана процедура по конструиране на скалата, създава всеобхватен инструмент с 11 фактора и 39 айтема, която я прави подходяща за организационна диагностика и одит, но поставя предизвикателства в приложението ѝ в научни изследвания в комбинация с други инструменти, поради големия брой айтеми. Инструментът за аджилити в производството, предложен от Суд-он и екип, по-икономичен за приложение (20 айтема) и с много добри психометрични характеристики, се фокусира върху аджилити само в производствени предприятия, което е заложено в съдържанието на самите айтеми и така създава ограничение за приложението му в други области. Скалата за измерване на аджилити на Лий и екип се състои от 12 айтема и показва отлични психометрични характеристики на английски и турски език (Lee et al., 2015; Gurbus & Hatunoglu, 2022), но поради това, че инструкцията изисква отговорите да бъдат давани на базата на сравнение на дадената организация с други организации в съответната индустрия, това поставя ограничение в типа респонденти, които биха могли да бъдат включвани в изследването, поради необходимостта да се познава цялостно индустрията, което обикновено е валидно за високи мениджърски нива или маркетинг и търговски функции и представлява ограничение за приложението на скалата в разнообразни научни изследвания и групи респонденти. В проучване на научни статии, предоставящи емпирични данни за взаимовръзки и влияние на аджилити с други конструкции бяха идентифицирани още три методики, чието проследяване не доведе до идентифициране на използвани скали с налична информация за айтеми, скали и психометрични характеристики или не могат да бъдат проследени до оригиналния източник. Това са скала за измерване на аджилити, цитирана от Нафей (Nafei, W. 2016); цялостен индекс за аджилити, предложен от Еранде и Верма (Erande & Verma, 2008), който по същество представлява набор от критерии за качествена оценка на факторите, подпомагащи развитието на аджилити като организационна способност; айтеми за измерване на аджилити на организациите, използвани от Фелипе и екип (Felipe et al., 2016).

Липсата на валиден, икономичен за приложение и на български език инструмент за оценка на аджилити е съществено ограничение пред разработването на научни и приложни изследвания в българския контекст на тази толкова актуална за модерните организации тема. Ето защо смятаме, че създаването на подобен инструмент е не само възможност за развитие на темата в българската научна литература, но и потенциал за принос в по-доброто ѝ разбиране и в международен контекст, където подобни инструменти са ограничени.

Цел на изследването

С оглед на вече описаните пропуски в изследването на темата, настоящето изследване си поставя следните цели:

1. Концептуализиране на понятието аджилити като организационна способност и разграничаването му от други свързани понятия като гъвкавост и адаптивност на организациите;
2. Конструиране на скала за измерване на аджилити като характеристика на организациите като се избере подходящ теоретичен модел и бъде операционализиран чрез създаване на айтеми за измерване;
3. Провеждане на емпирично изследване и събиране на данни за оценка на психометричните характеристики на скалата
4. Провеждане на анализи за установяване на валидност и надежност на скалата.

Аджилити като организационна способност

В научната литература могат да бъдат отличени три най-утвърдени и често използвани понятия, свързани с начина, по който организациите се справят в непредвидима и често променящата се външна среда. Това са „адаптивни“, „гъвкави“ и „аджайл“ организации (Sharehiy, et al., 2007). Адаптивността на организациите е дефинирана като способността на организацията да реализира вътрешна промяна в отговор на външните условия и да се напасва към промените във външната среда с цел да запази своята жизнеспособност (Ramon & Koller, 2016). Гъвкавостта е способността за предизвикване на предназначени промени, постоянно генериране на отговори на неочаквани промени и напасване към неочаквани последици от предвидимите промени (Bahrami, 1992). Аджилити е: способността на организацията да генерира отговори, да се адаптира и да процъфтява в променящата се среда (Holbeche, 2018); способност за постоянна адаптивност, чрез бърза реакция на промени и действия, основани на очакването и възползването от възможностите, които тези промени създават (Charbonnier – Voirin, 2011); способност на организациите да разпознават непредвидени промени в средата и да им реагират по бърз и ефикасен начин, така че да придобият конкурентно предимство (Žitkienė & Deksnys, 2018). Както се вижда от предложените дефиниции, има известно припокриване между концепциите за аджилити, гъвкави и адаптивни организации, но има и специфични нюанси, които разграничават аджилити. В литературата се разграничават следните отличителни характеристики на аджилити, в сравнение с концепциите за гъвкавост и адаптивност на организациите: бързина (Gunasekaran, 1999); ефективен отговор на промените и несигурността (Goldman et al., 1995); проактивност в отговора на промените (Bessant et al., 2001); възползване от възможностите, които турбулентната среда създава (Sharifi & Zhang, 2001); оцеляване и прогрес в променливата и непредвидима среда (Dove, 2001). Аджилити се описва като многокомпонентен конструкт, като авторите предлагат различни модели, описващи взаимовръзката между няколко основни компонента:

- Двигатели на аджилити или причините, които подтикват организациите да търсят промени и нови начини, по които да функционират (Sharifi & Zhang, 1999; Walter, 2020; Žitkienė & Deksnys, 2018; (Yousuf et al., 1999). Такива могат да бъдат например промени в средата, в конкуренцията, в технологиите, изискванията на клиентите, социални фактори.
- Аджайл практики - това е най-оперативното и видимо ниво, на което се проявява и чрез които се реализира на практика способността (Sharifi & Zhang, 1999; Charbonnier – Voirin, 2011; Žitkienė & Deksnys, 2018). Аджайл практиките могат да бъдат по посока на реализиране на организационни промени, сътрудничество, създаване на стойност за клиентите и др.)
- Лостове на влияние или подпомагащи фактори – сферите, които се променят в организацията или елементи на организационния дизайн, които се използват, за да подпомогнат организационната промяна при отговор на предизвикателствата на външната среда (Charbonnier – Voirin, 2011; Žitkienė & Deksnys, 2018). Примери за тези лостове на влияние и подпомагащи фактори са структурата, процесите, технологиите, човешките ресурси (хората).
- Способностите – тези специфики на организацията, създадени от организационните практики и компетенции, които дават силата или възможността на организацията да осъществени необходимите промени (Sharifi & Zhang, 1999; Charbonnier – Voirin, 2011; Walter, 2020; Žitkienė & Deksnys, 2018). Съществуват разнообразни класификации на аджайл способностите: реактивност, компетентност, гъвкавост и бързина (Sharifi & Zhang, 1999); способността за мобилизиране на бърз отговор на промяна; способността за разбиране на пазара, която включва от една страна забелязването и изследването на възникващи тенденции, а от друга способността за импровизация и иновация и; способността за интегриране на организационното учене (Charbonnier – Voirin, 2011); способности за усещане на промените в средата и способности за генериране на отговор (Žitkienė & Deksnys, 2018); усещане, възползване и трансформиране (Teece et al., 2016); усещане на пазара и генериране на отговор (Overby et al., 2006).

За по-доброто разбиране на понятието „аджилити“, обаче, е важно да разгледаме и парадигмата, в която се създава и разглежда то. Това е концепцията за динамичните способности на организациите. Според Тийс и екип, динамичните способности на организацията са набор от процеси, рутинни практики, знание и предприемачески способности, които са характеристики на управленския екип на организацията и създават капацитета на организацията да създава иновации, да се адаптира към промяната и да създава промени, които действат положително на клиентите и негативно на конкурентите (Teece et al. 2016). Като организационна способност, аджилити е динамична способност от по-висок порядък, която интегрира функционални способности от по-нисък порядък (Lee et al., 2015).

Конструиране на скалата за измерване на аджилити като способност на организациите

Първата стъпка при конструирането на въпросника беше избор на теоретичен модел и генериране на айтеми, чрез които да бъде операционализирано понятието. Беше избран модела на Зиткиене и Декснис, който се основава на широко приетата концептуална рамка за дефиниране на аджилити като съвкупност от две големи групи способности „усещане“ и „генериране на отговор“ (Zitkiene & Deksnys, 2018). Освен, че се основава на широко прилагана рамка за разбирането на аджилити като комбинация на групи от различни организационни способности, предложената концептуализация от Зиткиене и Декснис предлага конкретни и много добре теоретично обосновани дефиниции на всяка от способностите в двете големи групи: „усещане“ - способности, които подпомагат организацията да разбира външната среда и да идентифицира заплахи и възможности; и „генериране на отговор“ – способности, които дават възможност на организацията да реагира на промените във външната среда. Всяка от двете големи групи способности съдържа отделни компоненти - организационни способности от по-нисък порядък. Значението на способностите съставляващи тези две групи и айтемите, чрез които са операционализирани са поместени в таблица 1.

Таблица 1 Значение на организационните способности, компоненти на аджилити и операционализирането им в предварителен набор от айтеми

Усещане			
Способности	Значение	Примерни айтеми	Общ брой айтеми
„Разбиране на средата“	Подпомага организацията да забелязва и предвижда промени	В нашата организация... - постоянно се събира и анализира информация за промените в пазара и външната среда - има добро разбиране за потенциалните възможности и заплахи, създавани от външни фактори	4
„Компетентност“	Опита и натрупано знание в организацията, които позволяват на организацията правилно да оцени своите вътрешни способности, за да се справи или възползва от външните промени	В нашата организация... - има мениджъри, които са достатъчно опитни и компетентни, за да оценят правилно кои промени в пазара ще ни засегнат и как ще ни повлияят - мениджърите имат необходимите способности да преведат компанията през всички промени, които се очакват в близко бъдеще	4
Генериране на отговор			
Способности	Значение	Примерни айтеми	Общ брой айтеми
„Реализиране на промени“	Способността за промяна на ресурси, хора, активи и процеси, така че да се промени и адаптира към променящата се външна среда	В нашата организация... - стратегии за реакция на промените в пазара и външната среда се изпълняват навременно и ефективно - се прави бърза реорганизация на хора, структури и процеси, когато трябва да се отговори на заплаха или да се възползваме от възникнала възможност	5
„Учене“	Способността за учене от опита, акумулиране и споделяне на ноу-хау, развиване на уменията на хората и използването на външно знание като част от процеса на иновиране	В нашата организация... - уменията и компетенциите на служителите се развиват, така че да са в съответствие с промените в пазара - се събира и разработва ново ноу-хау, съответстващо на промените на пазара	6
„Координиране и коопериране“	Способността да се координират усилията на партньори и доставчици, за да се подпомогне адаптацията към променените условия на средата.	В нашата организация... - има много добра координация на процеси и ресурси при извършването на промени - успешно мобилизираме подкрепа от нашата мрежа от доставчици, дистрибутори и бизнес партньори, за да се справим по-добре с промените в пазара	3

Бяха генерирани общо 22 айтема, описващи пет различни организационни способности. Следващата стъпка беше провеждане на емпирично изследване и събиране на данни за оценка на психометричните характеристики на конструирания въпросник.

Описание на изследването

Методи

Събирането на емпиричните данни беше част от по-голямо изследване в рамките на подготовка на дисертационен труд и включва общо четири въпросника: (1) новоконструиран въпросник за оценка на аджилити като организационна способност, състоящ се от 22 айтема, в които респондентите са помолени да отговорят до каква степен изброените характеристики на аджайл организациите са присъщи на организацията, в която работят; (2) въпросник за оценка на типовете организационна култура, според модела на Камерън и Куин, състоящ се от 16 айтема, обособени в 4 скали; (3) новоконструиран въпросник за оценка на аджилити като характеристика на работната сила състоящ се от 30 айтема и; (4) въпросник за оценка на стратегическите ориентации на културата с 25 айтема. Участниците оценяват до каква степен изброените твърдения се отнасят до организацията, в която работят, използвайки 5-степенна ликертова скала, където 1 = в много малка степен, до 5 = в много голяма степен. Участниците отговарят и на няколко демографски въпроса, сред които пол, възраст, стаж в организацията, йерархично ниво на позицията им, големина на организация и бизнес сектор. Изследването беше администрирано чрез интернет платформа "Survey Monkey" сред служители на организации, на които авторът на изследването предоставя консултантски услуги и чрез покана за попълване в професионална социална мрежа „LinkedIn”.

Описание на извадката

Изследването е попълнено от 487 респондента, 58,6% мъже, 34,8% жени и 6,6% неотговорили на този въпрос. По отношение на възраст 2,1% са родени преди 1965, 21,8% са родени между 1969 и 1980г., 52,6% са родени в периода 1981 – 1999г., 3,7% са родени след 2000 година и 6,4% са предпочели да не отговорят на този въпрос. 65% от участниците в изследването са на експертни позиции, 24,6% са на първо мениджърско ниво, 7,2 % са на средно управленско ниво и 3,1% са висш мениджмънт. По отношение на големината на организациите, в които работят респондентите 11,9% са от организации с под 10 служителя, 27,2% са от организации между 11 и 50 служителя, 7% в организации между 51 и 100, 7,5 между 101 и 250, 9,2% между 251 и 500, 31,1% между 501 и 1000 и 6,1% над 1000.

Резултати

Резултатите от изследването бяха обработени и анализирани чрез статистическа програма SPSS. Беше приложена следната последователност от статистически процедури: 1) първоначална проверка и оценка на айтемите; 2) изследователски факторен анализ; 3) оптимизиране на айтемите; 4) оценка на вътрешната консистентност; 5) оценка на валидността.

1) Първоначална проверка и оценка на айтемите

Първоначалната оценка на айтемите беше извършена чрез корелационен анализ между всички айтеми и коригирана корелацията между айтемите и общия резултат. Всички айтеми показват средни и високи, статистически значими корелации по между си ($p < .001$) с най-ниска стойност на корелационния коефициент $r = .373$ и най-висока $r = .756$. Корикираната корелация за всички айтеми е средна и висока със стойности между .626 и .803. Анализа на дескриптивните статистики за айтемите показва, че средните за всички айтеми клонят около средата на скалата (таблица 2). Всички айтеми бяха запазени и включени в изследователския факторен анализ.

Таблица 2 Средни стойности на всички предварително генерирани айтеми

Айтем:	Брой валидни отговора	Средна	Стандартно отклонение
Разбиране на средата 1	441	3,55	1,001
Разбиране на средата 2	441	3,54	0,977
Разбиране на средата 3	442	3,54	0,957

Разбиране на средата 4	437	3,51	1,013
Компетентност 1	448	3,51	1,081
Компетентност 2	451	3,43	1,042
Компетентност 3	445	3,50	0,986
Компетентност 4	446	3,56	1,062
Реализиране на промени 1	440	3,38	0,930
Реализиране на промени 2	436	3,16	0,929
Реализиране на промени 3	452	3,42	1,115
Реализиране на промени 4	454	3,50	1,085
Реализиране на промени 5	455	3,25	0,991
Учене 1	459	3,37	1,107
Учене 2	440	3,37	0,972
Учене 3	457	3,34	1,048
Учене 4	449	3,29	1,007
Учене 5	459	3,23	1,038
Учене 6	444	3,08	1,032
Координиране и коопериране 1	462	2,66	1,059
Координиране и коопериране 2	459	2,88	1,011
Координиране и коопериране 3	425	3,35	0,884
Брой валидни (listwise)	384		

2) Изследователски факторен анализ

За проверка на факторната структура беше приложен изследователски факторен анализ по метода на главните компоненти с ортогонална ротация по метода Варимакс. Стойността на измерителя Кайзер – Майер – Олклин (КМО) е .965, което показва отлична адекватност на разпределението на стойностите (Джонев, 2004). Тестът за сферичност на Барет е статистически значим ($p < .001$). Факторното решение извлича два фактора със стойност на собственото значение над 1, като преди ротацията фактор 1 обяснява 57,16% от дисперсията на променливите със собствено значение 12.57, а фактор две обяснява 6.22% от дисперсията и е със собствено значение 1.36. Двата фактора заедно обясняват 63,39% от общата дисперсия. След ротацията, фактор 1 обяснява 39.06%, а фактор 2 обяснява 24.32% от дисперсията, съответно със собствена стойност 8.59 за фактор 1 и 5.35 за фактор 2. Факторното решение е представено в таблица 3.

Таблица 3 Резултати от изследователски факторен анализ

	Фактор	
	1	2
Айтем	Факторно тегло	Факторно тегло
Координиране и коопериране 2	0,772	0,230
Реализиране на промени 5	0,752	0,374
Учене 5	0,748	0,256
Учене 4	0,742	0,254
Учене 3	0,723	0,267
Учене 6	0,718	0,313
Компетентност 3	0,713	0,353
Компетентност 2	0,709	0,413
Координиране и коопериране 1	0,706	0,170
Компетентност 4	0,698	0,376
Учене 1	0,687	0,366
Реализиране на промени 4	0,634	0,410
Компетентност 1	0,623	0,489
Реализиране на промени 2	0,615	0,523

Реализиране на промени 3	0,592	0,455
Координиране и коопериране 3	0,583	0,362
Учене 2	0,564	0,547
Разбиране на средата 2	0,257	0,825
Разбиране на средата 1	0,229	0,801
Разбиране на средата 4	0,341	0,796
Разбиране на средата 3	0,301	0,758
Реализиране на промени 1	0,559	0,641

Факторното решение потвърждава първоначалната структура от два главни компонента на аджилити, като всички айтеми от първоначално дефинираната способност „разбиране на средата“ се обособяват във фактор 2, заедно е един от айтемите от способността „Реализиране на промени“, а всички останали айтеми се обособяват във фактор 1. В този фактор се обособяват всички предварително дефинирани способности, част от групата „генериране на отговор“, като към тях се причисляват и айтемите от способността „компетентност“.

3) Оптимизиране на айтемите

При полученото факторно решение се наблюдават айтеми, които показват значими факторни тегла и към двата фактора, което комбинирано с значително по-големия брой айтеми в първия фактор, дава основание да се търси оптимизация на броя айтеми. Бяха приложени два критерия за анализ на айтемите: силата на факторното тегло и разликата между факторите тегла към двата отделни фактора. Хайер и екип предлагат стойност на факторното тегло ≥ 0.5 , като минимална стойност, над която може да се каже, че даден айтем принадлежи към съответния фактор, а айтеми, които имат високи тегла към повече от един фактор да се премахват, ако разликата между теглата им към двата фактора е ≤ 0.2 (Hair et. al, 2019). При прилагането на тези два критерия, бяха идентифицирани три айтема, за които и двата критерия са валидни едновременно и два, за при които разликата между теглата е ≤ 0.2 (Таблица 4).

Таблица 4 Премахнати айтеми с високи тегла и към двата фактора

В нашата организация...	Факторно тегло към Фактор 1	Факторно тегло към Фактор 2	Разлика
стратегииите за реакция на промените в пазара и външната среда да се изпълняват навременно и ефективно.	0,615	0,523	0,093
се събира и разработва ново ноу-хау, съответстващо на промените на пазара.	0,564	0,547	0,017
се изграждат и избират ефективни стратегии за реакция на промените в пазара и външната среда.	0,559	0,641	0,082
има мениджъри, които са достатъчно опитни и компетентни, за да оценят правилно кои промени в пазара ще ни засегнат и как ще ни повлияят.	0,623	0,489	0,135
се прави бърза реорганизация на хора, структури и процеси, когато трябва да се отговори на заплахата или да се възползваме от възникнала възможност.	0,592	0,455	0,137

Беше взето решение тези пет айтема да бъдат изключени от по-нататъшния анализ на скалата. Като резултат двата фактора образуват две под-скали: Разбиране на средата – с 4 айтема и Генериране на отговор с 13 айтема.

4) Нормалност на разпределението

При проверката за нормалност на разпределението и двете скали показват статистически значима отрицателна асиметрия, а скалата „Разбиране на пазара“ – и статистически значим експес, като стой-

ностите на коефициентите на асиметрия и ексцес не са изключително големи и попадат в рамките на ± 1 . Натрупването на отговори към по-високите стойности (отрицателна асиметрия) може да се дължи на факта, че респондентите оценяват собствените си организации сравнително високо по отношение на тези способности. Тъй като не се наблюдават драстични отклонения от нормалността, данните могат да бъдат считани за достатъчно близки до нормално разпределение.

Таблица 5 Стойност за проверка на нормалност на разпределението

	Разбиране на средата	Генериране на отговор
Средно аритметична стойност	3,53	3,24
Стандартна грешка на средната	,0415	,0403
Медиана	3,50	3,30
Мода		
Стандартно отклонение	,856	,806
Асиметрия	-,702	-,429
Стандартна грешка на асиметрията	,118	,122
Ексцес	,562	-,078
Стандартна грешка на ексцеса	,236	,244
Размах	4	4

Следващата процедура за анализ на скалата беше проверката на вътрешната консистентност на скалите чрез изчисляване на коефициента алфа на Кронбах. От направената проверка може да се направи заключението, че надеждността на новополучените скали е отлична. Стойностите са показани в таблица 6.

Таблица 6 Стойност на коефициент α на Кронбах за новополучените скали

Скала	Брой айтеми	α на Кронбах
Разбиране на средата	4	0.885
Генериране на отговор	13	0.946

5) Оценка на валидността

За оценка на валидността на новоразработения въпросник за измерване на аджилити като организационна способност беше проведен корелационен анализ. Анализът изследва връзката между двете скали на въпросника – „разбиране на средата“ и „генериране на отговор“ – и адхократичната култура, съгласно класификацията на Камерън и Куин. Целта на този анализ е да се установи конвергентна валидност чрез съпоставяне с доказан инструмент за измерване на организационна култура, който има отлични психометрични характеристики ($\alpha=.849$) и измерва конструкт, теоретично свързан с аджилити на организациите. В научната литература съществуват емпирични доказателства за положителна връзка между аджилити на организацията и адхократичната култура (Gonzalves et al., 2019; Felipe et al., 2017). Организациите с преобладаваща адхократична култура се характеризират като динамични, предприемачески и креативни, отворени и готови за промяна, както и за посрещане на нови предизвикателства. Те са склонни да експериментират, да създават иновации, да постигат бърз растеж и ефективно да привличат ресурси (Cameron & Quinn, 2006). Тези характеристики в голяма степен са присъщи и за аджайл организациите, което обуславя очакванията за висока корелация между двата конструкта. Получените положителни, статистически значими и умерени до силни корелации между адхократичната култура и скалите „разбиране на средата“ ($r=.516$, $p<.001$) и „генериране на отговор“ ($r=.667$, $p<.001$) от въпросника за оценка на аджилити като организационна способност, предоставят доказателство за конструктивната валидност на новия въпросник. Тези резултати потвърждават, че въпросникът измерва адекватно теоретично дефинирания конструкт „аджилити на организацията“.

Таблица 7 Корелационен анализ между скалите „разбиране на средата“ и „генериране на отговор“ и адхократичка организационна култура

	Адхократична култура	Генериране на отговор	Разбиране на средата
Адхократична култура		,667**	,516**
Генериране на отговор			,691**
Разбиране на средата			

** $p < 0.01$

Дискусия

Проведените анализи на конструирания въпросник за оценка на аджилити като организационна способност, показват много добра надеждност на двете под-скали, което го прави приложим за научни и приложни изследвания. Формулираните на базата на проучвателния факторен анализ две под-скали отговарят на широко приетото теоретично схващане за две групи организационни способности, които формират аджилити, което комбинирано с приведените доказателства за валидност дава основание да се твърди, че чрез въпросникът може коректно да бъде оценена степента, в която организацията е развила всеки от двата типа способности и съответно може да бъде източник за конкретни мерки, които да бъдат предприети за подобряване на практиките, а от там и способностите на организацията във всяка от двете области („разбиране на средата“ и „генериране на отговор“). Ограничение на така конструирания въпросник е, че двете обособени скали са с небалансиран брой айтеми (4 и 13), което може да повлияе върху възприемането на значимостта на скалите от страна на ползвателите на резултатите от изследвания проведени с въпросника, както и да влияе негативно върху мотивацията на респондентите да отговарят на по-голям брой твърдения. По-високата стойност на коефициента α на Кронбах ($\alpha = ,946$) е доказателство, че може да се търси възможност за оптимизиране наброя айтеми в скалата „генериране на отговор“. Друго ограничение е фактът, че конструктивната валидност беше проверена само чрез един метод и то с конструкт, който макар и близък по смисъл, е различен от аджилити. Би било полезно да се направят допълнителни изследвания, чрез които да се приведат допълнителни доказателства за валидността на въпросника като потвърждаващ факторен анализ с различна извадка и доказателства за критериална валидност, чрез сравнение с друг инструмент, който измерва аджилити на организациите. Допълнително би следвало да се вложат усилия и в нормирането на въпросника и създаване на норми за интерпретиране и сравнимост на резултатите между различните компании. Имайки предвид, че аджилити е способност, която не е абсолютна, а е относителна, тя винаги следва да бъде разбрана и интерпретирана в сравнение с други подобни организации и преки конкуренти, набирането и структурирането на такъв тип данни би увеличило значително приложната стойност на въпросника и ценността му като инструмент за организационна диагностика и консултиране.

Заклучение

Конструирания въпросник и предоставените данни за неговите психометрични характеристики решава съществуващата липса на валидиран за български условия и на български език в сфера, която е със засилващо се значение за съвременните организации. Създава се възможност пред българските изследователи да планират и провеждат емпирични изследвания, с които допълнително да разширят разбирането на този конструкт и взаимовръзката му с други организационни феномени, но също така отваря възможност и за обогатяване на практиката на организационно консултиране в сферата на диагностика и засилване на аджилити, което би било от полза и за организационните лидери в усилията им за по-успешна адаптация и възползване от честите и непредвидени промени, с които се характеризира външната среда в настоящето.

Литература

1. Bessant J, Francis D, Meredith S, Kaplinsky R, Brown S (2001) Developing manufacturing agility in SMEs. *International Journal of Technology Management* 22(1–3):28–54. <https://doi.org/10.1504/ijmtm.2000.001374>
2. Cameron, K. S., & Quinn, R. E. (2006). Diagnosing and changing organizational culture (3rd ed.). Jossey Bass Wiley.
3. Charbonnier-Voirin A. (2011). The development and partial testing of the psychometric properties of a measurement scale of organizational agility. *M@n@gement*, 14(2), 119-156. Retrieved from <https://management-aims.com/index.php/mgmt/article/view/4058>
4. Dove, R. (2005, March). Fundamental principles for agile systems engineering. In *Conference on Systems Engineering Research (CSER)*, Stevens Institute of Technology, Hoboken, NJ.
5. Erande, A. S., & Verma, A. K. (2008). Measuring agility of organizations-a comprehensive agility measurement tool (CAMT). *International journal of applied management and technology*, 6(3).
6. Felipe, C. M., Roldán, J. L., & Leal-Rodríguez, A. L. (2017). Impact of organizational culture values on organizational agility. *Sustainability*, 9(12), 2354.
7. Goldman, S. L., Nagel, R. N., & Preiss, K. (1995). *Agile competitors and virtual organizations: strategies for enriching the customer* (Vol. 8). New York: Van Nostrand Reinhold.
8. Goncalves, D., Bergquist, M., Bunk, R., & Alänge, S. (2019). The influence of cultural values on organizational agility. In *AMCIS 2019: Twenty-fifth Americas Conference on Information Systems, Cancún, Mexico, August 15-17, 2019* (pp. 1-10). Association for Information Systems.
9. Gunasekaran, A. (1999). Agile manufacturing: a framework for research and development. *International journal of production economics*, 62(1-2), 87-105.
10. Gurbuz, F. & Hatunoğlu, Ş.B.. (2022). Assessment of organizational agility: adaptatuion and validation of the scale for application in Turkey. *Pressacademia*. 27-37. [10.17261/Pressacademia.2022.1546](https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2022.1546).
11. Hair, J. F., W. C. Black, B. J. Babin, and R. E Anderson. 2009. *Multivariate Data Analysis*. „Seventh“. Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey.
12. Holbeche, L.S. (2018). Organisational effectiveness and agility., *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, <https://doi.org/10.1108/JOEPP-07-2018-0044>
13. Lee OKD, Sambamurthy V, Lim KH, Wei KK (2015) How does it ambidexterity impact organizational agility? *Inform Syst Res* 26(2):398–417. <https://doi.org/10.1287/isre.2015.0577>
14. Nafei, W. (2016). Organizational Agility: The Key to Organizational Success. *International Journal of Business and Management*. 11. 296-296. [10.5539/ijbm.v11n5p296](https://doi.org/10.5539/ijbm.v11n5p296).
15. Overby, E., Bharadwaj, A., Sambamurthy, V. (2006) Enterprise agility and the enabling role of information technology. *European Journal on Information Systems* 15, 120-131. doi:10.1057/palgrave.ejis.3000600
16. Ramón, M., Koller, T., (2016), “Exploring adaptability in organizations“, *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 29 Iss 6 pp. 837 – 854: <http://dx.doi.org/10.1108/JOCM-01-2016-0008>
17. Sharifi, H. and Zhang, Z. (1999) A Methodology for Achieving Agility in Manufacturing Organizations: An Introduction. *International Journal of Production Economics*, 62, 7-22. [https://doi.org/10.1016/S0925-5273\(98\)00217-5](https://doi.org/10.1016/S0925-5273(98)00217-5)
18. Sharifi, H., & Zhang, Z. (2001). Agile manufacturing in practice-Application of a methodology. *International journal of operations & production management*, 21(5/6), 772-794.
19. Sherehiy, B., Karwowski, W., & Layer, J.K. (2007). A review of enterprise agility: Concepts, frameworks, and attributes. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 37, 445-460.
20. Sud-on, Ploy & Abareshi, Ahmad & Pittayachawan, Siddhi & Teo, Leon. (2013). *Manufacturing agility: Construct and instrument development*. [10.13140/2.1.1309.5207](https://doi.org/10.13140/2.1.1309.5207).
21. Teece, D., Peteraf, M., & Leih, S. (2016). Dynamic capabilities and organizational agility: Risk, uncertainty, and strategy in the innovation economy. *California management review*, 58(4), 13-35.
22. Walter, A. (2020). Organizational agility: ill-defined and somewhat confusing? A systematic literature review and conceptualization. *Management Review Quarterly*, 71, 343 - 391.
23. Yousuf, Y., Sarhadi, M., Gunasekaran, A. (1999). Agile manufacturing: The Drivers, Concepts and Attributes. *International Journal Production Economics*, p. 33-43
24. Žitkienė, R., & Deksnys, M. (2018). Organizational Agility Conceptual Model. *Montenegrin Journal of Economics*. Economic Laboratory for Transition Research (ELIT), vol. 14(2), p. 115-129
25. Worley, Christopher G.; Williams, Thomas D.; Lawler, Edward E. (2014). *Assessing Organization Agility (J-B Short Format Series)* (p. 7). Wiley. Kindle Edition.
26. Джонев, С. (2001) Социална Организация: теория, диагностика, консултация, том 1. Софи – Р.
27. Илиев, И. (2001) Изследване на организационната адаптивност (agility). Българско списание по психология, 2021, бр. 4(4)

ФАКТОРИ ЗА УСПЕХ В БЪЛГАРСКАТА СОЦИОКУЛТУРНА СРЕДА: ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГИЯ, ЩАСТИЕ И РОЛЯТА НА ИЗКУСТВЕНИЯ ИНТЕЛЕКТ И НОВИТЕ ТЕХНОЛОГИИ¹

Проф. д. пс. н. Майяна Митевска,
Пловдивски университет „Паисий Хилендарски”, град Пловдив
majana.mitevska@uni-plovdiv.bg

Денис Никифоров,
Редовен докторант към Пловдивски университет „Паисий Хилендарски”, град Пловдив
denisnikiforov@uni-plovdiv.bg

SUCCESS FACTORS IN THE BULGARIAN SOCIO-CULTURAL CONTEXT: A STUDY THROUGH THE LENS OF POSITIVE PSYCHOLOGY, HAPPINESS, AND INDIVIDUAL ATTITUDES

Prof. D.Sc. in Psychology Majana Mitevska
Paisii Hilendarski University of Plovdiv, Plovdiv, Bulgaria
majana.mitevska@uni-plovdiv.bg

Denis Nikiforov
PhD Student, Paisii Hilendarski University of Plovdiv, Plovdiv, Bulgaria
denisnikiforov@uni-plovdiv.bg

Резюме: Представено е изследване, насочено към идентифициране и анализ на факторите, влияещи върху възприятието за успех в българската социокултурна среда. Изследването стъпва върху концептуалната рамка на позитивната психология и разглежда връзките между индивидуалните нагласи, субективното благополучие, личната мотивация и усещането за щастие. Анализирани са различни измерения на успеха – личен, професионален, социален и икономически – в контекста на културни ценности, социални очаквания и индивидуални стремежи. Чрез прилагането на количествени и качествени методи се открояват ключови тенденции, корелации и психологически фактори, които подпомагат или възпрепятстват постигането на устойчив успех и вътрешна удовлетвореност.

Ключови думи: успех, позитивна психология, щастие, субективно благополучие, мотивация, личностно развитие, социокултурна среда

Abstract: This paper presents an analysis of a study aimed at identifying and examining the factors that shape perceptions of success within the Bulgarian socio-cultural environment. The research is grounded in the conceptual framework of positive psychology and explores the relationship between individual attitudes, subjective well-being, personal motivation, and the sense of happiness. Various dimensions of success – personal, professional, social, and economic – are examined in the context of cultural values, social expectations, and individual aspirations. Through both quantitative and qualitative analysis of the collected data, the study traces common trends, correlations, and psychological factors that either facilitate or hinder the attainment of sustainable success and inner fulfillment.

Keywords: success, positive psychology, happiness, subjective well-being, motivation, personal development, socio-cultural context

Въведение

Концепцията за успех е многоизмерна и силно зависима от социокултурния контекст, в който се възприема и преследва (Hofstede, 2001). В българската среда, разбирането за успех комбинира исторически, социални и икономически фактори. Настоящата статия включва изследване на тема “Фактори за успех в българска социокултурна среда”, което представя мненията на хората за поведението им за различните аспекти на успеха и факторите, които влияят на него. В контекста на съвременното общество

¹ По проект ДУЕКОС: „ДИГИТАЛНИ УСТОЙЧИВИ СИСТЕМИ -технологични решения и социални модели за устойчивост на екосистеми“ (ДУЕКОС) BG-RRP-2.004-0001-C01 по т.3.4 от СНИИПР – Д 23 ПФ-014, Създаване и развитие на Център за психологически Център за иновативни интегративни модели на обучение със социално-асистивни работи“ - RoboPsy с ръководител проф. дпн Майяна Митевска

изкуственият интелект (ИИ) и новите технологии се утвърждават като важен фактор, който все по-силно влияе върху начина, по който индивидите възприемат и постигат успех. Те предоставят нови възможности за личностно и професионално развитие чрез автоматизация, достъп до информация, дигитална комуникация и платформи за учене през целия живот. За българската социокултурна среда, където достъпът до глобални ресурси и пазарни възможности е традиционно ограничен, ИИ може да играе ролята на „ускорител“ на индивидуалния напредък и кариерна реализация (Brynjolfsson & McAfee, 2014).

Положителната страна на ИИ включва улесняване на вземането на решения, персонализирани препоръки за учене и кариера, както и възможност за психоемоционална подкрепа чрез интелигентни системи (Schroeder, 2020). Например, алгоритми, използвани в платформи за самообучение или кариерно ориентиране, могат да повишат мотивацията и да ускорят постигането на индивидуални цели – ключови елементи, свързани с усещането за успех според позитивната психология (Seligman, 2011).

От друга страна, обаче, технологичната зависимост и алгоритмичната пристрастност носят и редица предизвикателства. О'Neil (2016) посочва, че „оръжията на математическото разрушение“ – алгоритми, създавани без достатъчна прозрачност – могат да затвърдят социални неравенства, вместо да ги намалят. Това е особено важно в контекста на българското общество, където неравномерното дигитално грамотяване и икономическите бариери могат да задълбочат социалните различия в достъпа до технологични ресурси и възможности.

От психологическа гледна точка, взаимодействието между човек и технология изисква развитие на дигитална компетентност и адаптивност – нови форми на личностна ефективност, които също попадат в обхвата на позитивната психология (Ryan & Deci, 2020). Балансираното използване на технологиите може да бъде фактор за устойчиво благополучие и дългосрочен успех, ако бъде интегрирано в личния ценностен модел и съобразено с етичните норми и психологическите потребности на индивида.

Цел на изследването:

Да се идентифицират и анализират факторите, които формират възприятието за успех в българската социокултурна среда, използвайки рамката на позитивната психология.

Задачи на изследването:

1. Да се изследват индивидуалните нагласи, субективното благополучие, личната мотивация и усещането за щастие.
2. Да се проучат различни аспекти на успеха – личен, професионален, социален и икономически – в контекста на културни и социални фактори.
3. Да се анализира въздействието на изкуствения интелект и новите технологии върху възприятието за успех.
4. Да се изведат общи тенденции и корелации, които подпомагат или възпрепятстват постигането на устойчив успех.

Предмет на изследването:

Индивидуалните и културните възприятия за успех и щастие в контекста на позитивната психология.

Обект на изследването:

Студенти от Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ – общо 77 участника, предимно жени (84,4%), на възраст между 18–30 години.

Хипотези (изведени по подразбиране от текста):

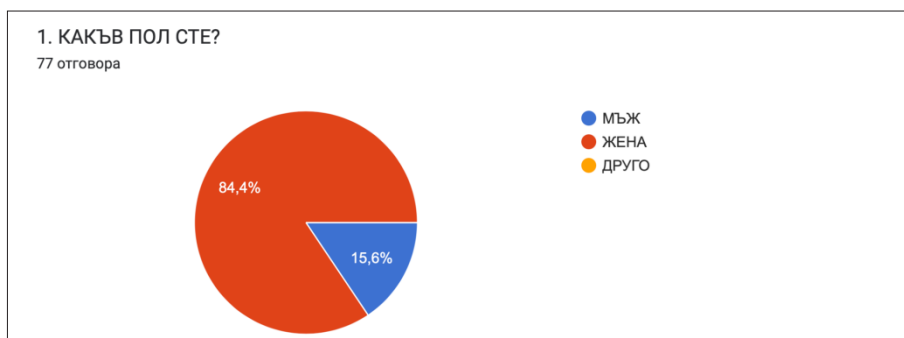
1. Възприятието за успех в българската културна среда е силно повлияно от индивидуални нагласи, мотивация и чувство за щастие.
2. Позитивната психология предлага ефективен аналитичен инструмент за разбиране на факторите, допринасящи за усещането за успех.
3. Новите технологии и изкуственият интелект могат да играят както положителна, така и предизвикателна роля в постигането на успех.

Използвани методи на изследването:

- **Количествен анализ** – чрез структурирани въпросници със затворени и отворени въпроси.
- **Качествен анализ** – тематичен анализ на свободни отговори.
- **Статистически обобщения** – на базата на социодемографски характеристики (възраст, пол, семейно положение).
- **Интерпретация на резултати** чрез концепции от позитивната психология (самоефективност, мотивация, благополучие и др.).

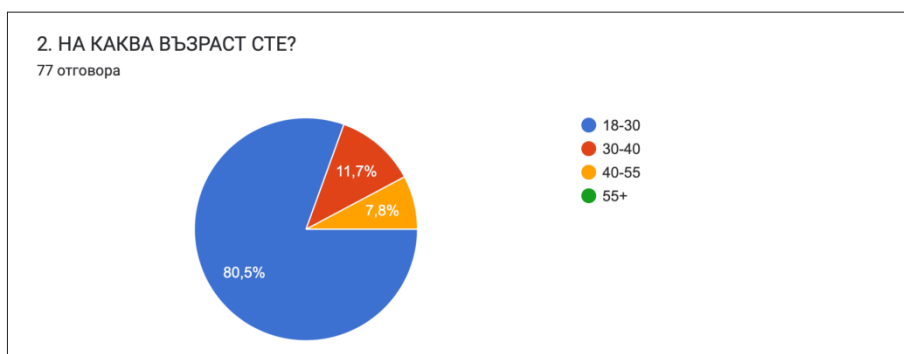
Изследване

Позитивната психология, като научно направление, се фокусира върху изучаването на силните страни и позитивните аспекти на човешкото функциониране, като щастие, благополучие и процъфтяване (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). В настоящото изследване участват 77 лица, студенти от ПУ “Паисий Хилендарски”, град Пловдив. От изследваните лица 84,4% са жени (фиг. 1).

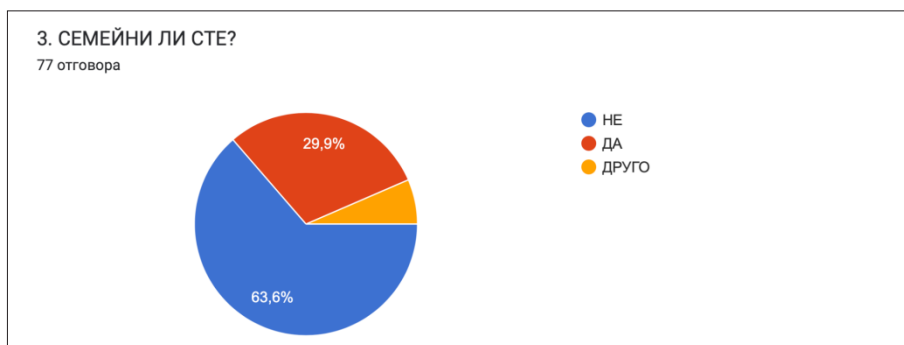


Фиг. 1

80,5% от изследваните лица са на възраст от 18 до 30 г. (фиг. 2). Друг видок и значим процес е семейното положение на участниците като 63,6% са семейни. (фиг. 3) В изследването са включени схематични отговори на ниво на съгласие и възможност за свободен отговор по темата за успеха. Участниците дават високо ниво на степен на съгласие по темата за важноста за постигане на успех в живота, което от своя страна се свързва с поставянето на цели в живота. (фиг. 4)



Фиг. 2



Фиг. 3



Фиг. 4

Анализ на въпроса: „Какви са Вашите основни цели в момента?“

Брой участници: 77

На база събраните отговори на отворения въпрос „Какви са Вашите основни цели в момента?“ е извършен тематичен анализ. Отговорите са категоризирани по смислово сходство, като някои участници посочваха повече от една цел.

Резултати:

Основни категории и честота на споменаване:

1. Завършване на образование – 34 участника

Примери:

- „Да завърша висшето си образование“.
- „Да си взема изпитите“.
- „Да завърша двата си бакалавъра“.

2. Професионално развитие и кариера – 27 участника

Примери:

- „Да се развия професионално“.
- „Да започна работа“.
- „Да получа повишение в работата“.

3. Личностно развитие – 24 участника

Примери:

- „Да съм по-добра версия на себе си“.
- „Личностно развитие“.
- „Душевна извисеност“.

4. Финансова стабилност и независимост – 16 участника

Примери:

- „Да печеля достатъчно пари, за да не се притеснявам“.
- „Финансова сигурност“.
- „Да съм финансово независима“.

5. Семейство и лични взаимоотношения – 10 участника

Примери:

- „Да създам семейство“.
- „Разбирателство в семейството“.
- „Семейство, кариера, личностно развитие“.

6. Пътуване и нови преживявания – 6 участника

Примери:

- „Да пътувам“.
- „Нови преживявания“.
- „Да събера пари, за да пътувам“.

7. Духовно и емоционално благополучие – 6 участника

Примери:

- „Щастие“.
- „Спокойствие“.
- „Духовно развитие“.

8. Търсене на житейски път / самоопределяне – 4 участника

Примери:

- „Да намеря пътя си“.
- „Да се ориентирам в сферата“.
- „Да разбера с какво искам да се занимавам“.

9. Жилищна независимост – 3 участника

Примери:

- „Да се изнеса от наще“.
- „Да имам собствен дом“.

10. Не желае да споделя – 1 участник

Пример:

- „Бих предпочела да не споделям“

Извод:

- Най-често споменаваната цел е завършването на образование, отбелязана от почти половината участници.
- Професионалната реализация и личностното развитие се разглеждат като взаимно свързани приоритети.
- Финансовата независимост е силно застъпена и често комбинирана с други цели като образование и семейство.
- Наблюдава се също стремеж към емоционално благополучие, духовност и постигане на вътрешен баланс.
- Макар и по-рядко, някои отговори разкриват лични или екзистенциални търсения, свързани със самоопределяне и напускане на токсична среда.

Резултатите на изследваните лица представят важността от поставянето и постигането на конкретни цели. (Фиг. 5 и Фиг. 6)



Фиг. 5



Фиг. 6

Позитивна психология и възприятието за успех

Позитивната психология предоставя цялостна теоретична рамка за разбиране на успеха не само като външен резултат или социално признание, но и като вътрешно състояние на удовлетвореност, смисъл и психологическо благополучие (Ryff & Keyes, 1995). Според ключови автори в тази област, конструкти като оптимизъм, устойчивост, самоефективност и социална подкрепа се разглеждат като основни предиктори за постигане на целите и преживяване на чувство за успех (Bandura, 1997; Carver & Scheier, 1998). В българската социокултурна среда, където успехът често е обвързан с външни постижения като образование, кариера и финансова сигурност, е особено важно да се изследва как тези универсални принципи се модифицират под влиянието на националните културни ценности и социални очаквания.

Щастие и субективно благополучие в българската културна среда

Межкултурните изследвания показват, че възприятието и преживяването на щастие варират съществено в различните общества (Diener et al., 2003). В контекста на българската култура щастieto често е тясно свързано с качеството на междуличностните отношения, семейните връзки и чувството за социална принадлежност. Както подчертават Ганчева и Иванова (2018), тези фактори могат да играят определяща роля за субективното благополучие и за начина, по който индивидите оценяват своя живот като успешен. Поради това в българския контекст е необходимо щастieto да бъде разглеждано не само като лична емоционална цел, но и като социално обусловено преживяване.

Мотивация и личностно развитие като фактори за успех

Мотивацията – както вътрешна, така и външна – представлява основен двигател на стремежа към успех и самоусъвършенстване. Теорията за самоопределянето подчертава, че автономната мотивация, свързана със стремеж към личностен растеж и усвояване на нови умения, има особено значение за постигането на устойчив успех (Deci & Ryan, 2000). Мотивацията е и един от най-важните базови компоненти на професионалната дейност, който е тясно свързан с удовлетвореността от труда и психичното благополучие на служителите (Христова, 2024). В българската среда, където образованието и трудовата реализация често са натоварени с културни и социални очаквания, е ценно да се проучи как тези системи подпомагат или възпрепятстват развитието на вътрешна мотивация. Особено значение има и изграждането на подкрепяща образователна среда, която насърчава критично мислене, автономност и личностна реализация – компоненти, пряко свързани с позитивната психологическа парадигма.



Таблица: Проверка и обосновка на хипотезите

№	Хипотеза	Метод за проверка	Теоретична обосновка
1	Възприятието за успех в българската културна среда е силно повлияно от индивидуалните нагласи, мотивация и чувство за щастие.	Анкетно проучване със затворени и отворени въпроси; тематичен анализ на отговорите за цели и мотивация.	Според Diener et al. (2003), културният контекст силно влияе на субективното благополучие и начина, по който се възприема щастieto и успехът. Индивидуалните различия в мотивацията и нагласите също са ключови за благополучието (Deci & Ryan, 2000).
2	Позитивната психология е ефективен аналитичен инструмент за разбиране на факторите, допринасящи за усещането за успех.	Прилагане на теоретичната рамка на позитивната психология за интерпретация на резултатите.	Seligman & Csikszentmihalyi (2000) подчертават, че позитивната психология се фокусира върху благосъстояние, оптимизъм, самоусъвършенстване и процъфтяване – фактори, пряко свързани с успеха.
3	Новите технологии и изкуственият интелект могат да играят както положителна, така и предизвикателна роля в постигането на успех.	Включване на въпроси, свързани с отношението към AI и технологии; анализ на отворени отговори.	Според O'Neil (2016), AI може както да подпомогне, така и да застраши равния достъп до възможности, поради алгоритмична пристрастност. Технологиите обаче също така отварят нови хоризонти за личностно и професионално развитие.

Предизвикателства и бъдещи насоки

В ерата на Четвъртата индустриална революция изкуственият интелект (ИИ) и новите технологии се превръщат във водещи трансформиращи сили, които променят традиционните разбирания за успех, щастие и личностно развитие. В рамките на българската социокултурна среда тази трансформация протича в контекста на унаследени културни нагласи, социално-икономически неравенства и ограничен институционален капацитет за дигитална адаптация (Ганчева & Иванова, 2018; Иванов & Тодоров, 2020).

Позитивната психология разглежда успеха не само като външно постижение, но и като вътрешно усещане за удовлетвореност, самореализация и смисъл (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). В този контекст ИИ и технологиите могат да играят ролята на усилватели – инструменти, които подкрепят личната автономия, мотивацията и стремежа към благополучие, особено когато се използват съзнателно и етично (Ryan & Deci, 2020; Schroeder, 2020).

В образователната и академичната среда в България, включително сред студенти от университетите, ИИ вече намира приложение чрез адаптивни платформи за учене, кариерни тестове и автоматизирани системи за обратна връзка. Такива технологии могат да допринесат за изграждане на чувство за компетентност и самомотивация – ключови конструкти от теорията за самоопределянето (Deci & Ryan, 2000). Според изследване на БАН (2021), младите хора у нас проявяват висока дигитална адаптивност, но тя често не е подкрепена от стратегическа рамка или критична дигитална грамотност.

От друга страна, ИИ носи и рискове – включително загуба на човешки контакт, повишена тревожност относно сигурността на данните и алгоритмични пристрастия. Това е особено актуално в българската култура, където доверието в институции и технологии е традиционно ниско (Hofstede, 2001). O'Neil (2016) подчертава, че алгоритмичните системи, прилагани без етичен контрол и прозрачност, могат да затвърдят неравенствата, вместо да ги намалят.

На фона на тези предизвикателства, новите технологии и ИИ в България трябва да бъдат разглеждани не като самостоятелна цел, а като средство за устойчиво личностно развитие, емоционална интелигентност и социална ангажираност – основни компоненти на вътрешния успех (Seligman, 2011). Подходящо внедрени в образованието, труда и здравеопазването, тези технологии могат да подпомогнат постигането на благополучие и щастие, когато се вписват в културно релевантни модели на развитие.

Интегрирането на позитивната психология и изкуствения интелект могат да бъдат в полза на успешния човек. Етичните въпроси, свързани с поверителността на данните и потенциалната пристрастност на AI алгоритмите, трябва да бъдат внимателно разглеждани (O'Neil, 2016). Примерите и изследването в статията показват, че усещането за успех се различава от различните личности, а ползването на новите технологии и AI, могат да доведат до нови позитивни предизвикателства и бъдещи насоки за успеха на личността.

Заклучение

Настоящото изследване допринася за по-задълбоченото разбиране на факторите, които формират възприятието за успех в българската социокултурна среда, като проверява и потвърждава основните изследователски хипотези. Потвърждава се, че индивидуалните нагласи, личната мотивация и усещането за щастие играят ключова роля при изграждането на субективното чувство за успех – в съответствие с теоретичната рамка на позитивната психология (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Deci & Ryan, 2000).

Анализът на данните показва, че успехът се възприема не само през призмата на външни постижения (като образование и финансова стабилност), но и през вътрешни измерения като личностно развитие, душевно спокойствие и търсене на смисъл. Това потвърждава валидността на втората хипотеза – че позитивната психология предлага адекватен инструментариум за интерпретиране на сложния процес на преживяване на успех.

Третата хипотеза, свързана с ролята на изкуствения интелект и новите технологии, също получава частично потвърждение. Докато участниците проявяват интерес и отвореност към технологичните възможности, резултатите показват и наличие на резерви, свързани с неравен достъп, липса на дигитална култура и етични притеснения – фактори, които поставят предизвикателства пред реалното прилагане на ИИ в подкрепа на успеха.

Бъдещи изследвания биха могли да задълбочат анализа върху взаимодействието между технологичните иновации и психосоциалните ресурси, както и да предложат конкретни интервенции за насърчаване на устойчиво благополучие в различни социални и образователни групи в България.

Източници

1. Божилов, К. (2020). *Изкуственият интелект и етиката в бизнеса*. София: Икономически университет. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
2. Ганчева, В., & Иванова, С. (2018). Културни фактори и субективно благополучие в България. *European Journal of Social Sciences*, 25(2), 187–198.
3. Иванов, А., & Тодоров, И. (2020). *Регионално неравенство в дигиталната трансформация: случай България*. София: Център за икономически стратегии.
4. Институт за изследване на обществата и знанието – БАН. (2021). *Дигитализация и младеж: възприятия и предизвикателства в България*. София: БАН.
5. Христова, В. (2024). Детерминанти на удовлетвореността от учителския труд – психологически ракурс. Издателски център на ВСУ „Черноризец Храбър”, с.25.
6. Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W. W. Norton & Company.
7. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
8. 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/10.1207/S15327965PLI1104_01
9. Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (2003). National differences in subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 851–869. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.851>
10. Gancheva, V., & Ivanova, S. (2018). Cultural factors and subjective well-being in Bulgaria. *European Journal of Social Sciences*, 25(2), 187–198.

11. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.
12. O'Neil, C. (2016). *Weapons of math destruction: How big data increases inequality and threatens democracy*. Crown Publishing.
13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (2nd ed.). Routledge.
14. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
15. Schroeder, R. (2020). *Social theory after the Internet: Media, technology, and globalization*. UCL Press.
16. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
17. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛНОПСИХОЛОГИЧЕСКИ ФАКТОРИ ВЪРХУ НАГЛАСИТЕ КЪМ ВОЙНА И ТРЕВОЖНОСТТА ЗА СОБСТВЕНАТА СИГУРНОСТ

Проф. д-р Йоланда Константинова Зографова,

Институт за изследване на населението и човека – БАН, yozograf@gmail.com

Гл. асистент д-р Екатерина Евтимова Димитрова,

Институт за изследване на населението и човека – БАН, keiti_d79@yahoo.com

Докторант Юлиан Василев Харалампиев

Институт за изследване на населението и човека – БАН, julianharalampiev23@gmail.com

INFLUENCE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS ON ATTITUDES TOWARDS WAR AND ANXIETY ABOUT OWN SAFETY

Prof. Yolanda Konstantinova Zografova, PhD

Institute for Population and Human Studies – BAS, yozograf@gmail.com

Assist. prof. Ekaterina Evtimova Dimitrova, PhD

Institute for Population and Human Studies – BAS, keiti_d79@yahoo.com

Julian Vassilev Haralampiev, PhD student

Institute for Population and Human Studies – BAS, julianharalampiev23@gmail.com

Резюме: Докладът представя изследване на влиянието на националната и на социалната идентичност, както нагласи спрямо война и агресивност върху тревожността за собствената сигурност. Същевременно се проучва и влиянието на национализма, националната идентичност и агресията на личността върху нагласите към война

Данните от изследването са сред четири различни социални групи с общ брой 276 лица, са получени чрез използване на самооценъчни въпросници за определяне на нивата на описаните психични конструкти, като методиките са адаптирани за българска популация

Резултатите от изследването водят до изводи, че нивото на агресията на личността се повлиява от нивото на тревожност за своята сигурност и от нагласите към война, особено от негативни усещания във връзка с война. Същевременно, социалната и национална идентичност и групов принадлежност при изследваните лица са значим фактор за разпространение на нагласи към война.

Ключови думи: идентичност, тревожност, сигурност, нагласи към война

Abstract: The paper presents a study of the influence of national and social identity, as well as attitudes towards war and aggression on anxiety about one's own security. At the same time, the influence of nationalism, national identity, and personal aggression on attitudes toward war is also being studied.

The data from the study are among four different social groups with a total number of 276 individuals, were obtained using self-assessment questionnaires to determine the levels of the described mental constructs, with the methodologies adapted for the Bulgarian population.

The results of the study lead to conclusions that the level of aggression of the individual is influenced by the level of anxiety about one's security and by attitudes towards war, especially by negative feelings in relation to war. At the same time, the social and national identity and group affiliation of the studied individuals is a significant factor in the spread of attitudes towards war.

Keywords: identity, anxiety, security, attitudes towards war

Увод

Проблемите за сигурността стават особено актуални във време на международни напрежения, военни конфликти, във време на изострени междунационални отношения. В аспектите на феномена „сигурност“ освен политически, икономически, военни и др, не са за подценяване и психологическите аспекти на ниво национални, етнически, социални общности и на ниво отделната личност.

Във време на дълбоки разделения между различни групи в обществата, между различни национални общности, между държави, се насърчават и противопоставянията на по-ниските обществени равнища – в локален план между етнически, социални, професионални групи, а също и на междуличностно ниво.

Подобен усложнен социален контекст поставя във фокуса на изследователското внимание проблемът за сигурността на личностно и групово равнище. Фактори, които допринасят за подкрепа за война при решаване на конфликт могат да бъдат от различен характер – книги, филми, национални традиции и религия, нагласи, както и пропаганда (Hinde, 1997). Пропагандата е един решаващ фактор за промяна на нагласите (Stanley, 2015; Карастоянов, 2012). Според някои изследователи мирните нагласи са негативно свързани с тревожните прояви у личността, а единствено възприемащите света като разбираем, управляем и смислен могат да бъдат привърженици на мира при конфликт (Braun-Lewensohn et. al., 2015).

В представеното изследване¹ се проучват и анализират някои съществени социалнопсихологични фактори като социална, в т.ч. национална идентичност, нагласи спрямо война и др., в техните влияния върху тревожността у личността за своята сигурност.

Социалната идентичност като фактор за сигурност

Според Солбергер терминът „идентичност“ е необходим най-вече, за да се разбере генезиса както на успешните, така и на неуспешните случаи на развитие на подрастващите в обществото (Sollberger, 2013). Освен това този феномен се определя като важен за развитие и на възрастните индивиди в периода на „зряла възраст“. Не на последно място изследователят посочва, че е необходимо да се даде отговор на въпроса как човек се възприема като едно и също същество през целия си живот, който е изпълнен с промени и в който гъвкавостта е приета за добродетел. (пак там)

Основни виждания в социалната психология на идентичността от 70-те години на миналия век и досега са развитите концептуални подходи – Теория за социалната идентичност на Тажфел и Теория за социалната категоризация на Търнър (Tajfel, 1981). Групата осигурява знание и чувство за социална идентичност, усещане за принадлежност, което е една от основните потребности на личността (Turner & Tajfel, 1986).

Социалната идентичност на личността е „тази част от Аз-концепцията на индивидите, която произтича от тяхното знание за членството им в социална група (или групи) заедно с ценността и емоционалната значимост, приписвани на това членство“ (Tajfel, 1981: с.255). Социалната идентичност според теорията съвместява в себе си различни личностни идентификации спрямо значими за индивида, социални групи и категории.

За разлика от социалната, личностната идентичност се отнася до характеристики, които личността си приписва, личностови черти и индивидуални различия, отличаващи индивида от другите като самооценката за компетентността си, физически особености, лични познавателни интереси, вкусове и др. (Turner, 1984). Изследването на личностната идентичност е особено свързано с теорията и подхода на Е. Ериксон, който разглежда развитието на идентичността в няколко динамични етапи като например, между базови вярвания срещу базова тревожност, автономия на личността срещу съмнение, инициатива срещу вина, идентичност срещу объркване на ролите (търсене и оформяне на собствена идентичност с нейното проявление), интимност срещу изолация (нужда от споделяне с друг – единствено възможно, когато е развита собствена идентичност) и т.н. (Erikson, 2004).

Колективна или групова идентичност са названия, взаимозаменяеми с концепта „социална идентичност“, но и в известна степен конкретизирани спрямо дадени групи. Всъщност и личностната идентичност е социална, но в индивидуално измерение. Като член едновременно на различни социални групи личността придобива комплексна социална идентичност и изгражда своя статус в обществото (Turner & Tajfel, 1986). Изборът на социална група или категория, към която да принадлежат хората правят най-вече на базата на положителните качества на дадена група като престиж в обществото или създаваща условия за растеж и придобивки и затова предпочитана пред други групи. За личността е необходимо и през механизма на социалното сравнение формира позитивна идентификация към една или друга група, като са убедени, че притежават типичните характеристики на групата (Deschamps, 1984, Зографова, 2016).

Идентичността е описвана като неинструментална мотивация за социално и политическо действия (Hale, 2004). Групите дават усещане за цел и принадлежност, или както се определя това усещане като „заземяване“ и придаване на смисъл на живота (Haslam, et.al., 2020). Груповото членство създава чувство у индивида, че е специален и успешен, признат и ефективен. Тези ефекти предпазват благосъ-

¹ Подготовката и участието с този доклад е частично финансирано по Национална научна програма „Сигурност и отбрана“, 2022-2024г.

стоянието, когато то е застрашено, като той вижда ролята им като средство за справяне с негативните последици от членство в група с нисък авторитет (пак там).

Изтъква се, че в света, в който живеем, националността се приема за даденост и липсата на формална и емоционална привързаност към нацията се възприема като необичайно и извън норма (Malešević, 2011). Светът е разделен на повече от 200 политически единици (държави), поради което е некоректно да се счита, че може да има индивид, роден извън конкретна държава или нейна територия (пак там). Нациите се възприемат като реални образувания, въпреки че могат да се тълкуват и в смисъл на въображаемите общности в духа на концепцията на Андерсън, според когото нацията представлява: „... въображаема политическа общност – и въображаема като едновременно изначално ограничена и суверенна.“ (Anderson, 2020, 6). Националната идентичност е определяна като колективно чувство, основано на вярата за принадлежност към една нация и споделянето на повечето атрибути, които я отличават от други нации (Guibernau, 2007). А когато е налице ниско ниво на обща национална идентичност има опасност дори от разпад на държавата, от гражданска война, неуспешно икономическо развитие, високи нива на корупция и бедност (Fukuyama, 2018).

Тревожността за собствената сигурност – индикатор за свързаност или признак на отчуждение

Отрицателните емоции карат хората да вярват, че нещо не е наред с тяхната сигурност и подобни убеждения водят до по-ниски удовлетвореност и психично благополучие (Li, & Li, 2023). Хората, изпитващи тревожност са склонни да се отчуждават в известна степен от социално взаимодействие и да се съсредоточават повече върху себе си и своите проблеми. Когато междуличностната сигурност или сигурността в общуването не се усеща от отделния член на групата, той е склонен да не вярва на другите около него, има ниско самочувствие, дори емоционален стрес, което е свързано и с ниското ниво на идентичност с групата (пак там).

Тревожността е добре познат психичен конструкт и като негативен афект и като негативно разстройство (Crosq, 2015). Думата „тревожност“ е с произход от латинската дума *angor* и глагола *ango*, което означава „свивам“ или „стеснявам“. Тревожността е описвана като най-често срещана от всички необичайни притеснения (Краерелн, цит. по Crosq, 2015). Свързана е с мъчително напрежение, кулминиращо до отчаяние, тревожно безпокойство, изразяващо се в двигателни прояви, които могат да стигнат дори до безразсъдна автоагресия (пак там).

Тревожността се определя от Американската психологическа асоциация като емоция, която се характеризира с чувство на напрежение, тревожни мисли и физически промени (American Psychological Association, 2017). Тревожността е универсално преживяване (Silverman & van Schalkwyk, 2019) и се смята, че може да бъде и форма на рационален отговор на заплашителни стимули от околната среда (Marks & Nesse, 1994). Тревожността освен това се определя и като симптом на разнообразен набор от разстройства на психиката, в това число и на настроението (Fava et al., 2004; Lysaker & Salyers, 2007). Съществуват нива на безпокойство, които индивида може да преодолее и които не може. Чувствителността към тревожност е конструкция, която може да се прояви до степен, до която индивидите намират тревожните преживявания за отвратителни и непреодолими (Bernstein, Zvolensky, Vujanovic, & Moos, 2009; Reiss, Peterson, Gursky, & McNally, 1986).

От друга страна, тревожността може да бъде придобита чрез учене и чрез наблюдение. Личността би могла да е съпричастна към преживяване на тревожност от значими за нея хора и да научи подобно поведение (Olsson & Phelps, 2007). Ключово разбиране за развитие на тревожността е вниманието към заплахата. Хора с високо ниво на тревожност се фокусират повече върху информацията от околната среда, свързана със заплахата (Pine, 2007). Според Кларк, Уелс, Рапи и Хаймбърг (Clark & Wells, 1995; Heimberg, 1995; Rapee & Heimberg, 1997), а социално тревожният индивид притежава отрицателни самоубеждения, предвижда отрицателни резултати и има поведение на избягване на проблемите. Реакцията от страна на наблюдатели на това поведение се възприема за заплахата от този индивид (Rapee & Heimberg, 1997). Социално-тревожните индивиди разчитат на очакванията и стандартите на групата във връзка с поведението. Тогава изразяването на социалната тревожност се различава в зависимост от фактори, които са важни за културата на дадения индивид (Brockveld et al., 2014).

Високото ниво на социална тревожност предсказва ниски степени на просоциалност в поведението. Липсата на убеденост у индивида, че е приет от групата предполага наличие на социална тревожност

и ниски нива на междуличностна сигурност. Когато нивото на удовлетвореност у отделния индивид е ниско се засилва отчуждението от социалната група и се проявява негативното въздействие върху просоциалното поведение (Li & Li, 2023).

Величков и Радославова посочват, че промените в условията на живот в обществото създават предпоставки за увеличено чувство за несигурност у индивида (за здравето, живота и имуществото). (Радославова & Величков, 2005). Реакциите на индивидуално ниво, според авторите, са увеличена предпазливост, висока тревожност, изпитване на страх в определени ситуации. Като последици от тези негативни емоции се разглеждат повишените разходи за защита на жилището, високо ниво на разпространение на огнестрелни и други оръжия за защита, намаляване на социалната активност на гражданите и т. н. На следващо място се нареждат промени в икономическо ниво – поява на бизнеси, свързани с охранителна дейност, възможно намаляване на работно време на магазини и фирми и свързано с това намаляване на търговския оборот и печалба, както и ограничаване на търсене на услуги. Това разбира се, води след себе си възникване на недоверие след хората, отчуждение от обществото, социална изолация, неудовлетвореност. Реакциите и поведението на личността в подобни условия се свързва с вероятното възникване на тревожност от усещането за външна заплаха, поради което усещането на индивида за лична и като следствие, обществена сигурност намалява (пак там).

От друга страна **личната сигурност** е дефинирана като усещане на свобода от безпокойство – физическа и емоционална (чувство за загриженост за личната уязвимост) (Caroll et. al., 2023). За потенциална заплаха се определя всеки стресор, който активира опасения за уязвимост или несигурност. Заплахите са стресори, които създават опасения за личната и групова сигурност. Например, загубата на работа, дом, живот или вероятността от такова събитие създават такава несигурност, която води до опасения за уязвимост, защото са от основно значение за оцеляването и благополучието (Caroll et. al., 2023).

Национализъм и нагласи към война

Национализмът се определя като тържество на нацията и включва стремеж към политически суверенитет и независимост, която се упражнява от конкретна национална група върху дадена територия (Mylonas & Tudor, 2021). Гелнер анализира национализма като принцип, според който политическата и националната единици трябва да съвпадат (Гелнер, 1999, с. 7). Национализмът е разглеждан като колективно чувство, създаващо идентичност, обвързващо индивиди, които споделят една политическа солидарност. От друга страна национализмът е насочен към създаване и легитимиране на държава (Marx, 2005). В наши дни национализмът отново набира популярност. Далтън посочва, че политик като президента на Франция Емануел Макрон определя национализмът като изтриващ морални ценности (Dalton 2018, цитат Mylonas & Tudor, 2021). Тази критика се свързва с мнение на именити личности от началото на 20-ти век като Айнщайн, който определя национализма като „морбили на човечеството“ (цитиран в Isaacson 2007, р. 386). Но според някои автори този феномен е по-широко понятие и не винаги е свързан с унищожаване и войни (Mylonas & Tudor, 2021). Те приемат, че национализмът заема важно място в движения за свобода и справедливост от осемнадесети век (например Великата френска революция). Свързан е със създаване на единство и взаимопомощ, както и високо ниво на национална привързаност. Тази привързаност вдъхновява отдаването на жертви в името на общото благо – както включване в битки във войни за освобождение и защита на независимостта на националната група (Mylonas & Tudor, 2021). Би могло да се дискутира дали подобни анализи нямат предвид по-скоро патриотизма, който в психологически изследвания е по-неутрален по отношение на агресивни нагласи и отношение към войната, оставащ свързан с готовност за отбрана на националната териториална цялост и идентичност, но това излиза извън целите на настоящия текст. В настоящото изследване не се засяга национализъм в смисъл на идеология на дадена партийна формация, а като личностна ориентация към по-висока привързаност спрямо националната общност. Все пак поради по-тясната му връзка с нагласи към война в редица изследвания, тук е включен именно национализмът като ориентация (Зографова, 2004). Това не означава, че и в подобна форма не би могъл да се развие в крайни степени и да придобие пристрастно-враждебна насока спрямо всичко, което е извън националния териториален, исторически и ценностен периметър.

Терминът „война“ се определя като спектър от междугрупови конфликти до междудържавна война (Hinde, 1997). Самият феномен съдържа множество ролеви позиции на участващите страни и субекти. Заемащите отделните роли в това взаимодействие са мотивирани предимно от задълженията и правата, произтичащи от тези роли. Допуска се, че войната не е причинена от агресивността на индивидуално

ниво, но води до агресия в индивидите. При отграничаване от вредите, които причинява войната, то този процес се тълкува от някои и като приемливо средство за справяне със спорове, но психологическите последици и загубите на голям брой човешки животи от една война са твърде тежки и с дълготрайни последици (Hinde, 1997).

В тази сфера изследвания и анализи вървят в различни посоки. Така напр., Eichenberg и Stoll защитават тезата, че както приемането на войната от страна на гражданите, така и подкрепата за увеличаването на военните разходи са повлияни най-вече от основните ценности, вярвания и житейският опит (Eichenberg, & Stoll, 2017). Нарастващото противоречие около използването на военна сила се изостря и от конфликти за отделените ресурси и конкуренцията между бюджетите за отбрана и програмите за социалните нужди в една държава (Russett 1970; Sprout, 1968). Нежеланието на общностите да отделят повече ресурси за отбрана според Кейган се държи на отхвърлянето на политиката на силата, която в предишни времена е донесла много нещастия (Kagan, 2004). Според други изследователи излагането на войни и насилие води естествено до отхвърлянето и неодобрението ѝ (Liddell et al., 2014). Отношението към войната се определя от основни културни нагласи като патриотизъм и доверие/недоверие към хората (Bartels, 1994, с. 497). По време на военни конфликти хората са по-скептични към мира и подкрепят повече войната (Carnagey and Anderson 2007; Lavi and Solomon 2005), докато при прекратяване на военните действия тази промяна в политическата атмосфера влияе негативно на подкрепата за война (McGlynn et al. 2004; Sagu et al., 2011). Бюм и колектив (Böhm et al., 2016) доказват, че противопоставянето (допускане на аналогия с подкрепата на военна намеса) може да се стимулира чрез манипулиране на степенята, в която собствената група се възприема като нападната и застрашена, като тази група се възприема като отбраняваща се. Изследване показва наличие на доказателства, че мотивацията за защита на вътрешната група е предиктор на ответна агресия, но и предизвиква превантивни нападателни действия срещу външни групи, когато тези групи са оценени като заплаха (Böhm et al., 2016). Отделя се специално внимание на източниците за гражданска подкрепа за размерите на военния бюджет на държавата (Eichenberg, & Stoll, 2017). В тази връзка се приема за закономерно правителствата или елитите в своите решения да се съобразяват не само с външните заплахи, но и с обществената подкрепа в собствените си страни. Майкъл Хауърд се спира на проблема като отделя специално внимание не само на заплахата, но и на одобрението на вътрешната общност: „Целта на успокояването е да се убедят собствените хора и тези на своите съюзници, че ползите от военните действия или подготовката за тях, ще надхвърли разходите.“ (Howard 1982, с. 317).

Агресия и агресивни реакции

Широко прието е определението за агресия на Бушман и Хюсман, които го дефинират като поведение, имащо за цел да навреди на друг човек, който не желае това (Bushman, & Huesmann, 2010). Приема се, че за да се говори за агресия е достатъчно да съществува намерение в действието за нанасяне на вреда (Anderson & Bushman, 2002). Според Албърт Бандура това е поведението, имащо за резултат личностна вреда или деструкция на собственост (Bandura, 1973). Агресивността е активност на личностово и/или групово ниво, под формата на инструментален и/или емоционално-враждебен вид при разграничаване на цели, механизми и резултати, но с един основен и за двете нива механизъм – нарушаване на общоприети норми и правила (Зографова, 2008).

Доказва се, че индивиди, които са силно идентифицирани с вътрешната група биха реагирали на заплаха от външна група с проява на антисоциално поведение или поведение, насочено към външната група (Merrilees, et al., 2013). Когато груповата идентичност е силно изявена, индивидите са склонни да проявят предубедени нагласи и агресивно поведение към членовете на външна група, която е възприета като източник на обща заплаха за вътрешната група (Nesdale et al., 2005; Nesdale et al., 2009; Struch & Schwartz, 1989). Според Теорията за социалната идентичност (Tajfel & Turner, 1986) когато съществува възприятие за междугрупова заплаха и при силна идентификация с вътрешната група съществува мотивация за разграничаване от другата група чрез принизяване на статута ѝ (Branscombe & Wann, 1994). И при наличие на междугрупова заплаха социалната идентичност се свързва с агресия срещу външната група (Tajfel & Turner, 1986). В определени случаи силната идентификация с групата играе защитна роля за индивида по отношение на проявата на агресия и агресивни реакции. Високата социална идентичност носи възможности и за по-високо ниво на социална подкрепа, което би позволило по-добро обмисляне на възприеманата заплаха, като това може да доведе до ниски нива на агресивна реакция. От друга стра-

на наличието на междугрупова заплаха може да създаде мотивация за подобряване на отношенията вътре в групата (Merrilees et. al., 2013). Социалната идентичност може да защити групите с нисък статус от отрицателното въздействие на междугруповото напрежение (Tajfel & Turner, 1986; Merrilees et al., 2011). Така идентичността носи както индивидуални, така и колективни социални ползи, особено за индивиди, израстващи в конфликтна и постконфликтна среда (Hammack, 2010).

Дизайн, методи и резултати от изследването

Целта на настоящото изследване е да се проучат влиянията на представените фактори (социална идентичност (национална и групова), нагласи спрямо война и агресивност върху тревожността за собствената сигурност. Същевременно като подцел е да се проучи и влиянието на национализма, националната идентичност и агресията на личността върху нагласите към война. Спецификите и различията в нивата на проява на тези феномени ще се верифицират при представители на четири социални групи изследвани лица. Те са Група 1 (военнослужещи и/или служители в сигурността с мисии зад граница), Група 2 (военнослужещи и/или служители в сигурността без мисии зад граница), Група 3 (студенти и/или учащи се) и група 4 от представители на различни сфери на икономиката, образованието, услугите, администрацията.

Използваните методики са адаптирани за българска популация и обхващат самооценъчните въпросници, които се предоставят в онлайн среда:

1. **Ниво на тревожност за собствената сигурност** (Радославова и Величков, 2005; Кронбах алфа за адаптираната версия 0.880) с айтеми като „Безпокоите ли се, когато оставяте дома си без хора?“, „Имате ли чувство, че някой ви следи с враждебни намерения?“

2. **Национална идентичност** (Rothi et.al., 2005, Кронбах алфа за адаптираната версия 0.819) с айтеми като „Предан съм на българското общество“, „Българските исторически събития са ценни за мен“; „Социална идентичност“ (Visintin et al.2013, айтеми като „Чувствате ли се наистина част от социалната група, към която принадлежите?“; Кронбах алфа на адаптираната версия 0,836, разработен от група учени от ИИНЧ-БАН)

3. **Агресия** (Webster et. al.,2015, Кронбах алфа за адаптираната версия 0,790) с четири под фактора – Физическа агресия (айтеми като „Възможно е да използвам физическа сила при достатъчно провокация. “), Вербална агресия(айтеми като „Казвам открито на хората, когато не съм съгласен с тях.“), Гняв (айтеми като „Понякога се ядосвам без основателна причина. “) и Враждебност (айтеми като „Мисля, че хората злословят за мен. “).

4. **Нагласи към война** (Dupuis and Cohn, 2011; Кронбах алфа за адаптираната версия 0,710) с 3 под фактора – Етика на войната (айтеми като „Чувствам морално задължение да воювам, ако моята държава е нападната от друга.“), Подкрепа за войната (айтеми като „Вярвам, че отбранителните войни често могат да бъдат оправдани“) и Афект от войната, обратно кодиран (айтеми като „Думата „война“ ме кара да се чувствам тревожен.“)

5. **Национализъм** (Schatz, Staub & Lavine, 1999; Staub, 1997; Кронбах алфа за адаптираната версия 0,857), айтеми като „Считам, че българската държава почти винаги е права в своите решения. “

Данните са обработени със статистически пакет SPSS 22.

Извадката за нашето изследване се състои от 276 ИЛ, от които военнослужещи и служители в сигурността с мисии зад граница са 38 ИЛ (**Група 1**) (13,7%), военнослужещи и служители в сигурността без мисии зад граница са 49 ИЛ(**Група 2**) (17,7%), студенти или учащи се са 74 ИЛ(**Група 3**) (26,7%) и други-производство, услуги, гражданска администрация, преподаватели – 115 ИЛ(**Група 4**) (41,5%).

С цел определяне на различията в нивата двата вида идентичност и тревожност, между изследваните групи, са проведени еднофакторни дисперсионни анализи. В таблица 1, таблица 2 и таблица 3 са представени резултатите от дисперсионен и пост-хок анализ по скала „Национална идентичност“, скала „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ и скала „Социална идентичност“.

Таблица 1. Резултати от дисперсионен анализ и пост-хок анализ на Тюки за скала „Национална идентичност“ по групи

Нац. идентичност	N	M	SD	F	P	Tukey
Група 1	38	44,18	4,57	4,290	0,006**	1>3;2>3
Група 2	49	43,48	4,68			
Група 3	74	40,83	5,88			
Група 4	115	41,93	5,61			
Всичко	276	42,22	5,50			

Валидност на теста при $P^*<0,05$; $P^{**}<0,01$; Големина на ефекта – 0,217

Таблица 2. Резултати от дисперсионен анализ и пост-хок анализ на Тюки за скала „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ по групи

Ниво на тревожност	N	M	SD	F	P	Tukey
Група 1	38	15,78	6,40	3,856	0,010**	3>1;4>1
Група 2	49	17,81	7,32			
Група 3	74	20,04	6,90			
Група 4	115	19,34	6,70			
Всичко	276	18,77	6,93			

Валидност на теста при $P^*<0,05$; $P^{**}<0,01$; Големина на ефекта – 0,206

Таблица 3. Резултати от дисперсионен анализ и пост-хок анализ на Games-Houwell за скала „Социална идентичност“ по групи

Ниво на тревожност	N	M	SD	F	P	Games-Houwell
Група 1	38	35,81	2,96	7,829	0,000***	1>3;1>4;2>3;2>4
Група 2	49	35,16	4,29			
Група 3	74	31,72	5,87			
Група 4	115	32,36	6,09			
Всичко	276	33,16	5,61			

Валидност на теста при $P^*<0,05$; $P^{**}<0,01$; $P<0,001^{***}$; Големина на ефекта – 0,293

Данните в таблица 1, таблица 2 и таблица 3 сочат, че статистически значимите разлики между средните стойности за изследваните групи по скала „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ – $F=3,856$, $P=0,010<0,05$ са между Група 3 и Група 1 и Група 4 и Група 1, като най-висока стойност по тази скала има Група 3; по скала „Национална идентичност“ – $F=4,290$; $P=0,006<0,05$ статистически значими разлики в средните стойности са между Група 1 и Група 3 и между Група 2 и Група 3, като най-висока стойност по тази скала има Група 1. Статистически значими разлики между средните стойности по скала „Социална идентичност“ са между Група 1 и Групи 3 и 4 и между Група 2 и Групи 3 и 4 ($F=7,829$; $P=0,000<0,001$). Най-високи стойности по тази скала са за Група 1 и Група 2. Големината на ефекта за променливите „Национална идентичност“ и „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ и „Социална идентичност“ е малък или по-малък от типичния.

С цел определяне на различията в нивата на агресия, национализъм и нагласи към война бяха проведени дисперсионни анализи и пост-хок анализи по групи, като данните са представени в таблица 4, таблица 5 и таблица 6.

Таблица 4. Резултати от дисперсионен анализ и пост-хок анализ на Тюки за скала „Национализъм“ по групи

Национализъм	N	M	SD	F	P	Tukey
Група 1	38	16,05	3,77	9,331	0,000***	1>3;1>4;2>3;2>4
Група 2	49	15,16	4,57			
Група 3	74	12,48	4,31			
Група 4	115	12,66	4,57			
Всичко	276	13,52	4,58			

Валидност на теста $P<0,05^*$; $P<0,01^{**}$; $P<0,001^{***}$
Големина на ефекта 0,320 – среден или типичен

Таблица 5. Резултати от дисперсионен анализ и пост-хок анализ на Тюки за скала „Агресия“ по групи

Агресия	N	M	SD	F	P	Tukey
Група 1	38	37,57	12,00	2,890	0,036*	3>2
Група 2	49	36,36	7,81			
Група 3	74	41,97	12,44			
Група 4	115	39,26	10,98			
Всичко	276	39,24	11,18			

Валидност на теста $P<0,05^$; $P<0,01^{**}$; $P<0,001^{***}$*

Големина на ефекта 0,178 – малък или по-малък от типичния

Таблица 6. Резултати от дисперсионен анализ и пост-хок анализ на Тюки за скала „Нагласи към война“ по групи

Нагласи към война	N	M	SD	F	P	Tukey
Група 1	38	39,15	6,63	11,298	0,000***	1>2; 1>3; 1>4
Група 2	49	33,75	7,41			
Група 3	74	30,78	8,00			
Група 4	115	32,45	7,23			
Всичко	276	33,15	7,81			

Валидност на теста $P<0,05^$; $P<0,01^{**}$; $P<0,001^{***}$*

Големина на ефекта 0,352 – среден или типичен

Данните в таблица 4, таблица 5 и таблица 6 сочат, че статистически значимите разлики между средните стойности за изследваните групи по скала „Национализъм“ – $F=9,331$, $P=0,000<0,001$ са между Група 1 и Групи 3 и 4, Група 2 и Групи 3 и 4, като най-висока стойност по тази скала има Група 1; по скала „Агресия“ – $F=2,890$; $P=0,036<0,05$ статистически значими разлики в средните стойности са между Група 2 и Група 3, като най-висока стойност по тази скала има Група 3. Статистически значими разлики между средните стойности по скала „Нагласи към война“ са между Група 1 и Групи 2, 3 и 4 ($F=11,298$; $P=0,000<0,001$). Най-висока стойност по тази скала е за Група 1. Големината на ефекта за променливите „Национализъм“ и „Агресия“ и „Нагласи към война“ е среден или типичен, докато за скала „Агресия“ е малък или по-малък от типичния.

В таблица 7 и таблица 8 са представени резултати от регресионен анализ на влияние на изследваните конструкти върху променливите „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ и „Нагласи към война“.

Таблица 7. Резултати от регресионен анализ на влиянието на агресия, нагласи към война, социална идентичност върху нивото на тревожност за собствената сигурност по групи лица

Групи (NTr)	Независими променливи	B	t	Sig. (t)	Sig. (F)	R	Adj.R2
Група 1	Constant	51,010	4,139	0,000***	0,001**	0,584	0,304
	Соц. Идент.	-1,215	-3,876	0,000***			
	Подкрепа война	0,659	2,239	0,006***	0,000***		
Група 2	Constant	7,255	2,847	0,007**	0,000***	0,542	0,279
	Афект война	0,895	4,422	0,000***			
Група 3	Constant	11,646	4,362	0,000***	0,002**	0,360	0,118
	Агресия	0,200	3,278	0,002**			
Група 4	Constant	5,894	2,204	0,030*	0,000***	0,415	0,183
	Афект война	0,580	4,054	0,000***			
	Агресия	0,136	2,602	0,011*			

Зависима променлива „Ниво на тревожност за собствената сигурност“

Валидност на теста $P<0,05^$; $P<0,01^{**}$; $P<0,001^{***}$*

Таблица 8. Резултати от регресионен анализ на влиянието на национализъм, агресия и национална идентичност върху нагласи към война по групи лица

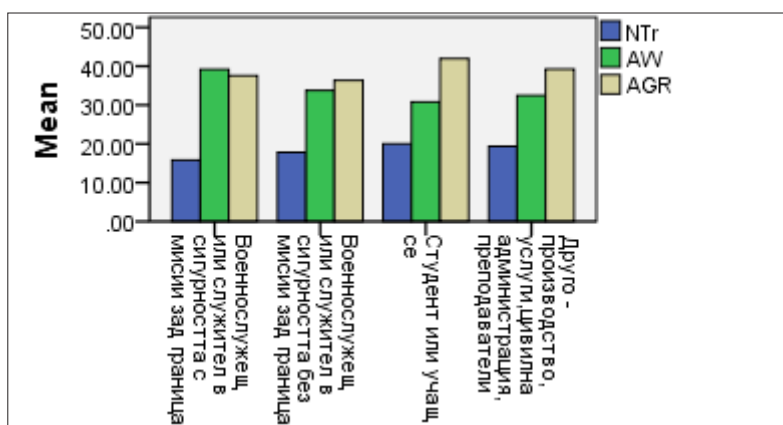
Групи (AW)	Независими про- менливи	B	t	Sig. (t)	Sig. (F)	R	Adj.R2
Група 1	Constant	13,616	2,536	0,016*	0,000***	0,633	0,367
	Национализъм	1,040	4,368	0,000***			
	Агресия	0,235	3,144	0,003**			
Група 2	Constndt	-17,131	-1,591	0,118	0,000***	0,579	0,307
	Нац. идент.	0,935	4,704	0,000***			
	Агресия	0,281	2,356	0,023*			
Група 3	Constant	8,839	1,454	0,150	0,001**	0,395	0,144
	Нац.идент.	0,537	3,646	0,001**			
Група 4	Constant	19,261	6,574	0,000***	0,000***	0,400	0,145
	Агресия	0,202	3,530	0,001**			
	Национализъм	0,417	3,038	0,003**			

Зависима променлива „Нагласи към война“
Валидност на теста $P < 0,05^*$; $P < 0,01^{**}$; $P < 0,001^{***}$

От резултатите, предоставени в таблица 7 може да се види, че за Група 1 съществува значимо влияние на под скала „Подкрепа за война“ и на „Социална идентичност“ върху „Ниво на тревожност за собствената сигурност“. За Група 2 същата зависимост съществува със средните стойности от под скала „Афект от войната“. За Група 3 нивото по скала „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ зависи от ниво на „Агресия“. Що се касае за Група 4, там нивото на тревожност на респондентите зависи от средните стойности по под скала „Афект от войната“ и скала „Агресия“.

От резултатите, представени в таблица 8 се вижда, че за Група 1 средните стойности на нагласите към война са повлияни от нивата на „Национализъм“ и „Агресия“. За Група 2 – по скала „Национална идентичност“ и скала „Агресия“. За Група 3 определяща за нагласите към война на респондентите е средната стойност по скала „Национална идентичност“. За Група 4 средните стойности по скали „Национализъм“ и „Агресия“ са определящи за нивото на нагласите към война.

Разпределението на променливите „Ниво на тревожност за собствената сигурност“, „Нагласи към война“ и „Агресия“ по групи е представено на фигура 1.



Фиг.1.Разпределение на средните стойности по скали „Ниво на тревожност за собствената сигурност“(NTr), „Нагласи към война“(AW) и „Агресия“(AGR) по групи

Дискусия

На основата на изследването ни може да се приеме, че конструкти като националната и социалната идентичност и нивото на изпитвана тревожност от индивида са ключови за усещането най-вече на лична и групова сигурност (Fukuяama, 2018). Базовата междуличностна сигурност или чувството на индивида, че е значим и подкрепян от заобикалящите го е фактор за личната сигурност. При липса на такава междуличностна сигурност се наблюдава склонност за съмнение в намеренията на другите членове на социалната или национална група, наличие на междуличностно недоверие, поява на ниско самочувствие

у индивида и стрес, които водят до защитни реакции, характерни с проява на безразличие и разрушителност (Li, & Li, 2023). Слатински класифицира нивата на сигурност, като започва именно от сигурността на индивида или личната сигурност (Слатински, 2010).

Силата на идентитет спрямо дадена група дава усещане за цел и принадлежност – една от основните потребности на личността според Маслоу. В този смисъл усещането за националната идентичност, за членство в националната общност е основна за постигане на необходимото ниво на националната сигурност. Подобен извод може да се направи и за нивото на социално-групова идентичност при представителите на изследваните групи, като съществено свързана с нивото на лична сигурност. С най-висока национална идентификация са респондентите от Група 1 – военнослужещи и/или служители в сигурността с мисии зад граница. Това е очакван резултат, като се има предвид, че са хора, притежаващи реално присъствие в зони на бойни действия, за които националният флаг и химна, както и съвместната взаимозависима рискова дейност са основни фактори за обединяване и идентификация. Във военна обстановка всеки зависи от другия, чувството за обща заплаха е валидно за цялата група, което е фактор за нейната сплотеност и сила. От друга страна, нивото на тревожност за собствената сигурност в Група 1 е най-ниско от изследваните 4 групи от извадката. Отново можем да направим извод, че излагането на подобни предизвикателства е позитивно свързано с потискане на влиянието на онези фактори, които могат да доведат до тревожност в индивида. С други думи, вероятно подготовката и участието в бойни мисии са важни фактори за намаляване нивото на лична, а и на групова тревожност, което е предпоставка за формиране на по-високо ниво на сигурност у индивидите. Според досегашни изследвания личностната агресия и национализма са тясно обвързани (Kosterman & Feshbach, 1989; Feshbach, 1987; Зографова, 2004). В нашето изследване е включена по-скоро готовност за агресивни реакции, но не и ниво на личностна агресия у респондентите, поради факта, че тук не се включва достатъчно данни за трансситуативна агресивност. Поради тази причина, но и поради различните извадки изследвани лица, тук съществува обратна корелационна зависимост между агресията и нивото на национализъм в Група 1 като може да се предполага, че скалата, измерваща национализъм е сродна на патриотични нагласи при този род изследвани лица /подобна е връзката в предишните изследвания, но между патриотизъм и агресивност (Зографова, 2004). Високото ниво на национализъм в Група 1 може да бъде в резултат на готовност у респондентите от тази група, както и Група 2, която е на второ място по сила на национализма, като се изразява във вероятна готовност за защита на националната независимост и териториална цялост на националната родина, което е и функция на военнослужещият. Този извод се подкрепя от високото ниво на проявеност на нагласи към война за Група 1, в сравнение с другите групи. Скалата „Нагласи към война“ по своята конструкция е изградена на база подкрепа и етика на отбранителните войни, което още веднъж подчертава вероятната готовност на респондентите от Групи 1 и 2 за изпълнение на тяхната конституционна функция. Друга основна характеристика на тези две групи респонденти е ниското ниво на тревожност за собствената сигурност. Това предполага прилагане на позитивни стратегии за справяне със стреса и увереност в собствените възможности за справяне с проблемите, а от друга регресионният анализ отчита, че високото ниво на социална идентичност намалява нивото на тревожност в тази група. За Група 2 нивото на тревожност зависи от афекта спрямо война или когато индивида е подготвен и не изпитва високо ниво на емоции в такъв конфликт, то нивото на тревожност е ниско.

Най-ниски резултати по скала „Национална идентичност“ и скала „Социално-групова идентичност“ в нашето изследване показва Група 3 – студенти и/или учащи се. Същевременно средните стойности по скала „Ниво на тревожност за собствената сигурност“ за тази група са най-високи от всички четири изследвани групи. Според Ли (Li, Y. et. al., 2010) високото ниво на тревожност при учащите се е напълно допустимо. Това се дължи на средата на конкуренция и желание за по-добра реализация и постигане на по-високи резултати в обучението. От друга страна ниските резултати по скала „Национална идентичност“ и скала „Социално-групова идентичност“ говорят за неопределена принадлежност на изследваните лица от тези групи, която е обяснима в контекста на увеличената мобилност и отвореност спрямо чужди националности и култури в един все пак глобализиран свят, независимо от немалкото съвременни противоречиви тенденции. Същевременно социално-груповата им идентичност все още не е локализирана и поради представата, че това е временна група и бъдещите перспективи са свързани със следващи житейски стъпала и професионални принадлежности. Що се отнася до нивото на лична и групова сигурност за респондентите от тази изследвана група, то вероятно произтича от общи представи за заплахи на социално и/или национално равнище, но и поради факта на неопределените връзки спрямо обществото и липса на кохезия в групите, към които все пак принадлежат и участват. Това допускане се подкрепя и

от високите резултати за Група 3 по скала „Агресия“. Респондентите от тази група вероятно са по-предразположени към агресивни реакции от групи 1 и 2, като това се подкрепя и от нивото на тревожност за собствената сигурност. Регресионният анализ на връзката на тревожност и останалите конструкти определя, че нивото на тревожност при учащите/студентите зависи от нивото им на агресия. Същевременно при тази група лица национализмът и нагласите към война са с най-ниски стойности, което е обяснимо при нивото на национална идентичност, но най-вероятно действат и други фактори, които не са обхванати от настоящото изследване – напр. техният личен житейски опит от контакти с други възрастови групи или с други културни, национални групи, извън тяхната.

За респондентите от Група 4 изследвани лица данните показват, че по провоенни нагласи са непосредствено след групите на военнослужещите. Смесената група от услуги, администрация, образование се характеризира със сравнително високо ниво на тревожност за собствената сигурност и висока предразположеност към агресивни реакции при конфликт. Нивото на национализъм при тях е по-ниско от това при групите на военнослужещи. Можем да предположим, че от една страна, това е разнородна и нехомогенна извадка и че по всяка вероятност повечето цивилни лица не са служили в армия и нямат достатъчно опит за справяне със стреса и последиците от него. От друга страна, национална принадлежност/идентичност не е така висока, което би могло да е свързано с факта на дълбокото поляризиране в обществото, водещо до отчуждаване от общността. Очевидно е също, че резултатите за „Социално-групова идентичност“ при тези лица са относително по-ниски, което поставя сериозни въпроси относно кохезията и доверието в широк кръг социални области в нашето общество. Слабите обществени връзки в случая логично се свързват с високи стойности по линия на агресивни реакции и ниво на тревожност.

Накратко, очертават се някои основни изводи от нашето изследване:

На първо място националната и социална идентичност са определящи фактори за нагласите към война (отбранителния вид война) на личностово и на социално-групово равнище. Предразположеността към агресивни реакции намалява с увеличаване на нивото на идентичност, както социална, така и национална, което повишава нивото на лична и групова сигурност. Допуска се, че групова идентичност (в нашето изследване това са групите на военнослужещите), която се изгражда с възпитание на сплотеност и единство, влияе значимо на нагласите за защита на националната родина на основа на националистични и патриотични нагласи. Нивото на тревожност е решаващ фактор за прояви на агресивни модели на поведение и агресивни реакции при конфликт, което се предполага, че е свързано с недостатъчен социо-когнитивен опит за възприемане и справяне при стресови ситуации. Необходимо е обаче да се подчертае, че изводите относно идентичността и връзките ѝ с ниво на агресия в случая са измерени и са валидни само в специфични групи. Може да се очакват различни вариации при разширяване на извадката и при включване на агресивни диспозиции едновременно с присъщи агресивни поведения на личностово, както и на социално-групово ниво.

Заклучение

Изследването показва някои значими взаимозависимости при феномените на различни форми на колективните идентичност, нагласите към война, национализма и нивото на тревожност за собствената сигурност. Очертани са тенденции сред различни социални групи относно тяхната колективна свързаност и безпокойството за собствената сигурност. Освен това са ясни и някои специфики на агресивна готовност при представителите на различните групи изследвани лица както и връзка с нивото на национализъм. При ниската свързаност на ниво нация и социална група нарастват нагласите на несигурност и тревожност и на агресивна предразположеност. В бъдещи изследвания могат да се търсят тенденции и фактори на влияние върху чувството за сигурност сред по-широк кръг социални групи, както и в други специфични професионални сфери, за да се провери дали различните форми на колективна идентичност влияят върху този феномен. Освен това би било важно да се очертаят по-комплексно агресивността и национализма на личностно и на групово равнище и съответните връзки с дискутираните феномени на идентичност и с нагласите към война.

ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

1. Гелнер, Ъ. (1999). Нации и национализъм. Панорама, Унив. Издат-во „Св. Климент Охридски“
2. Зографова, Й. (2004) Национализъм, патриотизъм и интернационализъм – съществени взаимовръзки с нагласи към война и личностна агресивност. София: Психологически изследвания, кн.2, 11-26,
3. Зографова, Й. (2008) Проблемът на агресивността – развитие на концептуалната сфера и възможности за разширение, *София, Психологически изследвания, кн.1, 99-120.*
4. Зографова, Й. (2016) Разнообразието от социалнопсихологическа перспектива. София: Емайви консулт.
5. Карастоянов, Г. (2012). Психология на преднамереното влияние. *Изток-Запад*
6. Радославова, М., & Величков, А. (2005) Методи за психодиагностика. *София: ИК Пандора Прим]*
7. Слатински, Н. (2010). Петте нива на сигурността. Воен. изд-во. https://nslatinski.org/files/books/Nikolay_Slatinski_Pette_niva_na_sigurnostta_26.11.2010_new2.pdf, Retrieved 01.05.25
8. Anderson, B. (2020). *Imagined Communities. Reflections on the Origin and Spread of Nationalism.* Verso.
9. American Psychological Association, (2017). Anxiety. <http://www.apa.org/topics/anxiety/> Retrieved 08.05.25
10. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
11. Antich, S. A. J., Barrett, P. M., Silverman, W., Lacherez, P., & Gillies, R. (2013). The prevention of childhood anxiety and promotion of resilience among preschool-aged children: A universal school based trial. *Advances in School Mental Health Promotion*, 6, 93–121. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2013.784616>.
12. Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis.* Englewood Cliffs, Y.: Prentice-Hall
13. Bartels, L. M. (1994). The American public's defense spending preferences in the post-cold war era. *Public Opinion Quarterly*, 58(4), 479-508. https://cdn.vanderbilt.edu/vu-my/wp-content/uploads/sites/402/2011/12/14094035/American_Public_Defense_Spending.pdf, Retrieved 24.04.25
14. Becker, M., Vignoles, V. L., Owe, E., Brown, R., Smith, P. B., Easterbrook, M., Herman, G., de Sauvage, I., Bourguignon, D., Torres, A., Camino, L., Lemos, F. C. S., Ferreira, M. C., Koller, S. H., González, R., Carrasco, D., Cadena, M. P., Lay, S., Wang, Q., . . . Yamakoğlu, N. (2012). Culture and the distinctiveness motive: Constructing identity in individualistic and collectivistic contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 833–855. <https://doi.org/10.1037/a0026853>
15. Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., & Moos, R. (2009). Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: A hierarchical model of affect sensitivity and tolerance. *Behavior Therapy*, 40, 291–301. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.08.001>.
16. Böhm, R., Rusch, H., & Gülerk, Ö. (2016). What makes people go to war? Defensive intentions motivate retaliatory and preemptive intergroup aggression. *Evolution and Human Behavior*, 37(1), 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2015.06.005>
17. Branscombe, N. R., & Wann, D. L. (1994). Collective self-esteem consequences of outgroup derogation when a valued social identity is on trial. *European journal of social psychology*, 24(6), 641-657.
18. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420240603>
19. Braun-Lewensohn, O., Abu-Kaf, S., & Sagy, S. (2015). Attitudes toward war and peace and their relations with anxiety reactions among adolescents living in a conflictual area. *Journal of Youth Studies*, 18(1), 68-79. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.933193>
20. Brockveld, K. C., Perini, S. J., & Rapee, R. M. (2014). Social anxiety and social anxiety disorder across cultures. In *Social anxiety* (pp. 141-158). Academic Press.
21. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00006-6>
22. Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2010). Aggression. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology*, 833-863. <https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy002023>
23. Carnagey, N. L., & Anderson, C. A. (2007). Changes in attitudes towards war and violence after September 11, 2001. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(2), 118-129. DOI : 10.1002/ab.20173
24. Carroll, P. J., Wichman, A. L., Agler, R., & Arkin, R. (2023). The Regulation of Personal Security. *Journal of Theoretical Social Psychology*, (1), Article 7593709. <https://doi.org/10.1155/2023/7593709>
25. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social Phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). The Guilford Press.
26. Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 319-325. DOI: 10.31887/DCNS.2015.17.3
27. Dalton, J. (2018). Emmanuel Macron warns of—dangers of nationalism in Armistice speech aimed at Trump and Putin. *Independent*. <https://www.annualreviews.org/docserver/fulltext/polisci/24/1/annurev-polisci-041719-101841.pdf?expires=1750667625&id=id&accname=guest&checksum=29F63AC48D668A6988F2AEE1383F226E>, Retrieved 09.02.25
28. Deschamps, J. C. (1984). 26. The social psychology of inter group relations and categorical differentiation I.
29. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511759154.009>
30. Dupuis, E. C., & Cohn, E. S. (2011). A new scale to measure war attitudes: Construction and predictors. *Journal of Psychological Arts and Sciences*. https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1013&context=psych_facpub, Retrieved 12.04.25

31. Eichenberg, R. C., & Stoll, R. J. (2017). The acceptability of war and support for defense spending: Evidence from fourteen democracies, 2004–2013. *Journal of Conflict Resolution*, 61(4), 788–813. <https://doi.org/10.1177/0022002715600760>
32. Erikson, E. (2004). Erikson and Personal Identity: A Biographical Profile <https://www.bpi.edu/ourpages/auto/2018/11/21/57748242/ch%209%20erikson.pdf>, Retrieved 10.05.25
33. Fava, M., Alpert, J. E., Carmin, C. N., Wisniewski, S. R., Trivedi, M. H., Biggs, M. M., . . . Rush, A. J. (2004). Clinical correlates and symptom patterns of anxious depression among patients with major depressive disorder in STAR*D. *Psychological Medicine*, 34, 1299–1308. Available from <https://doi.org/10.1017/S0033291704002612>.
34. Fukuyama, F. (2018). Why national identity matters. *Journal of Democracy*, 29(4), 5–15. Doi10.1353/jod.2018.0058
35. Guibernau, M. (2007) *The Identity of Nations*. Cambridge: Polity Press
36. Hammack, P. L. (2010). Identity as burden or benefit? Youth, historical narrative, and the legacy of political conflict. *Human development*, 53(4), 173–201. <https://doi.org/10.1159/000320045>
37. Heimberg, R. G. (Ed.). (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford Press.
38. Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., & Dingle, G. A. (2020). Social identity. *The Wiley encyclopedia of health psychology*, 679–688. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch119>
39. Hale, H. E. (2004). Explaining ethnicity. *Comparative political studies*, 37(4), 458–485.
40. <https://doi.org/10.1177/0010414003262906>
41. Hinde, R. A. (1997). War: some psychological causes and consequences. *Interdisciplinary Science Reviews*, 22(3), 229–245. <https://doi.org/10.1179/isr.1997.22.3.229>
42. Howard, M. (1982). Reassurance and deterrence: western defense in the 1980s. *Foreign Aff.*, 61, 309.
43. <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/fora61&div=27&id=&page=>, Retrieved 21.02.25
44. Isaacson, W. (2008). *Einstein: His life and universe*. Simon and Schuster.
45. Jensen, P. S., Hinshaw, S. P., Kraemer, H. C., Lenora, N., Newcorn, J. H., Abikoff, H. B., . . . Vitiello, B. (2001). ADHD comorbidity findings from the MTA study: Comparing comorbid subgroups. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 147–158. <https://doi.org/10.1097/00004583-200102000-00009>.
46. Kagan, R. (2004). *Of paradise and power: America and Europe in the new world order*. Vintage. <https://library.fes.de/libalt/journals/swetsfulltext/16531727.pdf>, Retrieved 04.02.25
47. Lavi, T., & Solomon, Z. (2005). Palestinian youth of the Intifada: PTSD and future orientation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(11), 1176–1183. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000177325.47629.4c>
48. Li, Q., & Li, N. (2023). The effect of social anxiety on prosocial behavior of college students: the mediating role of interpersonal security and the moderating role of basic psychological need satisfaction.. DOI:10.21203/rs.3.rs-3171924/v1
49. Li, Y., Wang, M., Wang, C., & Shi, J. (2010). Individualism, collectivism, and Chinese adolescents' aggression: Intra-cultural variations. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(3), 187–194. <https://doi.org/10.1002/ab.20341>
50. Liddell, C., Kemp, J., & Moema, M. (2014). The young lions: South African children and youth in political struggle. In *The psychological effects of war and violence on children* (pp. 199–214). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315807003>
51. Lysaker, P. H., & Salyers, M. P. (2007). Anxiety symptoms in schizophrenia spectrum disorders: Associations with social function, positive and negative symptoms, hope and trauma history. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116, 290–298.
52. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2007.01067.x>.
53. Malešević, S. (2011). The chimera of national identity. *Nations and nationalism*, 17(2), 272–290
54. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8129.2010.00479.x>
55. Marks, I. f M., & Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology*, 15, 247–261. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(94\)90002-7](https://doi.org/10.1016/0162-3095(94)90002-7)
56. Marx, A. W. (2005). *Faith in nation: exclusionary origins of nationalism*. Oxford University Press.
57. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers
58. McGlynn*, C., Niens, U., Cairns, E., & Hewstone, M. (2004). Moving out of conflict: The contribution of integrated schools in Northern Ireland to identity, attitudes, forgiveness and reconciliation. *Journal of Peace Education*, 1(2), 147–163.
59. <https://doi.org/10.1080/1740020042000253712>
60. Merrilees, C. E., Cairns, E., Goeke-Morey, M. C., Schermerhorn, A. C., Shirlow, P., & Cummings, E. M. (2011). Associations between mothers' experience with the Troubles in Northern Ireland and mothers' and children's psychological functioning: The moderating role of social identity. *Journal of community psychology*, 39(1), 60–75.
61. <https://doi.org/10.1002/jcop.20417>
62. Merrilees, C. E., Cairns, E., Taylor, L. K., Goeke-Morey, M. C., Shirlow, P., & Cummings, E. M. (2013). Social identity and youth aggressive and delinquent behaviors in a context of political violence. *Political psychology*, 34(5), 695–711. DOI:10.1111/pops.12030
63. Mylonas, H., & Tudor, M. (2021). Nationalism: What we know and what we still need to know. *Annual Review of Political Science*, 24(1), 109–132.
64. <https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-041719-101841>
65. Nesdale, D., Maass, A., Durkin, K., & Griffiths, J. (2005). Group norms, threat, and children's racial prejudice. *Child Development*, 76(3), 652–663.
66. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00869.x>

67. Nesdale, D., Milliner, E., Duffy, A., & Griffiths, J. A. (2009). Group membership, group norms, empathy, and young children's intentions to aggress. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 35(3), 244-258.
68. <https://doi.org/10.1002/ab.20303>
69. Olsson, A., & Phelps, E. A. (2007). Social learning of fear. *Nature Neuroscience*, 10, 1095-1102. <https://doi.org/10.1038/nn1968>.
70. Pine, D. S. (2007). Research review: A neuroscience framework for pediatric anxiety disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 48, 631-648.
71. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01751.x>.
72. Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756. DOI: 10.1016/s0005-7967(97)00022-3
73. Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 1-8.
- Rinne, T., Steel, G. D., & Fairweather, J. (2013). The role of Hofstede's individualism in national-level creativity. *Creativity research journal*, 25(1), 129-136.
74. <https://doi.org/10.1080/10400419.2013.752293>
75. Rothi, D. M., Lyons, E., & Chryssochoou, X. (2005). National attachment and patriotism in a European nation: A British study. *Political psychology*, 26(1), 135-155.
76. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2005.00412.x>
77. Russett, B. M. (1970). What price vigilance? The burdens of national defense.
78. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130282272530274816>, Retrieved 07.04.25
79. Sagy, S., Ayalon, A., & Diab, K. (2011). Perceptions of the narrative of the 'other' among Arab and Jewish adolescents in Israel: between peace talks and violent events. *Intercultural Education*, 22(2), 191-206. <https://doi.org/10.1080/14675986.2011.567077>
80. Schatz, R. T., Staub, E., & Lavine, H. (1999). On the varieties of national attachment: Blind versus constructive patriotism. *Political psychology*, 20(1), 151-174.
81. <https://doi.org/10.1111/0162-895X.00140>
82. Silverman, W. K., & van Schalkwyk, G. I. (2019). What is anxiety?. In *Pediatric anxiety disorders* (pp. 7-16). Academic Press.
83. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00002-5>
84. Sollberger, D. (2013). On identity: from a philosophical point of view. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 7, 1-10.
85. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/1753-2000-7-29.pdf>, Retrieved 04.03.25
86. Sprout, M. (1968). The dilemma of rising demands and insufficient resources. *World Politics*, 20(4), 660-693.
87. <https://doi.org/10.2307/2009688>
88. Stanley, J. (2015). *How propaganda works*. Princeton University Press. <https://assets.press.princeton.edu/catalogs/phil16.pdf>, Retrieved 03.02.25
89. Staub, E. (1997). Blind versus constructive patriotism: Moving from embeddedness in the group to critical loyalty and action. In D. Bar-Tal & E. Staub (Eds.), *Patriotism: In the lives of individuals and nations* (pp. 213-228). Nelson-Hall Publishers.
90. <https://psycnet.apa.org/record/1997-97314-005>, Retrieved 22.02.25
91. Struch, N., & Schwartz, S. H. (1989). Intergroup aggression: Its predictors and distinctness from in-group bias. *Journal of personality and social psychology*, 56(3), 364.
92. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.3.364>
93. Tajfel, H. (1981). Human groups and social categories. Cambridge university press.
- Ter Bogt, T., Raaijmakers, Q., & Van Wel, F. (2005). Socialisation and development of the work ethic among adolescents and young adults. *Journal of Vocational Behavior*, 66(3), 420-437. <http://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.12.003>
94. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology* (pp. 276-293). Psychology Press.
95. <https://doi.org/10.1177/053901847401300204>
96. Turner, J. C. (1984). Social identification and psychological group formation. *The social dimension: European developments in social psychology*, 2, 518-538.
97. DOI10.1017/cbo9780511759154.008
98. Visintin, E. P., Green, E. G., Bakalova, D., & Zografova, Y. (2016). Identification and ethnic diversity underlie support for multicultural rights: A multilevel analysis in Bulgaria. *International Journal of Intercultural Relations*, 51, 1-13.
99. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2015.12.006>
100. Webster, G. D., DeWall, C. N., Pond Jr, R. S., Deckman, T., Jonason, P. K., Le, B. M., ... & Bator, R. J. (2015). The brief aggression questionnaire: Structure, validity, reliability, and generalizability. *Journal of Personality Assessment*, 97(6), 638-649. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1044093>

EMOTIONALLY INTELLIGENT BELONGING: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE SOCIAL INCLUSION OF MARGINALIZED COMMUNITIES IN AMERICAN SOCIETY

Eliz Akaeva Nestorov, PhD Student in Psychology

MidPenn Legal Services

enestorov@vfu.bg

Resume: *This white paper, Emotionally Intelligent Belonging, explores the pivotal role of Emotional Intelligence (EI) in fostering the social inclusion of marginalized communities within the United States. It integrates psychological theories by Goleman and Bar-On with empirical evidence from Bobowik et al. (2021), demonstrating how EI supports bicultural integration and fosters global identity. Core EI components – empathy, adaptability, and emotional self-awareness – are examined for their role in helping individuals from diverse backgrounds to navigate systemic exclusion, cultural conflict, and identity fragmentation.*

By analyzing practical applications in education, policy, and community development, this paper illustrates that emotionally intelligent individuals are more resilient, socially engaged, and inclusive in outlook. It advocates for the integration of EI training into school curricula, immigration programs, and community leadership initiatives. Through real-world case studies, the paper underscores EI's transformative potential in empowering marginalized voices and shaping a more just, empathetic society.

Keywords: *Emotional Intelligence (EI), Social Inclusion, Marginalized Communities, Bicultural Identity Integration (BII), Intercultural Competence, Psychological Resilience, Empathy, Identity Development*

The following analysis investigates how emotional intelligence functions as a key driver of social inclusion for marginalized populations in the United States. Drawing on foundational psychological theories (Salovey & Mayer, 1990), Bar-On's Emotional Quotient Model (Bar-On, 2000), and research on ethnocultural diversity and global identification (Bobowik, Benet-Martínez, & Repke, 2021), this paper argues that EI is both a personal competency and a systemic tool for dismantling social barriers and fostering resilience, integration, and belonging.

EI is conceptualized as a transformative psychological construct equipping individuals to adapt, connect, and thrive in diverse sociocultural environments. By enhancing self-awareness, empathy, emotional regulation, empathy, and adaptability, EI promotes intercultural understanding, and social engagement (Goleman, 1995; Matthews et al., 2006). The paper applies these frameworks to illustrate how EI positively influences bicultural identity integration and global belonging. Viewed through this lens, EI emerges not only as a personal asset but as a transformative force in the pursuit of psychological safety, cultural harmony, and inclusive identity development.

Increasing cultural and demographic diversity in American society calls for tools that promote genuine inclusion. Social inclusion, defined as the process of improving the terms for individuals and groups to take part in society, is particularly critical for marginalized populations such as immigrants, refugees, ethnic minorities, and economically disadvantaged communities. Yet, for many marginalized individuals the path to full societal participation is hindered by systemic barriers, cultural dissonance, and identity-based exclusion. These barriers manifest in various forms, such as discriminatory policies, lack of access to education and healthcare, and limited social mobility. Emotional intelligence (EI), defined as the capacity to recognize, understand, manage, and utilize emotions constructively, offers a powerful framework for mitigating these challenges. This paper aims to unpack the relationship between emotional intelligence and social inclusion, focusing on the American context.

Emotional intelligence was initially conceptualized by Peter Salovey and John D. Mayer as the ability to perceive, understand, manage, and use emotions in oneself and others. Later, EI gained prominence through the work of Daniel Goleman (1995), who defined it in terms of five interrelated components: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. Each component contributes to an individual's ability to interact effectively in social settings. Reuven Bar-On later proposed a broader framework, the Emotional Quotient Inventory (EQ-i), which categorizes EI into five composite areas: intrapersonal skills (e.g., self-awareness, assertiveness), interpersonal skills (e.g., empathy, social responsibility), adaptability (e.g., flexibility, problem-solving), stress management (e.g., impulse control, stress tolerance), and general mood (e.g., optimism, happiness). These models serve as foundational tools for assessing and enhancing emotional and social

functioning, particularly within diverse and multicultural environments. These dimensions are particularly relevant for individuals navigating cultural transitions and systemic barriers to inclusion.

Emotional intelligence (EI) significantly influences personality development, particularly through social experiences. Personality is deeply shaped by emotional experiences and interpersonal interactions. EI facilitates the integration of emotional learning into traits such as resilience, openness, and agreeableness.

For marginalized individuals, life experiences often involve exclusion, bias, and cultural dissonance. In these contexts, EI plays a vital role in constructing narratives of self-worth and agency amid adversity or trauma. Research indicates that individuals with higher EI are more capable of forming supportive relationships, coping with adversity, and advocating for themselves—all of which are essential components of social inclusion. EI supports the development of coping mechanisms that enable individuals to reflect, adapt, and transform adversity into personal growth. It fosters the construction of adaptive narratives that affirm identity while enhancing social competence and belonging. In this way, EI becomes a vehicle for social learning, empowering individuals to recalibrate their self-concept and interpersonal strategies in the face of systemic challenges.

Emotional Intelligence Components and Their Impact on Inclusion

- **Intrapersonal EI:** fosters self-regard and assertiveness—key qualities for marginalized individuals striving to assert their rights and identities in unfamiliar or unwelcoming environments. These competencies are essential for effective self-advocacy, particularly in contexts where one's identity may be devalued or dismissed. Individuals with strong intrapersonal skills are more attuned to their emotional needs and more capable of taking purposeful, constructive action in response.
- **Interpersonal EI:** It fosters empathy, social responsibility, and the ability to build mutually respectful and healthy relationships. Empathy enables individuals to understand diverse perspectives and cultivate cross-cultural trust—an essential component for promoting inclusion in diverse environments and challenging harmful stereotypes.
- **Adaptability:** It equips individuals with the psychological tools needed to reinterpret challenges, navigate cultural dissonance, and maintain resilience in the face of change. This dimension includes key competencies such as reality testing, cognitive flexibility, and effective problem-solving.
- **Stress Management:** It offers strategies for emotional regulation, helping to prevent emotional exhaustion and foster resilience under pressure. The ability to manage stress and regulate impulses is especially crucial for marginalized individuals, who frequently face systemic challenges and microaggressions.
- **General Mood:** It promotes optimism and motivation, which encourage proactive community involvement and openness to building new social connections. Optimism and a sense of well-being are key contributors to psychological resilience and sustained social engagement.

Accurate assessment of emotional intelligence (EI) is essential for both research and practical applications. Several validated tools have been developed to evaluate different dimensions of EI. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) is a comprehensive self-report measure that assesses five core domains of emotional and social functioning (Bar-On, 1997). Salovey and Mayer's Trait Meta-Mood Scale (TMMS) focuses on emotional awareness by evaluating attention to emotions, emotional clarity, and the capacity for emotional repair (Salovey et al., 1995). The Toronto Alexithymia Scale (TAS) measures challenges in identifying and articulating emotions, often linked to emotional dysregulation (Taylor et al., 1985). The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) assesses ability-based EI and has demonstrated correlations with traits such as empathy, openness, and effective interpersonal functioning (Mayer et al., 1999).

Empirical research consistently supports the predictive validity of these instruments in relation to outcomes such as well-being, leadership effectiveness, academic achievement, and social adaptability—each of which plays a vital role in fostering social inclusion (Bar-On, 2000; Mayer et al., 2004; Salovey & Grewal, 2005).

Bobowik, Benet-Martínez, and Repke (2021) conducted a study in Barcelona examining how immigrants' social networks influence their sense of global identity. The researchers found that individuals with diverse strong-tie relationships—those characterized by emotional closeness and trust—were significantly more likely to identify with a global culture. This identification, in turn, fostered a broader sense of belonging and inclusivity. Notably, weak ties, such as casual or less emotionally significant acquaintances, did not produce the same effect. These findings highlight the critical role of emotionally meaningful, cross-cultural connections in cultivating inclusive identities and a sense of global citizenship, particularly among marginalized populations (Bobowik et al., 2021).

Bicultural Identity Integration (BII) refers to the psychological process through which individuals reconcile and integrate multiple cultural identities (Benet-Martínez & Haritatos, 2005). It encompasses two key dimensions: cultural blendedness—the perception of overlap between cultural identities—and cultural harmony—the degree to which these identities are experienced as compatible (Benet-Martínez & Haritatos, 2005).

Bobowik, Benet-Martínez, and Repke (2021) found that cultural harmony, rather than blendedness, mediated the relationship between diverse strong-tie relationships and global identification. This suggests that when individuals perceive their cultural identities as harmonious, they are more likely to adopt a global sense of self.

Emotional intelligence (EI) plays a vital role in facilitating BII by equipping individuals with the emotional regulation, empathy, and cognitive flexibility necessary to integrate multiple cultural narratives without internal conflict (Ng et al., 2009). Through EI, immigrants and bicultural individuals can view their dual cultural identities not as competing forces, but as enriching and complementary aspects of a cohesive self.

The ability to navigate one's own emotions and understand the emotions of others is essential for fostering a sense of belonging, particularly among members of marginalized communities. Emotional intelligence (EI) functions as a bridge between individual identity and collective belonging by enabling individuals to manage internal emotional states while engaging meaningfully with the social world (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1995). For those facing systemic exclusion, microaggressions, and identity-based conflicts, the capacity to perceive, understand, and regulate emotions is a critical asset in navigating these challenges (Sue et al., 2007; Matthews et al., 2006).

Through self-awareness and empathy—core components of EI—individuals are able to validate their lived experiences and respond to adversity with psychological flexibility rather than disengagement or reactivity (Bar-On, 2000). Emotional resilience, an essential facet of EI, empowers individuals to persist through hardship while forming connections that transcend cultural and social boundaries (Lopes et al., 2003).

EI mediates the inclusion process by:

- Enhancing self-acceptance
- Facilitating intercultural empathy
- Encouraging effective communication
- Promoting resilience

This emotional competence supports not only individual psychological well-being but also the development of inclusive, cohesive communities that value diversity and emotional attunement.

The practical applications of emotional intelligence (EI) extend across education, policy, and community development, particularly in promoting inclusion and well-being among diverse populations. In the field of education, integrating social-emotional learning (SEL) frameworks into K–12 and higher education curricula can significantly support the emotional development of students from diverse cultural and linguistic backgrounds (Durlak et al., 2011). SEL promotes self-awareness, empathy, and social skills, which are foundational to inclusive and equitable learning environments. From a policy perspective, immigrant integration programs should incorporate EI skill-building components—such as emotional resilience training, language access, and community orientation—to help newcomers navigate the social and emotional complexities of adapting to a new culture (Côté & Miners, 2006). At the community level, initiatives that foster emotionally intelligent mentorship and leadership—centered on intercultural dialogue, empathy, and trust-building—can play a transformative role in reducing social fragmentation and enhancing belonging across diverse populations (Goleman, 1995; Elias et al., 1997). These applications highlight the broad relevance of EI as both a personal and structural tool for advancing social inclusion.

Educational settings are pivotal for social inclusion. Integrating EI training into school curricula through Social-Emotional Learning (SEL) programs has shown promising results. SEL improves students' academic performance, emotional regulation, and interpersonal skills. For students from marginalized backgrounds, SEL also helps counteract the negative effects of discrimination and social isolation. EI-focused interventions can promote inclusive classroom cultures that value diverse perspectives.

Public policies that support the development of EI among marginalized groups can enhance social integration and cohesion. Examples include:

- Incorporating EI training in refugee resettlement programs
- Supporting culturally responsive mental health services
- Designing inclusive workforce development initiatives
- Encouraging community dialogue and intercultural exchanges

These initiatives enable individuals to build emotional resilience and navigate complex social systems more effectively.

Community-Based Approaches Grassroots and community-based organizations play a crucial role in cultivating EI. Programs that emphasize mentorship, intercultural dialogue, and leadership training foster emotionally intelligent communities. Peer-led support groups and storytelling initiatives provide safe spaces for emotional expression and healing. Community initiatives rooted in EI contribute to long-term social inclusion by building trust and reducing social isolation.

Case Studies and Best Practices

- **Refugee Youth Program (California)** A program integrating EI and SEL principles reported increased school retention, improved peer relationships, and enhanced emotional regulation among refugee youth.
- **Immigrant Women's Empowerment Circle (New York)** A peer-led initiative focused on emotional intelligence, self-advocacy, and intercultural mentorship helped participants gain confidence and access employment.
- **DEI Training in Midwestern Universities** Diversity, Equity, and Inclusion workshops that incorporated EI assessments and empathy-building exercises led to increased awareness and behavioral shifts among students and faculty.

Limitations and Challenges While EI offers a robust framework for fostering inclusion, limitations remain:

- Cultural bias in assessment tools
- Accessibility of EI training programs
- Lack of longitudinal research on EI's impact on marginalized communities
- Risk of overemphasizing individual traits without addressing systemic barriers Addressing these challenges requires culturally informed research and policy development.

To advance the field of emotional intelligence (EI) and its role in promoting social inclusion, future research should prioritize culturally responsive and intersectional approaches. Key areas for exploration include:

- Developing culturally adaptive EI models that reflect the lived experiences and values of diverse populations.
- Creating EI assessments tailored to the unique emotional frameworks of immigrant and minority communities.
- Investigating intersections of EI with gender, race, disability, language proficiency, immigration status, and socioeconomic background to inform inclusive public policy.
- Studying the longitudinal outcomes of EI-based interventions, particularly in educational, workplace, and therapeutic contexts.
- Evaluating community-level impacts of EI training programs on social cohesion, trust-building, and inclusion.
- Leveraging digital platforms to design and deliver scalable EI training tools for displaced and underserved populations.
- Examining the long-term influence of EI on civic engagement, academic achievement, mental health, and overall well-being among marginalized groups.

These research directions will deepen our understanding of how EI fosters resilience, empowerment, and belonging across diverse and historically excluded communities, ultimately contributing to a more inclusive and emotionally attuned society.

Emotional intelligence (EI) serves as a transformative tool for advancing social inclusion by enhancing personal development, intercultural understanding, and systemic equity (Goleman, 1995; Bar-On, 2000). When applied intentionally, EI can bridge the emotional and relational divides that often hinder full societal participation, particularly for individuals from marginalized backgrounds (Salovey & Grewal, 2005).

EI fosters essential emotional and social competencies—such as self-awareness, empathy, and emotional regulation—that empower individuals to navigate exclusion, advocate for themselves, and engage meaningfully with others (Matthews et al., 2006). For marginalized individuals, EI is not merely about understanding one's internal states; it represents a pathway to belonging, empowerment, and collective advancement.

The transformative potential of EI lies in its ability to translate emotional understanding into social action—bridging cultural and psychological divides and cultivating a shared sense of humanity. By investing in the emotional development of those historically excluded, we lay the foundation for a more equitable, empathetic, and interconnected society (Lopes et al., 2003; Elias et al., 1997).

Conclusion

Emotional Intelligence (EI) stands as a profoundly transformative force in the ongoing pursuit of social inclusion, particularly for individuals and communities pushed to the margins of society. At its core, EI empowers people to understand and navigate their inner emotional worlds while simultaneously fostering meaningful, empathetic engagement with others. For marginalized populations—immigrants, refugees, ethnic minorities, and those facing systemic inequities—this dual capacity is not merely advantageous; it is essential.

Through self-awareness, empathy, adaptability, and emotional regulation, emotionally intelligent individuals develop the resilience needed to navigate adversity, challenge exclusionary narratives, and affirm their complex cultural identities. EI enables people to move beyond reactive survival and toward proactive participation in civic, educational, and professional spaces. It offers a framework for internal healing and external connection—fostering a sense of belonging that is both psychological and social.

Yet the true promise of EI extends beyond the individual. When embedded into systems—through inclusive education policies, trauma-informed immigration practices, culturally responsive community initiatives, and equity-driven leadership training—EI becomes a structural force capable of shifting the conditions that perpetuate exclusion. It fosters inclusive climates where diverse identities are not merely tolerated but celebrated, where emotional attunement becomes a shared civic value, and where empathy drives not just interpersonal relationships but institutional reform.

Importantly, the work of fostering emotionally intelligent belonging must be intersectional and inclusive in itself. As we advance EI-based strategies, we must ensure they are culturally adaptive, linguistically accessible, and informed by the lived experiences of those they aim to serve. Research must continue to explore how EI interacts with social determinants such as race, class, gender, disability, and immigration status—ensuring that our interventions address both emotional and structural dimensions of exclusion.

Ultimately, investing in the emotional development of historically marginalized communities is an investment in the moral, social, and democratic fabric of society. Emotional intelligence offers a roadmap for healing fractured identities, bridging cultural divides, and cultivating shared humanity. In a world increasingly marked by polarization and disconnection, emotionally intelligent belonging holds the promise of a more just, inclusive, and connected future—one in which every individual, regardless of background, is seen, heard, and valued.

References

1. Applegate, K., Timur, A., & Locklear, K. (2009). Linking self-perception and emotional intelligence. *The Business Review, Cambridge*, 13(1), 43–52.
2. Bae, Y. (1999). Human development: Theories and learning futures. *Futurics*, 23(3/4), 12–33.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
4. Bobowik, M., Benet-Martínez, V., & Repke, L. (2021). Ethnocultural diversity of immigrants' personal social networks, bicultural identity integration and global identification. *International Journal of Psychology*, 57(4), 491–500. <https://doi.org/10.1002/ijop.12814>
5. Dearstyne, B. W. (2003). Leading information programs: 10 new insights for success. *Information Management Journal*, 37(5), 48–54.
6. Deutschendorf, H. (2009). EQ Boost. *T + D*, 63(10), 92–93.
7. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
8. Slocombe, S. (2009). Rewire your brain for more effective leadership. *Training Journal*, 32–34.
9. Wolfradt, U., Felfe, J., & Koster, T. (2002). Self-perceived emotional intelligence and creative personality. *Imagination, Cognition and Personality*, 21(4), 293–309.
10. Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D., & MacCann, C. (2003). Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*, 46(2–3), 69–96.

THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON ACHIEVEMENT MOTIVATION AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS FROM AN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY PERSPECTIVE

Hulud Gadir

PhD-student in Doctoral Program General Psychology at VFU “Chernorizets Hrabar”,
email: gadir.hulud@vfu.bg

Abstract: *This paper investigates the influence of artificial intelligence (AI) on achievement motivation among secondary school students, drawing exclusively from recent empirical studies and psychological literature. Anchored in educational psychology frameworks, the study synthesizes findings from global research to explore how AI-driven tools such as adaptive learning platforms, intelligent tutoring systems, and real-time feedback mechanisms shape students' motivational patterns. The review illustrates that when aligned with psychological principles like Self-Determination Theory, AI can promote intrinsic motivation by fostering autonomy, competence, and emotional support. Moreover, the study highlights the importance of emotional responsiveness and ethical design in sustaining learner engagement. While evidence confirms AI's potential to enhance academic motivation, the literature also cautions against challenges such as overdependence on automation, lack of teacher-student interaction, and algorithmic bias. Grounded in interdisciplinary insights, the paper advocates for thoughtful, learner-centered integration of AI technologies in educational settings. The conclusions are drawn entirely from literature analysis, offering a theoretical foundation for future research and practical application.*

Keywords: *Artificial intelligence, Achievement motivation, educational psychology, Secondary education.*

Introduction:

In recent decades, the world has witnessed significant breakthroughs in the field of artificial intelligence (AI), which has expanded far beyond industrial or commercial applications to play a prominent role in modern education. AI systems are now capable of analyzing students' learning patterns and delivering personalized content that caters to individual needs. This has led to the emergence of interactive and tailored learning environments that align with students' aspirations and respect their unique abilities. This shift is not limited to the cognitive domain; it also encompasses psychological and social aspects of learning. Researchers have begun exploring the psychological dimensions of AI tools, particularly regarding variables such as motivation, self-regulated learning, and academic well-being. Consequently, there is an urgent need to examine the impact of AI on academic achievement motivation, especially among secondary school students who are navigating a critical stage of psychological and cognitive development (Wei, 2023).

Achievement motivation is considered one of the core concepts in educational psychology. It refers to the internal psychological forces that drive students toward learning and determine their willingness to exert effort and persist in achieving academic success. This motivation is influenced by several factors, including the learning environment, the way information is presented, and the nature of student–teacher interaction. With the increasing adoption of AI in education through virtual tutors, personalized learning recommendations, and AI-supported educational games an essential question arises: Do these tools genuinely enhance motivation, or might they foster overdependence on technology and diminish intrinsic drive? Some studies indicate that when AI is integrated thoughtfully within psychologically informed instructional designs, it can positively shift students' attitudes toward learning by reducing frustration and increasing opportunities for individualized success (Wei et al., 2021).

Educational literature suggests that AI is not merely a tool for content delivery, but rather an effective means of constructing a stimulating and adaptive learning environment that meets diverse learning styles. Numerous studies have demonstrated that the ability of AI systems to provide instant feedback, tailored challenges, and individualized learning plans strengthens students' perception of achievement one of the key factors that fosters intrinsic motivation. These smart environments offer learners repeated opportunities for success, thereby reshaping their self-perceptions of academic competence. Moreover, findings from meta-analyses confirm that integrating AI with instructional models grounded in educational psychology such as goal clarity, gradual task progression, and autonomy support can significantly enhance academic performance and learning engagement (Zheng et al., 2023).

Furthermore, the psychological dimension of AI usage in education opens new avenues for understanding the relationship between academic motivation and individual psychological factors such as self-confidence,

positive emotions, and perceived self-efficacy. Students who receive AI-based support often report a stronger sense of control over their learning process, which in turn enhances their confidence, curiosity, and willingness to engage in self-directed learning. This reciprocal relationship between motivation and technological support must be interpreted through the lens of educational psychology, particularly through frameworks like Self-Determination Theory (SDT), which highlights the importance of fulfilling basic psychological needs for competence, autonomy, and relatedness. Thus, the intentional integration of AI within a sound psychological framework appears to be a promising approach to fostering student motivation and maximizing the benefits of advanced educational technologies (Silitubun, 2023).

Research Problem

The research problem emerged from the growing reliance on artificial intelligence (AI) technologies in education and the simultaneous concern about their psychological effects on learners. As schools adopt AI-driven tools to personalize instruction and enhance academic outcomes, educators and researchers have begun to question how these technologies affect students' internal motivation to learn. This concern became more pressing with the increasing shift toward digital learning environments, especially during and after the COVID-19 pandemic. Observations from classroom practices, alongside findings from recent literature, revealed a lack of comprehensive understanding regarding how AI influences students' emotional engagement, sense of autonomy, and academic persistence. These insights highlighted the need to investigate AI's impact not only as a technological advancement but as a psychological and educational phenomenon leading to the development of this study.

Research Methodology

This study adopts a literature review methodology as its primary research approach. The choice of this method is grounded in the aim to synthesize, analyze, and critically evaluate existing research findings that explore the relationship between artificial intelligence (AI) and achievement motivation among secondary school students within the framework of educational psychology. Through a systematic review of scholarly articles published between 2020 and 2024, the study examines empirical and theoretical contributions that address the role of AI tools such as personalized learning systems, AI tutors, and adaptive feedback technologies in enhancing or influencing students' academic motivation.

To ensure academic rigor, the selection of sources was guided by predefined inclusion criteria, which prioritized peer-reviewed journal articles, studies with clear methodological frameworks, and research conducted on secondary education populations. The reviewed literature spans various interdisciplinary journals in educational psychology, technology-enhanced learning, and motivation studies. By integrating findings across these diverse sources, the study aims to identify emerging patterns, theoretical models, and educational implications related to AI-based learning interventions. The analysis further seeks to highlight gaps in the existing literature and suggest future directions for research and practice.

Theoretical framework

1. Concept of Artificial Intelligence in Education

The integration of artificial intelligence (AI) in educational settings marks a transformative shift in how students learn, engage, and interact with academic content. AI in education encompasses a wide range of technologies including intelligent tutoring systems, learning analytics, personalized learning platforms, and adaptive assessment tools. These technologies are designed to provide tailored educational experiences by analyzing learners' behaviors, preferences, and performance data. The goal is to enhance efficiency, engagement, and learning outcomes by adapting instruction to individual student needs in real-time. This technological personalization aligns with the principles of learner-centered pedagogy, fostering a more interactive and inclusive classroom environment (Pertiwi, Kulsum, & Hanifah, 2024).

Moreover, AI's role in shaping learning environments has been extensively examined from a psychological perspective, emphasizing its potential to reduce cognitive load, support decision-making, and enhance learner autonomy. Educational psychology frameworks, such as Vygotsky's Zone of Proximal Development and Bandura's theory of self-efficacy, have been applied to explain how AI tools scaffold student learning and motivate them to pursue academic goals with increased confidence. When properly implemented, AI can serve

as both a guide and a motivator, offering constructive feedback, goal-setting strategies, and performance tracking all of which are associated with positive motivational outcomes in students (Wei, 2023).

2. Achievement Motivation from an Educational Psychology Perspective

Achievement motivation refers to the internal drive that compels students to engage in tasks, persist through challenges, and strive toward academic success. Rooted in theories such as McClelland's theory of needs and Deci and Ryan's Self-Determination Theory (SDT), achievement motivation is viewed as a dynamic construct influenced by both intrinsic factors like interest and personal goals and extrinsic factors such as grades and teacher feedback. Educational psychologists emphasize that motivation is not merely a trait but a state that can be nurtured and enhanced through appropriate teaching strategies and learning conditions. AI, when integrated mindfully, can act as a powerful external stimulus that strengthens a learner's sense of purpose and commitment to learning (Nie, 2023).

The relationship between motivation and academic success is well-documented, and recent studies have highlighted how AI-based tools may act as mediators of this relationship. For instance, AI can promote sustained engagement by enabling immediate feedback, gamification elements, and task variety. These features help maintain students' interest and give them a clearer sense of progress, which contributes to a greater sense of competence a core element of motivation. When learners feel capable and supported, they are more likely to embrace academic challenges with confidence and resilience. Such insights are essential for educators and policymakers aiming to design learning environments that leverage AI not just for content delivery, but for meaningful motivational development (Silitubun, 2023).

3. The Role of Educational Psychology in Designing AI-Based Learning

Educational psychology plays a pivotal role in shaping how artificial intelligence (AI) is implemented within learning environments. Rather than relying solely on technological capabilities, the effectiveness of AI in education greatly depends on how well it aligns with established theories of learning and motivation. For instance, constructivist theories emphasize active learning, scaffolding, and meaningful engagement with content all of which can be enhanced when AI systems are designed to adapt to students' developmental stages and cognitive needs. Likewise, social learning theory, particularly Bandura's concept of observational learning, can be operationalized through AI by incorporating modeling behaviors and feedback mechanisms. In this context, AI becomes a dynamic tool that mirrors the psychological principles underpinning effective teaching and learning. When AI systems are grounded in psychological frameworks, they can address learner variability, reduce anxiety, and promote autonomous learning pathways, ultimately improving both engagement and achievement (Wang, Z., Cai, L., Chen, Y., Li, H., & Jia, H., 2021).

4. Self-Determination Theory and Artificial Intelligence in Learning

Self-Determination Theory (SDT), developed by Deci and Ryan, asserts that motivation is most effectively fostered when individuals' psychological needs for competence, autonomy, and relatedness are met. In educational settings, AI has the potential to meet these needs in nuanced ways. For instance, intelligent tutoring systems can adjust the difficulty level of content based on the learner's progress, which reinforces a sense of competence. Autonomy is supported when students are given choices in their learning paths through AI-based personalized learning systems. Furthermore, collaborative AI tools can foster peer interactions and community building, enhancing the sense of relatedness. Importantly, AI tools that are designed with SDT in mind avoid controlling language and punitive feedback, which can undermine intrinsic motivation. Instead, they focus on supporting student agency, encouraging curiosity, and validating student effort—factors that significantly contribute to sustained academic motivation (Xia, Q., Chiu, T. K., Lee, M., Sanusi, I. T., Dai, Y., & Chai, C. S., 2022).

5. AI-Powered Feedback and Its Impact on Motivation and Engagement

Feedback is a cornerstone of effective learning, and when delivered strategically, it can significantly influence students' motivation and persistence. Traditional feedback methods often suffer from delays or generalization, which limits their ability to influence students' behavior in real time. AI-powered systems, on the other hand, offer immediate, individualized, and context-sensitive feedback that responds to a student's specific actions. This immediacy can enhance self-efficacy, encourage goal-setting, and reinforce successful strategies. Furthermore, the adaptive nature of AI ensures that feedback is neither too challenging nor too simplistic, maintaining students

in the optimal zone of proximal development. Studies have shown that such dynamic feedback mechanisms increase emotional engagement and reduce cognitive overload, making students more willing to engage deeply with learning tasks. When students feel that their efforts are recognized and that mistakes are framed as growth opportunities, their intrinsic motivation and overall academic resilience improve (Sharma, K., Giannakos, M., & Dillenbourg, P., 2020).

6. Emotional Factors in Achievement Motivation and AI Interaction

While achievement motivation is often framed in terms of goals and outcomes, emotional factors such as self-confidence, anxiety, and enjoyment play a substantial role in shaping students' willingness to engage with academic challenges. AI has the potential to interact with these emotional dimensions in both supportive and detrimental ways. On the supportive end, AI systems that recognize patterns of emotional disengagement through facial recognition, behavioral tracking, or choice analysis can intervene with motivational prompts, positive reinforcement, or adapted challenges. Such interventions can help regulate emotional responses and rebuild confidence, particularly for students with a history of academic failure. Additionally, personalized success experiences enabled by AI contribute to the formation of a positive emotional relationship with learning, which is critical in sustaining long-term motivation. Conversely, emotionally tone-deaf AI applications that ignore affective signals may exacerbate frustration or disengagement. Therefore, emotional sensitivity in AI design is crucial for fostering environments where motivation is both intellectually and emotionally supported (Nie, J., 2023).

7. Challenges and Ethical Considerations in AI-Driven Education

Despite the promise of AI in enhancing achievement motivation, its implementation in educational contexts is not without challenges. Ethical considerations such as data privacy, algorithmic bias, and unequal access to AI tools raise critical questions about fairness and trust both of which are deeply tied to students' motivation. For example, when students perceive that AI systems treat them unfairly or are unable to account for their cultural and contextual needs, their trust in the system diminishes, leading to decreased engagement and resistance to learning. Moreover, over-reliance on data-driven algorithms may reduce opportunities for human interaction, emotional connection, and spontaneous creativity in the classroom all of which are essential motivators. Addressing these issues requires a holistic view that combines technological innovation with ethical sensitivity and pedagogical insight. Developers, educators, and policymakers must collaborate to create AI systems that are transparent, equitable, and designed to enhance not replace human relationships in education (Zheng et al., 2023).

Previous Studies Review

In recent years, the integration of artificial intelligence (AI) into educational settings has generated increasing scholarly attention, particularly concerning its influence on student motivation and academic achievement. The reviewed studies reveal diverse methodological approaches, theoretical orientations, and educational contexts, yet they converge on one central theme: the potential of AI to transform students' motivational dynamics. This section synthesizes key findings from recent empirical research, focusing on how AI tools impact secondary school students' achievement motivation through cognitive, emotional, and pedagogical pathways.

A foundational study by (Pertiwi et al., 2024) evaluated the effectiveness of AI-based learning methods on both motivation and achievement. The researchers found that personalized learning systems significantly increased students' academic engagement by providing adaptive challenges and individualized feedback. This aligns with principles from educational psychology that stress the importance of aligning task difficulty with students' current abilities to maintain motivation. The study's use of a quasi-experimental design in Indonesian secondary schools adds contextual relevance, highlighting the scalability of AI-based learning even in developing education systems. Importantly, the authors noted that students exposed to AI tools demonstrated greater persistence and interest in learning, suggesting a shift from passive to active learning behaviors.

Similarly, (Wei, 2023) explored how AI impacts motivation in the context of second language (L2) learning. Using a mixed-methods approach, this study examined English language learners and revealed that AI-supported instruction improved not only academic performance but also learners' self-regulated learning strategies and intrinsic motivation. The emotional impact of personalized AI tutors was particularly notable as students reported feeling more supported and less anxious during tasks. This reinforces the notion that AI, when humanized through responsive interaction, can fulfill affective needs that are crucial for sustaining motivation, especially

among adolescents who are vulnerable to academic stress. Wei's findings also align with self-determination theory by demonstrating how AI fosters autonomy and competence.

In a broader meta-analysis, (Zheng et al. ,2023) synthesized findings from over 40 studies to assess the overall impact of AI on student learning outcomes and perception. Their analysis confirmed that AI has a statistically significant positive effect on achievement and motivational engagement, especially when integrated with feedback-rich environments. However, the study also warned against potential "automation fatigue," where excessive reliance on AI systems may lead to decreased student agency over time. This insight adds nuance to the discourse, suggesting that the motivational benefits of AI depend heavily on instructional design quality and the balance between guidance and autonomy.

The relationship between achievement motivation and emotional states was addressed in (Nie's ,2023) study, which focused on the psychological mechanisms behind motivation enhancement. Although not solely focused on AI, the study emphasized the role of positive emotions in fueling achievement-related behaviors. This is particularly relevant in AI-driven environments, where learners' affective states can be influenced by the quality of human-machine interaction. The study indirectly supports the argument that emotionally responsive AI systems capable of identifying and adapting to students' emotional cues can foster more effective motivational outcomes. The integration of emotional intelligence into AI design thus emerges as a crucial component in the development of educational technologies.

From a psychological skills perspective, Silitubun (2023) examined the interplay between student self-confidence, AI support, and achievement in secondary education. The study found that students who interacted regularly with AI-powered platforms developed higher levels of self-confidence and were more likely to take initiative in their learning. The platform's real-time corrective feedback and scaffolded support mechanisms were cited as key factors in building learners' belief in their own competence. These findings align with Bandura's concept of self-efficacy, underscoring that AI, when implemented in psychologically supportive ways, can enhance students' perceptions of their capabilities and thus boost motivation to learn.

Additionally, (Sharma et al.,2020) investigated the motivational impact of combining AI with eye-tracking technology in smart learning environments. The study revealed that the use of eye-tracking to detect attention patterns allowed AI systems to offer more targeted prompts and suggestions, which in turn sustained learners' focus and motivation. This level of interaction shows how AI can adapt not only to students' cognitive progress but also to their moment-to-moment engagement levels. The integration of biometric data introduces a new layer of personalization, potentially transforming AI from a static instructional tool into a dynamic motivational coach.

Lastly, Lin et al. (2021) contributed to the understanding of how young students develop motivation to learn AI itself as a subject. Their structural modeling analysis showed that students' motivation to engage with AI-related content was driven by curiosity, perceived relevance, and early success experiences. These drivers parallel those found in motivation for traditional subjects, yet they also reflect the novelty and excitement associated with emerging technologies. The implication here is twofold: AI not only influences how students learn traditional content but also becomes a subject that, when taught effectively, can nurture 21st-century skills and a growth-oriented mindset.

Synthesis and Implications

Collectively, these studies underscore the importance of designing AI-based educational environments that are grounded in psychological theory, emotionally intelligent, and pedagogically sound. While AI holds promise for enhancing achievement motivation, its impact is not automatic or uniform. Factors such as design quality, emotional responsiveness, student autonomy, and equitable access determine whether AI serves as a motivational amplifier or a source of disengagement. The literature thus calls for an integrative approach that combines technological advancement with a deep understanding of learner psychology.

Conclusion

This study set out to examine the multifaceted relationship between artificial intelligence (AI) and achievement motivation among secondary school students, with a particular focus on how this relationship is conceptualized and understood within the field of educational psychology. Through a comprehensive review of recent empirical and theoretical literature, it becomes evident that AI has introduced a paradigm shift in

educational environments not only by revolutionizing content delivery and assessment but also by profoundly reshaping students' motivational frameworks and psychological engagement with learning.

The literature highlights that AI-based tools such as adaptive learning systems, intelligent tutoring environments, and real-time feedback mechanisms have a unique capacity to foster motivational growth. These systems do more than personalize content; they actively support the learner's sense of competence, foster autonomy in navigating learning paths, and can even contribute to emotional well-being through timely encouragement and targeted scaffolding. This aligns closely with central psychological theories such as Self-Determination Theory (SDT), which emphasizes that true, lasting motivation arises when learners feel competent, autonomous, and meaningfully connected to their learning environment.

Moreover, the review reveals that the impact of AI on motivation is not merely mechanical or instrumental it is deeply affective and contextual. Emotional variables such as anxiety, self-confidence, and perceived support play a decisive role in how students respond to AI-driven instruction. When students perceive AI systems as responsive, fair, and helpful, their emotional relationship with learning becomes more positive, which in turn strengthens their achievement motivation. Conversely, emotionally insensitive or overly controlling AI systems risk undermining student motivation, promoting dependency, or increasing disengagement.

Importantly, this study also brings attention to the ethical and pedagogical challenges of integrating AI in ways that genuinely enhance motivation. While AI offers personalization and efficiency, it must not come at the expense of student agency, creativity, or human connection elements that educational psychology has long recognized as fundamental to sustained motivation and healthy identity development. The challenge, then, is not simply technological, but also philosophical and pedagogical: how can we build AI systems that honor the complexity of human learning and the diversity of learners?

From a theoretical standpoint, this study contributes to a growing body of interdisciplinary scholarship that bridges AI innovation with motivational psychology. It reinforces the view that motivation is not a static trait but a dynamic and malleable process, responsive to the structure and quality of the learning environment including digital and AI-enhanced environments. It also calls for a more deliberate infusion of psychological principles into the design and implementation of educational AI, ensuring that technology serves not just as a tool for content delivery, but as a partner in nurturing the learner's inner drive and potential.

Practically, this review highlights the urgency for educators, curriculum designers, and policymakers to approach AI in education not as a quick solution, but as a thoughtful innovation that must be embedded within a sound pedagogical and psychological framework. Students, particularly at the secondary level, are navigating complex developmental transitions. AI has the potential to either support or disrupt these transitions, depending on how thoughtfully it is employed.

In conclusion, artificial intelligence represents both an opportunity and a responsibility. If designed and implemented with psychological insight, ethical integrity, and pedagogical sensitivity, AI can become a transformative force for enhancing achievement motivation and supporting student success. If applied indiscriminately or without understanding of motivational dynamics, it risks reinforcing educational inequities and disengagement. Therefore, this study advocates for an intentional and interdisciplinary approach to AI in education one that places the learner, their motivation, and their humanity at the center of the technological equation.

Summary

This literature-based study explored the complex relationship between artificial intelligence (AI) and achievement motivation among secondary school students through the lens of educational psychology. The reviewed research consistently emphasizes the transformative potential of AI technologies such as intelligent tutoring systems, adaptive feedback, and personalized learning environments to positively influence students' motivational dynamics.

AI tools have been shown to support key psychological needs outlined in Self-Determination Theory: competence, autonomy, and relatedness. When learners feel in control of their learning paths, receive timely and personalized feedback, and experience success that matches their effort, their intrinsic motivation tends to increase. Educational psychology provides a solid theoretical foundation for understanding these effects, showing that motivation is a dynamic process influenced by both internal and external factors many of which can be shaped by well-designed AI systems.

At the same time, the literature warns of potential challenges: emotional disconnection, over-reliance on automation, ethical concerns, and the need for balanced teacher involvement. Motivation may suffer if AI systems are poorly designed or implemented without sensitivity to students' emotional and developmental needs.

Overall, the reviewed studies point toward a promising yet complex intersection between AI and student motivation. To maximize the benefits of AI in education, its application must be grounded in psychological theory, ethically sound, and implemented with a clear pedagogical purpose. AI is not merely a technological tool, but a potentially powerful partner in cultivating student motivation if designed with the learner's mind and emotions at the center.

References

1. Lin, P. Y., Chai, C. S., Jong, M. S. Y., Dai, Y., Guo, Y., & Qin, J. (2021). Modeling the structural relationship among primary students' motivation to learn artificial intelligence. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 2(6), 100-126.
2. Nie, J. (2023). Research on the relationship between achievement motivation and individual emotional state: The promoting effect of positive emotions. *Applied and Educational Psychology*, 4(10), 94-120.
3. Pertiwi, R. W. L., Kulsum, L. U., & Hanifah, I. A. (2024). Evaluating the Impact of Artificial Intelligence-Based Learning Methods on Students' Motivation and Academic Achievement. *International Journal of Post Axial: Futuristic Teaching and Learning*, 1(6), 49-68.
4. Sharma, K., Giannakos, M., & Dillenbourg, P. (2020). Eye-tracking and artificial intelligence to enhance motivation and learning. *Smart Learning Environments*, 7(3), 1-19.
5. Silitubun, E. (2023). The Relationship Between Student Self-confidence, AI Support, and Academic Achievement: A Study in the Psychology of Motivation and Learning. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3), 305-323.
6. Wang, Z., Cai, L., Chen, Y., Li, H., & Jia, H. (2021). The teaching design methods under educational psychology based on deep learning and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*, 1(2), 711-767.
7. Wei, L. (2023). Artificial intelligence in language instruction: impact on English learning achievement, L2 motivation, and self-regulated learning. *Frontiers in psychology*, 1(4), 126-155.
8. Wei, X., Sun, S., Wu, D., & Zhou, L. (2021). Personalized online learning resource recommendation based on artificial intelligence and educational psychology. *Frontiers in psychology*, 1(2), 767-797.
9. Xia, Q., Chiu, T. K., Lee, M., Sanusi, I. T., Dai, Y., & Chai, C. S. (2022). A self-determination theory (SDT) design approach for inclusive and diverse artificial intelligence (AI) education. *Computers & education*, 1(8), 104-162.
10. Zheng, L., Niu, J., Zhong, L., & Gyasi, J. F. (2023). The effectiveness of artificial intelligence on learning achievement and learning perception: A meta-analysis. *Interactive Learning Environments*, 31(9), 5650-5674.

MARITAL INFIDELITY: UNDERLYING CAUSES AND STRATEGIES FOR COPING AND RECOVERY

Sana Abdo, PhD-student
at General Psychology Doctoral Program
VFU „Chernorizets Hrabar“

Summary: *This report provides a comprehensive review of marital infidelity, examining its causes and coping mechanisms. It defines infidelity as a violation of relationship norms and categorizes it into sexual and emotional types, each provoking different responses across genders. The causes of infidelity are multifaceted, including attachment styles (anxious, avoidant, dismissive, fearful), evolutionary instincts (e.g., desire for offspring or good genes), and relational dissatisfaction. Men are generally motivated by sexual conquest, while women may engage in infidelity for emotional fulfillment or strategic benefits. The report highlights the psychological distress caused by infidelity, such as post-infidelity stress disorder, which mirrors symptoms of PTSD. To manage this distress, various coping strategies are discussed, including therapy (especially CBT), forgiveness, emotional and problem-focused coping, and spiritual or religious support. The report emphasizes that healing requires a multidimensional approach tailored to individual needs, gender, and circumstances, promoting long-term psychological recovery and healthier relationships.*

Keywords: *Marital infidelity, Attachment styles, Sexual vs. emotional infidelity, Evolutionary psychology, Strategic dualism, post-infidelity stress disorder (PISD), Coping strategies, Forgiveness, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Emotional distress, Problem-focused coping, Emotion-focused coping, Spiritual coping, Relationship dissatisfaction.*

Marital infidelity counts among the most devastating events that individuals encounter in relationships, given the serious threat to emotional and mental health. Ironically, marriage and intimacy are intended to foster the feeling of closeness, emotional connection, mutual understanding, and the ability to share thoughts, experiences, and feelings. In other words, a marital relationship is a place that fosters emotional and mental safety for the individuals. However, infidelity still creeps in and damages the relationship. Grøntvedt et al. (2020) express that, “it is hard to imagine romantic and committed relationships devoid of transgressions of some kind. Despite the best intentions not to cause any harm or disappointment to one’s partner, breaking rules and promises are largely inevitable in long-term relationships”. In this case, marital infidelity counts as one of the most severe transgressions, and any form of infidelity can potentially instigate a break-up.

Marital infidelity has been a subject of scholarly research where scholars apply theories attempting to explain how and why marital infidelity occurs and even how couples deal with the underlying distress. This report presents a narrative review of this subject by critically exploring the causes of marital infidelity and coping and recovery strategies. Since marital infidelity is a complicated occurrence influenced by situational, relational, and psychological elements, dealing with it calls for a multimodal strategy that incorporates professional intervention, open communication, and emotional processing in order to promote healing and long-term recovery.

Defining Marital Infidelity

Despite the considerably amount of literature on marital infidelity, little agreement exists about how to define the concept. As such, many definitions have been put forward, all hinting at a violation of the relationship norms that involve an individual who is not part of the relationship. For example, an earlier definition of marital infidelity by Drigotas et al. (1999) expresses that infidelity results from a person feeling that their partner desecrated the relationship by having a relationship with another person. An alternate definition of infidelity includes emotional and/or sexual behaviors committed by one or both parties in a romantic, sexually, or emotionally exclusive relationship that take place outside of the partnership (Blow & Hartnett, 2007). More recent definitions of marital infidelity break it down into distinct forms, such as sexual and emotional infidelity. Having intercourse with someone other than the primary partner is considered sexual infidelity (Urganci & Sakman, 2019; Leeker & Carlozzi, 2014). Conversely, emotional infidelity involves developing a close and emotional connection with someone outside of the marriage (Urganci & Sakman, 2019; Rokach & Chan, 2023). A marital relationship involves the bond and interactions between a married couple. Therefore, any extension of this relationship outside the marriage qualifies as marital infidelity.

Differentiating between the types of infidelity serves a core purpose in this article. Evidently, the two forms of adultery elicit distinct reactions in men and women. When it comes to the emotional parts of infidelity, women are more upset than men are about the sexual aspects. Conversely, men are more distressed and have

a harder time forgiving sexual infidelity than women (Grøntvedt et al., 2020; Vendixen et al., 2017). Other research has shown that men are more tolerant of extramarital sex than women. In addition, guys are more distressed when their partner cheats on them emotionally. Compared to men, women perceive more acts as infidelity in both online and offline contexts, even though they react more negatively to emotional infidelity. In other words, women's perception of infidelity comprises a wider spectrum of behaviors, indicating that women tend to judge infidelity more strictly compared to men (Rokach & Chan, 2023). Therefore, marital infidelity is a highly complex construct that cannot be confined within a simplistic definition.

An evolutionary perspective of infidelity helps understand the gender differences in the perception and responses to infidelity. Symons and Buss made one of the first attempts to take this stance on infidelity, arguing that women are more impacted by emotional infidelity because they bear the child and give birth (Rokach & Chan, 2023). They are therefore more vulnerable to emotional betrayal than males are. Contrarily, sexual infidelity poses a greater threat to men since, from an evolutionary standpoint, they did not wish to provide for, nurture, and defend the children of others. Additionally, male infidelity evolved from the need to increase the quantity of offspring. At the same time, female infidelity evolved from the need to obtain the best genes for the offspring. According to the theory of "good genes," women who cheat can combine the desired genes of an affair with their investment in the chosen primary partner (Murphy et al., 2024). Therefore, the evolutionary perspective offers new insights regarding marital infidelity by suggesting that human evolution has influenced how and why marital infidelity exists and how each party responds to it.

Causes of Marital Infidelity

It is a proven fact that infidelity has negative ramifications, yet statistics indicate that a significant number of people engage in extramarital affairs. As such, it is not surprising that scholars and experts have been attracted to the idea of investigating the root causes of marital infidelity. In this regard, there are different approaches to the subject: scientific and theoretical. In many theoretical studies, the descriptive approach has often been used to document demographics and attitudinal correlates of marital infidelity. This approach relies on retrospective self-reported data (Drigotas & Barta, 2001). The scientific studies dig deeper into the concept of marital infidelity and explore issues such as psychological, evolutionary, and environmental factors. For example, attachment styles of individuals are correlated with the likelihood of infidelity (Ghiasi et al., 2024). Sometimes, studies have looked closely at particular issues, such as, women's infidelity. Most of these studies rely on several theories and frameworks to break down marital infidelity. No matter the approach used in research, marital affairs are challenging and involve many related factors.

Attachment Styles and Infidelity

Attachment theory, involving understanding how children relate with their caregivers, is one of the most popular theories related to marital affairs. The need to emotionally bond with others begins at birth. Consistent with this hypothesis, early attachment bonds are said to influence personality, behavior and relationships with others. As such, understanding attachment theory helps explain how attachment types play a role in marital infidelity. According to Lu (2024), individuals' early attachment pattern influences how intimate they become in their marriage and raises the possibility of marital infidelity.

Avoidant Attachment Style

People with an avoidant attachment style are more likely to have a promiscuous socio-sexual orientation, which lessens their propensity for exclusive sexual activity with their primary partners, according to research. Because those with an avoidant attachment style find long-term commitment difficult, they are also more likely to favor short-term sexual relationships (Ghiasi et al., 2024). Additionally, avoidant personalities are less inclined to pursue emotional connection through sexual activity and frequently act dishonestly. Avoidant behavior often results from adverse childhood experiences (ACEs), indicating that childhood adversity results in both avoidant and anxious attachment styles (Coyle et al., 2024). Therefore, marital infidelity is an issue that goes back to childhood experiences in the formation of attachment bonds.

Anxiety Attachment Style

Anxious attachment style is more complex than avoidant style as an indicator of marital infidelity. This type of attachment is characterized by an unconscious tendency for individuals to blend with their mates. They also have a tendency to idealize these partners, but their ambiguous responsiveness encourages needy and clinging tendencies. These people frequently suffer from low self-esteem and a persistent dread of being abandoned. These people consequently report lower degrees of commitment, dependency, enjoyment, and trust in their relationships (Ghiasi et al., 2024). In other words, these people engage in marital infidelity in the search for greater connection, acceptance, and happiness, which they perceive as lacking with their primary partner.

Dismissive and Fearful Attachment

Fearful and dismissive attachment patterns are excellent predictors of marital infidelity. Ghiasi et al. (2024) claim that these styles are related to avoidant styles. Adults who experience fear are known to internalize feelings of inadequacy. As a result, they rely heavily on approval from others to feel valuable. In addition, despite their desire for close relationships, their pessimistic perception of other people makes them avoid intimacy out of fear of possible rejection. Adults who are dismissive have high opinions of themselves and low expectations of other people. They also tend to avoid close friendships. Fearful and dismissive attachment individuals are considered to be insecurely attached to their partners, which explains the high likelihood of marital infidelity.

Evolutionary Causes of Infidelity

Evolution theory presents various hypotheses on the causes of marital infidelity. The most notable explanation from this theory is that men's infidelity emanates from the need for more offspring. In contrast, women's infidelity emanates from the need to find good genes for their offspring. However, the theory goes deeper than that, especially in the case of women. Various hypotheses have been explored by Murphy et al. (2024), who explain that despite the basic evolutionary explanation, the problem becomes more nuanced at the individual level. Marital infidelity among women is more complicated and can be brought on by a number of things, such as sperm rivalry, backup mating, information gathering, multiple investors, offspring heterogeneity, paternity confusion, retaliation, and walking away. For instance, women engage in marital affairs to insure against the loss of a mate or even the possible infertility of their primary partner. Immediate benefits may include status and protection, while information acquisition often involves engaging in infidelity to learn mating-relevant skills through practice or even to understand their partners better. These examples demonstrate that, from an evolutionary perspective, women's infidelity comprises a complex thought process tied to survival instincts.

However, it is important to acknowledge that at the personal level, infidelity among women goes beyond the survival instincts. The study by Murphy et al. (2024) establishes that women may also be driven by physical attraction, personal attraction, mate value, and parental attraction. Even so, strategic duality is apparent in their study, especially when the study cohort exhibited sexual attraction to affair partners and parental attraction to primary partners. Such a finding demonstrates the evolutionary 'good genes' hypothesis by highlighting that women seek to obtain good genes from their affairs and derive parental benefits from their relationships. In other words, strategic dualism in marital affairs holds that women intend the primary partner as a father figure for offspring and the affair partner as a source of desired genes of the offspring (Murphy, 2024). In such a case, the primary partner is always a better father than the affair partner.

Sexual Conquest versus Investment

Some scientific explanations of the causes of marital infidelity further demonstrate the gender differences in the approach to infidelity. Sexual conquest is an intrinsically masculine aspect of sex roles, according to the normative model, which also applies to sex roles. This is backed by historical evidence demonstrating that infidelity has been more prevalent among married men compared to married women. At the same time, the injunctive norms against female infidelity have been extremely strict, further explaining the historically lower prevalence of female infidelity among married women. On the contrary, the investment-model approach conceptualizes commitment as the primary force in a relationship. In this case, commitment comprises a psychological connection and a motivation to stick to a relationship. Like any investment, diminishing returns can influence people to look for alternatives. In marital relationships, the diminishing returns manifest through issues such as satisfaction levels, alternative quality (for instance, more satisfaction outside the marriage),

and perceived investment loss after a relationship ends. When people perceive their relationship as the best investment made, they will be less likely to engage in marital infidelity due to the perceived losses. On the contrary, the perception of better investments outside the relationship is a major cause for marital infidelity.

Summary of Causes of Marital Infidelity

Multiple and interconnected factors can cause infidelity among married individuals, with significant differences in gender being observed. Among men, marital infidelity is caused by the desire for sexual conquest and, from an evolutionary approach, the need for more offspring. At the personal level, male marital infidelity can be caused by insecure attachment to their partners, especially where the man has experienced adverse childhood events that dictated their attachment styles. Marital infidelity among women is more complex and nuanced. From an evolutionary perspective, female marital infidelity can be caused by a wide range of factors, including strategic dualism and the good genes hypothesis, immediate benefits, parental attraction, physical attraction, information acquisition, and the desire to chase away a partner. Attachment styles also apply to women, where insecure attachment causes women to seek better attachment and even validation from other partners. Lastly, diminishing returns on the investment made in a relationship also cause marital infidelity as partners search for satisfaction or better quality relationships than the current one.

Distress and Coping Strategies

Conceptualizing Infidelity-Related Distress

Before examining the coping strategies for marital infidelity, it is prudent to shed some light on the distress caused by marital infidelity. Some scholars have coined the concept of post-infidelity stress disorder, which denotes a form of anxiety syndrome resulting from extreme stress in the aftermath of experiencing the infidelity of an intimate partner (Padmavathi et al., 2013). This concept effectively summarizes the nature of the distress caused by marital infidelity. Furthermore, this concept is mainly based on the notion of post-traumatic stress disorder (PTSD), meaning that post-infidelity stress disorder (PIST) is simply PTSD resulting from infidelity. Evidently, infidelity is a traumatic event associated with negative health outcomes such as depression, anxiety, and perceived stress (Roos et al., 2019). Infidelity often results in the end of marital relationships, which means that partners deal not only with the PIST but also with the PTSD associated with divorce. For example, a study by Astuti & Lestari (2022) found that women who divorced because of their husbands' infidelity experienced psychological and emotional distress from feelings of regret and disappointment when they realized that reality did not match their expectations, as well as feelings of inferiority and worthlessness. In addition, they suffered from rage, heartbreak, hatred, and trouble trusting men since they felt deceived. Therefore, it does not matter whether or not the marriage ends after the discovery of infidelity, but the experience of betrayal causes extreme mental and psychological distress to the affected parties.

Coping Strategies

While available literature has paid attention to marital infidelity debates, little has been done to examine the coping strategies. As such, scholarly evidence on this subject is fragmented and confined in terms of scope. However, many expert opinions in professional publications often fill this gap. Publications such as Mayo Clinic and Psychology Today often cover these topics, though briefly and with minimal integration of scientific evidence. Even so, they offer an ideal starting point for conducting a scientific investigation because each point can be subjected to scientific verification. According to Freeman (2023), among the best coping strategies are consulting a mental health professional, setting boundaries for the spouse, seeking emotional support, couples counseling, and evaluating the relationship. All these points can be verified by considering how each of them contributes to resolving the distress from experiencing infidelity. Overall, the main goal of these strategies is to bring forth psychological and mental healing.

Forgiveness

Interestingly, forgiveness emerges as one of the strategies that one could use to cope with marital infidelity. The fundamental tenet of this viewpoint is that forgiveness is a choice to put an end to resentment and thoughts of retaliation, which aids in the forgiver's recovery of positive feelings (Chi et al., 2019). Research has demonstrated that self-compassion and improved emotional reactions are linked to forgiving. As such, forgiveness can be a

vital tool for spouses facing marital infidelity. As mentioned earlier, the main objective of coping strategies is to foster the mental and psychological health of the individuals. In this case, it is prudent to add that the emotional health of the individuals is the most important mental health component. If forgiveness can help people with emotional coping and better self-compassion, then it becomes one of the most effective strategies. However, it is important to outline that to many people, forgiveness does not come naturally. As such, society has often explored forgiveness in the context of therapy (or forgiveness therapy), which helps patients foster the mental capacity to forgive (Aliabadi & Shareh, 2022). Even in cases where therapy is not used to induce forgiveness, evidence suggests that forgiving brings about mental and emotional relief from the stress of holding grudges.

Therapy (CBT)

People may not be able to cope with infidelity on their own without some form of external support. In this case, seeking professional help from a therapist may be the best strategy. It is essential to clarify that the term 'therapy' is used, in this context, loosely to imply any form of therapy designed to help individuals cope with the distress caused by infidelity. Many studies focus primarily on cognitive behavioral therapy (CBT) as the best form of therapeutic intervention. This may be justified by conceptualizing distress as a cognitive response to marital infidelity. For instance, stress emanates from negative cognitive appraisal and, in the context of marital infidelity, such negative cognitive appraisal may include negative views of self-worth and the consequent degradation of self-esteem (Shrout & Weigel, 2021). Empirical studies have produced sufficient evidence to suggest that CBT is an effective strategy for infidelity-induced depression. Similarly, CBT is an effective approach to help individuals adopt effective coping styles, such as problem-focused coping (Babolhavaeji et al., 2019). Freeman (2023) recommends that individuals learn to distinguish between psychiatrists and therapists because some professionals can prescribe medications. In this case, medication for mental health issues, such as anxiety and depression, can also be considered part of the broad spectrum of therapy.

Problem-Focused and Emotion-Focused Coping

Some studies have explored the role of various coping styles in helping overcome the distress caused by intimate partner infidelity. Problem-focused coping can be defined as a stress management strategy that entails directly addressing the source of a problem. As such, problem-focused coping starts with the identification of the problem, followed by the generation of solutions and taking proactive steps in changing the situation (Vishkin & Tamir, 2020). In a recent study by Lolita and Albartin (2021), interesting observations emerged regarding how men and women approach marital infidelity. The findings indicated that women are more likely to adopt a problem-focused approach to marital infidelity. At the same time, men are more resigned and prone to perceiving the situation as out of their control. Additionally, women only switch to emotion-focused coping after the realization that the problem-focused coping style failed. Men also lose trust after their partner cheats, meaning that even if they accept their partners back, they most likely will prefer to adopt an emotional regulation approach. In this case, problem-focused coping can help the partners focus on the problem and find solutions as opposed to an emotional reaction to the problem.

Emotion-focused coping can be defined as a stress management technique that regulates emotional responses to stressors rather than directly addressing the problem (Vishkin & Tamir, 2020). It can also be a therapist-led process where therapists help the couples make sense of their emotions: this process is regarded as emotionally focused couples therapy (EFCT). Given that marital infidelity is a traumatic event, individuals may require help regulating their emotional responses.

Spiritual Coping

Some studies have established that religion and spirituality can be used as coping strategies in marital infidelity. However, the studies do not explain what happens with individuals who are not religious. Regarding religion, there are two classes of coping: positive and negative religious coping. Positive religious coping helps people find solace in God in the midst of pain and suffering. Such individuals are more likely to cope better with the distress of infidelity. On the contrary, negative religious coping may cause people to lose faith and trust God (Karris & Arger, 2019). Spiritual coping, like religious coping, involves leaning towards one's spirituality as a source of solace and strength to help cope with the distress. Spiritual health entails a sense of meaning, purpose, and connection to something larger than oneself. The absence of spiritual health causes spiritual distress,

depression, loneliness, and the loss of meaning and self-esteem (Yousefi et al., 2024). On the contrary, spiritual health can be a vital instrument to help individuals cope with the distress, as it helps people seek comfort and guidance in their spirituality. Therefore, spiritual coping can be a useful strategy.

In conclusion, marital infidelity is a complex phenomenon driven by psychological, relational, and situational factors. As such, the answer to what causes marital infidelity is not as straightforward as it seems because one must break it down to understand the complexities. This narrative article has offered a critical examination of this concept and established that multiple and interconnected factors can cause marital infidelity. From an evolutionary view, sexual dominance and the need for more offspring explain male infidelity, while strategic dualism explains female infidelity. However, female infidelity is more nuanced and complex than male infidelity and can be caused by physical and parental attraction, immediate benefits, and even insurance for the loss of a partner. Given these differences, coping strategies can differ across genders. The main strategies outlined in this report include forgiveness, therapy, problem-focused, emotional-focused, and spiritual coping.

References

1. Aliabadi, M., & Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32(1), 91-103. doi: 10.1080/10503307.2021.1913294
2. Astuti, V., & Lestari, S. (2022). Psychological condition of women who divorced due to husbands' infidelity. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 61-74. doi: 10.33367/psi.v7i1.2084
3. Babolhavaeji, M., Khoshnevis, E., & Rastin, S. (2019). The effect of cognitive-behavioral group therapy on depression and coping styles of women exposed to marital infidelity. *Women's Health Bulletin*, 6(4), 18-26. doi: 10.30476/whb.2019.45985
4. Blow, A., & Hartnett, K. (2007). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 217-233. doi: 10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x
5. Chi, P., Tang, Y., Worthington, E., Chan, C., Lam, D., & Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 75(10), 1896-1915. doi: 10.1002/jclp.22825
6. Coyle, P., Doorn, G., Teese, R., & Dye, J. (2024). Adverse childhood experiences and infidelity: The mediating roles of anxious and avoidant attachment styles. *Family Process*, 64(1). doi: 10.1111/famp.13088
7. Drigotas, S., & Barta, W. (2001). The cheating heart: Scientific explorations of infidelity. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 177-180.
8. Drigotas, S., Safstrom, C., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 509-524. doi: 10.1037/0022-3514.77.3.509
9. Freeman, S. (2023, December 15). *Coping with infidelity: Next steps*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/resilience-rising/202312/coping-with-infidelity-next-steps#:~:text=Seek%20emotional%20support,,-make%20your%20experience%20more%20tolerable.&text=Do%20choose%20your%20confidants%20wisely,your%20betrayal%2024/7.%E2%80>
10. Ghiasi, N., Rosoal, D., Haseli, A., & Feli, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(1), 1-12. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e23261
11. Grøntvedt, T., Kennair, L., & Bendixen, M. (2020). Breakup likelihood following hypothetical sexual or emotional infidelity: Perceived threat, blame, and forgiveness. *Journal of Relationships Research*, 11(e7), 1-9. doi: 10.1017/jrr.2020.5
12. Karris, M., & Arger, K. (2019). Religious couples re-storying after infidelity: Using narrative therapy interventions with a focus on attachment. *Counseling and Family Therapy Scholarship Review*, 2(1), 1-16. doi: 10.53309/JCDM6423
13. Leeker, O., & Carlozzi, A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(1), 68-91. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00331.x
14. Lolita, R., & Albartin, S. (2021). Household coping strategies in facing infidelity. *RJOAS*, 6(114), 190-194. doi: 10.18551/rjoas.2021-06.21
15. Lu, S. (2024). Attachment and relationship - To what extent does attachment styles influence romantic relationships? *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 61(1), 185-189. doi: 10.54254/2753-7048/61/20240530
16. Murphy, M. (2024, August 15). *Why women cheat: Mate-switching vs. dual-mating*. Human Behavior & Evolution Society. <https://www.hbes.com/mate-switching-vs-dual-mating/#:~:text=Dual%2Dmating%20argues%20the%20primary%20partner%20is%20the,and%20mate%2Dswitching%20argues%20it's%20the%20affair%20partner.&text=Instead%2C%20our%20human%20results%20followed%20the%20exact,were%20>
17. Murphy, M., Phillips, C., & Blake, K. (2024). Why women cheat: Testing evolutionary hypotheses for female infidelity in a multinational sample. *Why women cheat: testing evolutionary hypotheses for female infidelity in a multinational sample*, 45(5), 1-10. doi: 10.1016/j.evolhumbehav.2024.106595
18. Padmavathi, N., Sunitha, T., & Jothimani, G. (2013). Post infidelity stress disorder. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 5(1), 56-59. doi: 10.4103/2231-1505.261777

19. Rokach, A., & Chan, S. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). doi: 10.3390/ijerph20053904
20. Roos, L., O'Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress & Health*, 35(4), 468-479. doi: 10.1002/smi.2880
21. Shrout, M., & Weigel, D. (2021). Coping with infidelity: The moderating role of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 154. doi: 10.1016/j.paid.2019.109631
22. Urganci, B., & Sakman, E. (2019). Perceptions of infidelity. In T. Shackelford, & V. Weekes-Shackelford, *Encyclopedia of evolutionary psychological science* (pp. 1-3). Springer.
23. Vendixen, M., Kennair, L., & Grøntvedt, T. (2017). Forgiving the unforgivable: Couples' forgiveness and expected forgiveness of emotional and sexual infidelity from an error management Theory perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 12(4), 322-335. doi: 10.1037/ebs0000110
24. Vishkin, A., & Tamir, M. (2020). Chapter 22 - Fear not: religion and emotion regulation in coping with existential concerns. In K. Vail, & C. Routledge, *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism* (pp. 325-338). Academic Press.
25. Yousefi, S. et al. (2024). Spirituality enhanced with cognitive-behavioral techniques in extramarital infidelity: A literature review. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 26(2), 1-8. doi: 10.5812/zjrms-135837

СЪОБЩАВАНЕ НА ЛОШИ НОВИНИ В ОНКОЛОГИЯТА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И КОМУНИКАЦИОННИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Николина Петрова Алексиева, докторант,
СУ „Св. Климент Охридски“
n.aleksieva@phls.uni-sofia.bg

Доц. д-р Даниел Людмилов Петров,
СУ „Св. Климент Охридски“
daniellp@phls.uni-sofia.bg

DELIVERING BAD NEWS IN ONCOLOGY: PSYCHOLOGICAL AND COMMUNICATION CHALLENGES

Nikolina Petrova Aleksieva, PHD candidate,
Sofia University “St. Kliment Ohridski”
n.aleksieva@phls.uni-sofia.bg

Daniel Lyudmilov Petrov, Assos. Prof.,
Sofia University “St. Kliment Ohridski”
daniellp@phls.uni-sofia.bg

Резюме: Статията разглежда утвърдения комуникационен протокол SPIKES като международен стандарт за съобщаване на онкологична диагноза и лоши новини, свързани с развитието на заболяването. Акцентът е поставен върху ролята на професионално проведената комуникация като значим фактор за психичното благополучие на пациентите и техните близки.

Представен е обзор на съвременни емпирични изследвания, които очертават основните психологически реакции, потребности и бариери при водене на трудни разговори в онкологията. Анализират се също предизвикателствата, пред които са изправени медицинските специалисти в комуникацията с пациенти.

Отбелязва се необходимостта от адаптиране на модела в български контекст и разработване на психо-комуникационни тренинги за медицинските екипи. Групите за взаимопомощ и смисъл-центрираните интервенции са посочени като потенциални подходи за справяне с психологическите последици от съобщаването на лоши новини в онкологията.

Ключови думи: психоонкология, психология на здравето, протокол SPIKES, съобщаване на онкологична диагноза, съобщаване на лоши новини в онкологията

Abstract: The article examines SPIKES communication protocol as an internationally recognized standard for delivering oncological diagnoses and bad news for disease progression. Emphasis is placed on the role of professionally conducted communication as a critical determinant of the psychological well-being of patients and caregivers.

A review of recent empirical researches is presented, highlighting the core psychological responses, needs and difficulties associated with communication about disease progression. The article also explores the communication-related challenges faced by healthcare professionals.

The need for contextual adaptation of the protocol within the Bulgarian healthcare setting is emphasized, alongside the development of psycho-communication training programs for medical teams. Cancer support groups and meaning-centered interventions are proposed for addressing the psychological impact of delivering bad news in oncology.

Keywords: psycho-oncology, health psychology, SPIKES protocol, communicating a cancer diagnosis, delivering bad news in oncology

ВЪВЕДЕНИЕ

От 1994 г. онкологичната диагноза е официално призната като потенциално психологически травмиращо събитие и е включена в *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fourth Edition (DSM-IV)* като възможен причинител на посттравматично стресово разстройство (American Psychiatric Association, 1994). Емпирични проучвания установяват, че научаването на онкологична диагноза е свързано със значителен психологически дистрес, често съпоставим по клинична изява с посттравматични симптоми (Великова-Цонкова, 2011). Съвременните изследвания подчертават, че начинът, по който се съобщава диагнозата или новини за прогресия на заболяването, играе ключова роля за формирането на

нагласата на пациента към заболяването, степента на ангажираност с лечението и отвореността към психосоциална подкрепа (Krieger et al., 2023).

Днес, въпреки напредъка на медицинската диагностика и терапии за лечение, не се бележи особен прогрес относно комуникационната стратегия на медицинските лица (Baile et al., 2000). Счита се, че оптимизирането на начина на поднасяне на информацията би могло до голяма степен да противодейства на състояния като посттравматичен стрес и посттравматично разстройство, тревожност и депресивни симптоми в следствие на шока от казаното, които са често срещани сред онкологичните пациенти (Guerdoux et al., 2022). Съвременната психоонкология търси нови и ефективни стратегии за облекчаване на ужаса от съобщаването на лоши медицински новини – както за пациентите и техните близки, така и за самите онколози (Rief, Seifart & Nestoriuc, 2017).

ПРОТОКОЛ ЗА СЪОБЩАВАНЕ НА ЛОШИ НОВИНИ В МЕДИЦИНАТА “SPIKES”

Безспорно, съобщаването на онкологична диагноза представлява сериозно предизвикателство и за пациентите, и за онколозите. Въпреки че психоонкологията постепенно започва да се развива в България, заболяването все още често се разглежда единствено през призмата на физиологичните му аспекти, а моментът на съобщаване на диагноза или на лоши новини остава до голяма степен подценен и неглижиран.

По света обаче от десетилетия се работи със специфичен протокол за съобщаване на лоши медицински новини, приет за златен стандарт. Протоколът SPIKES е създаден като структурирана рамка за съобщаване на лоши новини в медицински контекст, особено в онкологията. Основната му цел е да подпомогне медицинските специалисти във воденето на трудни разговори – по етичен, съпричастен и психологически щадящ за пациента начин (Baile et al., 2000).

До края на 90-те години на миналия век съобщаването на тежки диагнози често се е извършвало без ясна методология, като подходите са варирали според личния стил на лекаря, културалните норми и клиничния контекст. Това е водело до чести случаи на дистрес, неразбиране или загуба на доверие от страна на пациента. **През 2000г. W. Baile и колеги поставят началото на систематично прилагане на психологически обоснован модел за трудни разговори в онкологията (Baile et al., 2000). Подходът бързо се утвърждава като стандарт за водене на трудни разговори, а днес той е адаптиран в множество социокултурни контексти.**

Протоколът се състои от 6 стъпки, образуващи акронима SPIKES (Setting (Подготовка), Perception (Възприятие), Invitation (Покана), Knowledge (Информация), Emotion (Емоции), Strategy and Summary (Стратегия и обобщение); и цели да осигури колаборацията на пациента в съвместното преодоляване на болестта (Baile et al., 2000). Според проучване сред американски онколози на повечето от тях им се налага от 5 до 20 пъти на месец да съобщават лоши новини (пак там); а в рамките на професионалната си кариера се очаква те да съобщят лоши медицински новини приблизително 20 000 пъти (Mast, Kindlimann & Langewitz, 2005). Ето защо това умение се оказва ключово. Въпреки честотата на съобщаване на онкологични диагнози медицинските специалисти ги намират за стресиращи и описват този момент като „залагане на бомба“; а като особено затрудняващи фактори те описват неопитността от страна на онколога, както и младата възраст на пациента ((Baile et al., 2000).

Протоколът за съобщаване на лоши медицински новини SPIKES се състои от шест ключови стъпки:

1. Подготовка (*Setting up the interview*) – новината е редно да се съобщи в кабинет – в никакъв случай не в болничния коридор или сред други пациенти. Повечето пациенти биха искали до тях да има близък човек – един или двама от семейството са достатъчни. Поддържането на очен контакт или докосване по ръката или рамото се оценява положително от пациента. Онкологът би трябвало да се е погрижил да не го прекъсват (Baile et al., 2000).

2. Оценка на възприятието на пациента (*Assessing the patient's Perception*) – тук онкологът би следвало да провери възприятието на пациента за ситуацията като използва въпроси с цел да разбере доколко той знае какво се случва с него (пак там).

3. Покана за получаване на информация (*Obtaining the patient's Invitation*) – медицинската тайна (наречена още „бяла тайна“ в онкологията – да се укрива от пациента информацията за диагнозата или

състоянието му) отдавна вече не съществува; но тук лекарят разглежда и се съобразява с предпочитанието на пациента да получи цялата информация накуп или на части (Baile et al., 2000).

4. Предоставяне на информация (*Giving Knowledge and information*) – процесът на съобщаване започва с подготовка и изразяване на съжаление от страна на онколога, че се налага да съобщи недобри новини. Не е удачно да се използват тясно специализирани термини, за да е сигурно, че пациентът ще разбере смислово информацията. Необходимо е да се избягват агресивни убеждения и страхови апели, целящи пациентът веднага да започне лечение. Информацията би трябвало да се дава на малки порции и да се преценява дали пациентът успява да я осмисли. При лоша прогноза следва да се набляга на терапевтични ползи като добър контрол над болката и облекчаване на симптомите (пак там).

5. Разпознаване и емпатийно отреагиране на емоциите на пациента (*Addressing Emotions with Empathic responses*) – безспорно това е най-трудната част от прилагането на протокола според самите медицински специалисти. Емоционалните реакции на пациента варират от състояние на шок и замръзване до плач, гняв, отричане. Това, което може да направи онкологът, е да предложи разбиране и емоционална подкрепа на пациента. Съобщаващият диагнозата е добре да бъде нащрек за проява на всякакъв тип реакции у пациента – той би могъл да разбере повече за вътрешния свят на пациента и да се свърже с него. След като пациентът изрази емоциите си, онкологът би могъл да направи свързващо емпатийно утвърждение, че би могъл да разбере и усети болката му. В такива моменти онкологът би могъл да се доближи до пациента; да докосне ръката или рамото му в знак на съпричастност, което всъщност означава много за него (Baile et al., 2000).

6. План и обобщение (*Strategy and Summary*) – пациенти, които имат ясен план за бъдещето, изпитват по-малко тревожност и несигурност. Преди да стартира обсъждане на медицинския план за лечение, би било добре онкологът да попита пациента дали е готов за това, и ако не – би могло да се отложи срещата за следващ път (пак там).

Въпросът относно прогнозата е много труден за всеки онколог, особено когато тя е неблагоприятна. Съобщаващият я се сблъсква със страх от разрушаване на надеждата на пациента; страх от неспособност да овладее емоционалните му реакции, както и страх от неспособност за овладяване на собствените си чувства (Baile et al., 2000). Установено е, че при съобщаване на диагнозата им, пациентите вече имат интуитивна представа за случващото се (Кюблер-Рос, 2018). Идентифицирайки специфичността на всеки случай, онкологът би следвало да увери пациента, че той ще получи най-доброто възможно лечение (Baile et al., 2000).

Начинът на съобщаване на диагнозата играе важна роля за формиране на първичните нагласи на пациента към заболяването и може да допринесе както за редуциране, така и за усилване на стигмата, свързана с боледуването – още в ранните етапи на диагностичния процес. Множество съвременни емпирични проучвания установяват значими негативни психосоциални последици от онкологичната стигма както върху пациентите, така и върху техните близки (Алексиева, Н., 2025).

Прилагането на протокола SPIKES не е универсално действие, а варира по отношение на социокултурните различия на пациента. Тук се проявяват и ясни разлики относно възприятията на понятия като болест/смърт/здраве/страдание. Така например западната култура подчертава научния прогрес и новите форми и терапии за лечение като ключови за впрягане на мотивацията на пациента; ислямският свят пък е силно подчинен на религията и моралните норми и има различен прочит за болест и здраве. Лингвистичният подход към съобщаване на диагнозата също следва да се различава при различните културни групи (Dunaievska & Chaiuk, 2020).

Евфемизми, заместващи думата „рак“ с „рана“ или „възпаление“, се определят за неефективни според самите пациенти (Gregg, 2011). Проучване установява, че около две трети от разговорите между лекар и пациент съдържат метафори от страна на лекаря (Casarett et al., 2010), като най-често употребявани са тези, които са свързани с препратки към „борба“, „война“, „враг“ и „труден път“ (Harrington, 2012). Ефективността на подобни метафори обаче е спорна. Изследване подчертава, че онези от тях, които правят паралел между злокачествено боледуване и война, е добре да бъдат избягвани от онколозите, защото насочват към вина у самия пациент или не водят до редуциране на рисково поведение (Hauser & Schwarz, 2020). Езикът в комуникацията лекар-пациент е витален и остава да живее в представите на пациента дълго след като консултацията приключи (Davis et al., 2024).

ПАЦИЕНТСКИ ОЧАКВАНИЯ И ВЛИЯНИЕ НА КОМУНИКАЦИОННИЯ СТИЛ НА ЛЕКАРЯ

Пациентите имат силна нужда от добра информираност. Проучване, разглеждащо потребностите им установява, че 94 процента от тях желаят възможно най-много информация относно състоянието си – независимо дали новините са добри или лоши; 4 процента искат да чуят само добрите новини; а само 2 процента – не искат излишна информация, а да оставят нещата в изцяло ръцете на лекаря (Fallowfield, Ford, & Lewis, 1995). Почти всички пациенти, които интервюира Елизабет Кюблер-Рос относно тяхната гледна точка към смъртта и умирането, са благодарни, че диагнозата им е споделена откровено (Кюблер-Рос, 2018).

Според клинично проучване сред 529 онкоболни, проведено в Япония, касаещо предпочитанията на пациентите относно начина, по който научават диагнозата си, повечето от тях определят загрижеността на лекаря като предпочитан стил и биха желали да са напълно наясно по отношение на диагнозата си; 6,7 процента предпочитат докосване по рамото или друг тактилен контакт, докато им се съобщава диагнозата; а 78 процента предпочитат да я научат в присъствието на член от семейството. Като изключително важни за тях въпроси те посочват: как болестта ще засегне ежедневието им (85 процента), възможността за второ мнение (72,2 процента) или възможностите за алтернативно лечение (64,7 процента) (Fujimori et al., 2007).

Според проведено лонгитюдно проучване през 2018 г. сред 314 онкопациенти относно комуникационния стил на лекаря по-малко от половината от тях са доволни от начина, по който диагнозата им е била съобщена. Оценката им е била на базата на 1) поведение на лекаря в момента на съобщаване; 2) време, което им е отделил; 3) употреба на медицинска терминология; 4) честност на лекаря и 5) емоционална и когнитивна подкрепа от негова страна. Нещо повече – оказва се, че тези параметри имат ясно отношение с бъдещата готовност на пациента да участва в плана си на лечение (Sobczak, Leoniuk & Janaszczuk, 2018).

В извадка от 245 онкологични пациенти, изследваща как те самите биха искали да им бъде съобщена диагнозата, около 40 процента са недоволните от начина на поднасяне на новината. Те подчертават потребността си от повече информираност, биха желали да бъдат въввлечени в лечението си и наясно с прогнозата си; повечето отбелязват негативно въздействие от песимистичния подход, демонстриран от лекаря (Brown et al., 2011).

Експериментално изследване над влиянията на стила, който използва лекаря (позитивен/негативен) и подхода му (оптимистичен/песимистичен) над моментната реакция на пациент, чуващ диагнозата си за първи път, демонстрира, че дори минимални езикови вариации — например използването на утвърждения вместо прекалено настоятелно насърчаване към незабавно лечение — могат значително да повлияят възприемането на здравното послание и готовността на пациента да сътрудничи с медицинския екип (Burgers, Beukeboom & Sparks, 2012).

Американско проучване на над 1000 онколози и хирурзи отчита тяхната гледна точка относно това колко оптимално съобщават лошата вест. Повече от половината заявяват, че използват поне 10 от 11 емоционално подкрепящи утвърждения. Средното време, за което съобщават диагнозата, е 27 минути. Около 25 процента от респондентите са преминали тренинг по съобщаване на диагноза. Демографските данни сочат, че по-възрастните неомъжени жени сред лекарите, и особено онези от тях, преминали през сериозно заболяване, използват по-голям брой емоционално подкрепящи утвърждения (Farber et al., 2002).

На практика най-често лошите новини относно развитието на болестта съобщават онколозите, хирурзите и лекарите от спешно отделение; но ключова е ролята и на медицинските сестри в процеса. Те общуват най-често с пациента и са идентифицирани от него като стабилен информационен източник, често са изложени на въпросите му; често се явяват и свързващото звено между лекар-пациент (Joshua et.al., 2007).

ЗА ПРАКТИКАТА: ОГРАНИЧЕНИЯ И НОВИ НАСОКИ

На фона на нарастващата заболеваемост от онкологични заболявания в световен мащаб онколозите стават все по-натоварени и често изпитват симптоми на емоционално изчерпване. Медицинските специалисти, работещи в онкологични отделения, ежедневно се сблъскват със смърт, загуба и сложни етични решения, свързани с избора на лечение, както и с усещането за безсилие в случаи, когато въпреки всички положени усилия не може да се постигне терапевтичен напредък. Те са изправени и пред множество въпроси от страна на пациентите, както и пред явлението на „гуруфикация“ на онколога — очакването той да бъде безпогрешен авторитет и източник на сигурност (Chow & DBioethics, 2017).

Изследователите подчертават нуждата от провеждане на регулярни психологически и комуникационни тренинги и обучения за медицински кадри по много значими за пациента моменти като

съобщаване на диагноза, даване на прогноза за живот и водене на трудни разговори (за рецидив, терминално боледуване), които често пъти се превръщат в допълнителен източник на травма и за лекаря, и за пациента (Stovall, 2015). Онкопсихологът също има значима роля в процесите на справяне с поставяне на диагноза или лоши новини – при пациенти, медицински екипи и близки (пак там). Той има нелеката задача да предложи и осигури подкрепа на пациентите в този особено уязвим за тях момент – непосредствено след научаване на диагнозата в болничното отделение.

Групите за взаимопомощ са разпространен терапевтичен метод в съвременната психоонкология като тяхна цел е получаването на емоционална и социална подкрепа за пациентите и възможност за обратна връзка от близки до тях по съдба. **Участието в групи за психологическа взаимопомощ предоставя на онкологичните пациенти възможност да споделят опита си и да се освободят от чувството на самота и изолация – те добиват важното усещане, че не са сами в болестта и уязвимостта им е споделена.** Групите помагат за намаляване на стигмата, като създават защитено пространство за открити дискусии, взаимно разбиране и нормализират преживяването (Ялом и Леш, 2023).

Осъзнаването на смисъла на болестта и страданието, както и смирението и приемането им, представляват важни етапи в житейския път на онкоболния. **Интегрирането на нова лична история, в която тези преживявания намират място, има силата да конструира нова посока и смисъл в живота на пациентите с рак. Логотерапията изследва редица екзистенциални въпроси и фактори, които конфронтират човек, изправен пред онкологично заболяване.** Тя се фокусира върху волята за смисъл, вярата в човешкия потенциал въпреки трудностите, както и на надеждата, устойчивостта и избора да се възприеме болестта от нова перспектива. Множество съвременни емпирични изследвания доказват ефективността на логотерапията като терапевтичен подход при онкоболни (Алексиева и Петров, 2024). Усещането за смисъл в живота позитивно се свързва с наличието на оптимизъм и сигурна привързаност и в българска извадка с жени с РМЖ, а онези от тях с по-силно изразено усещане за смисъл в живота демонстрират по-малко рецидиви (Петров и Алексиева, 2024).

В България протоколът за съобщаване на лоши новини в медицината SPIKES не е адаптиран. Липсват публикувани национални стандарти или клинични насоки, които да утвърдят използването на подобен протокол при съобщаване на диагноза или прогресия на заболяване. В съвременната научна литература се подчертава необходимостта от културална и езикова адаптация на протокола, съобразена с конкретния контекст. **У нас това е особено важно, тъй като множество пациенти съобщават за психологическо травмиране, породено от начина на поставяне на диагнозата.** В страната липсват регулярни и задължителни комуникационни и психологически тренинги за специалистите, работещи в областта на онкологичните грижи – повечето такива инициативи са съсредоточени в столичните здравни заведения. В университетското образование на бъдещите медици също подобни тренинги не са заложили като задължителни.

На национално ниво липсват опити за организиране на здравни кампании, които да популяризират психоонкологията – стъпка, която би могла да насърчи пациентите да се отворят към психологическа подкрепа след диагностицирането, и да я търсят активно. Съществува сериозна нужда и от информиране на самото общество относно митове около болестта и начините, по които да се говори за нея. Езикът и метафорите, използвани в разговорите за онкологично боледуване, също играят роля във формирането на онкологичната стигма (Hauser & Schwarz, 2020).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Моментът на съобщаване на онкологична диагноза или новини за прогресия на заболяването е критичен в процеса на психологическото справяне на пациентите. Съвременната психоонкология подчертава необходимостта от мултидисциплинарни екипи, които да осигурят цялостен подход към лечението, обхващащ не само физиологичните, но и психологическите, екзистенциалните, социалните и духовните аспекти на боледуването.

В България липсва утвърден стандарт за съобщаване на тежка диагноза и лоши новини в медицината, което води до разнородност в практиката и невъзможност за осигуряване на оптимална подкрепа на пациентите. Протоколът SPIKES, със своето доказано значение за подобряване на комуникацията и взаимодействието лекар-пациент, би могъл да бъде един от ефективните инструменти за усъвършенстване на този процес.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексиева Н., Петров, Д., (2024). „Психотерапия с достойнство“ при онкоболни. *Приложна психология и социална практика – сборник доклади*, 208-212.
2. Алексиева, Н. (2025). Живот след етикета: измерения на онкологичната стигма. Сборник доклади на Националната школа за докторанти и млади изследователи в социалните науки, том 6 (под печат)
3. Великова-Цонкова, Б. (2011). Влияние на диагнозата рак върху психичното здраве на болния човек. *Управление и образование*, том 6 (2), 148-156
4. Кюблер-Рос, Е. (2018). За смъртта и умирането, Кибеа
5. Петров, Д., Алексиева Н., (2024). Привързаност, оптимизъм и смисъл в живота при жени с рак на гърдата. *Българско списание по психология*, 4/2024, 1382-1395.
6. Франкъл, В. (2000). Ненаписаното в моите книги, София, Лега Артис
7. Франкъл, В. (2018). Когато има за какво да живееш. Логотерапия и екзистенциален анализ: статии и лекции, София, Изток -Запад
8. Ялом, Ъ., Леш, М. (2023) Теория и практика на груповата психотерапия, Изток-Запад
9. American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
10. Baile, W. F., Buckman, R., Lenzi, R., Glober, G., Beale, E. A., & Kudelka, A. P. (2000). SPIKES—a six-step protocol for delivering bad news: application to the patient with cancer. *The oncologist*, 5(4), 302-311
11. Barclay, J. S., Blackhall, L. J., & Tulsky, J. A. (2007). Communication strategies and cultural issues in the delivery of bad news. *Journal of palliative medicine*, 10(4), 958-977.
12. Brown, V. A., Parker, P. A., Furber, L., & Thomas, A. L. (2011). Patient preferences for the delivery of bad news—the experience of a UK Cancer Centre. *European journal of cancer care*, 20(1), 56-61.
13. Burgers C., Beukeboom C., Sparks L. (2012). How the doc should (not) talk: When breaking bad news with negations influences patients' immediate responses and medical adherence intentions, *Patient Education and Counseling*, Volume 89, Issue 2, 267-273, <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.08.008>
14. Casarett, D., Pickard, A., Fishman, J. M., Alexander, S. C., Arnold, R. M., Pollak, K. I., & Tulsky, J. A. (2010). Can metaphors and analogies improve communication with seriously ill patients?. *Journal of palliative medicine*, 13(3), 255-260.
15. Chow, E., & DBioethics, B. H. (2017). The impact of breaking bad news on oncologist burnout and how communication skills can help: A scoping review. *Journal of Pain Management*, 10(1), 89
16. Davis, A., Martin, J., Cooks, E., Vilaro, M., Wilson-Howard, D., Tang, K., & Krieger, J. R. (2024). From English to “Englishes”: A process perspective on enhancing the linguistic responsiveness of culturally tailored cancer prevention interventions. *Journal of Participatory Medicine*, 16(1), e57528.
17. Dunaievska, O. V., & Chaiuk, T. A. (2020). Modifying “Breaking Bad News” Communication: Cross-Cultural and Cognitive-Semantic Approaches. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 9(2), 1-1.
18. Fallowfield, L., Ford, S., & Lewis, S. (1995). No news is not good news: information preferences of patients with cancer. *Psycho-oncology*, 4(3), 197-202.
19. Farber, N. J., Urban, S. Y., Collier, V. U., Weiner, J., Polite, R. G., Davis, E. B., & Boyer, E. G. (2002). The good news about giving bad news to patients. *Journal of general internal medicine*, 17(12), 914-922.
20. Fujimori, M., Akechi, T., Morita, T., Inagaki, M., Akizuki, N., Sakano, Y., & Uchitomi, Y. (2007). Preferences of cancer patients regarding the disclosure of bad news. *Psycho-Oncology*, 16(6), 573-581. <https://doi.org/10.1002/pon.1093>
21. Gregg, J. L. (2011). An unanticipated source of hope: stigma and cervical cancer in Brazil. *Medical Anthropology Quarterly*, 25(1), 70-84.
22. Guerdoux, E., Trouillet, R., de Forges, H., Valy, L., Jouvett, F., Chauvet, C., & Champoirail, P. (2022). ‘Bad news consultations’ with oncology nurses: Impact on perceived stress and patient experience. *European journal of oncology nursing*, 56, 102085
23. Harrington, K. J. (2012). The use of metaphor in discourse about cancer: A review of the literature. *Number 4/August 2012*, 16(4), 408-412.
24. Hauser, D. J., & Schwarz, N. (2020). The war on prevention II: Battle metaphors undermine cancer treatment and prevention and do not increase vigilance. *Health communication*, 35(13), 1698-1704.
25. Krieger, T., Salm, S., Dresen, A., & Cecon, N. (2023). Cancer patients' experiences and preferences when receiving bad news: a qualitative study. *Journal of cancer research and clinical oncology*, 149(7), 3859-3870
26. Mast, M. S., Kindlimann, A., & Langewitz, W. (2005). Recipients' perspective on breaking bad news: How you put it really makes a difference. *Patient education and counseling*, 58(3), 244-251.
27. Rief, W., Seifart, C., & Nestoriuc, Y. (2017). New developments in psycho-oncology. *Cancer genetics and psychotherapy*, 31-43.
28. Sobczak, K., Leoniuk, K., & Janaszczuk, A. (2018). Delivering bad news: patient's perspective and opinions. *Patient preference and adherence*, 12, 2397-2404. <https://doi.org/10.2147/PPA.S183106>
29. Stovall, M. C. (2015). Oncology communication skills training: bringing science to the art of delivering bad news. *Journal of the advanced practitioner in oncology*, 6(2), 162.

ВНИМАНИЕТО В ТЕОРИЯТА И ПРАКТИКАТА НА ОНКОПСИХОЛОГА

Петя Христова Тодорова
магистър, КОЦ-Бургас, petia6256@gmail.com

ATTENTION IN THE THEORY AND PRACTICE OF THE ONCOPSYCHOLOGIST

Petia Hristova Todorova
master of Psychology, CCC-Burgas, petia6256@gmail.com

Резюме: Във въвеждащото се разглежда подтикът, тласъкът за написване на този текст. А той е една книга на Филип Бол – „Критична маса: Как едно нещо води до друго“ (Philip Ball. *Critical Mass: How One Thing Leads to Another*).

Основната част на доклада, на текста му е изградена от два базисни елемента. Първият е теоретичен (почти) поглед към очакванията и вниманието като психологически катетории в тяхната връзка. Вторият елемент представлява премислен размисъл на един консултант-психолог, работещ в комплексен онкологичен център, за отношенията в клиниката, за вниманието и внимателността там.

Заключителните думи не са изводи от написаното, а виждане за „категоричните императиви“, с които трябва да се съобразява онкопсихологът.

Ключови думи: онкология, онкопсихология, очаквания, внимание, внимателност, грижа, клиничен център

Abstract: The introduction examines the impetus, the impulse for writing this text. It is a book by Philip Ball – *Critical Mass: How One Thing Leads to Another*.

The main part of the report, of the text, is built on two basic elements. The first is a theoretical (almost) look at expectations and attention as psychological categories in their relationship. The second element is a thoughtful reflection by a consultant psychologist at a comprehensive cancer center on the relationships in the clinic, on the attention and attentiveness there.

The concluding words are not conclusions from what has been written, but a vision of the “categorical imperatives” that the oncology psychologist must comply with.

Keywords: oncology, psycho-oncology, expectations, attention, attentiveness, care, clinical center

1. Въвеждане

1.1. Дирейки информация за същността на термините „кризисна ситуация“ и „критично състояние“ (две важни за онкологията понятия), попаднах на една интересна книга, която преди двадесет години печели наградата „Авентис“ за научна литература. Книгата е с автор Филип Бол и носи името *Critical Mass: How One Thing Leads to Another* („Критична маса: как едно нещо довежда до друго“). Авторът е химико-физик, който разглежда редица явления, факти в живота на човечеството от позициите на т. нар. „социална физика“, статистическата физика и теорията на сложността. Основната идея на концепцията „критична маса“ във въпросната творба е: идва момент, когато броят на елементите в системата достига праг, след който тя, системата рязко се променя – като водата, която почва да кипи при 100°C, или като тълпата, започваща масов протест. Авторът ни представя разсъжденията си, че човешкото поведение, макар и сложно и разнообразно, може да прояви закономерности, които са характерни за точните науки, че критичната маса съществува и в идеите или модата, които се разпространяват като болести, и в ядрения реактор или ядрения взрив, и в теория на игрите или сътрудничеството и т.н.

1.2. Какво отношение има този доклад към споменатата теория за критичната маса? Докладът е написан от психолог, който все още работи в един елемент от мрежата на онкологичните лечебни заведения, носеща наименованието „Комплексни онкологични центрове“ (КОЦ). В него, както личи от заглавието, ще се говори основно за вниманието. Тук трябва накратко да опишем как стигнахме до Вниманието. Първоначалният ни замисъл беше да се разгледа Езикът на Болката и Въображението, което се опитва да я обясни. Даже бе оформено и „прото-заглавие“: „Езикът на болката и силата на въображението на пациента (през погледа на онкопсихолога)“. Но няколко разговора с лекуващи се в клиниката ни накараха да се замислим как доверието на пациента може да „преходи“ в известно, особено (?) недоверие към медицинското лице и към психолога. След това дойде мисълта, че има естествен проблем в системата КОЦ, по-точно в една от подсистемите ѝ – т. нар. „онкотриъгълник“. (Терминът „онкотриъгълник“ е наш; онкотриъгълникът описва взаимодействието между пациент, медицинско лице и психоконсултант.) КОЦ е система, която съществува с хора, биващи в кризисни ситуации (пациентите), и с хора, работещи за

преодоляването на тези ситуации. И в тази система, както и в отделните ѝ елементи, може да се стигне до критична маса, до рязка промяна. Филип Бол утвърждава, че поведението на хората може да се предскаже, ако ги разглеждаме не като отделни личности, а като част от статистическа система.

1.3. Анализът на отношенията в подсистемата „онкотриъгълник“ може да ни насочи към идеята, че раждането на критична маса както в подсистемата като цяло, така и в отделните ѝ елементи. В основата на раждането е Вниманието или Недостигът на Внимание („недостиг на внимание“, а не „недостатъчност на вниманието“, „липса на внимание“ или пък „невнимание“). Три „внимания“ има в „онкотриъгълник“-а: на пациента, на медицинското лице, на консултант-психолога. Всяко от тези три „внимания“ естествено носи свои специфики. За тях ще се говори в същинската част на изложението ни.

1.4. В заключение на въстъплението ще споменем няколко разнородни неща: иска ни се езикът, който използваме в текста на нашия доклад, да се доближи до свободната интердисциплинарна реч на Ф. Бол; правим разлика между внимание и внимателност; ще се стремим разсъжденията ни да бъдат пациент-ориентирани, а не психолог-ориентирани.

2.1. Разсъждения за вниманието

*Посвещава се на AI (III), а и на онези, които внимателно мислят
с ограничения си мозък, т.е. с останалия им естествен ум*

2.1.1. За очакванията и вниманието

В увода на доклада ни отбелязахме, че трябва да се прави разлика между внимание и внимателност. Нашата изходна (терминологична) позиция: вниманието е понятие, свързано по-скоро с психологическите теории, а внимателността ни насочва към поведението на индивида, към етико-социалните отношения, действия. Но не казахме, че вниманието не бива да се отделя от един друг проблем, свързан с т. нар. „глобалните процеси на преживяване“ – очакванията. А очакванията са редом до инстинктите, подбудите, мотивите. Дори и до вниманието. Да видим връзката между очаквания и внимание.

Елементът от доклада за очакванията се появи в хода на работата напълно закономерно. Думата „очакване“ можеше да намери някаква „позиция“ в заглавието, но преценихме да не я включваме. В бъдеща работа ще обърнем специално внимание на очакванията; пациентът е в непрекъснато очакване не само за хода на болестта, но и в очакване на по-голямо, разнопосочно, съчувствено състрадателно внимание от страна хората около него.

Начална „граматическа“ бележка: когато българските психотеоретици разглеждат понятието „очакване“, те използват множественото число – „очаквания“; „внимание“ е по принцип в единствено. Сигурно граматиката се влияе от същността на понятията (горе-долу като в кръчмарския надпис: Очаквания всекиму, внимание някому.)

„Очаквам“ (о-чак-вам) е дума, която е в речника, в мислите на обикновения човек. Ето какво казват специалистите от Института за български език при БАН: 1/ Съм, намирам се в състояние на увереност или предположение, основано върху определено знание, че някой или нещо ще се появи, че нещо ще стане, ще се случи; 2/ Допускам, предполагам или разчитам, желая, надявам се, че нещо съществува, ще стане, ще се случи или че нещо има определени качества, свойства. За „очакване“ онлайн-речникът на „академиците“ пише: ОЧАКВАНЕ, мн. -ия, ср. 1. Само ед. Пребиваване в положение, състояние на увереност или предположение, че някой или нещо ще се появи, че нещо ще стане, ще се случи; чакане.

Интересното е, че психологическите термини „очакване“ и „отчаяние“, свързани и с пациентите, са с един и същи езиков корен; от-чаянието е от-хвърляне на чакането. (В руския език има дума „отчаянник“.) Английският еквивалент на „очаквам“ – *expect*, етимологично е свързан с глагола „наблюдавам“.

Няма да се спираме на нито една от многото дефиниции на психологическия термин „очакване“. Нито на използваните синонимни (почти) термини в специализираната литература, където се говори за установки, предиспозиции, антиципации, преднастройки, атитюди, предусещания, вероятностно прогнозиране, изпреварващо отражение и т. н. (А няма и дума за думата, словосъчетанието „план за действие“!) Само ще отбележим как проф. Борис Минчев в своята „Обща психология“ (третото допълнено издание от 2009 г.) започва частта си „Очакванията като общопсихологически проблем“ със следното: „Очакванията са вездесъщи компоненти на преживяванията: те се явяват в много разновидности и имат многобройни наименования. Очакванията са задължителен компонент на всяко нормално (подчертаването наше) човешко (а и не само човешко) преживяване. Очакванията от позитивно естество се включват в базисни екзистенциални феномени, каквито са вярата и надеждата.“ (с. 149) Но очакванията

не са само от позитивно естество – налични са и негативни очаквания. Има една прекрасна статия на Мария Мичели и Кристиано Кастенфранчи (Miceli, M., Castenfranchi, Cr. *The Mind and the Future. The (Negative) Power of Expectations. Theory and Psychology*, 2002, 12 (3), 335-366). Публикацията е и за негативното естество на очакванията, за това как несбъднатите надежди се преживяват често в морални измерения – като несправедливост спрямо субекта. А тази „несправедливост“, тези опасения и страхове са неотделими от поведението на онколекуващите се (и това го усеща вижда не само лекуващият лекар, но и психолог-консултантът).

Споменахме, че глаголът *expect*, етимологично е свързан с глагола „наблюдавам“ (*expect* е от латински *expectare/exspectare* „очаквам, очаквам; желая, надявам се, копнея, очаквам; очаквам с нетърпение, с внимание“, от *ex-* „старателно“ + *spectare* „гледам“, Когато наблюдаваме (не „гледаме“, „виждаме“), ние внимаваме, очакваме да видим нещо.

Следат думи за връзката „очакване-внимание“. Проблемът за очакването е разработван от редица автори, сред които е и Улрик Найсер. Този оспорван теоретик на т. нар. „перцептивен цикъл“ в някои свои трудове като „Когнитивна психология“, „Познание и реалност“, „Ограниченията на познанието“ (*Cognitive Psychology, Cognition and Reality, The Limits of Cognition*) засяга и сложната връзка между очакването и вниманието. (Няма да говорим за неговата градина с ябълки.) Споменава се при Б. Минчев, че У. Найсър бил рекъл, че все пак очакванията не са внимание, а прото-внимание или „пред-внимание“, че очакванията и вниманието или се преливат едно в друго, или често вниманието придружава действията на очакванията. А че очакванията били съзнателни или несъзнателни – другаде ще се разсъждава, ще се пише. Толкова за очакванията.

2.1.2. Да минем по-конкретно с внимание към Вниманието. Отново към онлайн-речника на Института за български език. ВНИМАНИЕ, мн. (рядко; подчертаването наше) -ия, ср. 1. Само ед. Псих. Психически процес, при който умствената дейност на човека се съсредоточава върху определен обект или явление. 2. Насоченост, съсредоточеност на съзнанието на човека към обект, явление, действие, основана на интерес или необходимост нещо да се научи, разбере, опознае. 3. Любезно, учтиво, грижовно отношение, свързано с уважение, почит. 4. Трайна целенасочена заинтересованост. Да не забравяме и „междуметната“ употреба на „внимание“ като съобщение, предупреждение (Внимание! Влакът за Бургас ...). Да „обърнем внимание, да вземем под внимание“ и че има дума „внимателност“, която според речника е „качество или проява на внимателен“.

Преминаваме към психолозите, към научния поглед към термина „внимание“. В споменатата вече книга на проф. Б. Минчев след частта за очакванията пространно е поставен въпросът за („обърнато е внимание на“, „взето е под внимание“(!) вниманието. Глобалният процес на преживяване, наречен „внимание“, в научното изследване на с. 158 продълговато е дефиниран, обособено определитено е описан така: „Вниманието е процес и състояние на насочване и съсредоточаване на Аза на индивида върху едни или други аспекти на ситуационното поле, при което се образува фокус на диференцирано преживяване в периферия с по-малко отчетливо преживяване. Така едни аспекти на преживяването добиват усилен контури и диференцирана значимост за сметка на други“ (с. 158). Да „обърнем внимание“, че Б. Минчев изгражда своята теория върху следните неща, обясняващи що се крие зад термина „внимание“ (с. 156-166): съдържателни характеристики – „фокус“ и „посока“; четири функции на вниманието (антиципативна, указател на моментна важност и на смисъл, да ускорява и тонизира движенията на човека тяло, води до съсредоточаване на усилия върху обект, който следва да бъде овладян); видове внимание (не „внимания“); внимание и информационна обработка; свойства на вниманието.

Информативно да се спрем на видовете внимание. Според Б. Минчев те са четири типа: неволево, волево, послеволево и навично внимание. (Отклонение: за типологизирането Л. Витгенщайн казва във „Философски бележки“ – *Philosophical Remarks*, че класификациите, измислени от философи и психолози, приличат на тези, които би могъл да си състави човек, опитващ се да класифицира облаците по тяхната форма.) „Смята се, че вниманието е предназначено... да избира дадени поведенчески отговори измежду множество от възможни отговори... Понякога се предполагат селективни механизми във всяка областна когнитивна обработка и се говори за „зрително“, „слухово“, „емоционално“ внимание, за „съзнателно“ внимание и пр. Но особено влиятелна е класическата концепция, подкрепена от интуицията на здравия смисъл, че вниманието е единно и се разпределя или превключва, и че се преживява като субективен феномен в първо лице единствено число във вид на компетентност на Аза“ (с. 156).

Да погледнем само към т. нар. „навично внимание“ Според Б. Минчев навичното внимание е „заучена връзка между определени външни (признаци на предмети, цялостни предмети и техните взаимоотноше-

ния) или вътрешни (фрагменти на вътрешна реч, емоционален нюанс и пр.) стимули, която предизвиква непреднамерено фокуса на вниманието върху тях“ (с.163) А защо се насочваме към „навичното“? Навичното внимание е навик „за следене на ситуация“, то е своеобразен „маршрут на внимание“. Да видим навичното внимание при трите елемента от онкотриъгълника. Онкопациентът има навик-фокус върху локализацията на болката си – ако една жена е болна от рак на гърдата, емоционалният ѝ вътрешен нюанс няма да бъде върху разширените вени, още по-малко върху счупения ѝ маникюр. Лекарят, прибрал се уморен след онкооперация, си мисли по навик какво е направил по навик. Консултант-психологът, разбира се, навично се стреми да отвлече вниманието на пациента си от трагедията, наречена „Край“.

Според нас има два вида вниманиЯ: внимание за нещата около, извън нас (екстравертивно) и внимание за нещата в нас (интроспективно). Тук една етимологична „ремарка“: коренът на думата „вн-имание“, превърнала се в пси-термин, е „има“; пред-ставката „вн-“ е амбивалентна, двувалентна, двойствена – вж. българската дума „вън“ и руската „внутри“ („вътре“). А в КОЦ вниманиЯта са три: пациентско, медицинско и консултант-психоложко (критерий за деление – кои определено „внимават“ в онкологичния център).

Има много класификации на вниманието, има най-разнообразни теории за феномена „внимание“. Избрахме да „обърнем внимание“ най-вече на наблюденията на един български автор, работил и във Варненския свободен университет. А подробна картина на вниманието всеки може да намери в *Stanford Encyclopedia of Philosophy – Attention*. Тази част от Станфордската енциклопедия по философия, съществено ревизирана през 2021 г., започва с исторически преглед от Декарт насам и завършва с проблема за вниманието в социалните и политическите теории. Предпоследната глава – 4.2 *Attention in Ethics* („Вниманието в етиката“) пряко кореспондира с термина „внимателност“ в нашия текст (т. 2.2.).

2.2. Внимание и внимателност в здравните грижи (с по-конкретно внимание към задължителната рамка при грижата за онкологично болни пациенти)

В медицинските факултети преподават за болестите и лекарствата, но не преподават на бъдещите лекари една философия за ценността на съзнанието и душите на техните пациенти. Мисълта, че пациентът има дух или душа, е токова чужда на модерната медицина, че цялата стандартна медицинска система без право на обжалване отхвърля съществуването на холистичната медицина, лекуваща, както тленното, така и духовното в човека. Сякаш самият разум не съществува.

Майк Адамс, редактор на списание Natural News

Усилията и разходите за борбата с онкологичното заболяване непрекъснато се увеличават. Днес от фатално смъртоносно заболяване онкологичното заболяване се превърна в хронично, ако бъде „хванато“ на време и бъде приложено адекватно лечение. Съвременната медицина е изключително напреднала във всякакви направления. Техниката за образни изследвания е на космично ниво и тъкмо благодарение на това днес е възможно чрез виртуалното пространство един медик да извърши операция на пациент от другата страна на планетата. И колкото повече напредва медицината, толкова повече като че ли остава на заден план и негласно се пренебрегва личността и преживяванията на човешкото същество и в неговото страдание. Абсолютен факт е, че резултатите от напредъка на онкологичното лечение са все по-обнадеждаващи и качеството на живот при хората с това заболяване е значително повишено.

Качествената здравна грижа сякаш се изчерпва с високо технологичното оборудване в новите болници и скъпо струващите медикаменти. Функциите, формите и аспектите на грижата(като част от лечението на пациентите) са слабо разглеждани и в общи линии липсват ясни критерии за качество на здравната грижа. Вниманието е изключително важен компонентът тази грижа, а като че ли корпоративната политика на съвременните болници поглъща частично тъкмо тази част от човешките нужди. В статията си „Внимателност в грижите: към теоретична рамка“ (*Attentiveness in care: Towards a theoretical framework*) авторите Клаарти Клавер и Андрис Баарт отбелязват, че професионалната любяща грижа изрично не е противоположност на добрата медицина. В този смисъл те допълват, че компетентната техническа медицинска грижа е изключително важна, но само при разбирането, че полагащите грижи осъзнават, че поправянето на проблемите, облекчаването на болката, или лечението на болестите никога не е самоцел. В статията се посочва становището на друг нидерландски изследовател – Анелис ван Хейст (Annelies van Heijst). Ван Хейст смята, че професионализъмът и любящата грижа никога не бива да се откъсват една от друга, просто защото грижата е свързана с хора, които работят за и с хора. „За да се гарантира структурно професионалната любяща грижа, е необходимо да се адаптира и системата на грижата“ (с.

687) В този смисъл тук ще подчертаем особеното значение на доброто познаване на структурното звено на конкретната болница или клиника, предоставяща медицински услуги. Нещо много важно в този ред на мисли е да се потърсят отделни подходи при отделните медицински грижи, тъй като не е без значение специфичността на страданието на човек, потърсил медицинска помощ. Тъй както при един пациент със счупен крайник професионалната техническа грижа на медиците е тясно специализирана и зависи от високо професионалната компетенция на лекаря и неговата работа (евентуални операции, шиниране и рехабилитация по раздвижване на по-късен етап), в такъв случай удовлетвореността на пациента от положената грижа и внимание се фокусират върху получения резултат. Внимателността е свързана с емоционалността на приемащия и даващия. Внимателността като компонент на добрата медицинска грижа зависи от редица фактори. Трябва да отбележим, че има значение средата, в която се упражнява медицинската дейност.

В кабинета на личния лекар обикновено пациентът е емоционално спокоен, той в добре позната обстановка и в самата комуникация няма такива бариери, каквито би имал ползвателят на здравни грижи, потърсил медицинска помощ в спешен кабинет. Наред с това не е без значение по кое време на денонощието и по какъв повод пациентът попада в болнична обстановка. При получаване на помощ от спешен порядък често пъти хората изпитват силен стрес поради настъпил внезапно риск за живота. Грижата и внимателността трябва да бъдат съобразени с тези обстоятелства. „Грижата е усилие да се поддържа животът, когато той се проваля, когато губи качеството си и автономността си. Грижата се предоставя преди, по време и след застрашаването на живота и е нещо повече от оправяне на нещата, след като са били нарушени. Въпреки че грижата предполага специфично отношение, готовност и загриженост, тя не е това сама по себе си. Грижата трябва да бъде прецизирана спрямо специфичните нужди на ползвателя“ (с. 688)

Тъй като разглеждаме вниманието и внимателността в контекста на медицинската грижа, тук няма да се спираме конкретно на различните дефиниции и определения в широкото пространство за тези две понятия. В рамките на медицинската практика вниманието и внимателността чисто функционално седят на две различни нива. Вниманието би следвало да бъде фокусиране на грижата обърната към нуждата на пациента, а внимателността би следвало да бъде онази есенция, която дава усещане за сигурност и спокойствие на нуждаещия се, че за него се полага правилната грижа. От гледна точка на психологичната наука вниманието се разглежда като когнитивен процес на избирателно концентриране върху един аспект на средата, като се игнорират други неща. В духовната литература вниманието или внимателността се разглеждат като необходим начин да действаме или съществуваме, ако искаме да помогнем на други хора.

В медицинските услуги вниманието е свързано с морално етичните норми. Извършването на определена дейност в медицинската грижа неминуемо налага осъществяването на контакт между страните, като липсата на добро взаимодействие често пъти води до неудовлетвореност у нуждаещия се. От една страна е пациентът с нужда от помощ, а от друга страна е потребността от внимание и внимателност. Като двете страни на една монета. Осъществяването на емоционален контакт между страните е необходим компонент в практиката. От качеството на този контакт зависи удовлетвореността и до известна степен и успеваемостта от лечението. В съвременното здравеопазване доминира инструменталното внимание.

Тук идват и въпросите, свързани с нереалистични очаквания на пациентите. Специално при онкологичните пациенти въпросът за удовлетвореността от вниманието и внимателността е деликатен. Има моменти, когато пациентите реагират гневно на внимателността, тъй като го възприемат за предупредителна заплаха за живота си. Нормално внимание в рамките на медицинската грижа може да бъде възприето като прекомерна грижа, тъй като не им остава много живот.

Медицинската практика в КОЦ трябва да бъде конкретно разглеждана с оглед специфичността и тежестта на онкологичното заболяване, както и продължителността на лечението. Тази тежест трябва да бъде разгледана от позицията както на пациентите, така и на медицинския персонал. Грижата и вниманието в онкологичната грижа са особено чувствителна тема, обърната към ролята на човешкото взаимодействие. Разбира се взаимодействието между човека пациент и човека медик има своето йерархично значение. Факт е, че пациентите чувстват по-висока удовлетвореност, когато са посетили доцент или професор независимо от това, че може да не са получили очакваното внимание с нужната внимателност. В този смисъл тук има рационализация от страна на личността на пациента и той е удовлетворен от инструменталната грижа, тъй като я получава от високо квалифициран медик. В обратния случай обаче

в моментите, когато пациентът е пред редови лекар, е много по-изискващ и много по-чувствителен от гледна точка на вниманието и внимателността с която е бил консултиран. Има редица фактори, влияещи на качествената грижа, а и оценката на вниманието и внимателността не бива да бъде само през призмата на едната от двете взаимодействия страни.

Онкологично болните пациенти са специфичен таргет в медицинската практика от една страна, защото често пъти освен онкологичното заболяване имат и придружаващи като есенциална хипертония, сърдечни проблеми, диабет и други. Не рядко някои от тях са и с психични проблеми, с антидепресантна терапия, но понякога без. Онкологичната диагноза изправя човешката личност пред сериозна екзистенциална криза и не всеки човек има ресурс за справяне с нея. А понякога това води до очаквания с нереалистичен характер. Внимателността на грижата понякога бива възприемана като заплаха, а това отключва особена реактивност у пациентите. При някои това е съпроводено с агресия изнесена навън, при която пациентът изисква прекомерно и счита, че всичко му е позволено и всички му дължат нещо, защото е болен от рак. Други пък обръщат навътре към себе си изпитван гняв, страх, объркване и по този начин агресират към собствената си личност. Неразбирането на собствената емоционалност и неспособността на личността да разбира себе си, да умее да разпознава и положителните и отрицателните чувства и емоции, които преживява, го осъжда на затвор в собствения си Аз. В социално психологически аспект всички ние имаме подобни проблеми, чиято значимост е от също толкова голямо значение, както всяка друга нужда от физическо естество.

В българското здравеопазване повече от 15 години вече има на щат клинични психолози. Един добър белег за това, че първите стъпки към по-добрата медицинска грижа са факт. Вниманието и внимателността са компонентите, без които не може да се предостави добра медицинска грижа, наред с инструменталната.

Накрая искам да отбележа, че въпреки наличните клинични психолози в медицинската практика, техният статут е неясен, тъй като няма професионална рамка с ясен професионален регламент. Това е голям проблем, тъй като оставя специалиста в едно пространство за свободни интерпретации. Значението на отношенията пациент-лекар е редно да бъде разглеждано в университетите като част от обучителните дисциплини.

3. Заключение

3.1. Ако трябва да се обобщи най-същественото от нашия текст, то е следното: очакванията и вниманието са психически процеси във връзка; трябва да се прави разлика между внимание и внимателност.

3.2. Нека да представим три правила, три „категорически императива“, с които трябва да се съобразява психологът в своята работа. Първо, всяко нещо води до друго нещо (една ятрогенна грешка на лекаря може да доведе до срив в тялото и душата на пациента). Второ, консултант-психологът по принцип трябва да следи за възникване на критични маси и в лекуващите се, и в медицинските лица, а и в себе си. Трето, ситуациите при лечението са уникални, а отношенията на грижа винаги водят до зависимост и асиметрия.

3.3. С оглед на написаното в същинската част по-подходящо заглавие на доклада би било „В очакване на вниманието и внимателности (с оглед лечението на онкопациенти)“.

Източници

1. Минчев, Б. *Обща психология*. Трето допълнено издание. Сиела, 2009
2. Речник на българския език (онлайн) <https://ibl.bas.bg/rbe/>
3. Станфордска енциклопедия по философия <https://plato.stanford.edu/entries/attention/>
4. Ball, Ph. *Critical Mass: How One Thing Leads to Another*. Heinemann/Farrar, Straus & Giroux, 2004
5. Klaver, K., Baart, A. *Attentiveness in care: Towards a theoretical framework*. Nursing Ethics, July 2011 18(5), p. 686-693
6. Miceli, M., Castelfranchi, Cr. *The Mind and the Future : The (Negative) Power of Expectations*. Theory Psychology, 2002, Vol.12 (3), p. 335-366
7. Neisser, U. *Cognition and reality: Principles and implications of cognitive psychology*. New York: Freeman, 1976
8. Passaro, A., de Marinis, F. *Expectations as outcome of effectiveness for patients with metastatic lung cancer*. Annals of Palliative Medicine, Vol 2, No 4 October 2013, p. 164-166

МУЗИКОТЕРАПИЯТА И НЕЙНОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЯТА НА ЧОВЕКА

Константин Адамов, докторант, специалност „Педагогическа и възрастова психология“
Великотърновски университет „Св.Св. Кирил и Методий“
Имейл: studentvtu2023dnes@gmail.com

MUSIC THERAPY AND ITS IMPACT ON HUMAN PSYCHO-PHYSIOLOGY

Konstantin Adamov, PhD student, specialty „Pedagogical and Age Psychology“
University of Veliko Tarnovo „St. St. Cyril and Methodius“
Email: studentvtu2023dnes@gmail.com

Резюме: В този научен доклад се разглеждат психо-физиологичните закономерности и зависимости в процеса на възприемане на музика, в контекста на емоционалното реагиране. Проследява се пряката зависимост между изпитваната емоция и сърдечния ритъм. Тази връзка според учените се осъществява посредством вегетативната нервна система, чрез (симпатиковите и парасимпатикови отдели), регулираща сърдечната дейност. Освен това е изложена теорията на Н. Черкас, в която се твърди, че има пряка зависимост между силата на звука, характера му и промяната на кръвното налягане. Разгледано е въздействието върху човешкото тяло както на организирани, структурирани звуци, така и на тези които не са организирани. Проследява се ролята на музикалния ритъм в неврологичната рехабилитация.

Ключови думи: сърдечен ритъм, пулс, дишане, темпо, характер на музиката, емоция, психо-соматика

Summary: This scientific report examines the psycho-physiological patterns and dependencies in the process of perceiving music, in the context of emotional response. The direct relationship between the experienced emotion and the heart rate is traced. According to scientists, this connection is realized through the autonomic nervous system, through (the sympathetic and parasympathetic divisions), which regulates cardiac activity. In addition, the theory of N. Cherkas is presented, which claims that there is a direct relationship between the volume of sound, its character and the change in blood pressure. The impact on the human body of both organized, structured sounds and those that are not organized is examined. The role of musical rhythm in neurological rehabilitation is traced.

Keywords: heart rate, pulse, breathing, tempo, character of music, emotion, psychosomatics

Въведение

Какво е актуалното съдържание на понятието музикотерапия? До къде се разпростират нейните възможности като лечебно и терапевтично средство върху психиката и тялото на човека в наши дни?

„Световната федерация по музикотерапия (WFMT) през 1996 г. дава следната дефиниция (за музикотерапията): използването на музика и/или музикални елементи (звук, ритъм, мелодия и хармония) от квалифициран музикален терапевт с клиент или с група в процес, който е замислен като улесняване и насърчаване на общуването, взаимоотношенията, ученето, мобилизацията, изразяването, организацията и други свързани терапевтични намерения с цел да се посрещнат физични, емоционални, ментални, социални и когнитивни нужди. МТ цели да развие потенциалите и/или да възстанови функциите на индивида, така че тя или той да може да постигне по-добра интерперсонална интеграция и следователно по-добро качество на живота чрез превенция, рехабилитация и лечение.“ (Ахтарова Л., статия „Музикотерапията – общ преглед и основни подходи“, сб. „Психотерапевтични подходи и практики“, 2016 г.).

Според д-р Тодор Стоев, (лекар, специалист по неврология и биохимия и музикотерапия) – „терапевтичният ефект на музикотерапията се базира на възможността музикалното преживяване да отключва и активира емоционални процеси, да създава социални интеракции на невербално равнище. Тя предизвиква положителни естетически преживявания и по този начин регулира психофизиологичното напрежение в организма.

Музикотерапията има многостранно приложение – използва се за елиминиране на емоционален стрес от различен характер, както при неврози, депресии, нарушения в говора, така и в стоматологията, хирургията, вътрешната медицина. Зоната на действието ѝ включва педиатрията и гериатрията. Тя е всепризнат метод за психопрофилактика.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр.46).

Изследвания на въздействието на музиката върху човешкото тяло

Екип от руски специалисти – музикотерапевти и лекари, са направили експериментални изследвания относно въздействието на музиката върху човешкия организъм. Важен психо-физиологичен момент в процеса на възприемане на музика е емоционалната реакция. Съществува пряка зависимост между изпитваната емоция и сърдечния ритъм. Тази връзка според учените се осъществява посредством вегетативната нервна система, чрез (симпатиковите и парасимпатикови отдели), регулираща сърдечната дейност. Хипотезата на изследователите е, че емоцията която изпитват изследваните лица по време на възприемането на музикално произведение, ще окаже въздействие върху ритъма на сърцето на слушателите. За своят експеримент учените селектирали творби, които ясно и отчетливо се разграничавали една от друга.

Експериментът им успява да докаже, че художествените музикални произведения са в състояние да предизвикат физиологични изменения, които се случват при пораждането на чувства. В допълнение, специалистите установяват, че маршовата и подчертано драматичната музика предизвикват в най-голяма степен ускоряване на дишането и сърдечния ритъм.

В това изследване слушателите възприемали два различни фрагмента от две произведения – Скерцо №1 на Фр. Шопен за пиано, в си минор и откъс от Концерт за пиано №2 на К. Сен-Санс, в сол минор. След прослушването им били поставени различни въпроси.

При проведения анализ на базата на „получения материал, разчитайки честотата на сърдечния ритъм по интервала R-R (от кардиограмата), се оформила диаграма, разпределена по части, съответстващи на всяко прослушано произведение. Сърдечният ритъм се променял в зависимост от характера на възприеманото музикално произведение. Отчитайки измерените показатели, изследователите стигнали до извода, че музиката може да регулира поведението на личността, тъй като предизвиква следните промени при пациентите:

1. ускорява метаболизма
2. ускорява честотата на дишането и променя ритъма му
3. променя пулса, кръвното налягане и обема на кръвта
4. създава физиологични условия за възникване на емоции.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 133).

Интересна е **идеята на Н. Черкас**, според когото дори въздействието на няколко произволни тона е способно да предизвика ясно изразени физиологични промени. Според изследвания, които той е провел, съществува зависимост между силата на звука, характера му и промяната на кръвното налягане. Той е забелязал, че при първоначалната поява на звук, сърдечния пулс се забавя, а ако последва продължение, пулсът се ускорява.

Обърнал е внимание и върху това, коя музика, каква част от нея и какво конкретно съдържание, с какъв интензитет въздействат на психо-соматиката на човека. Негово е твърдението, „че безсъдържателната прелюдия, състояща се от гами и акорди, предизвиква много по-малко влияние върху дишането, работата на сърцето и циркулацията на кръвта, отколкото изпълнения на завършени музикални произведения.“ В допълнение казва, че „най-много ускорения на ритъма на дишането и сърцето предизвикват маршовите, а също така и драматичната музика. Например в „Песен за меча“ на Зигфрид, Пулсовата вълна се стъпила двойно, а частта „Полета на валкирия“ намалила пулса с 1/6. Установило се, че под влияние на музиката в човешкия организъм настъпват физиологични промени, каквито се наблюдават при проява на чувства от вълнения или афекти.“ (Стоев, „Музикотерапия“, стр. 134).

Проведен е и друг експеримент, който е изследвал по какъв начин характера на дадено музикално съчинение и неговото темпо влияят сърдечния ритъм. Авторите на тази научна разработка Цеханский и Мархасин си поставили за цел да диференцират Елементите на музикалната форма, как те си взаимодействат и да определят кои точно елементи от художественото съчинение оказват своето въздействие върху сърдечния ритъм. В изследването взели участие студенти със специалност пиано, композиция и история на музиката. Студентите са представители на руската федерация. Участвали са 25 младежи, на възраст 19 – 21 години. Въздействието е осъществено с разнообразни музикални произведения, които са били познати на изследваните лица. Творбите са били: „Призраци“ на Прокофиев, „Празненства“ на Дебюси и *Lacrimosa*“ (част 7 от „Реквием“ на Моцарт).

Съчиненията са различни във формално отношение, с различен музикален език и тематика, с различно динамично изграждане и с различна стилова и естетическа принадлежност. Използвана е следната техника: уред извършващ електрокардиограма, а също и инструменти в помощ на анализа на данните получени от ЕКГ.

„Наблюдавани били следните параметри на ритмичната активност на сърцето:

1. Структура на хистограмата (характер на разпределената честота на сърцебиенето при фона и после при прослушването на музикалните произведения).

2. Корелационната функция на ритъма (функцията, характеризираща измерването на периодичността на ритъма).

3. Структура на ритмограмата (характер на разпределение на честотата на сърцебиенето по време на покой и в процеса на прослушване на музика).

Резултатите доказали, че честотата на сърцебиенето статистически достоверно зависи от характера на прослушваното музикално произведение. В експеримента е установен интересен ефект под влияние на корелационната функция на всички прослушани произведения. Този ефект напомня десинхронизацията на α -ритъма на енцефалограмата. Наблюденията потвърдили, че темпото е мощен организатор на музикалното възприятие.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 134-135).

За Теплов чувството за ритъм, е нещото което, поначало е необходимо да бъде развито в човека. Ритъмът често е доминиращо, водещо, организиращо изразно средство в музиката и има сериозна роля при емоционалното изживяване на музикално-художественото изкуство. Отреагирането на художественото въздействие става, вследствие на присъствието на следните три ингредиента:

1. Темпото често е сред най-важните изразни средства на музиката.

2. От водещо значение може да бъде и ладовата организация на музикалната тъкан. За Теплов развитото ладово чувство, (явяващо се като развит усет за устойчивост и неустойчивост на степените на лада), е рандоположено на ритмичното чувство.

3. Времевата организация по отношение на разгръщането на музикалната форма, заедно наличните структурни елементи, имат значение, (особено, когато става дума за големите циклични произведения – соната, солов концерт, сюита и др.).

Въпреки множеството изследвания върху въздействието на музиката върху психиката и соматиката на човека и до момента не е направена точна диференциална оценка на степента на каузалитет на музикалната форма върху емоциите. Това, което се знае и се приема за факт е, че те са взаимосвързани „и изграждат сложен контрапункт, влияещ върху създаването и развитието на музикалния образ в съзнанието на слушателя. Понякога тяхното въздействие се оказва скрито, неосъзнато, защото те са разнообразни и застъпват различни области на възприятието. Тяхното действие е реализация на феномена на внушение, който Л. А. Мазел определя като „принцип на множественото и концентрирано въздействие“. Този принцип лежи в основата на психофизиологическото действие на всяка музикална форма и включва в себе си всички свои компоненти на образно-смислово ниво, които въздействат на слушателя.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 135).

Извършен е и друг експеримент, който е изследвал въздействието на неорганизираният звук, (шум), върху ритъма на сърцето. Отново съдействие за научното проучване са оказали въпросните студенти от Уралската музикална академия (Руска федерация). Оказало се, че шумът не оказва никакво влияние, и не били отчетени никакви промени в поведението на сърдечния мускул. Доказателствата от получените резултати говорят, за това, че само „разнообразната структурирана звукова форма на музикалните откъси, наситени с художествена значимост на изкуството влияят върху организма. При музикален фон, състоящ се от акустични явления с малка плътност (които са разтеглени във времето и не предизвикват достатъчна ритмична стабилност), участниците възприели звуците като абстрактни сигнали, без интерес. Електрокардиограмата при такъв музикален фон показва, че сърдечният ритъм е близък до този в покой.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 136).

След пуснатите записи на неорганизирани звуци и на музикални съчинение, била проведена анкета, която дава допълнителен психологичен дискурс на изследването. Общото, доминиращо споделяне е, че при слушането на музика активно са следели, търсели, анализирали характерните особености на съчиненията. Липсвали са опити за съпоставяне на отделните звуци, имало е по- скоро едно обобщено търсене на ладовата организация, (там където я има, разбира се).

„Методите за регистрация на сърдечната, мозъчната и психологичната активност били същите, както при неорганизираните звукови ефекти, но резултатите се променили.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 136).

Тезата на авторите на изследването, защо това е така е следната:

1. причината **неорганизираните звуци да не оказват въздействие**, което да предизвиква физиологични промени може да се дължи на това, че прозвучаването на отделните тонове се случва във времева

последователност от 3 до 7 секунди и на практика има едно „**раздалечаване във времето**“ на тяхното явяване, (което е съвсем тенденциозно – именно, за да бъде възприет всеки звук самостоятелно, като отделен, като произволен), и затова не се долавя от изследваните лица никаква особеност, закономерност. Като следствие се оказва, че породеният звук не въздействал по никакъв начин на слушателя.

2. При прозвучаването на произволни звуци, студентите не са определили функционалността им, (защото няма такава). Отделеният във времето звук (3-7 сек), се възприема като абстрактен. Било установено, че „само при взаимодействието на звука с другите звуци в рамките на определена функционална система, той ставал значим за слушателя.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 137).

Според проведената анкета, в даден момент ладовата система, (която е в наличност при художествените произведения, а липсва при абстрактно изсвирените тонове), започва да въздейства на слушателите. Изследваните лица (на 100 процента) са реагирали чрез усещането за устойчивост/неустойчивост на тонове, на тяхната функционална определеност.

А при неорганизираните звуци регистриране на значима физиологична реакция липсвала. Оказало се, че за да има ефект върху слушателя от значение са не само елементите на музикалната форма, но и по какъв конкретен начин е осъществена организацията им, (също както при човека – сборът от различните органи, не дава цялостния образ на живия организъм, а още по-малко на личността). **Музикотерапията в неврологичната рехабилитация**

Бил проведен експеримент, при който изследваните лица са под въздействието на музика от В. А. Моцарт. След това им бил даден тест, който трябвало да попълнят – за пространствени възприятия. Доброволците в експеримента се справили изненадващо по-добре от контролната група. Това проучване е публикувано в „Neurosci. Lett“ през 1995г. След този случай започва да се говори за „Моцартов ефект“.

В друго независимо изследване учени от Колорадо, доказват, че подобряването на пространствената ориентация е без значение какъв точно ще е музикалният стимул. Според тяхното проучване, най-важно е движението, което е свързано с музика. Това води до повишаване на степента на вниманието, което от своя страна – до подобряване на координацията на движението. М. Таут и екипът му от университета в Колорадо, създали научно-изследователска програма, в центъра на която стои ритмичната слухова стимулация (РСС). Тя се прилага при хора с неврологични заболявания, като напр. болест на Паркинсон, при пациенти преживели инсулт, церебрална парализа, мускулна дистрофия. Учените забелязали, че ритъмът от РСС действа поддържащо на движението, което се осъществява при вървене, при терапии, рехабилитации имащи за цел – корекция на походката. Основен акцент се поставял върху ритъмът – голяма част от музикалните стимули били с маршов ритъм. Не се отдавало специално значение на музикалния стил. Въздействието се осъществявало чрез ритмичната функция. За Таут „ритъмът е ключът, който може да стимулира функциите на двигателната система“. (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр.139).

Обяснението, което той дава е, че чрез синхронизирането на ритмичния модел, който е зададен чрез РСС и походката, става подобрене в бързината при ходене, подобряване съизмереността на движенията, а също така се повишава и мускулната дейност при хора, които изпитват сериозни затруднения при ходене. РСС е документирана „ през 1999г. На Световния Конгрес на Неврологичната Рехабилитация в Торонто като една от шестте съвременни терапии, които доказано влияят върху двигателно-обучаващите техники.“(Стоев Т., „Музикотерапия“, стр.139).

Според Джералд Макинтош, (специалист по неврологична рехабилитация и директор на болница F.K.), пациенти, преминали РСС, са с по-малко варианти, отклонения по отношение на големината на крачката и ритмичността при вървежа. Както и по отношение на „...свиването на мускулите на прасеца и на четириглавия мускул, в сравнение с контролната група (която не е била подложена на РСС). Пациентите, с инсулт или Паркинсонова болест след РСС стават по опитни в движенията си, и дължината на крачката им нараства с около 100%, в сравнение с контролната група. Положителни промени се наблюдавали и в извън болнични условия при пациенти с мозъчни наранявания, с нарушения на паметовите функции и с мултипленна склероза... в хода на експеримента учените установили моделите на ходене на пациентите и доказали, че мозъкът е организиран в завършени модели. Дължина на крачката, ритъм на стъпката, симетрия, положение, всичко е централизирано и свързано, а не отделено. И ако се подобри дори само един от тези параметри, останалите влизат в норма, което потвърждава и модерната теория за двигателния контрол.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 139, 140).

Таут говори, че дори само метрономните удари действат активизиращо на моторната система на мозъка. Това помага на тялото да успее интегрира комплекси от движения. Прозренията на изследователя, били доказани и от практиката, а именно, че „неврологичният ефект на музикотерапията, подобрява мо-

торния контрол. За целта е достатъчно мускулната активност да се синхронизира със слуховия стимул, което я прави по-правилна и ефективна. Положителните промени при пациентите с инсулт и Паркинсон показват как две различни патологии едната с хемисферична повреда, а другата с увреждане на мозъчния ствол, субстанция нигра“ се повлияват положително от РСС.“ (Стоев Т., „Музикотерапия“, стр. 141).

Заключение:

Изводите, около които са единодушни музикотерапевти, учени, академични преподаватели са относно:
„1. Музикалните форми предизвикват по различен начин емоционални реакции. Тяхното въздействие придобива конкретен израз, чрез получените резултати от измерените психофизиологични показатели.

2. Съществува тясна връзка между психологичните и физиологичните компоненти на възприятието. Начинът, по който се възприемат периодично постъпилите сигнали, определя ритъма на действие на вегетативната нервна система.

3. Възприемането на прости, периодични звуци (например от метроном) се извява с физиологични промени, засягащи ритъма на сърцето, на дишането и др. Емоционалната реакция винаги е свързана с физиологични промени.

4. Човешките емоции изпълняват ориентираща функция и служат за връзка между Дразнителите, сигналите (звукови, светлинни и т.н) и организма. Това става чрез способността на организма за преориентация (разгадаване на сигналите, притежаващи малка вероятност да възникнат, но имащи голямо значение за него). Ориентировъчната реакция е съществена за всеки творчески процес и според П.Симонов в едно от най-характерните причини за активация на емоцията.“ (Стоев Т. „Музикотерапия“, стр. 135).

Библиография:

1. **Ахтарова Л.**, статия „Музикотерапията – общ преглед и основни подходи“, сб. „Психотерапевтични подходи и практики“, 2016 г.
2. **Стоев Т.**, „Музикотерапия“, изд. АМТИИ – Пловдив, 2013 г.

АНАЛИТИЧНА, БИХЕЙВИОРАЛНА И ХУМАНИСТИЧНА МУЗИКОТЕРАПИЯ

Константин Адамов, докторант I година,
специалност „Педагогическа и възрастова психология“
Великотърновски университет „Св.Св. Кирил и Методий“
Имейл: studentvtu2023dnes@gmail.com

ANALYTICAL, BEHAVIORAL AND HUMANISTIC MUSIC THERAPY

Konstantin Adamov, PhD student I year,
specialty „Pedagogical and Age Psychology“
University of Veliko Tarnovo „St. St. Cyril and Methodius“
Email: studentvtu2023dnes@gmail.com

Резюме: В статията е отделено специално внимание на класификацията на музикотерапията, направена по функционален признак от Ивън Рууд. Във фокуса на това изследване са три основни вида музикотерапия: аналитична, бихейвиорална и хуманистична. Разгледани са техните особености и специфичните методи на терапевтиране на пациентите.

Ключови думи: психоанализа, музикотерапия, аналитична музикотерапия, бихейвиорална музикотерапия, хуманистична музикотерапия

Summary: The article pays special attention to the functional classification of music therapy by Evan Ruud. The focus of this study is on the three main types of music therapy, which according to her are: analytical, behavioral and humanistic. Their features and specific methods of treating patients are examined.

Keywords: psychoanalysis, music therapy, analytical music therapy, behavioral music therapy, humanistic music therapy

Въведение

През 1978г. Ивън Рууд класифицира по един нов, различен начин видовете музикотерапия на базата на функцията, с която е натоварена дадената терапия. Той ги разделя на: **аналитична, бихейвиорална и хуманистична**. В своята книга „Музикотерапията и отношенията ѝ към сегашното интерпретиране на теориите“ той за първи път фиксира наличието на 7 основни момента в музикотерапевтичния подход. Те са:

- А. Език на музиката;
- Б. Развитие на музикалния език;
- В. Интрапсихични източници на музиката;
- Г. Музика и емоции;
- Д. Структура на музикалното произведение;
- Е. Личност на интерпретатора;
- Ж. Функции на музиката.

Немският учен д-р Симон дава своята визия за музикотерапията: „Под музикална терапия се разбира специфичен диагностичен метод на лечение в психологията, ориентиран според психоаналитичните потребности, който прилага музиката като комуникативен методиум рецептивно и активно, за да се постигне терапевтичен ефект и добър резултат при лечението на неврози, психосоматози, психози, невротични и психиатрични заболявания“ (Стоев 2013: 50).

Аналитична музикотерапия

Развитието на музикотерапията е свързана пряко и с развитието на психоанализата. Функцията на музиката в този контекст се разглежда в две теоретични направления. Първото възприема музиката като външен стимул, дразнител, чрез който пациента по пасивен начин приема звуковите въздействия, като същевременно изгражда свои проекции и образи. Второто направление схваща тоновото изкуство по противоположен начин – възприема се като вътрешен стимул, а пациентът сам пресъздава музиката, като по един умозрителен, съзнателен начин се анализират мелодията, хармонията, ритъма, тоналността и т.н.

Райд и Пристли за пръв път използват вербалния подход в аналитичната психотерапия с безсловесното и символно изкуство – музиката, (съчетават вербален с невербален подход). Тяхната идея е, че

музиката в терапевтичния процес е средство за емоционално себеизразяване. Клиентът, който на несъзнателно равнище е потискал болезнени емоции, избягвал е външни конфликти, в рамките на терапията има възможността да освободи, изрази „заровените“ емоции и конфликти. Целта е с помощта на терапевта, клиента „да използва музиката като експресивен канал, чрез който болезнените емоции могат да бъдат отведени извън него. Слушането на музика противопоставя болния на неговия вътрешен живот, на собствените му преживявания и улеснява провеждането на словесната психотерапия“ (Стоев 2013: 50).

Както посочва Милена Бръчкова музикотерапевтичният подход от психоаналитичен тип работи успешно в клиничната практика и при деца, и при възрастни, защото всеки човек (независимо от тежестта на заболяването му), реагира по специфичен начин на музикална стимулация. Особено въздействаща е музикотерапията при лицата с аутизъм. В логиката на психоаналитичното разбиране обектните отношения, чрез които се осъществяват първите връзки с реалността (погледът, гласът), са много специфични при лицата с психотична структура. Поради тази причина установяването на контакт с тях трябва да се осъществява по деликатен и ненаатрапчив начин. „Деца с нарушения от аутистичния спектър имат специална връзка в музиката. Тъй като за тях гласът на другия може да бъде преследващ, много ефективно е, вместо да им се говори, да им се пее. Аутистичните деца много по-лесно следват инструкции, когато са изпети от терапевта“ (Моцинова-Бръчкова 2011: 171-172).

Аналитичната групова музикотерапия, повлияна от идеите на Зигмунд Фройд

Примерна организация на музикотерапевтичната сесия: Във формално отношение това е група от 10-ина души, които са седнали в кръг, като между тях се намират различни музикални инструменти. Терапевтът дава възможност за избор на един инструмент, след което дава следните указания:

1. Разгледайте инструмента, който предпочетохте.
2. Харесва ли ви материалът, от който е изработен „вашия“ инструмент?
3. Защо?
4. Моля, опишете формата на инструмента, на който се спряхте.
5. Защо избрахте този инструмент?

След като участниците в музикотерапевтичната група отговорят на поставените въпроси, следва анализ, интерпретиране, обсъждане на динамиката на процеса. Срещата е в рамките на 90 минути.

Аналитична групова музикотерапия, повлияна от идеите на Карл Густав Юнг

Примерна организация на музикотерапевтичната сесия: Броят на участниците в групата е 10 човека. Отново се подреждат различни видове инструменти – както ударни, така и струнни, духови, а може и клавишни. Терапевтът дава възможност за избор на инструмент на всеки един участник. След като изразят своето предпочитание, клиентите започват свободна импровизация, която трае 20 минути. Терапевтът изслушва свиренето на участниците, след което едно се прави анализ на импровизацията. Допуска се и правенето на запис на сесията – документиране на преживяванията на участниците. Следват въпроси, които са насочени към изпълнението и личните усещания, впечатления, преживявания на клиентите.

1. Ориентировъчните въпроси, които са свързани с изпълнението, импровизацията на всеки участник са от типа: Според вас имаше ли музикална тема? Според вас по какъв начин тя започна? А какъв беше краят ѝ? Забелязахте ли кой или кои или колко инструмента изсвириха темата? Как смятате – дали има диалог между отделните инструменти или по-скоро ви прилича на монолог? А кои, според вас, са солови инструменти? Какъв беше основния ритъм? Моля, определете тоналността на направената импровизация? (по Стоев 2013)

2. Примерните персонални въпроси, които могат да бъдат зададени на участниците, свързани с личните им преживявания: Какво изпитваш като свириш? Какво усещаш докато импровизираш заедно с другите участници? Как се чувстваш в ролята на водач на групата? Приятно ли е да си солист? С кого предпочиташ да свириш? Защо?

Идеята е всеки клиент да сподели своите чувства, които са били активирани, събудени в процеса на музикалната импровизация, както и тези възникнали след прослушване на произведението. Аналитично ориентираната музикотерапия се стреми да помогне на клиента да постигне адекватно личностно приспособяване, като работи за реализирането на следните цели:

1. Да се засили и подобри сензитивността и интуицията.
2. Постигане на решителност за отстраняване на конфликтите.

3. Приемане на егото (да се харесваш).
4. Усвояване на идеи за ефикасни техники при справяне с проблемите.
5. Креативност за създаване на адекватност сигурност“ (Стоев 2013: 51).

Бихейвиорална МТ

Съществуват терапевти, които възприемат музикотерапията в светлината на бихейвиоризма. За тях музиката е независима променлива, която оказва въздействие на зависимите променливи, сред които е поведението на клиента. Терапевтите – бихейвиористи се фокусират върху действията, постъпките на клиента. Най-важните въпроси, които стоят пред тях са:

1. Кой аспект от поведението на пациента трябва да се поощри и кой да бъде ограничен? Въпросът за адаптивното и неадаптивното поведение е базисен за тях.

2. Друг акцент, който си поставят е да определят какви непредвидими обстоятелства, оказват влияние върху държанието на клиента, без значение дали те го тласкат към затвърждаване на определено нежелано поведение или напротив – повишават неговата флексабилност по отношение на реакциите и действията му?

3. Третият въпрос, който стои пред тях е: какви градивни промени по отношение на средата, могат да бъдат осъществени и как те ще повлияят за трансформацията на модуса на действие на клиента, като всичко това се съобрази с предварително заложените цели на терапията.

Терапията чрез музика се явява напълно реализуем и резултатен метод за бихейвиорална трансформация. Многократно е валидизирано, че музикотерапията съдейства за реорганизацията на неотзивчиво поведение.

Примерната организация на една сесия е следната: детето и бихейвиоралния специалист се намират в терапевтичен кабинет, който трябва да е с кръг в средата. Там трябва да се разположат предпочитаните от детето книги. В съседна стая е необходимо присъствието на асистиращо лице: ко-терапевт. Той трябва да има звукозаписи на любимите мелодии и песни на детето. Те са подредени в произволен ред и тяхната функция е подкрепяща. Музикалните записи трябва да съдействат за утвърждаването на допустимото поведение на детето. А самото дете е в кръга, в стаята заедно с терапевта, като в моментите на неприемливо поведение, ко-терапевтът пуска от приготвения списък с любими музикални произведения, (може да бъде дори само една песен). Той същевременно постепенно снижава до минимум силата на звука до пълно спиране на звучащата творба.

Провеждат се десет – дванадесет срещи, като времетраенето е в порядъка на половин час. Очакваните резултати в процеса на терапията са: минутите, през които субекта сътрудничи на терапевта да нарастват. Допълнителен ефект в процеса на терапията е момента, в който детето почва да отреагира на словесен контрол от страна на терапевта. В следствие на това се повишават и възможностите за участие във по-сложни по форма и съдържание музикални съчинения. А това също допълнително способства за проявявата на адекватно и съдействащо поведение.

Хуманистична МТ

Под влияние на идеите на хуманистичната психология се ражда **креативната музикотерапия**. Това е метод, който се появява през 50-те години на XX век, вследствие на сътрудничеството на американския композитор Пол Нордоф (1909-1977) и британеца Клайв Робинс (1927-2011). Последният е специалист по специална педагогика. Първоначално те са под влияние на антропософските идеи на Р. Щайнер. От този си период те възприемат схващането, че независимо дали човек е здрав или има някакви здравословни обременености, той може и реагира на музикално въздействие.

В следващият етап от своето развитие техните идеи са много сходни с тези на Ейбрахам Маслоу по отношение на самоусъвършенстването и личностното развитие. Според Нордоф и Робинс музиката може подкрепи и развие умението за общуване и комуникация, да стимулира разгръщането на творческите сили на личността, да помогне да се осъществи желанието за промяна на живота на човека в качествено отношение чрез пълноценното развитие на индивидуалните дадености и способности на човека. В първият етап на своето сътрудничество те работят с деца-аутисти, с деца с емоционални девиации, с ретардация в психическото развитие, а също и с деца с множествена склероза. След известно време започват да работят и с деца с физически и с комуникативни дефицити.

През 1975 г. Клайв Робинс, съвместно със съпругата си Карол Робинс, приемат да терапевтират глухи деца, като целта, която си поставят е стимулиране и развитие на остатъчния слух. „В увода на своята книга Нордоф и Робинсън отбелязват, че са създали подхода си за работа с деца инвалиди, но практиката на много специалисти, включително и на тях самите, показва, че всички техники могат успешно да се приложат и при работата с възрастни“ (Nordoff, Robbins, 1983), 7), (Ахтарова 2016).

По отношение на организацията на терапията сесията могат да бъдат, както индивидуални, така и групови. Музиката по време на клиничната импровизация е средство за осъществяване на връзка с клиента, за да се осигурят необходимите средства за общуването, както и да се обезпечи изразяването, заявяването на себе си. Нордоф и Робинс подкрепят, стимулират гласовите и инструменталните музикални изяви на пациентите, с които работят. Този вид терапия е възприемана добре и в рамката на терапия на отношенията. Използва се при синдром на Даун, при различни форми на шизофрения. Терапевтите употребяват палитра от различни музикални стилове, като изборът им е в зависимост от индивидуалните нужди на пациента.

Основен белег на този метод е правенето, **съчиняването на музика на момента**. Еднакво приложим и ефективен е и при деца и при възрастни. Използва се предимно в клиничната психиатрия. Терапевтичната среща се организира безусловно от **двама водещи**. Ролята на единия музикотерапевт е да импровизира, обикновено на пиано. През това време, другият води пациента. Важен момент в този тип терапия е да има музикален фон, който да въздейства върху различните сетива на клиента. Това трябва да става още от момента на влизането му в стаята. Следваща стъпка е да се даде възможност за избор на инструмент. А терапевтът има за задача да синхронизира своето свирене с това на пациента. Продължителността на сесията обикновено е около половин час. Ритмичността на терапевтичните срещи е два пъти в седмицата. Терапията е дългосрочна, а програмата за лечение се подготвя за 5 – 6 месеца напред.

Заклучение

Психоанализата се занимава основно с осъзнаване на несъзнаваните, изтласкани мисли и ситуации, които са натоварени с травматично за личността съдържание; музиката във формално отношение е сходна с несъзнаваните вътрешни конфликти – това, за което тя може да съдейства е по един асоциативен начин да облекчи, освободи изразяването, изплуването на тези конфликти на съзнателно равнище. Тази теория, поражда появата на **аналитичната музикотерапия**. Основава я Мери Пристли.

Поведенческата теория (бихейвиоризъм) – според нея може да бъде предизвикана промяна в поведението на даден клиент, пациент, чрез музикални стимули. Това е основата на **бихейвиоралната музикотерапия**.

Хуманистичните теории – в основата им стоят теми, идеи като: любов, уважение, зачитане на другия, личностно израстване, ценностна система, смисъл на живота и др. Различни психотерапевтични школи се опират на идеите на хуманистичната психология – терапията на К. Роджърс, гешталттерапията, логотерапията и др. Повлияни изключително силно от тези идеи се появяват: **музикотерапевтичната клинична импровизация** на Нордоф и Робинс, **свободната импровизация** на Жулиет Алвин, а също така и **рецептивната музикотерапия** във всичките ѝ разновидности. Тук ролята на музиката е да даде възможност за себеизразяване, да спомогне в процеса на увеличаване на степента на себеприемането, за опознаване на своя душевен мир на фона на осъзнаване на собствените чувства.

Библиография:

1. **Ахтарова, Л.** *Музикотерапията – общ преглед и основни подходи*. В: сборник „Психотерапевтични подходи и практики“, София, 2016.
2. **Моцинова-Бръчкова, М.** *Аутистични нарушения при децата и терапевтични подходи за преодоляването им*. Издателство „Астарта“, Пловдив, 2011.
3. **Стоев, Т.** *Музикотерапия*. Издателство АМТИИ – Пловдив, 2013.

ОРГАНИЗАЦИОННА КУЛТУРА И МОТИВАЦИЯ ЗА УЧЕНЕ И ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ В НЕПРАВИТЕЛСТВЕНИЯ СЕКТОР

Красимира Бакърджиева

АСПЕКТ – Мениджмънт и межкултурни отношения, Пловдив,

Krasimira.bakardzhieva@gmail.com

ORGANISATIONAL CULTURE AND MOTIVATION FOR LEARNING AND PERSONAL DEVELOPMENT IN NON-PROFIT SECTOR

Krasimira Bakardzhieva

ASPECT – Management and Intercultural Relations, Plovdiv,

Krasimira.bakardzhieva@gmail.com

Резюме: Организационната култура като набор от споделени ценности, норми и практики оформя взаимодействията на хората в една организация. Културата може да се отрази в стратегическото развитие, очакванията и предпочитаното поведение в организацията. Връзката между организационната култура и мотивацията, като една от основните характеристики на хората, е много важна за личностното им развитие и успех. Повечето мотивационни теории смятат, че мотивацията е по-скоро свързана с удовлетворението от постигнатите резултати, отколкото с финансовото изражение. Целта на това проучване е да се определи влиянието на организационната култура върху мотивацията за учене и личностно развитие на хората, работещи в нестопанския сектор. Измерват се четири мотивационни фактора: ориентация към целта, професионално израстване, кариерно развитие и сигурност на работното място, които са идентифицирани като най-значими. Извадката включва 285 респонденти, от които 41,4% са мъже и 58,6% са жени. Резултатите показват, че връзката между мотивацията и независимите фактори е значима. Ценностите на ориентираната към резултатите и конкуренцията култура предсказват ориентацията към целта, професионалното израстване и кариерно развитие. Клановата и йерархичната култура имат значително влияние върху сигурността на работното място. Чрез това проучване ние предоставяме допълнителна информация за ролята на мотивацията и организационната култура в развитието на нестопанския сектор.

Ключови думи: мотивация за учене, професионално израстване, ориентация към целта, кариерно развитие, сигурност на работното място

Abstract: Organizational culture as a set of shared values, norms, and practices shape the interactions of people within an organization. Culture may reflect in strategic development, expectations and preferred behavior within the organization. Correlation between organisational culture and motivation as one of the main characteristic of individuals is very important for their personal development and success. Most motivational theories believe that motivation is more associated with satisfaction with the achieved results than financial expression. The aim of this study is to identify the impact of organisational culture on the motivation for learning and personal development of people working in non-profit sector. Four motivational factors are measured: goal orientation, professional growth, career development and job security, which are identified as most significant. Sample includes 285 respondents where 41.4% are male and 58.6% are female. The results showed that the association between organisational culture and independent factors is significant. Values of results-oriented and competitive culture predict goal orientation, professional growth and carrier development. Clan and hierarchy culture has significant influence on job security. By this study, we provide further insight into the role of motivation and organisational culture in non-profit sector development.

Keywords: motivation for learning, professional growth, goal orientation, career development, job security

Ключови ценностни ориентири и мотивация за развитие

Мотивацията е една от най-важните психологически концепции в обучението. Множество изследвания показват, че мотивацията е в основата на различни резултати като постоянство, любопитство, познания и постижения (Deci & Ryan, 1985). Дефинирана като процес, който инициира и поддържа целенасочени действия, тя е част от личния и професионален живот на индивида. (Cook & Artino, 2016). Различни примери и изследвания, разглеждани в основните мотивационни теории, предоставят информация за сложността на мотивационните процеси и отделят специално внимание на приложението на мотивационните концепции в образованието. (Schunk, Meece & Pintrich, 2014).

Влиянието на специфичните мотивационни фактори е широко застъпена и добре проучена област, която предоставя множество инструменти, които да обяснят разбирането и начините, по които индивидите се обучават в организацията, при индивидуално или групово изпълнение на дейностите. Капацитета и амбицията на служителите предопределят различни избори и действия, влияние върху които оказват различни

фактори, като потребности, мотиви, цели, ценности, норми, интереси и очаквания, които формират неговата вътрешна мотивация. Освен това, психологическа сигурност- свързана със свободното изразяване на позиции, мнения и идеи относно работата; оценяването на различията – възприемане на различни гледни точки; отвореността към нови идеи – търсене и откриване на нови подходи; време за рефлексия – отделяне на време за осмисляне на организационните процеси, подпомагат конкретните обучителни процеси и практики в организациите, както и лидерите, които осигуряват подкрепа (Garvin, Edmondson, & Gino, 2008).

Независимо от това, основните теории не дават еднозначен отговор на въпроса защо индивидите избират едно действие пред друго при едни и същи стимули и мотивация. Това донякъде може да бъде обяснено със субективният характер на мотивацията, основана на потребностите на индивида, които могат да бъдат повече от една. Системното оправдание и приемането на заобикалящата среда/статуквото за даденост, в резултат на което индивида не е мотивиран да предприема каквито и да било действия за промяна, е другата възможна причина. (Jost, Banaji, & Nosek, 2004; Grant, 2016).

Същевременно, ценностите, като ключови признаци за формиране на индивида и изграждащи неговите убеждения, нагласи, вярвания и идеи, също оказват влияние върху неговото поведение. Ценностите могат да бъдат разглеждани и като силен критерий за оценка на собствено и чуждо поведение. Тази ценностна ориентация се среща по различен начин при отделните индивиди, това което е правилно за едни, може да е неправилно за други. В резултат, ценното за индивида го мотивира да действа в синхрон с неговата ценностна система и да продължава по избраната от него посока. В тази връзка бихме могли да кажем, че ценностите са основен фактор за формиране на мотивацията на индивида и неговото поведение (Schwartz, Caprara & Vecchione, 2010). Чрез самооценка на своите ценности, нагласи и мотиви всеки индивид може сам да открие и предначертае своя път за личностно развитие и самоусъвършенстване.

Фокусът и естеството на мотивация се променя в зависимост от потенциалната за индивида ползност да развие своите умения или да научи нови. Корелацията между ценности, нагласи и цели, които си поставя поражда „подтик да направи нещо“ т.е. поражда действие, стимул и вдъхновение, характеризиращи процеса на мотивация (Ryan & Deci, 2000). Подтикът към действие (вътрешна мотивация) , задвижван от интереса, предизвикателството или удоволствието от постигането на целите, което води до чувство за лично удовлетворение и наслада е важен елемент за когнитивното, социалното и физическо развитие на индивида. Той е присъщ източник към учене и творчески постижения. Външният подтик към действие (външна мотивация), е насочен към постигане на определен резултат, наложен от социалните изисквания на средата, основан на наказания, спазване на външен контрол, награди, избягване на санкции и одобрение от другите и средата. Обикновено тези стимули имат бърз, но краткотраен ефект, за разлика от присъщите за индивида, които имат дълбок и дълготраен ефект.

Разкриване на потребностите на индивида не е достатъчна предпоставка, за да се обясни мотивацията на индивидите със сходни потребности (Илиева, 2009). Възгледите за очакваната стойност и съществуването на позитивна връзка между очакванията на индивида и ценностите, които са свързани с широк набор от психологически, социални и културни детерминанти, също имат мотивиращ характер (Eccles & Wigfield, 2002.). Очакванията са свързани със специфичните убеждения на индивида, неговата вяра в успеха, както и степента с която приема важността, ценността и интереса към желаната цел, които оказват влияние върху неговото поведение по отношение на това дали ще бъде успешен при изпълнение на задачите, както в краткосрочен, така и в дългосрочен аспект.

Външни фактори, като стереотипи, предишни преживявания, възприятия спрямо поведението на околните, демографски характеристики, също формират мотивацията на индивида. Очакванията за успех, например, спрямо предишни положителни преживявания може да бъде много силен мотивиращ фактор в дългосрочен аспект.

Метод на изследване и извадка

Мотивацията за учене е изследвана с въпросник, който съдържа 25 айтема (по проф. Илиева), и обхваща 4 основни мотивационни фактори за учене. Първият фактор се отнася до **ориентация към целта**, като се има предвид, че характеристиките за постигане на целите имат мотивиращ ефект. Измерват се такива характеристики, като любопитство и интерес към новостите; възможност за справяне с бъдещи предизвикателства; ползност за организацията и обществото; възможност за взаимодействие с хора от различни професионални и социални среди; спокойна работна среда. Вторият фактор обхваща перспективи за **кариерното развитие**, което включва възможности за разширяване на професионалните компе-

тентности и придобиване на нови знания и умения, интерес към работата и възможности за автономия. Третият и четвъртият фактор обхващат придобивките и условия на работа и сигурност, които произтичат от самата организация и са свързани предимно с възможност за повишение, по-високи възнаграждения и сигурност за работата. **Професионалното изпълнение и развитие** обхваща твърдения за възможности за повишение и израстване в йерархията, по-високи възнаграждения, които да доведат до лична удовлетвореност и желание за развитие на личностния потенциал. Четвъртият **сигурност в работа** включва оценка за допълнителни възнаграждения, социално признание, престиж и сигурност в работата.

Твърденията се оценяват по пет-степенна скала от 1 –много малка степен до 5 – много голяма степен. Това дава възможност да се очертае спецификата на мотивация за учене и да се оцени всеки аспект, който има мотивиращ характер за личностно развитие.

Извадката се състои от 285 изследвани лица, от които 58.6% са жени и 41.4% са мъже. Възрастовият диапазон е над 26г., като преобладаващата част от тях са с висше образование 89.8% и с докторска и по-висока степен 3.5%. Преобладаващата част от тях са служители- 44.2%, като не е малък делът и на управителите – 96 от изследваните лица, или 33,7%; следвани от собствениците/работодатели – 48 от изследваните лица, или 16,8%.

Резултати от изследвания в неправителствения сектор

Взаимовръзки между организационната култура и мотивацията за учене

При направения корелационен анализ са установени изразена корелация между типовете организационна култура и мотивацията за сигурност. Различни по своя характер ценностите на тези култури корелират по своеобразен начин, който се изразява в културни практики, които от една страна са насочени към поддържане на вътрешната мотивация, а от друга към външната (Таблица 1).

Мотивиращата роля на сигурността най-силно корелира с ценности ориентирани към чувството за равенство и повишено ниво на доверие между членовете на екипа ($r = 0,724$; $p = 0.000$). Допълващата роля на ръководителя да регламентира ясни правила за работа и да изгражда по-висок дух посредством овластяване поддържат професионалната самооценка и самочувствие между членовете на екипа, което създава и усещане за сигурност($r = 0,696$; $p = 0.000$). В този смисъл получените резултати са с фокус към вътрешната организационна среда, което се изразява в поддържането на културни практики, които са насочени към улесняване на междуличностните отношения и създаване на възможности за личностно израстване и развитие. Друг аспект на мотивацията за сигурност е получаване на допълнителни бонуси и възнаграждения, които в значителна степен се корелират с пазарния тип организационна култура ($r = 0,485$; $p = 0.000$). Ориентацията и отвореността към външната среда вероятно засилват желанието за по-високо възнаграждение, социално признание и престиж.

Таблица 1 Взаимовръзки между организационната култура и мотивацията.

Correlations					
		Постигане на цели	Кариерно развитие	Израстване	Сигурност
Кланова	Pearson Correlation	.344**	.349**	.362**	.724**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	285	285	285	285
Адхократична	Pearson Correlation	.462**	.373**	.448**	.510**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	285	285	285	285
Йерархична	Pearson Correlation	.349**	.327**	.339**	.696**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	285	285	285	285
Пазарна	Pearson Correlation	.553**	.404**	.497**	.485**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	285	285	285	285

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Значима е корелацията между пазарната организационна култура и мотивацията за постигане на цели ($r = 0,553$; $p = 0.000$), следвана от адхократичната култура ($r = 0,462$; $p = 0.000$) и сравнително близки по стойности йерархична ($r = 0,349$; $p = 0.000$) и кланова култура ($r = 0,344$; $p = 0.000$). Този резултат има своето обяснение, тъй като постигането на цели изисква фокус върху новаторството и взаимодействие с хора от различни професионални и социални среди, за да се отговори на променящата се външна среда. Важни са получените резултати от организационните дейности, които са насочени към полезността за обществото и обогатяване на личния опит. Макар и по-слабо, клановата и йерархична култура оказват своето влияние чрез създаване на спокойна работна атмосфера и отношение и стратегия към развитие.

Подобна е и корелацията между мотивите за израстване и четирите типа организационна култура. Тази корелация най-силно проличава при ценностите ориентирани към по-високо заплащане и желание за лична удовлетвореност ($r = 0,497$; $p = 0.000$), която се отъждествява с повишение и израстване в йерархията. От друга страна, ценностите на адхократичната култура са насочени към непрекъснато усъвършенстване и промяна ($r = 0,448$; $p = 0.000$). В този смисъл стремежът да се отговори по-най-добрият начин на изискванията на външната среда предполага стремеж към знания и по-добро възнаграждение. Те се допълват от ориентацията към стабилност и екипност в организацията.

Доминираща е и допълващата корелация между пазарната ($r = 0,404$; $p = 0.000$) и адхократична ($r = 0,373$; $p = 0.000$) организационна култура и мотивацията за кариерно развитие. Тази отвореност към външната среда вероятно увеличава желанието за придобиването на нови знания и умения и е перспектива за лично и професионално развитие, което неминуемо е предпоставка и за по-високо заплащане. Ентусиазма и интереса към работата имат мотивиращо въздействие и се допълват с ценности от йерархичния тип култура, а именно поддържане на ред и контрол, което запазва стабилността в организацията.

Тези данни показват една своеобразна насоченост на неправителствения сектор към външната среда, което предполага създаване на иновативни услуги, проактивност и свобода на действие и мотивация за усъвършенстване. Не се оправдават очакванията, че нематериалните подбуди ще доминират посоката на развитие на индивида. Изненадващо е, че пазарният компонент има силно влияние върху неправителствения сектор, но от друга страна това има своето логично обяснение от гледна точка на динамичните промени, в които функционира сектора, оказващо влияние и върху начина на бъдещо му развитие.

Влияние на организационната култура върху мотивацията за учене

Изследването на влиянието на организационната култура върху мотивацията дава възможност да се проследи в каква степен трансформацията в организационната среда оказва мотивиращ ефект върху личностното развитие. Както и да се установи съответствието между организационните и индивидуални ценности, личните потребности и способности на личността за развитие, и тяхното задоволяване в организацията (Илиева, 2006). За целта е проведен регресионен анализ, който показва, че всеки един тип организационна култура в по-висока или по-ниска степен оказва влияние върху мотивацията за развитие (Таблица 2).

Установява се, че най-значимо влияние върху мотивацията за постигане на цели оказват пазарния тип култура ($\beta=0,453$), следвана от адхократичната култура ($\beta=0,142$). Това донякъде е обяснимо, тъй като обединяващия фокус на ценностите на пазарната и адхократична култура е насочен към външната организационна среда и ориентацията към промяна. В този смисъл предпочитанията към любопитство, новаторство и учене на нови неща, подчертано ориентираният поглед към нововъведенията и бъдещите промени в организацията е възможен предиктор за по-ясна представа за бъдещето и мотивация за постигане на цели. Освен това ориентацията към разширяване на социалните и професионални контакти допринася за по-добра адаптивност към промените и нуждите на средата и справяне с предизвикателствата.

Таблица 2 Влияние на организационната култура върху мотивацията за учене

Мотивация	Организационна култура β				
	Кланова	Адхократична	Йерархична	Пазарна	R ²
Постигане на цели		0.142		0.453	0.311
Кариерно развитие	0.190			0.305	0.183
Израстване		0.193		0.360	0.260
Сигурност	0.463		0.332		0.564

Ценностите на пазарната ($\beta=0,305$) и клановата ($\beta=0,190$) култура имат значимо влияние върху възможностите за кариерно развитие, като прецизирания коефициент на детерминация е най-нисък 18% ($R^2=0,183$). Вероятното обяснение на полученият резултат може да се интерпретира с по-голямата автономия и свобода на действие, които се свързват с клановата култура. В този смисъл това поддържа ентузиазма и желанието за работа в организацията и повишава мотивацията за придобиване на нови знания и умения, и разширяване на професионалните компетентности, които дават възможност за професионално израстване и кариерно развитие.

По отношение на измерението мотивация за израстване се установява, макар и слабо, влияние на адхократичната ($\beta=0,193$) култура, като се акцентира върху желанието за непрекъснато обучение, лична удовлетвореност и потенциал за развитие. Това вероятно засилва и стремежа за по-високо заплащане и желание за повишение и израстване в йерархията, което обяснява по-силното влияние на пазарната ($\beta=0,360$) култура.

Мотивацията за сигурност до голяма степен се детерминира от клановата ($\beta=0,463$) организационна култура и в по-малка степен от йерархичната ($\beta=0,332$). Вzeti заедно тези две култури обуславят поддържането на вътрешната среда и интеграция базиращи се на сигурност на трудовата заетост и възможностите за допълнително заплащане и придобивки, както и социалното признание и престиж. Важно е да се отбележи, че прецизирания коефициент на детерминация тук е най-висок 56% ($R^2=0,564$), което недвусмислено показва, че сигурността и социалното признание и престиж са доминантни за работещите в сектора.

Получените резултати ясно водят до заключението, че мотивацията се влияе значително от пазарния тип организационна култура. Единствено частично клановата култура репрезентирана в по-голяма степен мотивацията за сигурност съвместно с йерархична култура. От друга страна възможностите за справяне с предизвикателствата на външната среда предполагат развитие на по-голяма гъвкавост и адаптивност. При изразеното влияние на пазарната организационна култура мотивацията ще се влияе предимно от получените възнаграждения и постигнати резултати. Може да се предположи, че баланса между индивидуалните и организационни ценности ще окаже ползотворно положително влияние върху мотивацията за личностно израстване.

Заклучение

Като цяло може да се направи заключение, че влияние върху мотивите за учене оказват ценностни ориентири насочени към външната организационна среда и ориентация към промяна. Най-значимо това се откроява по отношение на мотивите за постигане на цели и мотивите за израстване. В този аспект именно ориентираната към резултати и конкуренция култура може да подпомогне сектора за справянето му с променящата се вътрешна и външна среда. Осъзнавайки факта, че конкурентното предимство на организацията е от съществено значение за успеха ѝ, работещите в сектора ще могат да се справят с предизвикателствата и да реагират своевременно на настъпващите промени. Поставянето на ясна цел, постоянство и концентрация върху представянето на индивида ще спомогне за намирането на смисъл и мотив в това което прави.

При мотивите за кариерно развитие влияние оказват както външни, така и вътрешни фактори, което дава възможност и за по-голяма автономия, свобода на действие и разширяване на професионалните

компетентности. Най-силна е детерминираща роля на организационната култура върху мотивацията за сигурност, която произтича от ценностни ориентири, които обуславят поддържането на вътрешната среда и интегритет. Насърчаване на качествено представяне в краткосрочен и дългосрочен аспект подпомага процесите на учене и израстване, в резултат на което се натрупват нови знания и опит важни за успеха на организацията. Важно е да се обърне внимание, че тези успехи са резултат от индивидуалните усилия на работещите в сектора и повишаване на техните умения и компетентности. В този смисъл, статията би могла да бъде полезна за работещите в неправителствения сектор, за да имат по-добра представа и разбиране по темата, което ще им помогне да определят най-добрите мотиви и възможности за учене и израстване в организацията.

Използвани източници

1. Илиева, С. (2009). Ценности и трудова мотивация. София, Университетско издателство "Св. Климент Охридски".
2. David A Cook & Anthony R Artino Jr; Motivation to learn: an overview of contemporary theories; 2016 The Authors. Medical Education Published by John Wiley & Sons Ltd and 997; The Association for the Study of Medical Education; MEDICAL EDUCATION 2016 50: 997–1014.
3. Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
4. Eccles JS, Wigfield A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annu Rev Psychology* 2002; 53:109–32.
5. Garvin, D., Edmondson, A., Gino Fr., Is Yours Learning Organisation, *Harvard Business Review*, March 2008, 109-116.
6. John T. Jost, Mahzarin R. Banaji, and Brian A. Nosek, "A Decade of System Justification Theory: Accumulated Evidence of Conscious and Unconscious Bolstering of Status Que," *Political Psychology* 25(2004): 881-919.
7. Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 55(1). 2000. pp.68–79.
8. Schunk DH, Meece JL, Pintrich PR. *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*, 4th edn. Upper Saddle River, NJ: Pearson 2014.
9. Schwartz, S. H., Caprara, G. V., & Vecchione, M. (2010). Basic personal values, core political values, and voting: A longitudinal analysis. *Political Psychology*, 31(3), 421–452. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2010.00764.x>.

ВРЪЗКАТА МЕЖДУ РАННАТА ТРАВМА И ПСИХОСОМАТИЧНИТЕ ПРОЯВИ В ДЕТСТВОТО ИЛИ ТРАВМАТА КАТО ПРЕДИКТОР НА ДЕТСКАТА ПСИХОСОМАТИКА

Мариела Петкова Чернева, Докторант на самостоятелна подготовка.

Докторска програма „Обща психология“, Варненски свободен университет “Черноризец Храбър“

RELATIONSHIP BETWEEN EARLY TRAUMA AND PSYCHOSOMATIC MANIFESTATIONS IN CHILDHOOD OR TRAUMA AS A PREDICTOR OF CHILDHOOD PSYCHOSOMATICS

Mariela Petkova Cherneva, Ph.D student of independent preparation

Doctoral program “General Psychology”, Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Резюме: Настоящата разработка разглежда връзката между психологичната травма в пренаталния и перинаталния период и появата на психосоматични прояви в детска възраст, с фокус върху кожни заболявания като атопичен дерматит и псориазис

Ключови думи: психосоматика, перинатална психология, дерматология, атопичен дерматит, псориазис, тревожност

Abstract: This paper examines the relationship between psychological trauma in the prenatal and perinatal periods and the emergence of psychosomatic manifestations in childhood, with a focus on skin diseases such as atopic dermatitis and psoriasis.

Keywords: psychosomatics, perinatal psychology, dermatology, atopic dermatitis, psoriasis, anxiety,

Изследването е провокирано от клиничната практика на автора като психолог, работещ с деца, при които кожните прояви не се повлияват от стандартното медицинско лечение и насочват вниманието към възможна психологическа етиология. Хипотезата, че психосоматичната симптоматика при тези деца е резултат от преживени травми от страна на майката по време на бременността или непосредствено след раждането, е в основата на емпиричното изследване.

Психосоматичната медицина разглежда тясната взаимовръзка между психиката и тялото, особено в контекста на хронични и рецидивиращи състояния. Кожата, като граница между вътрешния и външния свят, често се явява „арена“, на която се проектират вътрешнопсихични конфликти, особено при деца. Повишената честота на случаи с атопичен дерматит и псориазис в детска възраст, при липса на медицинска ефективност от традиционното лечение, налага изследване на възможната роля на ранната травма в периода на формиране на плода. В редица съвременни изследвания се подчертава ролята на вътреутробната среда за дългосрочното здраве и психично развитие на детето.

Травматичните преживявания на майката – включително загуби, насилие, изолация, тревожност и депресия – се отразяват не само върху нейния хормонален и неврофизиологичен статус, но и директно върху плода. Нараства интересът към т.нар. „фетално програмиране“, при което се формират дългосрочни физиологични и поведенчески модели у бъдещото дете. Кожните заболявания, като израз на психосоматичен конфликт, представляват особено чувствителен показател за това взаимодействие.

В съвременната литература ясно се очертава въздействието на пренаталния стрес и травма върху психичното и соматичното здраве на детето. Томас Верни и Лудвиг Янус подчертават, че ембрионалната и феталната фаза не са само биологични, а и дълбоко психологични периоди. Изследванията на Шор (2001) показват, че травмата в най-ранните етапи на развитие може да наруши регулацията на емоциите и неврофизиологичната зрялост на мозъка.

По отношение на кожните заболявания, автори като Ring (2012) и Kimball et al. (2005) акцентират върху влиянието на стреса и психологическите фактори в етиологията и поддържането на атопичен дерматит и псориазис. Психосоматичният модел на Красимир Иванов (2001) предлага методологична основа за диагностика и терапия, при която се отчита индивидуалната предиспозиция към соматизиране в отговор на психологически натоварвания.

Изследването обхваща група деца, насочени от дерматолог за психологична консултация поради устойчива кожна симптоматика. Всяко дете е изследвано в контекста на пренаталната и перинаталната история на майката. Проведени са интервюта с майките, както и психологично тестване чрез:

- Личностов въпросник на Айзенк
- Тест за тревожност на Спилбъргър
- Тест за психосоматична предиспозиция (Кр. Иванов)

Данните показват висока степен на тревожност при майките, както и наличие на преживени травматични събития по време на бременността (загуби, насилие, хроничен стрес, социална несигурност). Съпоставянето с кожните прояви при децата разкрива съответствие между характера и тежестта на майчината травма и началото, продължителността и устойчивостта на дерматологичните симптоми. Особено впечатление правят случаите на детски псориазис, при които липсват други обяснителни фактори освен пренаталната психична травма.

Резултатите подкрепят хипотезата за връзка между пренаталната и перинаталната травма и последваща психосоматична изява при децата. Предложен е терапевтичен алгоритъм за ранно откриване и психологическа подкрепа на бременни жени с повишени нива на тревожност и рискови житейски обстоятелства. Такава интервенция би могла да намали вероятността от формиране на психосоматични симптоми при децата. Пример за това е случай с 4-годишно момче, диагностицирано с псориазис, при което не са установени наследствени или имунологични предразположения.

Интервюто с майката разкрива, че по време на бременността е преживяла тежка загуба и дълъг период на социална изолация. Психологическата работа с детето води до частично овладяване на симптомите, въпреки устойчивостта им към медицинско лечение. Друг случай включва дете с атопичен дерматит, при което проявите се засилват при раздяла с майката – индиректен показател за ранна травма и емоционално несигурна връзка още от периода на бременността.

На база на тези резултати, се предлага въвеждането на тристепенен алгоритъм за психологическа подкрепа на бременните жени.

Той включва оценка на тревожността чрез тестовете на Айзенк и Спилбъргър в началото, средата и края на бременността, както и целенасочена работа с жени в идентифициран риск – чрез индивидуални и групови сесии, дихателни и телесни практики, както и психоедукация относно връзката между психичното състояние и здравето на бъдещото дете.

Така се създават условия за намаляване на риска от формиране на психосоматични симптоми още в ранна детска възраст.

Използвана литература

1. Verny, T. & Kelly, J. (1981). *The Secret Life of the Unborn Child*. Summit Books.
2. Janus, L. (2001). *The Enduring Effects of Prenatal Experience: Echoes from the Womb*. Mattes Verlag.
3. Иванов, Кр. (2001). *Психосоматиката – път към себепознанието*. София: „Парадигма“.
4. Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 201–269.
5. Seiffge-Krenke, I. (2006). *Psychosomatic Symptoms in Adolescence: Stress, Coping, and Psychological Functioning*. Psychology Press.
6. Ring, J. (2012). Psychosomatic aspects of atopic eczema. *Dermatologic Clinics*, 30(2), 231–236.
7. Kimball, A. B., Jacobson, C., Weiss, S., Vreeland, M. G., & Wu, Y. (2005). The psychosocial burden of psoriasis. *American Journal of Clinical Dermatology*, 6(6), 383–392.

ПСИХИЧНОТО ОГЛЕДАЛО И ИЗКРИВЕНИЯТ ОБРАЗ: ЛИЧНОСТОВИ И КОГНИТИВНИ ПРЕДРАЗПОЛОЖЕНИЯ ЗА ХАЗАРТНА УЯЗВИМОСТ

Пламен Георгиев Попов
докторант Обща Психология
ВСУ „Черноризец Храбър“ Варна
plpopov22@gmail.com

THE MENTAL MIRROR AND THE DISTORTED REFLECTION: PERSONALITY AND COGNITIVE PREDICTORS OF GAMBLING VULNERABILITY

Plamen Guerguiev Popov
PhD student – General Psychology
Varna Free University “Chernorizets Hrabar” Varna
plpopov22@gmail.com

Резюме: Статията разглежда хазартната зависимост през фокуса на изкривеното себепознание, с акцент върху дефицитите в ментализационния процес и емоционалната регулация, специфичните аспекти от структурата на уязвимата личност и влиянието на степента ѝ на зрялост върху психологичната устойчивост към въвеждаемост. Представен е анализ на основни теоретични модели, свързващи колебанията в разбирането на интрапсихичния свят с различни компенсаторни механизми. Обсъдена е ролята на импулсивността, стиловете на привързаност и ранните междуличностни преживявания. Посочени са неблагоприятните ефекти от патологичния хазарт и са дадени насоки за практиката чрез използването на интегративни подходи за ефективна интервенция.

Ключови думи: Хазартна зависимост, Ментализация, Импулсивност, Личност

Summary: The article examines gambling addiction through the focus of distorted self-knowledge, with an emphasis on deficits in the mentalization process and the emotional regulation, specific aspects of the structure of the vulnerable personality and the influence of its level of maturity on psychological resistance to involvement. An analysis of basic theoretical models is presented, connecting fluctuations in the understanding of the intrapsychic world with various compensatory mechanisms. The role of impulsivity, attachment styles and early interpersonal experiences is discussed. The adverse effects of pathological gambling are indicated and guidelines for practice are given through the use of integrative approaches for effective intervention.

Keywords: Gambling Addiction, Mentalization, Impulsivity, Personality

УВОД

Хазартната игра, отвъд границите на развлечението, отдавна се е превърнала в социалнозначим феномен с все по-нарастващо психологическо и клинично отражение. Считан за източник на удоволствие и моментно щастие, хазартът често води до негативни последици в съзнанието на индивида, особено когато не се възприема само като игра, а има функция на компенсаторен механизъм. Компулсивното търсене на печалба, илюзията за контролиране на шанса и отчаяната нужда от значимост са сред дълбоките дефицити, които превръщат хазарта в психологическа бойна арена, където по-крехкият Аз се опитва да регулира вътрешните си колебания, докато бяга от непоносимата си емоционална уязвимост. Опасността от психологическа гледна точка не се крие в печалбата, а в преживяването на загубата, което често играе по-централна роля в развитието на зависимостта. Докато победите осигуряват краткотрайно удовлетворение, загубите могат да предизвикат дълбока фрагментация на личността, чувство за провал и повишена импулсивност. Ключова връзка между уязвимостта към въвеждаемост към хазарт и нивото на личностова зрялост е в начина на преживяването на загубата, а именно като удар по идентичността, а не само на финансов неуспех.

Способността на индивида за толерантност към загуби, за саморефлексия и устойчивост на Аз-а определят степента на контрол на хазартното поведение или на опасност да попадне в капан от цикли на пристрастяване. Психологическите фактори, които се оказват особено важни в този контекст са капацитетът за ментализация, която показва способността да се разбират психичните състояния скрити

зад поведението и импулсивността като личностова черта, характеризираща склонността към незабавни действия без обмисляне на евентуалните последствия. Корелацията между понижената ментализация и високата импулсивност, носи риск от въвличане в патологично хазартно поведение.

Именно това сложно взаимодействие между когнитивните, афективните и личностните компоненти провокира изследователския ми интерес. Чрез концептуализирането на хазартното разстройство като функция на интрапсихичната структура, определяща уязвимостта към патологична зависимост вместо разглеждането му само като поведенчески риск, се отварят нови пътища за превенция и клинична интервенция. Настоящата статия предлага комбинирана теоретична рамка от психодинамични, когнитивни и екзистенциални подходи, за целите на по-дълбочинен поглед върху разбирането на механизма на хазартната зависимост. Отбелязана е необходимостта от интеграционни методи на интервенция, насочени към поведенческа промяна, чрез работа с вътрешния свят на личността, чрез работа с аспекти като загубата, саморефлексията и психологическата устойчивост.

ТЕОРЕТИЧЕН ОБЗОР

Съвременните подходи за анализ и лечение на патологичния хазарт постепенно се ориентират от чисто поведенчески модели към по-сложни концептуални схеми, в рамките на психодинамичните и базираните на личността парадигми. Изследователите все по-често разглеждат хазартното поведение не просто като търсене на удоволствие или избягване на стрес, а подчертават необходимостта от справяне с интрапсихичните конфликти и структурните дефицити на егото. През новия век изследването на хазартната зависимост претърпява тиха революция. Там, където някога се е виждало просто обуславяне, сега се разпознават дълбоки и разгръщащи се психологически драми. Все повече изследвания разкриват „слоеве“ на компулсивния хазарт, под които зад търсенето на наградата, всъщност се крие отчаян опит за поправяне на пукнатините в Аз-а (Ferris & Wynne, 2001; Nower & Blaszczynski, 2006).

Всеки залог от ритуалите на хазартно зависимите лица се превръща в протест срещу безпомощността, в опит за запълване на вътрешната празнота, в тих диалог с въображаеми арбитри на съдбата (Rosenthal & Rugle, 1994). За индивиди с крехка идентичност бинго залата, рулетката или слот машината предлагат илюзията за контрол върху шанса. Там където животът се усеща най-хаотичен, печалбите само кратковременно залъгват самооценката, докато загубите имат много по-дълбочинен ефект от „празния портфейл“, докосвайки сърцевината на личностовата ценност (Shaffer et al., 2004). Грифите (2005) улавя това прекрасно, когато описва патологичния хазарт като „убежище от бури за психиката“. Поведението не се обуславя от ритъма на играта, а от вътрешното усещане на играча, от нуждата му от емоционално закотвяне. Това обяснява защо тези с рани от привързаност в детството, с липсата на емоционално „огледало“ или с хроничното съмнение в себе си са особено уязвими. Техните психологически имунни системи нямат ресурси, за да се справят с нормалните житейски трупове (Blaszczynski & Nower, 2002).

Alex Blaszczynski & Lia Nower с техния „pathways model“ разграничават три различни подтипа на уязвимост, а именно:

- хазартни комарджии, водени от навика – класическият поведенчески случай
- емоционално ранени комарджии – използващи залозите като емоционални турникети
- импулсивни комарджии – с неврологични и неврохимични дисфункции

Теорията за привързаността ни дава алгоритъма за тази болка (Bowlby, 1969/1988). Игралната маса се превръща не само в заместител на сигурните взаимоотношения, но и във фалшив трезор за незадоволените детски нужди. Schindler (2012) ги нарича „опасното решение и ужаса да бъдеш отвързан“. Все повече от проучванията по темата за въвличеността към хазарт ни показват последователни резултати, а именно че проблемните комарджии често се свързват със себе си, с другите и със света, както тези с неорганизирана привързаност – тъй като не могат да се доверят на себе си, те бягат от истински и задълбочени връзки и търсят утеха в това да „предсказват“ непредсказуемостта на игрите (Di Trani et al., 2017).

Работата на Фонаги върху ментализацията (2002) разкрива жестокия парадокс, че тези, които имат най-голяма нужда да разберат собствената си болка, често нямат психологическите умения да го направят. Самата способност за саморефлексия, която би могла да им помогне е жокера, скрит в ръкава, но той е в тестето на сигурните привързаности, които те никога не са имали. В този смисъл една ефективната интервенция е добре да бъде насочена към идеята да разбира хазарта като погрешен опит за самопоправка, да акцентира върху дефицитите на привързаност, подхранващи поведението да се изградят истински и трайни умения за емоционална регулация. И макар че картите се раздават на случаен принцип, причините, поради които хората продължават

да ги играят, са всичко друго, но не и случайност. Това би трябвало да промени начина ни, алгоритъма ни на подкрепа, различен от повърхностното поведенческо третиране към по-дълбочинна и интегративна работа за дълготрайно заздравяване на раните, които карат риска да се усеща като убежище.

Всеки човек носи има един вътрешен образ за себе си, за това кой е той. Това е неговото психично огледало, в което се отразява усещането му за стойност и идентичност, за смисъл и принадлежност. Този образ не се ражда изведнъж, нито самостоятелно. Този образ се оформя в ранното детство, най-често благодарение на близостта си и взаимодействието с майката или със значимия обгрижващ човек. Ако тя успее да „разпознае“ преживяванията на детето, ако има уменията да ги отрази с разбиране, търпение и любов, младият човек ще започне да усеща себе си като видим, значим и разбираем образ. (Winnicott, 1971; Fonagy & Target, 1997).

Нашият въпрос е какво се случва, когато едно дете порасне без да е използвало психичното си огледало? Какво се случва, когато емоционалният му свят е белязан от хаос, несигурност или пренебрегване? Последниците се простират чак до зряла възраст. Без ясно собствено отражение, тези хора често развиват белязан образ за себе си, образ с черно-бели мисловни схеми, образ който остава постоянно нестабилен и жаден за външно потвърждение. (Fonagy et al., 2002) До зряла възраст този глад се проявява по опасни начини. Такива хора често преследват екстремни преживявания – не заради самата тръпка, а заради мимолетното усещане, че са истински, че имат значение. Хазартът става особено съблазнителен в този контекст. Никога не става въпрос само за пари. Казиното, хиподрумът, покер масата – това се превръщат в етапи, където крехкото аз може за кратко да се почувства силно, контролиращо, дори важно. Но ето жестоката ирония: потвърждението е илюзия. Победата може да предложи моментно удоволствие, но загубите засягат много по-дълбоко от финансите. Те удрят в основата на идентичността. За тези хора загубата не е просто лош късмет – тя е доказателство за най-дълбоките им страхове: Аз не съм достатъчен. Нямам значение. Срамът и разпадането, които следват, не са заради парите; Те са за Аз-а. Ето защо хазартът се превръща в нещо повече от пристрастяване – той е отчаян опит да се запази разпадащото се чувство за Аз. Всеки залог нашепва обещание: Този път ще докажеш, че си достоен. Пристрастеният комарджия не гони просто джакпот. Той гони нещо далеч по-първично – нуждата да се чувства цялостен, да бъде някой, макар и само за миг.

Ментализацията разглеждана отвъд психолгичната терминология е човешката способност да разберем какво става не само в съзнанието на другия, но и в самите нас. Това е онази вътрешна чувствителност, помагача да си зададем въпроса: „Какво преживява той?“ или пък „Защо аз реагирах така?“. Fonagy и Target (2000) я описват като ключово умение, което ни позволява да се ориентираме в света на чувствата и мислите, както нашите собствени, така и на другите. В рамката на хазартната зависимост тази способност се оказва особено решаваща. При добре развит процес на ментализация, човек лесно разбира вътрепсихичните си състояния, състояния подобни на разочарованието си след загубата, и няма усещането, че самият той е дефектен. Такъв човек може да си каже: „Да, загубих пари, ядосан съм, но това не значи, че съм се провалил“. Това му помага да не се връща обратно към играта, за да си докаже нещо или за да притъпи болката. Но когато този процес е нарушен, често заради ранни емоционални травми или поради липса на стабилна връзка със значимия обект, загубата в хазарта не се преживява само като финансов неуспех. (Fonagy et al., 2002) Тя се възприема, на дълбоко несъзнавано ниво, като заплаха за Аз-а, като унижение, като празнота или срам. Така хазартът се превръща от просто една игра в отчаян опит за възстановяване на някаква вътрешна празнота, в опит за контрол, за стойност и за значимост. Това превръща слабата ментализация в опасен фактор, който вместо да ни помага да се справим със стреса, се оказва онова изкривено огледало, пречупващо реалността. В подобни случаи хазартът става средство за моментна регулация на психичната болка, а не за удоволствие. Или както казват Bateman и Fonagy (2004), когато човек не може да „държи“ собствените си емоции в ума си, той действа рискувайки, залагайки и губейки.

Когато се опитвах да разбера по-дълбоко какво движи хората към хазарта – не просто като поведение, а като вътрешен процес – много често стигах до едно и също усещане: че импулсът идва „преди мисълта“. Точно това е импулсивността – онази склонност да действаме без да премислим, водени от моментния порив, емоция, афект. Импулсивността не е просто лош навик или липса на самоконтрол. Тя е черта на личността, която има свои биологични и психологически корени. Изследванията на Moeller и съавт. (2001) показват, че хората с висока импулсивност имат по-слаб капацитет за отлагане на удоволствието и по-често взимат решения, без да преценят дългосрочните последици. При хазартно зависимите това е особено видимо – действието идва преди осмислянето, а след него – често и разкаяние. Импулсивността има различни лица. Понякога се проявява като търсене на силни усещания (sensation seeking), друг път – като невъзможност да понесеш скуката, напрежението или емоционалната празнота. Именно

в тези състояния хазартът се появява като бърз и достъпен отдушник. Както обобщават Ledgerwood и Petry (2010), импулсивните личности често търсят хазарта не само заради евентуалната печалба, а защото той им дава интензивно преживяване – един вид „психичен допинг“. В моята работа съм забелязал, че импулсивността често се комбинира с ниска ментализация. Човек не само действа импулсивно, но и не може да си обясни защо го прави. Това прави цикъла на зависимост още по-опасен – няма нито предварително осъзнаване, нито последваща рефлексия. Само повтарящи се действия, често натоварени със срам и вина. Импулсивността не е нещо фиксирано или неизменно, тя не е присъда. С правилните интегративни методи на терапия, с лично осъзнаване или просто човешки контакт и подкрепа, човек може да се научи да разпознава импулсите си, да ги разбира и постепенно да се справя с тях. Но не бива и да подценяваме колко уязвими ставаме, когато импулсивността върви ръка за ръка с преживяни травми, с неустойчива представа за себе си или с емоционална незрялост.

От всичките ми наблюдения досега – в разговори, в терапия, в изследвания – най-смущаващото в хазартната зависимост не е просто действието на залога, а онзи момент преди това. Моментът, в който нещо се раздвижва отвътре. Един импулс, който изпреварва мисълта и който често остава необяснен, дори за самия човек. Това е зоната, където импулсивността среща липсата на ментализация. Когато не можеш да разпознаеш какво се случва в теб, когато не знаеш дали е тревожност, срам, скука или нужда от свързване, тогава ти остава просто да действаш. И тук идва ролята на ментализационния процес. Ако тази способност е слабо развита, ако човек трудно си задава въпроса „Какво точно чувствам сега?“, „Какво ме кара да направя това?“, тогава импулсът остава без контекст. А без контекст той се превръща в навик, в бягство и в зависимост. Много често в работата си съм виждал как хора, които се борят с хазартна зависимост, не могат да свържат действията си с вътрешния си свят. Те не разпознават загубата като символ, не преживяват победата като илюзия. Те просто действат, а после се срамуват. И колкото по-малко могат да мислят за случилото се, толкова по-лесно цикълът се повтаря. Импулсивността без ментализация е като да караш кола, да натискаш газта, но да нямаш спирачки. А колкото по-незряло е формирана личността, колкото по-малка е вътрешната опора, толкова по-вероятно е тази комбинация да го въвлече в самоунищожителни модели на поведение.

Това, което ме впечатлява най-много по време на моето изследване, не са размерите на финансовите загуби, които хората претърпяват, а това, колко различно тези загуби се преживяват. За някои загубата е просто резултат, може би разочароващ, но управляем, но за други това е екзистенциална заплаха, която разтърсва цялото им чувство за стойност и битие (Blaszczynski & Nower, 2002; Wurmser, 1974). Това разграничение разкрива по-дълбоката истина: хазартната зависимост всъщност не е свързана с пари, а с крехкостта или стабилността на личността (Fonagy et al., 2002). Хората без адекватна вътрешна структура преживяват всяка загуба като пълно опустошение. Тяхната уязвимост не произтича от неспособността да приемат загубата, а от неспособността да издържат на това, което загубата предполага за това кои са (Luyten & Fonagy, 2015). Някой с по-развито чувство за себе си може да отдели събитието от своята стойност: „Това беше провал, но аз не съм провал.“ За други разликата се размива, изпращайки ги отчаяно обратно към масите за игри, но не за да спечелят пари, а за да избягат от непоносимото самопознание, което загубата им носи.

Тази способност да се толерира загуба зависи по-малко от силата на волята, отколкото от фундаменталната психологическа структура, от способността да се регулират емоциите и да се разсъждава върху преживяванията (Bateman & Fonagy, 2004). Тя произтича от това, че в детството сме имали това, което Уиникот нарича „достатъчно добро“ огледало. Имали сме грижещи се за нас, които са ни обичали както в нашите неуспехи, така и в нашите успехи (Winnicott, 1965; Kohut, 1971). Тази ранна основа позволява на Аз-а да остане непокътнат, независимо дали късметът ни се усмихва или не.

В моята практика съм бил свидетел как една-единствена загуба от хазарт може да разклати човек, не заради финансовия удар, а защото разкрива липсата им на стабилна индивидуалност. В този момент динамиката се обръща и човекът вече не играе играта, а играта си играе с човека. Това, което започва като закачка, се превръща в заместваща идентичност, в крехка конструкция, опитваща се да компенсира това, което никога не се е формирало правилно вътре (Shaffer et al., 2004). Чиповете и картите престават да бъдат играчки и се превръщат в нестабилната основа на един Аз, борещ се да съществува. Важен е въпросът как е изграден Аз-ът и колко добре може да поддържа границите си (Kernberg, 1975; Fonagy & Target, 1997). Добре диференцираният Аз може да прави разлика между външни събития и вътрешна стойност, между това, което ни се случва, и кои сме. Загубата боли, но не унищожава. Тя може да бъде осмислена и задържана в рамките на стабилно чувство за идентичност. Но без тази структура? Загубата

се превръща в разпад. Както ни учи Уиникот, без адекватно „задържане“ в ранното развитие, хората не изграждат този „достатъчно добър“ вътрешен свят, който може да съдържа фрустрацията (Winnicott, 1965). Тук психоаналитичното разбиране става клинично жизненоважно. Обикновено загубата включва процеси на идентификация, нарцистично отдръпване и реинвестиране (Freud, 1917/1957). Но за тези с пристрастяващи модели, този процес е блокиран. Те не могат да се откажат нито от илюзията си за победа, нито от вътрешната си нагласа, че „Имам значение само когато печеля!“.

Диференцираният аз има капацитета за ментализация, той може да мисли за себе си и своите преживявания като отделени от суровата реалност (Bateman & Fonagy, 2012). Това позволява загубата да бъде обмислена, а не просто да се реагира на нея. На практика способността на клиента да „изговори загубата“ разкрива вътрешната му устойчивост. Когато загубата може да бъде изразена само чрез тялото, през паника, импулс или напрегнатост, обикновено си имаме работа с недиференциран Аз, чиято основна защита е действие: залагай отново, преследвай загубата, саботирай или изчезни. Така действат хора, чиято способност за символизация е била прекъсната рано, хора за които загубата е нещо, което не може да бъде понесено.

Важно е да се обобщи, че въввлечеността е компенсаторна реакция, тя е функция на липсата на вътрешна стабилност и колкото по-слабо развит е Азът, толкова по-ниска е толерантността към загубата. И обратно, с адекватна вътрешна структура, провалът става част от тъканта на живота, а не личен апокалипсис. И тогава болката остава, но не води до разпад.

ЛИЧНОСТ И ХАЗАРТНА УЯЗВИМОСТ

Психологичните изследвания и работата в клиника категорично показват, че не можем да обясним хазартната зависимост само чрез импулсивност или търсене на тръпка. Със сугурност в основата не става само въпрос за поведение, а за самата структура на личността. Когато някой притежава стабилна вътрешна рамка, а именно ясно самосъзнание, граници, ценности и цел, той може да понесе загубите, без да се разпадне. Но когато Аз-ът е фрагментиран, когато е крехък или нестабилен, дори малките неуспехи се усещат катастрофални. В тези случаи хазартът се трансформира от обикновен навик в психологически регулатор, в отчаян опит за стабилизиране на разклатения вътрешен свят. Както отбелязва Кернберг (2004), при по-ниски нива на интеграция на личността, границата между външната реалност и вътрешния опит се размива. Това объркване между „Успявам“ и „Имам значение“ превръща игралните маси в бойни полигони, където всяка загуба не само изпразва портфейлите, но заплашва да унищожи чувството за съществуване на човек. Под повърхността на това поведение често се крият дефицити от ранното „огледално“ отражение. Без това, което Уиникот (1971) нарича валидиране и рефлексия от „достатъчно добрата майка“, децата растат, търсейки външно доказателство за стойност чрез победи, постижения и чуждо внимание. В зряла възраст това лесно се превръща в преследване за валидиране чрез игри на късмета.

Психодинамичната перспектива ни разкрива друг психологичен слой – нарцистичната уязвимост. Когато самооценката зависи от външни постижения, а не от вътрешно убеждение, хазартът се превръща във временен начин за запълване на вътрешната празнота (Bachar & Stein, 2007). Този крехък баланс изисква постоянни „дозы“ победа, докато загубата не е просто лишение, а структурен колапс.

Казано по същество структурата на личността е тази, която държи ключа към уязвимостта към хазарта, чрез диференциацията на Аз-а, вътрешната стабилност и капацитета за емоционална регулация. Ефективната интервенция изисква да се погледне отвъд пристрастяването към по-дълбоката дефицитарност, изисква разбирането, че комарджията не просто играе игра – той се опитва да възстанови, колкото и отчаяно да е, Аз-а, който никога не се е формирал правилно.

НЕБЛАГОПРИЯТНИ ЕФЕКТИ

Разсъждавайки върху неблагоприятните ефекти от хазартната зависимост, се натъкваме на нещо, което далеч надхвърля клишето за „финансова загуба“ или „социална деградация“. Разбира се, тези последствия съществуват и са значими, защото хората реално губят домовете си, работата си и дори семействата си. Но в основата си пораженията от хазарта не са толкова видими, колкото психически дестабилизиращи. В клиничната практика често се вижда как хазартът действа като бавна ерозия върху идентичността, разклаща я, обезсмисля я и я замества със зависими модели на функциониране. Човек, който е загубил връзката с вътрешната си цялост, започва да функционира в цикли на възходи и сринове, подвластни на външния резултат, а именно „щом печеля, значи съществувам, губя ли, значи не струвам“.

Това, както посочва Khantzian (1997), не е просто загуба на пари, това е загуба на саморегулация. А без способността за вътрешно регулиране на напрежението и фрустрацията, личността става напълно зависима от външните стимули.

Фонъги и Таргет (Fonagy & Target, 2003) разглеждат този процес през призмата на ментализацията. Когато човек не може да осмисли вътрешното си състояние, той е склонен да го проектира върху външни действия. Хазартът тогава се превръща в поведенчески език на неосъзнатото страдание. Една от най-тежките последици е именно тази загуба на психично разпознаване, когато играта не е вече удоволствие, а форма на несъзнателно самонаказание, тя е опит за контрол върху нещо неконтролируемо.

Неблагоприятните ефекти от хазарта включват и деструкции на човешките връзки. Не само защото зависимият лъже, укрива и предава близките си, а защото хазартът го вкарва в особена форма на нарцистично затваряне, в свят, в който съществува само той и залогът. Другите се превръщат или в пречки, или в инструменти за следващата игра. По думите на Orford (2011), зависимият от хазарт се отчуждава не само от социалната си среда, но и от най-дълбокото си човешко измерение, от способността си за свързване.

Психичното опустошение често се изразява в тревожност, депресия и в мисли за безсмислие, а не рядко и в автоагресивни актове. При някои пациенти зад хазартното поведение стои несъзнавана идея, че „трябва да загубя всичко, за да докажа, че не струвам“. Това е добре познат механизъм в клиничната психология, описан от McWilliams (2011) като форма на несъзнателна вина, която търси наказание. Загубата става неволен опит за морално изкупление.

Когато човек е в плен на хазартната зависимост, това не се случва в един изолиран свят. Всичко започва да се променя – отношенията с близките се разпадат, в семейството се настъпва недоверието, децата често усещат напрежението, усещат, че нещо не е наред, и дори несъзнавано започват да носят тежестта на тази нестабилност. Не е рядкост, когато по-късно в живота си те самите да повторят същия модел – да заменят болката с риска. Така зависимостта не спира в един човек, а се предава напред във времето, превръща се в социална рана. А най-трудното е, че това страдание рядко се вижда на повърхността. Отвън може да изглежда като просто порок, като слабост или „лош избор“, но всъщност в основата често стои нещо много по-дълбоко – липса на вътрешна опора, срам, болка и усещане за празнота. Затова не е достатъчно да кажем на човека просто да спре. Той трябва да бъде чул, разбран, върнат към онзи спомен, където има стойност и извън залога. В този смисъл истинската помощ не се крие в промяната на поведението му, а в опита да му помогнем да се върне към себе си.

ПРЕВЕНЦИЯ И ПРАКТИКА

Колкото повече се задълбочавам в темата на хазартната зависимост и то не само като изследовател, а като човек, който е имал досег с хора, преминаващи през тази зависимост, все по-ясно ми става, че не съществува универсално решение, няма действащ „pain killer“. Има обаче насоки, които дават смислена интегративна рамка за превенция и терапевтична работа и те започват не от „контрола“, а от разбирането. Важно е да осъзнаем, че хазартното поведение често не е заради самата игра, а заради усещането за контрол, за надежда и за временно забравяне, което тя дава. Следователно, намесата не може да търси промяна само на поведенческо ниво. Прекъсването на симптома, без да се погледне към нуждата, която го поддържа може и да изглежда стабилно, но е само въпрос на време отново да се пропука.

Подходи, които работят с дълбочинните нива на личността като психодинамична терапия, като терапия базирана на ментализация (Bateman & Fonagy, 2004), както и когнитивно-поведенчески модели, адаптирани за зависимости (Toneatto & Ladouceur, 2003) дават по-добри резултати, когато са фокусирани не само върху играта, а върху човека зад нея. Особено ефективна се оказва терапевтичната работа, която помага на индивида да изгради по-цялостно, диференцирано усещане за себе си, което не зависи от печалбите или загубите.

Превенцията също започва рано. Данните от редица проучвания (Gupta & Derevensky, 2000) показват, че подрастващите с несигурна семейна среда, преживял емоционален дефицит или липса на стабилен модел за справяне със стреса са по-уязвими към хазартно поведение в по-късен етап. Това означава, че програмите за превенция трябва да се насочат не само към информация, а и към емоционално ограмотяване, към помощ в това как да се справят със срама, с провала, с празнотата, без да търсят утеха в риска.

Важно е и социалното послание. Ако обществото изпраща сигнал, че стойността на човека е в това дали печели или губи – то хазартът се превръща не само в изкушение, а в начин за доказване. Ето защо

трябва да говорим повече за това какво значи да си достатъчен, дори когато не си на върха. Това е сърцевината на превенцията, в изграждането на усещане за стойност, което не зависи от резултата.

И накрая, но не на последно място е необходима и промяна в институционалната рамка. Терапевтите, работещи със зависимости, често се сблъскват с хора, които търсят помощ чак когато са изгубили всичко – семейството, финансите, себе си. Нужно е по-добър алгоритъм за ранно разпознаване, за по-добра комуникация между училища, семейства и специалисти и по-достъпна мрежа за психологическа подкрепа.

Защото в основата на всяка зависимост стои не играта, а болката. И преди да я спрем, трябва да я чуем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когато за пръв път започнах да се занимавам с темата за хазартната зависимост, я виждах най-вече като поведенчески проблем, като поредица от действия, които човек не може да спре. С времето обаче разбрах, че играта е само видимата част. Истинският драматизъм се случва отвътре, в онези вътрешни дефицити, които карат човек да търси себе си в нещо толкова разрушително като хазарта. Хазартната уязвимост не е просто въпрос за липса на самоконтрол. Тя е проява на по-дълбока личностова неустойчивост, на трудности с изграждането и поддържането на стабилен Аз-образ. Там, където Аз-ът не е достатъчно интегриран, където преживяванията на загуба се превръщат в преживявания на унищожение, хазартът се явява като компенсаторен механизъм, като фалшиво спасение, което в крайна сметка само задълбочава „раната“ (Krueger, 2002; Schimmenti et al., 2017). Затова не можем да си позволим да подхождаме към хазартната зависимост като към чисто поведенчески проблем. Ако се ограничим само до промяна в навиците, ще пропуснем човека зад тях, неговите страхове, празноти и незрели защити. Истинската интервенция започва от разбирането. Разбирането, че тази зависимост е симптом, а не диагноза. Че тя казва нещо за това как този човек се опитва да се справи с живота си и с усещането, че той не му принадлежи. В този смисъл, подходът към лечението не може да бъде едностранен. Имаме нужда от нов интегративен алгоритъм съчетаващ когнитивните аспекти, в смисъла на мисловни изкривявания и ирационални вярвания, афективните процеси като срам, гняв, емоционална регулация, личностовата структура, особено от гледна точка на моделите на привързаност, ментализацията и психичната зрелост (Fonagy et al., 2002; Levy et al., 2011) и не на последно място традиционните психодинамични и екзистенциални подходи. Ако погледнем внимателно някой, хванат в кръговрата на безмилостния хазарт, изпод разрушителния навик ще открием човешко същество, което няма да е само „проблемен комарджия“, ще открием някой, който изпитва истинска болка, някой, носещ скрити рани от неадекватност, дълбока самота и смазващото чувство, че никога не е достатъчен. Това, което движи неговата натрапчивост, не е алчност или лоша преценка, а фундаменталния човешки глад да бъде видян в своята цялост, да бъде разбран в борбата си, да се чувства приет, дори когато се провали. Рулетката или масата за карти се превръщат в неговата несъвършена изповед, където всеки залог шепне молба: „Вижте ме. Ценете ме. Нека имам значение.“ Болката не идва от това, че тези хора продължават да губят пари, а от това, че са загубили вяра, че могат да бъдат обичани без условия, от това да бъдат достойни просто като такива, каквито са. Тяхната зависимост не е към играта, а към мимолетната илюзия, че този път победата може най-накрая да ги направи завършени. Затова и подходът ни не може да е само от типа „спри да играеш“.

Истинската помощ започва с това да работим не само поведението, а човека зад него. Да му помогнем да изгради онзи вътрешен свят, който да го държи изправен, дори когато нещата се сриват отвън. Свят, в който загубата не го изтрива като личност и той не се изгубва с нея.

ЛИТЕРАТУРА

1. Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*. American Psychiatric Publishing.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.
3. Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499.
4. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
5. Cozolino, L. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain* (2nd ed.). Norton.
6. Dowling, N. A., Jackson, A. C., Suomi, A., Lavis, T., & Thomas, S. A. (2017). Problem gambling and family violence: Prevalence and patterns in treatment-seeking populations. *Addictive Behaviors*, 64, 159–165.

7. Fonagy, P., & Target, M. (2003). *Psychoanalytic Theories: Perspectives from Developmental Psychopathology*. Whurr.
8. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press.
9. Freud, S. (1920/1955). *Beyond the Pleasure Principle*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 1–64). Hogarth Press.
10. Gori, A., Topino, E., Craparo, G., & Caretti, V. (2023). Impulsivity and dissociation in gambling disorder: The mediating role of reflective functioning. *Journal of Gambling Studies*, 39, 321–336.
11. Korn, D. A., & Shaffer, H. J. (1999). Gambling and the health of the public: Adopting a public health perspective. *Journal of Gambling Studies*, 15(4), 289–365.
12. Luyten, P., Mayes, L. C., Nijssens, L., & Fonagy, P. (2017). The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. *PLoS ONE*, 12(5), e0176218.
13. Milrod, B., & Busch, F. N. (2014). Treating patients with pathological gambling using psychodynamic psychotherapy. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163–175.
14. Schimmenti, A., & Caretti, V. (2010). Psychic retreats or psychic pits? Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 115–132.
15. Shulman, G. D. (2006). *Loss and Identity: The Journey of Existential Therapy*. Existential Press.
16. Wurmser, L. (1974). Psychoanalytic considerations of the etiology of compulsive drug use. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22(4), 820–843.

ИНТЕГРАТИВЕН МОДЕЛ НА ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО

Станчо Георгиев Георгиев

студент – магистрант

Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“

email: georgiev.stancho@gmail.com

INTEGRATIVE MODEL OF OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER

Stancho Georgiev Georgiev

master's student

Varna Free University “Chernorizets Hrabar” email: georgiev.stancho@gmail.com

Резюме: Не случайно обесивно-компулсивното разстройство (ОКР) се определя като едно от най-чудатите психиатрични заболявания. Неговата същност продължава да бъде неразбрана от редица терапевти и клинични специалисти, изпитващи затруднения в процеса на диагностициране и провеждане на правилна терапия. Преди да започне работа с лице, страдащо от ОКР, специалистът трябва да бъде достатъчно теоретично подготвен за същността и изявата на разстройството, способен да разпознава симптоматиката, изразяваща се в наличие на обесивни идеи и прояви на компулсивно поведение, както и да умее отговорно да прилага „златния стандарт“ при лечение на разстройството. В настоящият доклад се разглежда интегративен модел, който съчетава психодинамичната, когнитивно-поведенческата и медицинската теория за същността и проявлението на обесивно-компулсивното разстройство.

Ключови думи: ОКР, диагноза, симптоматика, интегративен модел.

Abstract: It is no coincidence that obsessive-compulsive disorder (OCD) is considered one of the most bizarre psychiatric illnesses. Its essence continues to be misunderstood by a number of therapists and clinical specialists, who experience difficulties in the process of diagnosis and conducting proper therapy. Before starting work with a person suffering from OCD, the specialist must be sufficiently theoretically prepared for the essence and manifestation of the disorder, able to recognize the symptoms expressed in the presence of obsessive ideas and manifestations of compulsive behavior, as well as be able to responsibly apply the “gold standard” in the treatment of the disorder. This report examines an integrative model that combines psychodynamic, cognitive-behavioral, and medical theories of the nature and manifestation of obsessive-compulsive disorder.

Keywords: OCD, diagnosis, symptomatology, integrative model.

Въведение

До неотдавна обесивно-компулсивното разстройство (ОКР) се е смятало за рядкострещано психиатрично заболяване, което трудно се повлиява от терапия. И днес спецификата на разстройството и разнообразието в симптоматиката представляват затруднение за повечето терапевти и специалисти в България. Наблюдава се компромисно предоставяне на терапевтична помощ, изразяваща се главно в предписване на медикаментозно лечение и провеждане на неподходяща психотерапия. Може да се смята, че една от причините за неправилният терапевтичен подход на лечение в България се дължи на недостатъчните познания на специалистите относно същността и изявата на симптоматиката при ОКР.

Цел: На база мултифакторната етиология на ОКР да бъде представено разнообразието в симптоматиката чрез интегративен модел, за да може разстройството да бъде разпознавано и разграничавано от други психиатрични заболявания и съответно да се прилага правилното лечение. **Задачи:** За постигането на тази цел в доклада ще бъдат разгледани: 1) характерна симптоматика при ОКР; 2) етиология; 3) спектър и коморбидност; 4) „вътрешен свят“ на лица с

ОКР; 5) интегративен модел на ОКР.

Симптоматика при ОКР

В предишните издания на диагностичния наръчник на психиатричните разстройства, ОКР се е причислявало към тревожните разстройства, но в DSM-5 то е представено в отделна глава, заедно с други разстройства от обесивно-компулсивния спектър. Основанието за това са невробιοлогичните особености на причините за ОКР и неговия спектър, които ги отличават от останалите тревожни разстройства (Born, 2021).

ОКР се характеризира с наличието на натрапливи мисли, представи, идеи и импулси, следвани от персeвe-риращо поведение в отговор на тях с цел предотвратяване на идея за катастрофално събитие и намаляване на генерирания дистрес. Мислите се възприемат като нежелани и отблъскващи, а действията като неприятни и

натоварващи. Натрапливите мисли, идеи, представи и импулси се обозначават с клиничното понятие **обсесии**, а повтарящите се действия с клиничното понятие **компулсии** или **персеверации** (Кожухаров, Хр. и др., 2018).

Международната ОКР фондация (IOCDF) посочва някои от често срещаните **обсесии** и **компулсии**.

Обсесиите могат да бъдат групирани по следния начин, като се наблюдава страх от: замърсяване и заразяване; загуба на контрол върху ситуация и/или загуба на самоконтрол; перфекционизъм и трупане; причиняване на вреда; нежелани сексуални мисли и/или асоциации; религиозни **обсесии**; **обсесии**, свързани със здравето; суеверни мисли и магическо мислене.

Компулсивното поведение може да се представи чрез следното групиране: **чистене** и **миене**; **проверяване**; **повтаряне**; **мисловни** и **други компулсии**.

Необходимо е да се направи разграничение между **обсесивните мисли** и **обсесивните импулси**, които страдащият от ОКР проявява като симптоматика. **Обсесивните импулси** се наричат още **обсесивни фобии**. Това са ирационални подтици за извършване на социално неприемливи действия, които могат да са неморални, жестоки или затрудняващи страдащия от ОКР. Подтиците могат да се разделят на няколко групи: **самоубийствени**; **агресивни**; **престъпни**; **сексуално неприемливи**; **богохулствени**.

Тематиката на **обсесивното съмнение** често се препокрива с тематиката на **обсесивната мисъл**, като понякога двете не се разграничават. Но има разлика в начина, по който се преживяват от страдащия от ОКР. В основата на **обсесивното съмнение** в повечето случаи стои надценено чувство за отговорност и/или страх от наказания, като може да се прояви под формата на различни идеи, свързани с престъпна, сексуална (педофилия) и/или религиозна тематика, както и изразяващи безотговорност.

Моделът на поведение при страдащите от ОКР включва още търсенето на безопасно поведение (Bream et al., 2017), отбягване (Foa et al., 2012), опити за прехвърляне на отговорността към някой друг, търсене на уверение и извършване на проверки с цел застраховане, че няма да случи нещо катастрофално (Schwartz & Beyette, 2012).

Магическото мислене, подражателната магия (Olatunji et al., 2007) и морфингът (Rachman et al., 2015) са три изкривени мисловни процеса, характерни за симптоматиката на ОКР.

Етиология

През последните три десетилетия психиатри, невролози и представители на различните психологически школи успяват да съберат значително голям брой доказателства в подкрепа на своите теории за отключване на ОКР като психиатрично заболяване. Може да приемем, че тези теории в никакъв случай не се самоизключват една друга, а напротив, допълват се, като благодарение на това познание се разработват и съответните техники за третиране на заболяването. Етиологията на ОКР може да се определи като мултифакторна, включваща в себе си невробиологична абнормалност, генетична предразположеност, погрешно заложили когнитивни вярвания, отразяващи вътрешния свят на личността, както и влияние на заобикалящата среда.

Психодинамична теория

Представителите на психодинамичната теория подкрепят идеята за фиксация с последваща регресия към по-ранните фази на развитие и доминация на неосъзнати незрели невротични механизми на защита (Петкова и Иванов, 2012).

Когнитивно-поведенческа теория

Последователите на когнитивно-поведенческата теория сякаш съвсем естествено следват психодинамичната теория, като я доразвиват с фокус върху високото ниво на лична отговорност, характерно за хората с ОКР, тяхната неспособност да се справят със заплашителна информация, като я надценяват, усещане за перфекционизъм с невъзможност да се понесе неточността и несигурността в живота им. Усещането за свръхотговорност се разглежда като следствие от формирането на базовите вярвания по време на ранния опит (Salkovskis, 1999).

Биологична теория

Хората страдащи от ОКР имат проблеми с преминаването от една мисъл към друга, като не могат да се откъснат от **обсесивната идея**. Това е в следствие на когнитивна дисфункция, което показва участието на дорзолатералната префронтална кора, инсулата, слепоочния дял, теменния дял и малкия мозък (William, 2019).

Установено е първично увреждане на базалните ганглии с хиперактивност на орбитофронтално-стриато-таламокортикалните пътища в главния мозък. Наблюдава се редуциран обем на амигдалата и базалните ганглии и увеличен обем на таламуса. Тези биологични промени са строго специфични за ОКР (Schwartz & Beyette, 2012).

Неправилно лечение на стрептококова инфекция

Има натрупани много доказателства, че имунната дисрегулация допринася за патофизиологията на обсессивно-компулсивното разстройство, синдромът на Турет и невропсихиатрични разстройства, свързани със стрептококи от група А (PANDAS). Както ОКР, така и синдромът на Турет са придружени от патологични промени в кортикобазалните ганглийни вериги, особено в стриатума (Williams et al., 2013). В някои случаи на ОКР, започнало в детството, началото е поставено веднага след заразяване със стрептококова инфекция. Когато инфекцията бива лекувана, при децата се наблюдава значително намаляване на симптоматиката на ОКР, но ако инфекцията се възобнови, то ОКР симптоматиката рязко се обостря (Giedd et al., 2000). Педиатричният невропсихиатричен синдром (PANS) се проявява с остро начало на симптоми, дължащи се на инфекциозни агенти като микоплазма, моноклеоза, лаймска болест и грип (Murphy & Pichichero, 2002).

Диференциална диагноза

ОКР традиционно се причислява към тревожните разстройства в историята на DSM, но редица експерти изразяват тезата, че това не е най-добрият начин да се представи заболяването (William, 2019). В DSM-5 ОКР се разглежда като отделно разстройство, при чието диагностициране ясно трябва да се направи разграничение от други психични разстройства, наподобяващи симптоматиката му (APA, 2013).

Фоа посочва няколко критерия по които ОКР може да се разграничи от други ментални заболявания: 1) при по-голяма част от страдащите от ОКР се наблюдават както обсесии, така и компулсии; 2) само страдащите от ОКР представят ясно функционална връзка между своите обсесии и компулсии, при която обсесиите покачват дистреса, а компулсиите имат за цел да го редуцират; 3) само страдащите от ОКР изпълняват ментални компулсии, имащи за цел да неутрализират обсесивния дистрес (Foa et al., 2012).

В спектъра на ОКР попадат редица разстройства, при които страдащите от тях лица изпълняват обсесивно-компулсивно поведение като обсесивно-компулсивно личностово разстройство (ОКЛР), синдром на Турет, компулсивно трупане, трихотиломания, ексориация, телесно дисморфично разстройство, анорексия, булимия и компулсивно преяждане (APA, 2013).

Лицата с ОКР често проявяват и друга симптоматика характерна за депресия, фобия, тревожност и безпокойство (Tynes et al., 1990). Скорешни проучвания сочат, че между 50% и 60% от страдащите от ОКР отговарят на критериите за поне едно разстройство по Ос I. Тревожните разстройства като социална фобия, специфична фобия и паническо разстройство са едни от най-честите съпътстващи диагнози, като приблизително 76% от страдащите с ОКР покриват критериите за тях (Ruscio et al., 2008). Около 10% до 15% от хората с ОКР получават панически атаки. Jeffrey Schwartz предполага, че както паник атаките, така и ОКР, най-вероятно се дължи на биологични фактори (Schwartz & Beyette, 2012). Друго проучване показва, че приблизително 30% от пациентите с ОКР страдат и от депресия (Weissman et al., 1994).

Необходимо е ОКР да бъде разграничено от генерализирано тревожно разстройство, налудни разстройства, посттравматично стресово разстройство, паническо разстройство, фобии, хипохондриза, депресивни разстройства, прекомерно сексуално поведение.

„Вътрешен свят“ и преживявания при лица с ОКР

За да се разбере природата на ОКР, не би било достатъчно само разпознаване на симптоматиката и нейната тежест. Необходимо е също да се обърне внимание на вътрешния свят на хората, страдащи от разстройството, като се отчете неговото влияние, както при проявата на симптоматика, така и върху качеството на живот и психосоциалното функциониране на индивида.

Когнитивно-поведенческата школа подкрепя тезата, че формирането на вярвания по време на ранния опит повлиява отключването на ОКР (Bream et al., 2017). Beck (1976) твърди, че по време на ранния опит се зараждат базисните вярвания на индивида, които по-късно служат като основа за начина, по който се интерпретират преживяванията, включително собствените мисли и чувства.

Свърхотговорността като вярване е основна концепция в когнитивния модел при ОКР (Salkovskis et al., 2000).

Базисните вярвания, характерни за страдащите от ОКР, могат да бъдат групирани в шест области: преувеличена отговорност (Salkovskis et al., 2000), надценяване на опасността, перфекционизъм, нужда

от уверение (Tolin et al., 2003), свръх значение на мислите и контрол над мислите (Rachman, 1997). Допълнително Myers и колеги (2009) посочва връзката мисъл-действие и метакогнициите като изразяващи заложените вярвания при страдащите от ОКР. Sookman (2016) разглежда следните когнитивни схеми, които са характерни за лица, страдащи от ОКР: 1) свързани с уязвимост (базови вярвания и емоционални спомени за опасност); 2) трудности с непредвидимостта, промяната и новостите; 3) неспособност за преработка на интензивни емоции; 4) прекомерна нужда от контрол.

Преживявайки повтарящите се обесии през целия ден и подавайки се на ритуализацията, страдащите от ОКР често започват да изпитват интензивни негативни емоции като страх, вина, срам, гняв, тъга и отвращение. Те могат да бъдат изключително интензивни, да се преплитат едно с друго, като страдащият не е способен самостоятелно да ги разграничи (емоционален блокаж и алекситимия).

Много страдащи от ОКР докладват висока сензорна чувствителност, която се описва с усещането, че нещо не е както трябва, ментални или физиологични подтици, или чувство за незавършеност, като някои от тях дори посочват, че тази симптоматика може да бъде по-дестресираща от самите обесии и компулсии (Prado et al., 2008). Този вид симптоматика при ОКР може да се определи като свръхсензитивност (като често бива посочвана и като субтип на ОКР), при която се отделя прекомерно количество ментална и емоционална енергия в отговор на определени стимули като мисли, звуци, миризми, визуализации, физически усещания и/или телесни функции (Grimaldi & Stren, 2017).

При ОКР се наблюдават физически преживявания, свързани с неприятни усещания по кожата, мускулите, ставите или вътрешностите, както и „енергийна чувствителност“, определяна като усещане за натрупване на напрежение или енергия в тялото (Grimaldi & Stren, 2017).

Установено е, че при страдащите от ОКР, изпитващи свръхчувствителност към неприятни миризми, се наблюдава повишено активиране на куадалното ядро, лявото предно и задно мозъчно полукълбо, което положително корелира с тежестта на симптоматиката при разстройството, тревожността, честотата на усещанията за отвращение и оценките за интензитета на миризмата (Berlin et al., 2017).

Мизофонията при ОКР може да бъде обяснена или с невъзможността да се толерира несигурността, неяснотата и агресията, желанието за контрол, което е характерно за разстройството или като раздраз, която допълнително обостря състоянието на дистрес.

Психодинамичната теория обяснява ОКР като състояние, при което индивидът се опитва да се справи със своите вътрешни конфликти – напрежението между То и един жесток Свръхаз, – използвайки редица защитни механизми (King, 2017). Психичният конфликт се представя най-вече чрез симптоматиката на ОКР – принудата (компулсия, натрапливост), която се изразява посредством натрапливи идеи, компулсии към изпълнение на нежелани действия, борба срещу тези мисли и/или ритуали, и чрез един начин на мислене, които се характеризира от психичното предъвкване, скрупулите, съмнението и който довежда до потискане на мисленето и действието (Laplanche & Pontalis, 2009).

В „Тотем и табу“ Freud обръща особено внимание на всемогъществото на мислите (магическото мислене), като съпоставя явлението при дивака със симптоматиката при натрапливата невроза (Freud, 2013). Anna Freud (2017) отбелязва, че съществува постоянна връзка между обесивно-компулсивната невроза и защитните механизми изолация на афекта и отмяна. Със същата тежест при хора с ОКР се наблюдават регресия, формиране на реакция, изместване (Nemiah, 1980). По-високо функциониращите хора с ОКР използват по-зрели версии на изолация на афекта като интелектуализация, рационализация, морализация и компартментализация (Mc Williams, 2018).

Интегративен модел при ОКР

Представителите на отделните психологически школи предлагат различни модели, за да обяснят появата и поддържането на ОКР и въпреки че техните теории допринасят за разбирането на психиатричното заболяване, неговата етиология остава недоказана. Необходимо е ОКР да се разглежда като състояние, дължащо се на множество фактори, за да бъде то правилно разбрано от специалистите и съответно да бъде приложено правилното лечение.

Поддържат се четири основни теории за отключването на ОКР като заболяване.

Психодинамичната теория обяснява състоянието чрез регрес на индивида към по-ранна фаза на развитие – аналната фаза, при която детето се учи да упражнява контрол. Неспособен да се справи с промените в заобикалящата среда и поради бушуващия вътрешен конфликт между То и Свръхаз, индивида, бягайки от отговорност регресира, опитвайки се да установи контрол като формира реакция – противоположно на несъзнаваното желание да е безотговорен.

Когнитивно поведенческата теория обяснява състоянието с ранния опит на индивида, при който той преживява критичен инцидент и под влиянието на отглеждащите и заобикалящата го среда формира своите базисни вярвания, изразяващи се в прекомерна отговорност, надценяване на опасността, нужда от контрол и нужда от осигуряване на безопасност.

Ясно става, че двете теории дават идентично обяснение, като се допълват една – друга. Хората възприемат случващото се около тях по уникален начин. Една и съща ситуация би повлияла на отделната личност различно в зависимост от начина, по който се интерпретира тя. Надали някой може да твърди със сигурност, че, ако детето израства в обкръжение, в което отглеждащите са изключително критични, обгрижващи, изискващи, представяйки света като опасно място, то детето със сигурност ще отключи ОКР. Също неубедително звучи, че наличието на критичен инцидент в детството е в основата на заболяването.

Медицината доказва, че при някои случаи на ОКР, започнали в детството, началото е поставено веднага след заразяване със стрептококова инфекция от група А. Когато инфекцията бива лекувана, при децата се наблюдава значително намаляване на симптоматиката на ОКР, но ако инфекцията се възобнови, то ОКР симптоматиката рязко се обостря.

Биологичната теория обяснява ОКР като когнитивна дисфункция, дължаща се на първично увреждане на базалните ганглии с хиперактивност на орбитофронтално-стриато– таламокортикалните пътища в главния мозък. Може да се приеме, че увредата на определени мозъчни центрове би довело до неспособност за правилна интерпретация на случващото се в заобикалящата среда, при което личността започва да се чувства неоснователно застрашена, опитвайки се да установи контрол над ситуацията.

Предлагаме използването на интегративен модел (фиг. 1), чрез който ОКР да бъде многокомпонентно представено, като на базата на него биват прилагани съответните доказали своята ефективност психологически терапии и техники.

ПРЕДПОСТАВКИ	БАЗОВИ ВЯРВАНИЯ И КОГНИТИВНИ СХЕМИ	ОБСЕСИИ	ЗАЩИТНИ МЕХАНИЗМИ	АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ ОЦЕНКА	ЧУВСТВА И УСЕЩАНИЯ	СЕНЗОРНА ЧУВСТВИТЕЛНОСТ И ТЕЛЕСНИ УСЕЩАНИЯ	ПОВЕДЕНИЕ
PANDAS Биологични Ранен опит /Влияние на отглеждащите Критичен инцидент/ Регрес	Преувеличена отговорност Надценяване на заплахите Нужда от сигурност Свърхзначимост на мислите Контрол над мислите Перфекционизъм Връзка „мисъл–действие“ Метакогниции	Мисъл Представа Импулс Съмнение	Всемогъщество на мислите Регресия Изолация на афекта Формиране на реакция Отмяна Изместване Компартиментализация Модерализация Рационализация Интелектуализация	„Аз съм/ще съм виновен, ако...“ „Аз съм отвратителен“ „Аз съм лош човек“ „Не съм нормален/ Луд съм“ „Може да полудея“ „Трябва да направя нещо“ „Аз съм отговорен“ „Отново на мен ми се случва?“ „Ако..., то...“ „Щом го мисля, значи е така“ „Другите ще ме помислят за...“ „Трябва да бъде наказан“	Тревожност Страх Вина Срам Унижение Гняв обърнат към себе си Неспособност да се толерира несигурността Неспособност за отговор към агресия Отвращение Свърхотговорност Тъга Усещане за „не както трябва“ Емоционален блокаж Алекситимия	Физически преживявания Усещане за енергийна чувствителност Обонятелни обесии Мизофония Ментални и физиологични подтици	Търсене на безопасно поведение Отмяна на действието Нейтрализиране на обесивната мисъл Търсене на уверение Подсигуряване Проверяване Почистване Повтаряне Подреждане Избягване Прехвърляне на отговорността Премахване на усещането за „не както трябва“

Фиг. 1. ИНТЕГРАТИВЕН МОДЕЛ ПРИ ОБЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗТРОЙСТВО.

Разбиране на мултифакторната етиология на разстройството и неговата проява.

По време на ранния опит, когато детето системно започне да интерпретира случващото се около него като представляващо опасност, формираните базисните вярвания могат да се изразяват в преувеличена отговорност, надценяване на заплахите, нужда от сигурност, предаване на свръхзначимост на мислите, необходимост от установяване на контрол над мислите, перфекционизъм и вярване в идеята, че мисълта е равна на действие.

Наличието на обсесия (мисъл, импулс, представа, обсесивно съмнение) водят до високо ниво на дистрес, при което се задействат несъзнаваните защитни механизми. Дори компулсивното поведение да изглежда преднамерено, истинският мотив за изпълнението му остава скрит за личността. Базисните вярвания изразяващи се във връзката „мисъл-действие“ могат да се опишат чрез архаичния защитен механизъм „всеомогъщество на мисълта“. Регресията служи на индивида в ситуация, в която той не е в състояние да установи необходимия контрол и преминава в уязвима позиция. Формирането на реакция, при което личността демонстрира желание за контрол и перфекционизъм несъзнавано изразява желанието му за противоположното. Изолацията на афекта и отмяната, които са така характерни за симптоматиката при ОКР и могат да бъдат забелязани от обучените специалисти, биват задействани отново от несъзнаваното. Страдащият от ОКР може да разбира действието, което извършва, но не може да осъзнае истинския мотив за него. Изместването като защитен механизъм се проявява чрез асоциации, които страдащият прави като енергията на инвестирането може да се отделя от представите и да се пренася към други. Морализацията е изключително характерна защита при страдащите от ОКР, които ужасени от собствените си обсесивни идеи, се стремят към поддържане на морално приемливо поведение. Компартиментализацията, рационализацията и интелектуализацията имат за цел да намалят дистреса, причинен от обсесията, като често страдащият ги използва като ментална ритуализация.

Обсесиите при ОКР могат да бъдат с изключително притеснителна за индивида тематика (застрашаваща живота и сигурността, сексуална, религиозна, агресивна). При появата на обсесия, автоматичната мисъл обикновено представлява силно негативна оценка за самата личност и/или света, или предаване на прекомерно значение на обсесивната идея, което подтиква още повече към предприемането на предпазни мерки (компулсивно поведение). Автоматичната мисъл често изразява базовото убеждение за себе си, света, бъдещето и другите. Лицето с ОКР се чувства изключително отговорно за възможността катастрофално събитие да се случи. Наличието на неприемливи мисли, представи и импулси карат страдащият да се оценява негативно, заслужаващ да бъде наказан и отхвърлен.

Тематиката на обсесията и автоматичната мисъл водят до появата на негативни чувства, неприятни телесни усещания и обострят сензорната чувствителност. На пръв поглед лицата с ОКР изглеждат тревожни, като зад тази тревога се крие компилация от чувства на страх за бъдещето, срам от самия себе си, вина пред себе си и другите, гняв (често обърнат към себе си), тъга, че не е способен да прекрати обсесивно-компулсивния цикъл и погнуса от тематиката на симптоматиката.

Често страдащият описва усещанията като „нещо не е както трябва“. Емоциите могат да бъдат толкова силни и преплитачи се, че да се достигне до емоционален блокаж, а при някои субтипове на ОКР (подреждане и „чиста обсесия“) да се наблюдава алекситимия. Дистресът води до преживяване на неприятни телесни и сензорни усещания. Различни миризми и звуци дестресират допълнително страдащият от ОКР, а фиксацията върху усещанията по собственото тяло може да предизвика тревога свързана със здравето. Лицата с ОКР често описват преживяванията като „нещо не е както трябва и е необходимо да се коригира“. Преживяват се ментални и физически подтици нещата да се „оправят“.

Неспособен да преработи обсесивната идея и за да се справи с дистреса, страдащият от ОКР преминава в изпълнение на повтарящи се действия или търси начин, за да си осигури безопасност, което представлява ритуализацията. Компулсивното поведение може да се изразява както физически, така и ментално.

Без значение коя е причината за отключване на ОКР като заболяване, най-ефективния начин за неговото лечение е прилагането на „златния стандарт“ – EX/RP терапия или СВТ терапия в съчетание с EX/RP. OCD Actions – организация на страдащи от ОКР, базирана в Лондон – отбелязва, че редица терапии като психоанализа и психодинамична терапия, когнитивно-аналитична терапия, стандартна когнитивно-поведенческа терапия, хипнотерапия, както и техники като дисентизация, парадоксно намерение, засищане, стопиране на мисли, предизвикване на отвращение, скрита сенсибилизация, Mindfulness и EMDR са неприложими при лечение на ОКР.

Специалистът трябва да бъде гъвкав при провеждане на терапия, като подхожда индивидуално при всеки отделен пациент. Необходимо е тематиката на обсесиите да бъде съобразена с базовите вярвания и когнитивните схеми и да се определи кое в личния живот на пациента поддържа конкретните убеждения.

Специалистът трябва да може да отчита защитите, които използва страдащия и да умее да прилага правилен подход при работа с тях, ако е необходимо. По-често се препоръчва защитата да бъде заобиколена, но при по-високо диференцираните лица, страдащи от ОКР, защитата може да бъде атакувана.

Високото ниво на дистрес може да доведе до появата на компилация от негативни чувства и усещания. Много често лицето с ОКР не е в състояние да определи правилната емоция, която изпитва. Ако е необходимо специалистът може да отдели време, в което да обучи пациентът да разпознава и назовава своите емоции.

Основната цел на ЕХ/РР терапията и СВТ терапията е да научи страдащия да се противопоставя на подтика към ритуализация. По този начин лицето с ОКР разбира, че има и друг модел на поведение, който не носи временно облекчение, а осигурява дълготраен положителен резултат, водещ до завръщане към нормалния живот.

Литература

1. **Борн, Е.** (2021). Наръчник за работата с тревожността и фобиите. Изток-Запад. ISBN: 978- 619-01-0812-2.
2. **Кожухаров, Хр. и др.** (2018) Психиатрия. Учебник за студенти и специализиращи лекари. Медицински университет – Варна. ISBN: 978-619-221-188-2.
3. **Лаплиш, Ж., Понталис, Ж.-Б.** (2014). Речник на психоанализата. ИК „Колибри“. ISBN: 978-619-150-397-1.
4. **Макуилямс, Н.** (2000). Психоаналитична диагностика. Разбиране на структурата на личността в клиничния процес. Лере Артис. ISBN: 978-619-7516-17-3.
5. **Петкова, П., Иванов, Кр.** (2012). Психологично консултиране: практическо ръководство. Част I. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, Университетско издателство. ISBN: 978-954-715-560-2.
6. **Рей, У. Дж.** (2019). Анормална психология. Невронаучни перспективи към човешкото поведение и опит. Изток-Запад. ISBN: 978-619-01-0383-7.
7. **Фройд, А.** (2017). Егото и защитните механизми. Изток-Запад. ISBN: 978-619-01-0016-4.
8. **Фройд, З.** (2013). Тотем и табу. Някои сходства в психичния живот на диваците и невротичите [1912 – 1913]. Критика и Хуманизъм. ISBN: 978-954-587-174-0.
9. **Шуорц, Дж., Байет, Б.** (2012). Обсебен мозък. Освободи се от обесивно-компулсивните разстройства. Изток-Запад. ISBN: 978-619-152-081-7.
10. **American Psychiatric Association.** (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition.
11. **Beck, A. T.** (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York, Penguin. ISBN: 978-1-101-65988-5.
12. Berlin, H. A., Stern, E. R., Ng, J., Zhang, S., Rosenthal, D., Turetzky, R., Tang, C., Goodman, W. (2017). Altered Olfactory processing and increased insula activity in patients with obsessive- compulsive disorder: An fMRI study. Psychiatry Research: Neuroimaging. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2017.01.012>.
13. **Bream, V., Challacombe, Palmer, A., Salkovskis, P. M.** (2017). Cognitive Behaviour Therapy for OCD. Oxford University Press. ISBN: 978-0-19-870326-6.
14. **Foa, E.B., Yadin, E., Lichner, T.K.** (2012). Exposure and response (ritual) prevention for obsessive-compulsive disorder : therapist guide. 2nd ed. (Treatments that work). Oxford University Press. ISBN: 978-0-19-533528-6.
15. **Giedd, J. N., Rapoport, J. L., Garvey, M. A., Perlmutter, S. and Swedo, S. E.** “MRI assessment of children with obsessive-compulsive disorder or tics associated with streptococcal infection,” American Journal of Psychiatry, vol. 157, no. 2, pp. 281–283, 2000.
16. **Grimaldi, S. J., Stren, E. R.** (2017). Sensory processing and intolerance in OCD. Obsessive- compulsive Disorder: Phenomenology, Pathophysiology, and Treatment. Oxford University Press. ISBN: 978-019-022-816-3.
17. **International OCD Foundation.** <https://iocdf.org/about-ocd/>, последно посетен на 06.01.2025.
18. **King, R. A.** (2017). Psychodynamic perspectives on OCD. Obsessive-compulsive Disorder: Phenomenology, Pathophysiology, and Treatment. Oxford University Press. ISBN: 978-019-022- 816-3.
19. **Murphy, M.L., & Pichichero, M.E.** (2002). Prospective identification and treatment of children with pediatric autoimmune neuropsychiatric disorder associated with group A streptococcal infection (PANDAS). Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 156(4), 356–36.
20. **Myers, S. G., Fisher, P. L., Wells, A.** (2009). Metacognition and Cognition as Predictors of Obsessive-Compulsive Symptoms: A Prospective Study. International Journal of Cognitive Therapy, 2(2):132-142. DOI: 10.1521/ijct.2009.2.2.132.
21. **National Institute for Health and Clinical Excellence.** Obsessive-compulsive disorder and body dysmorphic disorder: treatment. Clinical Guideline 31. www.nice.org.uk/CG031(последно посетен на 01.03.2025).
22. **Nemiah, J. C.** (1980). Obsessive compulsive disorder. In The comprehensive textbook of psychiatry III . Vol. 2. Baltimore and London: Williams & Wilkins.
23. **OCD Actions,** Treatments not recommended for OCD. <https://ocdaction.org.uk/resources/treatments-not-recommended/> (последно посетен на 06.03.2025).
24. **Olatunji, B. O., Lohr, J. M., Sawchuk, C. N., Toli, D. F.** (2007). Multimodal assessment of disgust in contamination-related obsessive-compulsive disorder. Behaviour Research and Therapy. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.004>.

25. **Ost, L. G., Havnun, A., Hansen, B., Kvale, G.** (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993- 2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156-69. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.06.003.
26. **Prado, H. S., Rosario-Campos, M. C., Lee, J., Hounie, A. G., Shavitt, R. G., Miguel, E. C.** (2008). Sensory Phenomena in Obsessive-Compulsive Disorder and Tic Disorders: A Review of the Literature. *CNS Spectrums*. DOI: 10.1017/S1092852900016606.
27. **Rachman, S.** (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00040-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00040-5).
28. **Rachman, S., Coughtrey, A., Shafran, R., Radomsky, A.** (2015). *Oxford Guide to the Treatment of Mental Contamination*. Oxford University Press. ISBN:978-0-19-872724-8.
29. **Ruscoo, A. M., Stein, D.J., Chiu, W. T., Kessler, R. C.** (2008). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*. epub 2008 Aug 26;15(1):53–63.
30. **Salkovskis, P. M.** (1999). Understanding the threatening obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37 (Suppl 1), S29-S52. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00049-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00049-2).
31. **Salkovskis, P. M., Wroe, A.L., Gledhill, A., et al.** (2000) Responsibility attitudes and interpretations are characteristics of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy* 38(4):347-72. DOI: 10.1016/S0005-7967(99)00071-6.
32. **Sookman, D.** (2016). *Specialized Cognitive Behavior Therapy for Obsessive Compulsive Disorder. An Expert Clinician Guidebook*. Routledge. ISBN: 978-1-315-68065-1.
33. **Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., Foa, E. B.** (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2):233-42. DOI: 10.1016/S0887- 6185(02)00182-2.
34. **Tynes, L.L., White, L., Steketee, G.S.** (1990). Toward a new nosology pf obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 31, 465-480, [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(90\)90033-O](https://doi.org/10.1016/0010-440X(90)90033-O).
35. **Weissman, M.M., Bland, R. C., Canino, G. J., Greenwald, S., Hwu, H. G., Chung, Kyoan, L., at all.** (1994). The cross-national epidemiology of obsessive-compulsive disorder. *Journal of clinical psychiatry*, 55(3 suppl), 5-10. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70176-3](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70176-3).
36. **Whittal, M. L., Robichaud, M., Thordarson, D. S., McLean, P. D.** (2005). Treatment of obsessive-compulsive disorder: Cognitive behavior therapy vs. exposure and response prevention. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12):1559-76. DOI: 10.1016/j.brat.2004.11.012.
37. **Williams, K., Bloch, M. H., State, M. W., and Pittenger, C.** “Tourette syndrome,” in *Neurobiology of Mental Illness*, D. S. Charney, Ed., Oxford University Press, New York, NY, USA, 4th edition, 2013.

ВЛИЯНИЕТО НА ПРАВОСЛАВНАТА ВЯРА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО НА ЗАВИСИМИ ОТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Валентин Григоров Русимов¹

THE INFLUENCE OF THE ORTHODOX FAITH ON THE RECOVERY OF INDIVIDUALS WITH SUBSTANCE USE DISORDERS

Valentin Grigorov Rusimov

Абстракт: Зависимостта към психоактивни вещества (ПАВ) е комплексен проблем с личностни, социални и духовни измерения. Макар духовността да се разглежда все по-често като ресурс в процеса на възстановяване, изследванията рядко отчитат ролята на конкретна религиозна традиция. Настоящото проучване цели да изследва влиянието на православната вяра върху рехабилитацията на зависими лица. Използван е междугрупов количествен дизайн с четири извадки, оценени чрез стандартизирани скали за психично здраве, духовно и социално благополучие, и религиозна ангажираност. Резултатите показват, че участниците в православна програма демонстрират по-високи нива на духовно и психично благополучие и по-силна вътрешна мотивация спрямо останалите групи. Изследването подчертава значението на конфесионално специфичната духовност като фактор за устойчиво възстановяване и допринася с нови данни към интеграцията между психология и религия в терапията на зависимости.

Ключови думи: зависимост, духовност, православна терапия, психично здраве, рехабилитация, изследване

Abstract: Substance use disorder is a complex issue with personal, social, and spiritual dimensions. While spirituality is increasingly recognized as a resource in the recovery process, research rarely accounts for the role of a specific religious tradition. This study aims to explore the impact of Orthodox Christian faith on the rehabilitation of individuals with substance dependence. A between-group quantitative design was employed, involving four samples assessed through standardized scales measuring mental health, spiritual and social well-being, and religious commitment. The results indicate that participants involved in an Orthodox-based recovery program exhibit higher levels of spiritual and psychological well-being, as well as stronger internal motivation, compared to those in other groups. The study highlights the importance of confessionally specific spirituality as a factor for sustainable recovery and contributes new insights into the integration of psychology and religion in addiction treatment.

Keywords: addiction, spirituality, Orthodox therapy, mental health, rehabilitation, research

Увод

Целта на настоящото изследване е да разгледа ролята на православната вяра и нейното влияние върху възстановяването на лица с зависимости от психоактивни вещества (ПАВ). Особено внимание се отделя на начина, по който вярата корелира с ключови фактори като психичното здраве, социалното и духовно благополучие, както и религиозната принадлежност. Ролята на духовността в процеса на рехабилитация придобива все по-голямо внимание за терапевтичната практика. Най-точното и дълбоко определение за вярата ни дава апостол Павел: „Вярата е жива представа за онова, за което се надяваме, и разкриване на онова, що се не вижда“ (Евр. 11:1).² В този смисъл, вярата представлява субективно и духовно преживяване, което трудно може да се измери по обективни критерии. В Православното Християнство вярата не се разглежда като самоцелна абстракция, а като жив и активен процес, който изисква съответстващи дела. Това е ясно изразено в Свещеното Писание: „Не всеки, който ми казва: Господи, Господи! Ще влезе в царството небесно, а оня, който изпълнява волята на моя Отец Небесен“ (Матей 7:21). Тази връзка между вярата и делата е също така подчертана и в Православния катехизис, който акцентира върху необходимостта от активно следване на християнските добродетели като път към спасението.³

Употребата на психоактивни вещества в човешката история може да бъде разгледана в контекста на богословското разбиране за грехопадението и последвалите изменения в човешката природа. В светоотеческата традиция се откриват свидетелства за ранното познаване на растения с въздействие върху

¹ Валентин Григоров Русимов е студент в бакалавърска програма по психология във Варненския свободен университет „Черноризец Храбър“ и консултант в Сдружение „Отвори очи“. E-mail: valentinrusimov7@gmail.com. [Valentin Grigorov Rusimov is a bachelor's student in Psychology at Varna Free University "Chernorizets Hrabar" and a consultant at the "Open Eyes" Association. E-mail: valentinrusimov7@gmail.com].

² Православен катехизис и послание на източните патриарси за Православната църква. Предговор. Уводни въпроси. Изяснение на понятието „Православен катехизис“. София: Синодално издателство, стр. 8.

³ Пак там.

съзнанието. Така например св. Иринеи Лионски отбелязва, че „демоните открили на жените силата на корените и тревите“, като по този начин им разкрили тяхната употреба за магически цели.⁴ Това свидетелство сочи, че свойствата на психоактивните вещества и тяхната способност да влияят върху човешката психика са били познати още в дълбока древност.

В съвременното общество спектърът на разрушителните последици от употребата на психоактивни вещества (ПАВ) е широк и засяга множество социални системи. Проблемната употреба на такива вещества води до необходимостта от интервенции в различни сфери – медицинска, социална, правна и психо-рехабилитационна. Зависимите лица изискват комплексна грижа и подкрепа, което подчертава необходимостта от задълбочено разглеждане на факторите, които могат да допринесат за тяхното възстановяване.⁵

Тази проблематика има и ясно изразено духовно измерение. В християнската антропология темата за удоволствията е детайлно разгледана от св. Йоан Дамаскин, който ги класифицира в три категории: естествени и необходими (като храната и облеклото); естествени, но не задължителни (като сексуалните отношения); и нито естествени, нито необходими, но вредоносни (като пианството, сладострастието и употребата на опияняващи вещества) – удоволствия, които оставят след себе си неудоволствие и вреда.⁶ В този контекст зависимостите могат да бъдат разбрани не само като социален и медицински, но и като духовен проблем.

Въпреки съвременната тенденция религията и науката да се възприемат като отделни или дори противоположни системи, те могат да се допълват в рехабилитацията и превенцията.⁷ Важно е да се направи разграничение между религията като институционална система и християнството, което според светоотеческото учение е жив път към Бога, а не просто морална или социална конструкция. Християнството не се вписва напълно в категориите на „естествените религии“, а се разглежда като христоцентрична терапевтична наука.⁸

Въпреки това, настоящото изследване изхожда от хипотезата, че православната вяра може да играе защитна роля в рехабилитацията, като корелира положително с психичното, социалното и духовното благополучие. Макар да съществуват утвърдени инструменти за оценка като скалата за религиозна ангажираност, те не винаги могат да уловят дълбочината на личната вяра в нейните православни измерения. Затова в изследването се подхожда с методологична предпазливост спрямо опростеното свеждане на вярата до количествени индикатори.

Методология

Изследването представлява междугрупов дисперсионен и корелационен анализ на четири групи участници, оценени по показатели за психично здраве (GHQ-12, Goldberg, 1972), социално благополучие (Social Well-Being Scale, Keyes, 1998), духовно благополучие (SWBS, Paloutzian & Ellison, 1982) и религиозна ангажираност (DUREL, Koenig et al., 1997). В рамките на настоящото изследване бяха използвани два специално разработени теста, базирани на утвърдени концептуални рамки в областта на православната вяра и рехабилитацията при зависимости.

Първият тест е създаден въз основа на концептуалната рамка на Sebastian Moldovan (Person-centeredness in Orthodox Church-run Programs for Addiction Recovery in Romania).⁹ Той съдържа въпроси за преживяванията на зависимите лица – идентичност, роля на вярата, терапия и възстановяване. Адаптиран е спрямо нуждите на участниците и контекста на изследването.

⁴ Берестов, А., ред. *Духовните основи на наркоманията*. Варна: Варненска и Великопреславска Св. митрополия, 2003.

⁵ Рачева, Р. *Личностни характеристики при зависими към психоактивни вещества*. София: Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“, 2003.

⁶ Преп. Йоан Дамаскин, *Точно изложение на православната вяра*, Зографски манастир „Св. вмчк Георги Зограф“, Света Гора, 2008, с. 52.

⁷ Grim, Brian J., and Melissa E. Grim. “Belief, Behavior, and Belonging: How Faith is Indispensable in Preventing and Recovering from Substance Abuse.” *Journal of Religion and Health* 58, no. 5 (2019): 1713–1750. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00876-w>.

⁸ Влахов, митрополит Йеротей. *Православна психотерапия (Светоотечески терапевтичен курс)*. Велико Търново: Праксис, 2009.

⁹ Moldovan, Sebastian. *Person-centeredness in Orthodox Church-run Programs for Addiction Recovery in Romania*. Revista Română de Bioetică, 2013. Достъпно на: <https://www.researchgate.net/publication/298425878>

Допълнително, в две от групите – православни енорияши и участници в програми за рехабилитация с православна насоченост, беше приложена и структура за християнска принадлежност, разработена от Anna Maria Mouza (*Dimensions of Religious Commitment in Orthodox Christianity*).¹⁰ Рамката обхваща четири измерения: вяра, знание, семейство и празници. Адаптирана е като тест с въпроси за молитва, участие в църковен живот и ежедневни прояви на православната вяра, с цел количествено измерване на личната християнска ангажираност.

Подборът на участниците беше осъществен чрез целеви и случайни методи. В изследването взеха участие общо 73 души, разделени в четири групи според тяхната връзка с православната терапевтична среда и опит с зависимости.

Група 1 (n=23) включва преминали православна терапия – предимно млади, работещи мъже със средно образование. Група 2 (n=15) са бивши зависими без терапия – главно мъже с разнообразен профил. Група 3 (n=12) са православни енорияши – по-възрастни жени с висше образование. Група 4 (n=23) са неконфесионални участници – предимно жени с висше образование. Налице са демографски разлики между зависими и независими, както и между религиозни и нерелигиозни.

Данните са събрани чрез онлайн анкета. Участието беше доброволно, анонимно и съгласувано с етичните стандарти. Използвани са описателна статистика и дисперсионни анализи (MANOVA, ANOVA), последвани от пост-хок тест (Tukey HSD) за идентифициране на междугруповите разлики.

В допълнение, за изследване на взаимовръзките между променливите – психично здраве (GHQ-12), социално благополучие (Social Well-Being Scale), духовно благополучие (SWBS) и религиозна ангажираност (DUREL, Mouza, Moldovan) – бе проведен и корелационен анализ с коефициента на Пийърсън.¹¹

Резултати

Извадката е формирана чрез комбинация от целеви и случаен подбор. Данните за физическо здраве показват, че почти половината от участниците в група 1¹² страдат от хронични заболявания, като аутизъм, сърдечни и психични. Основно използвано вещество е марихуана (30%), а 91% са в ремисия над 2 години.

В група 2, 47% съобщават за полиупотреба, 60% са също в дългосрочна ремисия. Група 3 показва добро здравословно състояние, докато в група 4 почти липсват сериозни здравословни проблеми. Поради методологични ограничения, фокусът на изследването не е поставен върху ремисията.

Показателят GHQ-12 измерва нивото на психологически дистрес – по-ниските стойности отразяват по-добро психично здраве.

Таблица 1. Средни стойности и стандартни отклонения на психичното благополучие (GHQ-12) за изследваните групи

Група	Брой GHQ	Средна GHQ	SD GHQ
1	23	6.96	4.57
2	15	8.47	5.79
3	12	9.33	4.74
4	23	12.57	5.7

Най-добри резултати (нисък дистрес) се наблюдават при група 1, а най-високи нива на стрес – при група 4.

¹⁰ Mouza, Anna Maria. *Dimensions of Religious Commitment in Orthodox Christianity*. 2018. Достъпно на: <https://www.researchgate.net/publication/329427445>

¹¹ Статистическата обработка и графичното представяне на данните бяха извършени с помощта на Python, версия 3.13

¹² Номерацията на групите се запазва в целия текст (вж. Методология).

Таблица 2. Средни стойности и стандартни отклонения на социалното благополучие (SocialWB) за изследваните групи.

Група	Брой SocialWB	Средна SocialWB	SD SocialWB
1	23	60.87	7.05
2	15	58.2	12.98
3	12	57.5	12.1
4	23	58.04	7.22

Всички групи са със сходни стойности, с **най-високо социално благополучие** при група 1.

Таблица 3. Средни стойности и стандартни отклонения на SWBS по изследваните групи.

Група	Брой SWB	Средна SWB	SD SWB
1	23	90.35	6.92
2	8	84	12.94
3	12	90.92	9.23
4	23	76.7	16.87

Групи 1 и 3 демонстрират високи нива на духовно благополучие, докато група 4 има най-ниски стойности.

Таблица 4. Средни стойности и стандартни отклонения на Durel по изследваните групи.

Група	Брой Durel	Средна DUREL	SD DUREL
1	23	20.57	3.64
2	15	16.47	5.53
3	12	21.42	5.07
4	23	16.74	6.4

Група 3 демонстрира най-висока религиозност, следвана от група 1.

Таблица 5. Средни стойности и стандартни отклонения на структурата на Mouza по изследваните групи.

Група	Брой Mouza	Средна Mouza	SD Mouza
1	23	107.12	16.5
3	12	123.92	13.34

Измерванията на религиозната ангажираност, оценени чрез тест, базиран на структурата на Anna Maria Mouza показва най-високи стойности при група 3, като група 1 също показва висока християнска ангажираност.

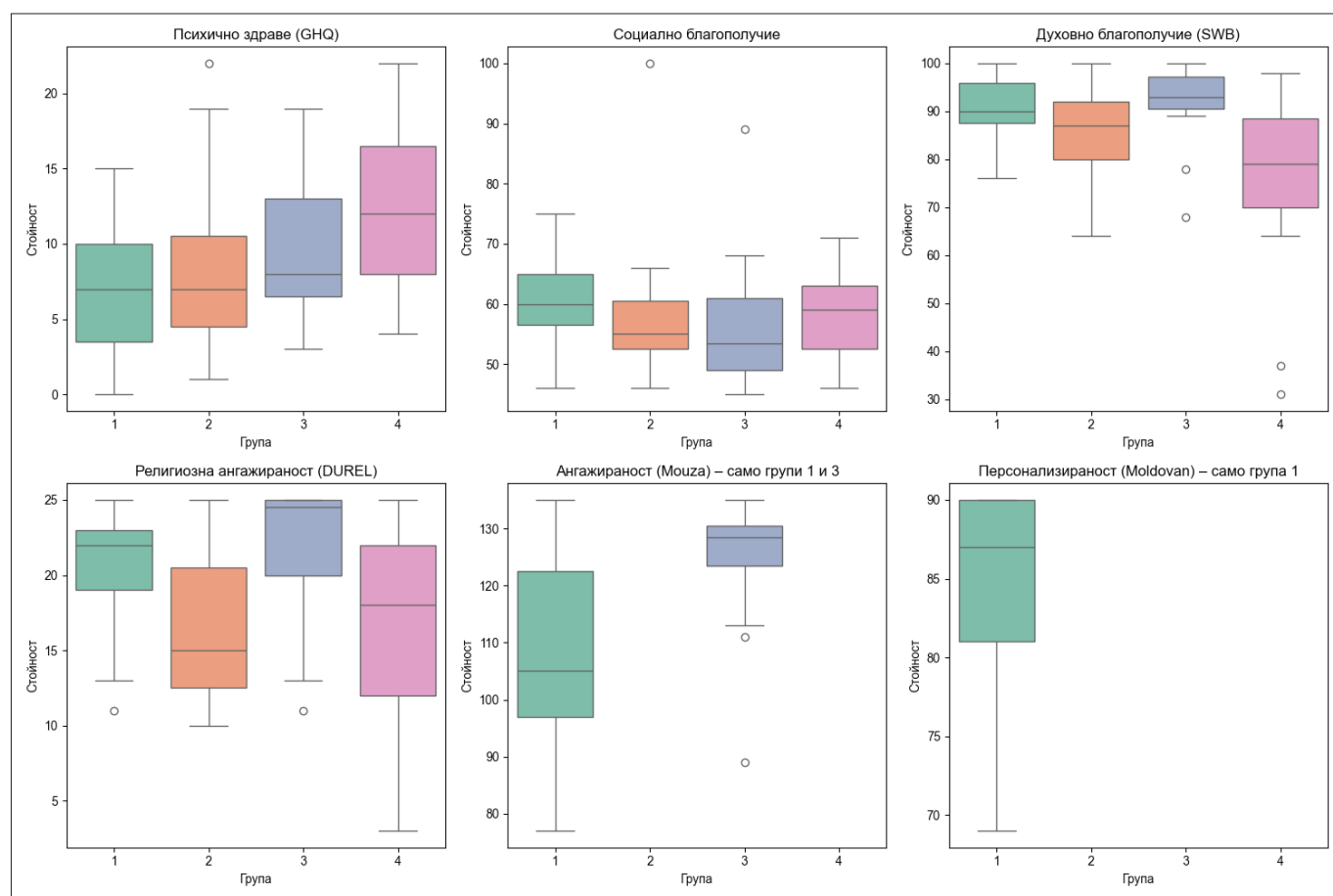
В изследването бе анализирана стойността на показателя *Средна_Moldovan* (средна стойност по скала Moldovan), както и съответните показатели за брой участници и стандартно отклонение в различните групи. За група 1 средната стойност е 84.87 (SD = 6.14).

Таблица 6. Резултати от Многовариантен дисперсионен анализ (MANOVA)

Фактор	Wilks' λ	Df,(Num,Den)	F-стойност	p-стойност	Значимост
Група	0.581	12, 151.10	2.87	0.0014	Да
Възраст	0.766	4, 57	4.36	0.0038	Да
Пол	0.925	4, 57	1.16	0.3376	Не

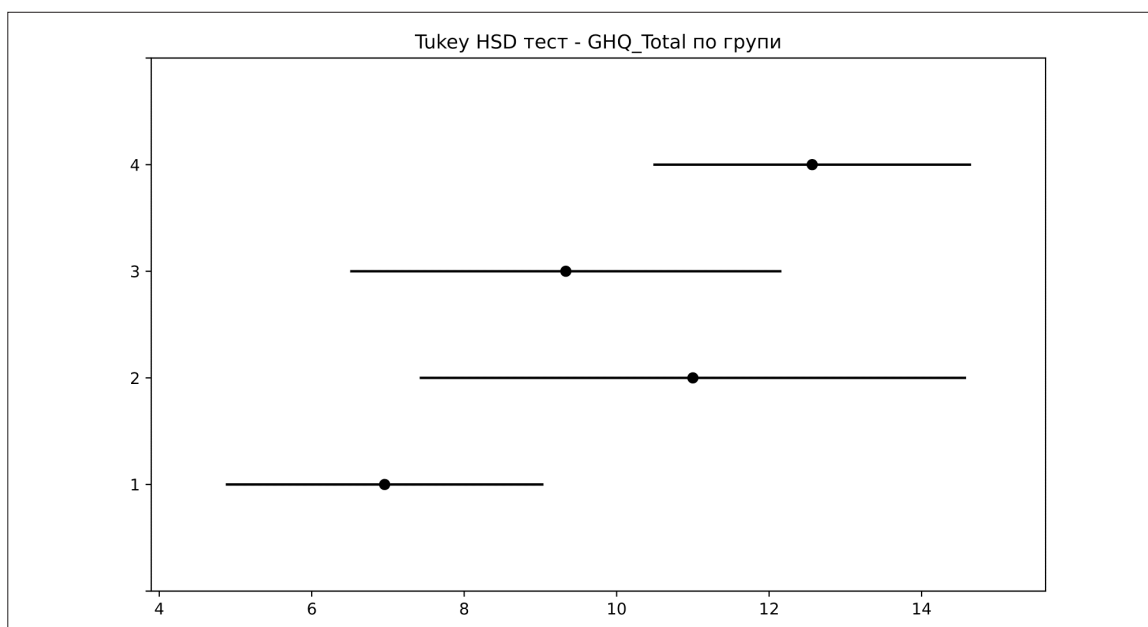
Значимост се определя при $p < 0.05$. Групата и възрастта влияят значимо, полът – не.

Извършен е описателен визуален анализ чрез бокс-плотове за междугрупови различия по шест скали, представен във *Фигура 1*.



Фигура 1 : Сравнение на изследваните променливи по групи

На *Фигура 2* е представен графично резултатът от постхок анализа Tukey HSD за променливата GHQ Total по групи. Вижда се, че група 4 има значително по-високи средни стойности на психичен стрес спрямо група 1, което се потвърждава и от липсата на припокриване на доверителните интервали между тях. Това подкрепя резултата от ANOVA анализа, който показва значими разлики по GHQ ($F(3,69)=4.63$, $p=0.0052$), като именно Tukey HSD установи, че група 4 изпитва по-висок стрес в сравнение с група 1. По SWBS имаше значими разлики между групи 1/4 и 3/4, докато DUREL отчете общ ефект без значими двойки. По скалата на Mouza група 3 е значимо по-религиозна от група 1. Визуализациите, включително тази (Фигура 1), подкрепят статистическите резултати.



Фигура 2: Пост-хок анализ по Tukey HSD за GHQ – сравнение между групите



Фигура 3. Корелационна матрица между общите резултати по скалите (GHQ, SocialWB, SWBS, DUREL, Mouza, Moldovan)

На *Фигура 3* е представена корелационна матрица (heatmap), илюстрираща взаимовръзките между различни изследвани скали чрез коефициента на корелация на Пийрсън. В изследването беше проведен корелационен анализ, за да се провери как си взаимодействат показателите. Установи се, че по-високите нива на психичен стрес (GHQ) са свързани с по-ниски нива на социално ($r = -0.66$) и духовно благополучие ($r = -0.41$). Освен това духовното благополучие (SWB) показва силна положителна връзка с религиозността по скалата на Moldovan ($r = 0.70$) и умерени връзки с DUREL ($r = 0.28$) и Mouza ($r = 0.29$). Религиозните измервания (DUREL, Mouza и Moldovan) също са силно свързани помежду си – например DUREL и Mouza ($r = 0.70$). Тези зависимости са ясно визуализирани чрез цветови градиент в топлинната карта, където по-тъмните цветове представят по-силни положителни или отрицателни корелации.

В обобщение изследването сравнява четири групи: Група 1 (лица, преминали през православен терапевтичен център) показва най-добро психично, социално и духовно състояние. Група 4 (неконфесионални участници) има най-високи нива на стрес и най-ниска духовност. Група 3 (православни енорияши без история на зависимости) се откроява с най-силно изразено духовно състояние. Анализите показват значими разлики между групите, а корелациите потвърждават връзката между по-нисък стрес и по-високо духовно и социално благополучие.

Дискусия

Настоящото изследване потвърждава хипотезата, че по-високите нива на духовност и религиозна ангажираност са свързани с по-добро психично благополучие и по-нисък риск от рецидив при лица с история на зависимост. Данните показваха, че участниците с по-високи резултати по скалите за духовно благополучие (SWBS), както и с активна религиозна практика (измерена чрез DUREL и Mouza), демонстрират по-ниски нива на психологически дистрес (GHQ). Това е особено ясно изразено в групи 1 и 3, които съчетават вяра и възстановяване, в контраст с група 4, където липсва религиозна ангажираност.

Корелационният анализ допълнително потвърждава тази връзка, като разкрива отрицателна корелация между психичния дистрес и духовното и социалното благополучие. Тези резултати съвпадат с все по-широкия научен консенсус, че духовността играе защитна роля в процеса на рехабилитация и поддържане на психично здраве.

От особено значение за интерпретацията на тези резултати е моделът, предложен от Зоран Вуйисич (2013), който описва неаптическо-психотерапевтичния подход като интеграция на православната духовна традиция с утвърдени психотерапевтични практики.¹³ Според Вуйисич, използването на духовни практики като Исусовата молитва, поста, светоотеческото учение за страстите и покаянието, в съчетание с когнитивно-поведенческа терапия, психообразование и семейна терапия, създава цялостен модел за лечение.

Въпреки значимите резултати, изследването има някои съществени ограничения. На първо място, участниците не бяха избрани чрез напълно целеви или случаен подбор, което ограничава представителността и обобщаемостта на резултатите. Възможно е определени личностни характеристики или предварителни нагласи към духовността да са повлияли върху участието и отговорите. Второ, духовността и религиозността представляват дълбоко лични и субективни преживявания, които трудно се измерват количествено. Въпреки използването на утвърдени инструменти, не е възможно напълно да се улови цялата комплексност на вярата, преживявана от участниците. Трето, изследването предоставя моментна снимка на психичното състояние и степента на ремисия, но не проследява устойчивостта на резултатите във времето.

Въпреки горепосочените ограничения, настоящото изследване подчертава значението на духовността и религията като потенциални защитни фактори в терапията на зависимости. Това предполага, че включването на духовни практики в рехабилитационни програми – в съответствие с личните убеждения и идентичност на пациента – може да допринесе за по-пълноценен процес на възстановяване. Подобни интервенции не следва да бъдат догматични, а отворени към индивидуалния опит на всеки човек.

Препоръчително е бъдещи изследвания да се фокусират върху провеждане на дългосрочни лонгитудни проучвания, които да проследят трайността на ефектите и вероятността от рецидив. Също така е желателно да се използват регресионен и факторен анализ, за да се изследва по-прецизно влиянието на конкретни духовни практики – като молитва, пост, изповед – върху различни аспекти на психичното

¹³ Zoran Vujisić, *Neptic-Psychotherapeutic Treatment and Substance (Ab)Use*, *European Journal of Science and Theology*, Vol. 9, Supplement 1 (February 2013): 131–142.

благополучие. Провеждането и публикуването на такива допълнителни анализи в отделна статия би допринесло за валидирането на тези резултати в по-голям мащаб.

Заклучение

Настоящото изследване подчертава значимата роля на православната вяра и духовността в процеса на възстановяване на лица с зависимости от психоактивни вещества. Резултатите показват, че вярата и религиозната ангажираност корелират положително с психичното, социалното и духовното благополучие, което подкрепя идеята за вярата като ресурс и защитен фактор при рехабилитацията. Духовността не се разглежда само като абстрактна концепция, а като активен и жив процес, който изисква съответстващи дела и участие в християнския живот. По този начин вярата може да подпомогне изграждането на нова идентичност, устойчивост срещу рецидив и успешна социална интеграция. Тези резултати подкрепят необходимостта от интегриране на духовни аспекти в терапевтичната практика и по-нататъшно изследване на ролята на православната вяра в превенцията и лечението на зависимости.

Библиография

1. Берестов, А., ред. *Духовните основи на наркоманията*. Варна: Варненска и Великопреславска Св. митрополия, 2003.
2. Влахос, митрополит Йеротей. *Православна психотерапия (Светоотечески терапевтичен курс)*. Велико Търново: Праксис, 2009.
3. Дамаскин, Йоан. *Точно изложение на православната вяра*. Света Гора, Атон: Зографски манастир „Св. вмчк Георги Зограф“, 2008.
4. Grim, Brian J., and Melissa E. Grim. “Belief, Behavior, and Belonging: How Faith is Indispensable in Preventing and Recovering from Substance Abuse.” *Journal of Religion and Health* 58, no. 5 (2019): 1713–1750. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00876-w>.
5. Moldovan, Sebastian. “Person-centeredness in Orthodox Church-run Programs for Addiction Recovery in Romania.” *Revista Română de Bioetică*, 2013. <https://www.researchgate.net/publication/298425878>
6. Mouza, Anna Maria. *Dimensions of Religious Commitment in Orthodox Christianity*. 2018. <https://www.researchgate.net/publication/329427445>
7. *Православен катехизис и послание на източните патриарси за Православната църква. Предговор. Уводни въпроси. Изяснение на понятието „Православен катехизис“*. София: [издателството не е посочено], стр. 8.
8. Рачева, Р. *Личностни характеристики при зависими към психоактивни вещества*. София: Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“, 2003.
9. Vujisić, Zoran. “Neptic-Psychotherapeutic Treatment and Substance (Ab)Use.” *European Journal of Science and Theology* 9, Supplement 1 (February 2013): 131–142.

КАК СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ ВЛИЯТ ВЪРХУ ЖЕЛАНИЕТО НА ХОРАТА ДА ПРОМЕНЯТ ВЪНШНИЯ СИ ВИД

Стела Стамова, Надия Гюресел, Илина Илиева, Пламена Донева
студенти ВСУ „Черноризец Храбър“, Психология, 3 курс редовно обучение

доц. д-р. Миглена Кръстева Иванова
ВСУ „Черноризец Храбър“ – Варна

HOW SOCIAL MEDIA INFLUENCES PEOPLE'S DESIRE TO CHANGE THEIR APPEARANCE

Stella Stamova, Nadia Gyuresel, Ilina Ilieva, Plamena Doneva
Students of VFU „Chernorizets Hrabar“, Psychology, 3rd year full-time study

Assoc. Prof. Dr. Miglena Krasteva Ivanova
VFU „Chernorizets Hrabar“ – Varna

Резюме: В съвременното общество социалните мрежи заемат ключово място в живота на младите хора. Платформи като Instagram, TikTok и Facebook популяризират образи на идеализирана красота, които създават силен натиск за съответствие с определени стандарти за външен вид. Настоящото изследване има за цел да анализира доколко социалните мрежи влияят върху самооценката, телесния образ и склонността към промени във външния вид при младите.

Ключови думи: социални мрежи, самооценка, телесен образ.

Summary: In modern society, social networks occupy a key place in the lives of young people. Platforms such as Instagram, TikTok and Facebook promote images of idealized beauty, which create strong pressure to conform to certain standards of appearance. The present study aims to analyze the extent to which social networks influence self-esteem, body image and the tendency to change appearance in young people.

Keywords: social networks, self-esteem, body image

Социалните мрежи заемат съществена роля в живота на младите хора. Множество изследвания, наблюдения и проучвания доказват, че част от децата в начална училищна възраст също имат достъп до различни социални мрежи, а хората между 17 и 25 години прекарват около една трета от ежедневно време в интернет. Много от тях твърдят, че не могат да си представят живота без социални мрежи.

Пребиваването във виртуалния свят има своите положителни и негативни аспекти. Напр. социалните мрежи имат следните „предимства“ – в това пространство липсва лична комуникация, което облекчава тези, които са несигурни и затруднени в установяване на контакт. Ниското самочувствие обикновено тласка хората към избор на информация за самите тях често към изопачена такава, която не съответства с реалността. Там хората търсят признание, харесвани е зачитане: чрез излъчване на определени снимки, картини, текстове, аудио и видео записи, младите хора се стремят да получат „харесвания“ и „ретуитове“ („репостове“), което дава усещане за значимост, интерес и привлекателност за другите.

Разбира се, че може много да се говори за предимствата и недостатъците на феномена „социални мрежи“. За целите на това изследване обаче следва да се спомене, че те могат да влошат съществуващото състояние на потребителите и могат да допринесат за развитието на различни състояния като – FOMO (страх от пропускане на нещо), дефицит на вниманието, депресивни състояния и хранителни разстройства. Например, FOMO, или „страх от пропускане“ е дефинирано от изследователи от Кеймбридж като тревожно чувство, че човек може да пропусне важна информация, събития или преживявания, причинено от това, което виждат в социалните мрежи. Голяма част от хората, които публикуват в социалните мрежи, излагат на показ живота си в най-благоприятна светлина. Видни са само тези моменти, които изглеждат най-представителни и ярки. Всъщност колко от техните последователи се замислят, че това е една добре скроена манипулация.

Социалните мрежи са устроени така, че да се прекарва възможно най-много време там. За целта се използват „умни“ алгоритми за индивидуални настройки – те „улавят“ интересита на потребителя и показват целенасочено съдържание. Така се създава усещането, че социалните мрежи могат да „усетят“ емоционалното преживяване на човек.

Теоретична рамка

- Социалното сравнение като механизъм за формиране на самооценка е разгледано в труда на Димитър Попов (Социална психология, 2012), където се подчертава, че индивидите конструират представата си за себе си чрез съпоставка с други хора, особено в условията на публична експозиция, каквато са социалните мрежи.
- Телесният образ и неговата роля в изграждането на идентичността е анализиран от Гергана Петрова (Психология на развитието, 2015). В периода на юношеството и ранната зрялост младите хора са изключително чувствителни към възприеманите социални стандарти за външен вид.
- Медиите като фактор за социализация са разгледани от Ивайло Попиванов (Медията като социален конструкт, 2018), който отбелязва, че новите комуникационни технологии, включително социалните мрежи, създават и поддържат доминиращи социални представи за красота, успех и социален статус.
- Социалният натиск върху младите хора е анализиран в работата на Надежда Тодорова (Социална психология на младежта, 2019), където се изследва как външните изисквания и очаквания влияят върху личностното развитие и самооценката.

Цел, задачи, предмет и хипотези на изследването

Изследването се базира на анкета, проведена сред 77 участници (27 мъже и 50 жени). Данните сочат, че социалните мрежи играят значима роля във формирането на телесния образ и самочувствието на младите хора. Честото сравнение с инфлуенсъри, натискът за използване на филтри и нарастващият интерес към естетични интервенции подчертават сериозността и актуалността на проблема. Проучването потвърждава необходимостта от повишаване на критичното мислене и медийната грамотност сред младото поколение, за да се противодейства на негативните ефекти върху психичното здраве.

Цел: на настоящото изследване е да се установи влиянието на социалните мрежи върху самовъзприетието и стремежа към промяна на външния вид сред младите хора от 18 до 25 години.

За постигане на целта са поставени следните изследователски **задачи**:

1. Да се анализира честотата на социалното сравнение, сред младите хора.
2. Да се изследва влиянието на социалните мрежи върху самооценката и телесния образ.
3. Да се установи степента на интерес към естетични интервенции.
4. Да се провери дали младите хора нормализират естетичните процедури.
5. Да се анализира влиянието на използването на филтри, фотошоп и други програми.

Предмет: на изследването е връзката между интензивната употреба на социални мрежи и нагласите на младите хора към естетични промени във външния вид, включително влиянието върху самооценката и телесния образ.

Хипотези на изследването.

X1: Честото социално сравнение е свързано със занижена самооценка.

X2: Употребата на филтри води до по-голямо недоволство от естествения външен вид.

X3: Продължителното използване на социални мрежи увеличава усещането за натиск за промяна на външния вид.

X4: Външният вид е възприеман като важен фактор за социално одобрение в социалните мрежи.

X5: Повечето млади хора вече са се подложили на естетична интервенция под влияние на социалните мрежи.

Методика на изследването

Използван е анкетен метод за събиране на количествени данни. В анкетата участват 77 души на възраст от 18 до 25 години. Участниците попълниха онлайн въпросник, съдържащ 20 затворени въпроса с отговор „Да“/„Не“, фокусирани върху преживяванията и нагласите им относно влиянието на социалните мрежи върху техния външен вид. Разпределението по пол е 27 от изследваните лица са момчета, а 50 са момичета. Статистическата обработка на данните беше извършена чрез изчисляване на честоти и проценти.

Резултати от емпиричното изследване

Таблица 1. Описание на извадката.

Пол	Брой участници	Процент
Жени	50	65%
Мъже	27	35%

Таблица 2. Обобщени резултати от въпросите.

Въпрос	Отговор „Да“ (%)	Отговор „Не“ (%)
1. Често сравнявам външния си вид с този на хора в социалните мрежи.	78%	22%
2. Чувствал/а съм се зле заради външния си вид след разглеждане на социалните мрежи.	71%	29%
3. Смятам, че социалните мрежи имат силно влияние върху самооценката на човек.	85%	15%
4. Усещал/а съм натиск да изглеждам по определен начин	68%	32%
5. Смятам, че без социалните мрежи бих имал/а по-различна представа за това как трябва да изглеждам.	64%	36%
6. Случвало ми се е да обмислям естетична или пластична интервенция след като съм видял/а такава в социалните мрежи.	42%	58%
7. Имам интерес към филтри, ботокс или други естетични процедури, вдъхновени от социалните мрежи.	39%	61%
8. Претърпял/а съм интервенция	9%	91%
9. Вярвам, че естетична процедура може да ме накара да се почувствам по-приятен/а в социалните мрежи.	41%	59%
10. Социалните мрежи нормализират интервенциите	77%	23%
11. Правил/а съм промени вдъхновен/а от инфлуенсъри	46%	54%
12. Имам познати, които са се подложили на интервенции	53%	47%
13. Следя повече хора с интервенции	38%	62%
14. Изпитвал/а съм недоволство от черти заради сравнение с инфлуенсър	69%	31%
15. Социалните мрежи налагат образ на „идеалната външност“	90%	10%
16. Използвал/а съм филтри или приложения за редактиране на външния си вид.	82%	18%
17. Избягвал/а съм да публикувам снимки, защото не съм изглеждал/а „достатъчно добре“.	66%	34%
18. Имам повече самочувствие, когато получавам повече харесвания или коментари.	59%	41%
19. Смятам, че броят последователи често е свързан с външния вид, включително и постигнат чрез естетични процедури.	73%	27%
20. Вярвам, че социалните мрежи влияят върху личната ми преценка за естетика.	80%	20%

Таблица 3. Процентно разпределение на отговорите „Да“ и „Не“ по пол (жени и мъже).

№	Въпрос (съкратено)	Жени „Да“ (%)	Жени „Не“ (%)	Мъже „Да“ (%)	Мъже „Не“ (%)
1	Често сравнявам външния си вид с този на хора в социалните мрежи.	58.2%	41.8%	35.3%	64.7%
2	Чувствал/а съм се зле заради външния си вид след разглеждане на социалните мрежи.	52.7%	47.3%	26.5%	73.5%
3	Смятам, че социалните мрежи имат силно влияние върху самооценката на човек.	89.1%	10.9%	73.5%	26.5%
4	Усещал/а съм натиск да изглеждам по определен начин	52.75	47.3%	23.5%	76.55
5	Смятам, че без социалните мрежи бих имал/а по-различна представа за това как трябва да изглеждам.	69.15	30.9%	50.0%	50.0%
6	Случвало ми се е да обмислям естетична или пластична интервенция след като съм видял/а такава в социалните мрежи.	45.5%	54.5%	20.6%	79.4%
7	Имам интерес към филтри, ботокс или други естетични процедури, вдъхновени от социалните мрежи.	30.9%	69.1%	17.6%	82.4%
8	Претърпял/а съм интервенция	21.8%	78.2%	8.8%	91.2%
9	Вярвам, че естетична процедура може да ме накара да се почувствам по-приет/а в социалните мрежи.	23.6%	76.4%	20.6%	79.4%
10	Социалните мрежи нормализират интервенциите	96.4%	3.6%	82.4%	17.6%
11	Правил/а съм промени вдъхновен/а от инфлуенсъри	27.3%	72.7%	17.6%	82.4%
12	Имам познати, които са се подложили на интервенции	83.6%	16.4%	73.5%	26.5%
13	Следя повече хора с интервенции	12.7%	87.3%	17.6%	82.4%
14	Изпитвал/а съм недоволство от черти заради сравнение с инфлуенсър	45.5%	54.5%	17.6%	82.4%
15	Социалните мрежите налагат образ на „идеалната външност“	92.7%	7.3%	64.7%	35.3%
16	Използвал/а съм филтри или приложения за редактиране на външния си вид.	67.3%	32.7%	20.6%	79.4%
17	Избягвал/а съм да публикувам снимки, защото не съм изглеждал/а „достатъчно добре“.	80.0%	20.0%	67.6%	32.4%
18	Имам повече самочувствие, когато получавам повече харесвания или коментари.	43.6%	56.4%	41.2%	58.8%
19	Смятам, че броят последователи често е свързан с външния вид, включително и постигнат чрез естетични процедури.	52.7%	47.3%	47.1%	52.9%
20	Вярвам, че социалните мрежи влияят върху личната ми преценка за естетика.	50.9%	49.1%	35.3%	64.7%

Основни изводи:

- Повечето участници съобщават за социален натиск и сравнение с други в социалните мрежи.
- Голяма част са използвали филтри и признават влияние на социалните мрежи върху самооценката си.
- Въпреки че интерес към естетични интервенции съществува, реално малък процент са се подложили на такива.

Основни изводи от сравнението по пол:

1. Жените са по-силно повлияни от социалните мрежи по отношение на външния вид.

58.2% от жените често сравняват външния си вид с този на хора в мрежите, спрямо **35.3%** от мъжете.

52.7% от жените са се чувствали зле заради външния си вид след разглеждане на социални мрежи, спрямо само **26.5%** от мъжете.

2. Жените усещат по-силен социален натиск да изглеждат по определен начин.

52.7% от жените усещат натиск за външност, а само **23.5%** от мъжете отговарят по същия начин.

3. Жените показват по-голям интерес и склонност към естетични интервенции.

45.5% от жените са обмисляли интервенция, срещу **20.6%** от мъжете.

21.8% от жените вече са се подлагали на интервенция, а при мъжете — само **8.8%**.

4. Използването на филтри и избягване на публикуване на снимки е по-често при жените.

67.3% от жените използват филтри, спрямо **20.6%** от мъжете.

80% от жените са избягвали да публикуват снимка, срещу **67.6%** от мъжете.

5. И мъжете, и жените признават, че социалните мрежи влияят на представата им за естетика, но при жените това е по-изразено.

50.9% от жените вярват, че мрежите влияят на личната им преценка за естетика, срещу **35.3%** от мъжете.

92.7% от жените смятат, че социалните мрежи налагат образа на „идеалната външност“, срещу **64.7%** от мъжете.

Сравнителният анализ по пол разкрива отчетливи различия в начина, по който социалните мрежи влияят върху младите мъже и жени. Жените показват значително по-високи нива на социално сравнение, усещане за натиск, недоволство от външния вид и интерес към естетични интервенции. Освен това, употребата на филтри и избягването на публикуване на снимки поради несигурност е по-честа при жените. Това потвърждава предположението, че социалните мрежи оказват по-силно въздействие върху телесния образ и самооценката при жените, докато при мъжете тези ефекти са по-слабо изразени.

Заключение:

Настоящото изследване потвърждава, че социалните мрежи играят съществена роля във формирането на телесния образ и самооценката на младите хора на възраст между 18 и 25 години. Анализът на данните показва, че по-голямата част от участниците редовно сравняват външния си вид с образите в

социалните мрежи и усещат социален натиск да се съобразят с наложените стандарти за красота. Това води до занижена самооценка и до използване на филтри и други техники за подобряване на външния вид в онлайн среда.

Хипотезите, които предполагат наличие на връзка между социалното сравнение, ниската самооценка и стремежа към естетични промени (X1, X2, X3 и X4), бяха потвърдени от емпиричните данни. Специално внимание заслужава фактът, че външният вид е възприеман от мнозина като ключов фактор за социално одобрение в мрежата, което може да има дългосрочни психологически последици.

В същото време хипотеза (X5) — че повечето млади хора вече са предприели естетични интервенции — беше отхвърлена. Данните показват, че макар социалните мрежи да създават силен интерес към промяна на външния вид, реалното предприемане на интервенции остава ограничено до малък процент от изследваната група (едва 9%).

Резултатите от настоящото изследване подчертават нуждата от интервенции на образователно и социално равнище за повишаване на критичността към съдържанието в социалните мрежи и за изграждане на устойчиво позитивно самовъзприятие у младите хора.

Друг съвременен термин е JOMO / joy of missing out/ – или това е радостта от пропускането. Той се появява в процеса на търсене на по-добър баланс между работа и свободно време и предефиниране на модела за успех, се появява и термина JOMO – радостта от пропускането. Това означава забавяне на темпото и изпитване на радост от това човек да не е част от всички модерна трендове.

JOMO е тенденция при младите професионалисти, които искат да избягат от културата “винаги на линия”. Неследването на трендовете означава, че се губи необходимостта постоянно да се купуват нови дрехи или техника само защото има нов модел или мода. Това щади природата, спестява на представителите на поколението Z пари и им помага да се чувстват по-спокойни и финансово независими

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бъркман, О. (2024). Медитации за смъртните: Четири седмици за приемане на ограниченията и фокус върху важните неща. Picador.
2. Дъхиг, Ч. (2024). Суперкомуникатори: Как да отключим тайния език на връзката. Random House.
3. Заки, Дж. (2024). Надежда за циниците: Изненадващата наука за човешката доброта. Crown Publishing.
4. Пейн, К. (2024). Добри разумни хора: Психологията зад опасното разделение в Америка. Viking.
5. Петрова, Г. (2015). Психология на развитието. София: Издателство „Класика и стил“.
6. Попиванов, И. (2018). Медията като социален конструкт. София: Издателство „УИ Св. Климент Охридски“.
7. Попов, Д. (2012). Социална психология. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
8. Робсън, Д. (2023). Законите на връзката: Научните тайни на силната социална мрежа. Canongate Books.
9. Тодорова, Н. (2019). Социална психология на младежта. София: Издателство „Изток-Запад“.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕН ПОДХОД ЗА РАБОТА С ХИСТРИОННО-НАРЦИСТИЧЕН КЛИЕНТ С ОТХВЪРЛЯЩА ПРИВЪРЗАНОСТ

Златина Юриева Попсулис

Психотерапевт, специалист от практиката, гр. Русе

PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH WORKING WITH A HISTRIONIC-NARCISTIC CLIENT WITH A REJECTING ATTACHMENT

Zlatina Popsulis

Psychotherapist, specialist in practice, Ruse

Резюме: в доклада ще се разгледат различните психотерапевтични модели, които могат да осигурят холистичен подход в работата с клиенти и съзнателно реконструиране на личността

Ключови думи: психотерапия, холистичен подход, реконструиране на личността

Summary: the report will examine the various psychotherapeutic models that can provide a holistic approach in working with clients and conscious reconstruction of the personality

Keywords: psychotherapy, holistic approach, reconstruction of the personality

Въпреки значителното развитие и освободеност на съвременната мисъл, все още в много сфери битова мнението, че конкретен модел или парадигма са най-ефективни и релевантни. До известна степен използването на строго определени и структурирани теории и техники способства постигането на очаквания краен резултат. Но също така е факт, че това е сигурна предпоставка за ограниченост и дори ригидност на процеса.

Креативността в съчетаването на различни подходи е важна в области като социология, медицина, психология и от особено значение в психотерапията. Грешно, и даже бих казала пагубно, е разбирането и отстояването на провеждане на терапия само в една посока. Голяма част от клиентите са с нагласата да получат точни и ясни „указания и съвети“, които да доведат до моментални резултати и промени. Идва етап, обаче, когато е необходимо да се премине от проблем-ориентирана терапия към осъзнато и многогранно реконструиране на личността. Стандартизацията на терапията и нейното унифициране биха я направили по-малко ефективна и неадаптивна. Наличието на различни психодинамични школи и подходи следва да осигури на опитния терапевт по-гъвкави и динамични методи за опознаване на вътрешния свят на клиента и от там на разгръщане на неговата личност.

Извършването на диагностика и създаването на терапевтичен алианс е само част от процеса в терапията. Една от трудностите, които съм срещала като терапевт е да намеря онзи тригер, който ще събуди желанието за промяна и ще доведе до отпадане на вече осъзнатите деструктивни модели и дисфункционални вярвания. Тази промяна, която всеки клиент иска и търси в момента, в който е прекрачил прага на кабинета. Холистичния подход е базата, на която стъпваме и ни е необходима да се отгласнем, за да издигнем клиента над фактологията и да го накараме да погледне на представите и вярванията за себе си, взаимоотношенията и света по нов, различен начин. Да види, освен цветовете и шрихите, цялостната картина. Да откриеш разковничето е едно от най-големите предизвикателства. Още повече, когато човек не е способен сам да отчете кой вектор ще го отведе до желаната цел.

Според класическата дефиниция, личност е „човекът като индивид, лице с присъщите му духовни качества“. Първичната употреба на понятието се свързва с древногръцката философия, която въвежда термина „просопон“, лице, актьорската маска, употребявана в гръцките трагедии. По-късно в римската философия се въвежда понятието „persona“, чиято етимология отново е свързана с театъра – „per sonare“ или „звуча“ – заради отвора на маската, през която се чувал гласа на актьора. От тук следва и извода, че личността не е индивид с фиксирана единична характеристика, а многопластово съчетание на различни образи и „роли“, които се оформят и играят според пиесата, която е поставена. Не случайно, повлиян от древноримския писател Гай Петроний и неговата реплика „Mundus universus exercet histrionam“, английският драматург, поет и актьор Уилям Шекспир написва една от най-известните фрази „Целият свят е сцена и всички ние сме актьори“.

Човек възприема, участва и анализира събитията, живота и света по свой индивидуален начин. Т.е. емоционалните реакции, мислите, мотивацията, поведението, целите, и като цяло морално-етичната рамка, на личността са възприятие и интерпретация на действителността. Американския психолог и

терапевт Джордж Кели основава своята личностна теория, „Конструктивен алтернативизъм“, на вярването, че личните конструкти са идеи, които се използват несъзнателно при интерпретирането на случващото се около нас. В действителност конструкта е гледна точка към реалността и тя е точно такава за определен човек, в определен момент, на определено място. Тези специфични конструкти се изграждат като модели при отчитане на закономерностите, които наблюдаваме в приликите и разликите между обектите.

Повлиян от наблюденията си на обикновени фермерски семейства той смята, че всеки човек развива теории, тества хипотези, разглежда и осмисля получените резултати. Или казано по друг начин хората активно отговарят на средата и даже, когато са пасивни това представлява определена активност от тяхна страна, която ще им осигури най-добър резултат. Кели също така твърди, че има безкраен избор от алтернативни конструкции и ако личността е стигнала до момент на осъзнаване, че изградените конструкти вече не са ефективни за нейното функциониране, то тя може да изгради нови и да активира нов начин за интерпретация на реалността.

Когато, обаче, даден индивид отчете, че заобикалящите го ситуации излизат извън зоната на комфорт на неговите конструкти се появява тревожността. Неизбежната промяна, която трябва да настъпи се възприема като заплахата, а необходимостта от нов конструкт за справяне - събужда страх. По този начин се получава период на турбуленция, в който едновременно присъстват стремеж за актуализация, но пред лицето на заплахата, тревогата и страха и необходимостта от устойчивостта на познатите и удобни конструкти. Тук следва да се отбележи, че разположението на конструктите в системата е от съществена важност. Тези, които се намират близо до ядрото, а именно свързани с фундаментални вярвания на личността, са трудни за реструктуриране и промяна, докато тези, които са в периферията и не се възприемат за основни са по-лесни за трансформиране.

Идеята за уникалното възприятие на света от всяка личност развива в личностна теория и влиятелния американски психолог, и основател на хуманистичния подход в психологията, Карл Роджърс. В основата на теорията му е заложено неговото вярване, че хората са добри или здрави. Т.е. психическото здраве е израз на естественото развитие на живота, а психичните болести и като цяло човешките страдания са изкривявания на тази естествена тенденция. Личният опит или т.нар. феноменално поле е система, която всеки притежава и чрез която се интегрира и интерпретира всяко преживяване. Но то е субективно, тъй като е изградено на базата на вътрешни потребности, които често не могат да бъдат осъзнати и разбрани. Също така той вярва, че Аз-ът се формира във взаимодействието с другите и това е един организиран, но същевременно пластичен, гъвкав, концептуален модел резултат от нашите емпирични взаимодействия с околната среда и ценностите, свързани с тези преживявания, които придобиваме.

Според Роджърс единствената потребност или мотив е стремежа да правим най-доброто, на което сме способни, стремеж към израстване, и той нарича тази движеща сила „актуализираща тенденция“. И развитието, на база на тази тенденция, ни съпътства през целия ни живот, както биологично (диференциацията на оплодената яйцеклетка в много органични системи в тялото), така и психологически (саморегулация, социализация, самоактуализация). Способността на личността да предприема действия за самоактуализация той нарича „лична, вътрешна сила“. А тези, които вярват и се упоават на вътрешната си сила, не изпитват потребност да властват над другите и дори са готови да насърчават латентната актуализираща тенденция в другите. Също така той смята, че Аз-ът се формира във връзката с другите и представлява податлив на промени, но все пак последователен концептуален модел на емпиричните ни взаимодействия с околната среда и ценностите и вярванията, които интегрираме при тези преживявания. И тези негови вярвания са в основата на основната му хипотеза, въплътена в едно изказване „Ако успее да изгради определен тип отношение, другият ще открие у себе си способност да го ползва за израстване. Така ще станат възможни промяната и личностното развитие“. Изграждайки нужното на клиента отношение, което го кара да се чувства приет, ще доведе до промяна на феноменалното поле, до създаване на условия за израстване и придобиване на способността за по-добро разбиране и приемане на другите.

Съществува двойствено възприятие на индивида за себе си – Идеален и Реален Аз, като идеалния Аз е това, което личността би искала да бъде в идеалния случай и включва концепции, които са високо ценени от нея. Изграждането на Идеален Аз е породено от необходимостта от позитивно отношение, т.е. човек да бъде приет и уважаван от другите. Докато преследва това одобрение от другите, обаче, той може да пренебрегва или изкривява своите мисли, чувства, желания и да приема чужди убеждения. Тази необходимост от одобрение е резултат от изградената връзка родител-дете. Когато детето е подкрепяно в своето развитие от тези, които се грижат за него и получава безусловно позитивно отношение то ще раз-

вие безусловно позитивно отношение към себе си. Но когато детето е подкрепяно само, ако поведението му е в съответствие с определени правила или получава условно позитивно отношение, то ще развие условия за ценност, ще започне да живее живота на тези, които поставят условията. Така един от основните аспекти на терапията е да се създаде връзка, в която създадените конструкти и вярвания на личността да се трансформират чрез безусловно позитивно отношение. Това би позволило реинтегриране на Аз-а и разцепването между реален и идеален Аз ще започне да се затваря. Ще позволи да настъпи съответствие и да се изгради пълноценно функционираща личност.

Различните цветове в палитрата на характера и темперамента присъстват във всеки човек, но тяхното съчетание в изрисуваното платно на личността му придават неповторима уникалност. Когато има акцентуация на дадена личностна характеристика тя взема сериозен превес над останалите, има пряко въздействие върху изграждането и поддържането на взаимоотношения и в неблагоприятни условия може да доведе до състояние близо до разстройство на личността. Хистрионно-нарцистичната личност се характеризира с желанието да бъде винаги в „светлината на прожекторите“ и поставена на пиедестал. Тя е с лабилна емоционалност, зависимост от мнението на околните и обидчивост, едновременно съчетани със завистливост, конкурентност и надменност в общуването.

Този коктейл представлява външни прояви на вътрешните преживявания, които са доминирани от копнеж за внимание и несигурност, предизвикани от накърнена самооценка и чувство за непълноценност. Тези фактори са в основата на изграждането на модел на привързаност в ранните, незрели години, когато се формира егото и идентичността на личността. В този период, според това как са се отнасяли с детето, се развиват емоционални връзки с родителите (или заместващите ги хора) и са от изключителна важност за социално-емоционалното му развитие. Моделът на тревожна, отбягваща привързаност се характеризира с липса на увереност, че индивидът ще получи грижа, когато му е необходима, и очаква да бъде отхвърлен. Като възрастен той се опитва да живее самостоятелно, да бъде емоционално независим и недостъпен и може да бъде диагностициран като нарцистична личност или „фалшив Аз“, както го описва Уиникът.

След като описвах две личностни теории и определени характеристики на хистрионно-нарцистична личност с отхвърлящ модел на привързаност, ще разгледам основните подходи в психотерапията, които са три – когнитивно-поведенчески, психодинамичен и екзистенциално-хуманистичен. Поведенческата терапия може да се определи като сравнително нов подход в диагностиката и лечението, който е възникнал в края на 50-те години на XX век. В началото тя се основавала на принципите и процедурите на класическото и оперантното обуславяне. Класическото обуславяне е процес, чрез който личността се научава като открива причинно-следствените връзки между стимулите от околната среда. Съгласно тези първоначални възгледи на бихейвиористите психическата дейност на индивида се изчерпва единствено с установяването на съотношението между стимул и реакция и не зависи от влиянието на личността. В последствие започват да се отчитат т.нар. „междинни променливи“ като наследственост, потребности, заобикаляща среда, възраст и предишен опит, но отново без да се отчита самата личност. И ако при класическото обуславяне научаването е резултат от определени предшестващи действия (стимули), то при оперантното обуславяне поведението се придобива, поддържа или погасява в зависимост от последващите го събития. Основавайки се на теориите за научаването, поведенческите терапевти се стремят да изменят неадаптивното поведение и установяването на психическите причини за възникването на психогенните разстройства се смятало за излишно.

Началото на когнитивната терапия се свързва с клиничната практика на Джордж Кели, според когото в процеса на терапията хората променят начина, по който интерпретират своя опит, своите мисли и възгледи за бъдещето. И всяка техника, която би довела до такава промяна ще бъде ефективна. Той стигнал до извода, че сърцевината на неврозите се явява неадаптивното мислене и задачата на терапевта е да допринесе за изясняване на тези мисли, които водят до страдание и да подпомогне създаването на нови, адаптивни, начини на мислене. Към настоящия момент взаимовръзката между мислите и поведението е доказана безусловно. Мисловният конструкт за себе си и света влияе върху поведението, а поведението и неговите последици влияят върху представата за себе си и света.

Съгласно психодинамичният подход мислите, чувствата и поведението на човек се определят от несъзнателни психични процеси. Според Фройд личността се състои от три главни компонента. То, което се явява резервоар на несъзнателна енергия, либидо, и включва базовите инстинкти, желания и импулси, с които хората се раждат. То търси моментално удовлетворяване на желанията и импулсите без значение от социалните норми или чувствата на другите. Втори компонент на личността е Егото или разума.

Егото търси начини за удовлетворяване на инстинктите, съобразявайки се с нормите и правилата, както и с последствията за другите. И третия компонент е Суперегото или морала. То включва всички интроектирани ценности и създадената на тази база съвест или морална рамка. Когато настъпи сблъсък между инстинктите, разума и морала възникват интрапсихичните или психодинамичните конфликти. Фройд счита, че най-важната функция на Егото е формирането на защитни механизми, които да предпазят човека от емоционални щети, възникнали в резултат на някакво застрашаващо осъзнаване. За преодоляване на защитните механизми Фройд разработил психоанализата, която включва интерпретация на свободни асоциации, сънища, поведение и анализ на преноса. Чрез нея клиента осъзнава как несъзнаваните конфликти и формираните защитни механизми влияят и създават междуличностни проблеми, а осъзнаването на тези конфликти е най-важната задача в процеса на терапията.

Третият подход е екзистенциално-хуманистичният, според който всеки човек възприема и интерпретира света по уникален начин, може да се контролира и да определя как да мисли и как да действа. Разграничава го от животинския свят като индивид подчинен не на инстинктите и вътрешните конфликти, а притежаващ креативност, въображение, възможност за самоосъзнаване, свобода, способност за вземане на решения и поемането на отговорност за тях, както и намирането на смисъл в живота. Т.е. човек носи в себе си потенциала да се променя и да се развива. А създаването на взаимоотношения, изпълнени с емпатия, автентичност и приемане го карат да се чувства уважаван, приет и способен да разгърне потенциала си. Този подход в психотерапията се разглежда по-скоро като среща на двама равни, чието терапевтично отношение е само според преживяванията тук и сега, и не се основава на повечето знания, които има терапевта. Всичко това цели клиентът да започне да осъзнава и възприема мислите, чувствата и действията си, и да изгради способността да живее пълноценно тук и сега.

Има различни фактори, за да се осъществи ефективна психотерапия. Някои са характерни както за индивидуалната, така и за груповата, а други само за груповата. Тук ще разгледам тези, които са свойствени за индивидуалната терапия и ще ги подредя в класация, която е от значение за мен. На първо място бих поставила приемането или както го нарича Кратохвил „емоционалната подкрепа“. Безусловното приемане на клиента, заедно с емпатията на терапевта и неговата конгруентност са така наречената „триада на Роджърс“, която оказва огромно значение в процеса на терапията. Индивида се приема такъв, какъвто е, без оглед на неговото минало, социално положение, особености на поведението и със специфичността на неговите мисли и чувства. Тук, а не като отделен, аз ще добавя и фактора саморазкритие, който се счита за присъстващ в груповата терапия. В процеса на психотерапията клиентът разкрива себе си и при индивидуалната бихме могли да го свържем с цензурата, която присъства в началните етапи. Когато тя отпадне и личността се открие, това някои психотерапевти определят като „разсъбличане“ и считат за една от първите стъпки към израстването.

На второ място ще сложа промяната в моделите, чрез корективен емоционален опит. Според Александър повечето хора са претърпели психологическа травма в детството, или казано по друг начин неудовлетворителен опит в своите първи и най-значими отношения. За да се неутрализира ефекта на този опит терапевтът реагира по начин, различаващ се от познатия за клиента. На агресивност и обвинения, на необосновани изисквания, той валидира правото на тези чувства и се стреми те да станат обект на открито обсъждане, което да доведе до преминаване през емоционалното преживяване по нов начин. Така клиентът ще има възможността да види нова реалност и да променя моделите, чрез които функционира. Т.е. клиентът, в условията на психотерапевтична ситуация, отново преживява емоционалния конфликт, но реакцията, която получава е различна.

На трето място е осъзнаването или така наречения инсайт, прозрение. Това представлява разбирането от страна на клиента на несъзнавани преди това връзки между неговите личностни черти и неадаптивни модели на поведение. Съчетанието на инсайта с корективния емоционален опит и изграждане на ново поведение чрез проверка на действителността, според Ялом е основата на междуличностното учене. От една страна прозрението може да се разглежда като следствие от терапията, но също така може да се определи и като механизъм или фактор, който играе важна роля в промяната на неадаптивните форми на поведение и премахване на невротични симптоми.

По мое лично мнение едва, след като личността е изградила усещане за сигурност, чрез емоционална подкрепа, създала е нов емоционален опит, чрез корективни преживявания и е осъзнала определени взаимовръзки, може да направи стъпки в посока научаване и проверка на нови модели на поведение. Затова на четвърто място подреждам фактора проверка на ново поведение или проверка на действителността. Първоначално новото поведение се прилага само в безопасната терапевтична среда, но впоследствие е

необходимо да се насърчи и извън рамките на кабинета. Ако в резултат на новото поведение настъпи желаната промяна, тази положителна обратна връзка убеждава клиента в неговата полза. Тази промяна задейства нов цикъл на междуличностно учене и това според Ялом е първата витка в „адапционната спирала“. Така способността на клиента да установява взаимоотношения се увеличава.

На пето място ще поставя отреагирането или катарзиса, въпреки че все още не съм убедена дали не трябва да го подреда преди фактора „нови модели на поведение“. Според Ялом реакцията на тъга, травматични преживявания и изразяването на силни емоции, които са важни за личността, е от съществено значение, тъй като носи значително облекчение и следва да се подкрепя по всякакъв възможен начин от терапевта.

На шесто място е обратната връзка или конфронтацията. Корсини нарича този механизъм „интеракция“. На личността става известно как въздейства и се възприема нейното поведение. Той има място и в индивидуалната терапия, но неговият ефект в груповата е многократно увеличен.

В този доклад на седмо, и последно, място ще поставя предоставянето на информация или учене чрез наблюдение. И въпреки че в груповата терапия индивида, наблюдавайки, може да получава нови знания за междуличностните отношения от много повече и различни участници в тях, в индивидуалната, чрез предоставянето, от терапевта, на алтернативни възможности той се научава да търси и разгръща нови, адаптивни модели за разрешаване на възникващи препятствия.

Всъщност описах някои от характеристиките на хистрионно-нарцистичен клиент с отхвърляща привързаност, но за всеки един, прекрачил прага ни, за да промени себе си, своите дисфункционални и неадаптивни модели, важи един подход, приложен по различен начин. И този подход е холистичният. Подход, който се прилага към всеки, независимо от неговите личностни характеристики и индивидуални особености. От изключителна важност е терапевтът да следва клиента и да работи върху това, което той „поставя на масата“. Защото в зависимост от жизнената му ситуация той може да има нужда от когнитивно-поведенческа, психодинамична или екзистенциално-хуманистична терапия.

Има множество теории за личността, на Фройд, Юнг, Адлер, Съливан, Клайн, Кели, Айзенк, Роджърс, както и, всички знаем, различни психотерапевтични подходи. При все, че трябва е дисфункционално вярване, тук трябва, даже бих казала е задължително, да се възползваме от завещаното ни богатство и да не ги разглеждаме като отделни и изключващи се детерминанти. Обратно, те следва само да покажат и докажат, че ядрото на личността е многопластова структура, изтъкана от понякога непасващи си компоненти и притежаваща способността да се адаптира и променя в различни аспекти. Когато всички теории, подходи и терапевтични фактори, които са инструменти в работата на терапевта, са само голи знания и не са вплетени като вярвания в същността му, то той със сигурност ще научи клиента да функционира, но няма да успее да въздейства на неговите фундаментални вярвания и да го накара да погледне на света през нова призма. Затова натрупаното наследство от знания следва да се вплете в един плавен процес, изпълнен с емпатия, който да следва възможностите и темпото на клиента. В заключение ще оставя едно схващане и вярване на Юнг „В дълбините човек открива не само сянката, която преследва душата, но и спящите семена на самоактуализацията, чакащи да разцъфнат.“

Литература:

1. Александров А.А. (2004) Психотерапия: Учебное пособие, издателски дом Питер
2. Боулби, Дж. (2019) Стабилна основа, издателство „Изток-Запад“
3. Джордж Кели, PSY321 Course Text: Theories of Personality, Chapter 14: Kelly – Personal construct theory part 2 - <https://open.baypath.edu/psy321book/front-matter/introduction/>
4. Карл Роджърс, PSY321 Course Text: Theories of Personality, Chapter 22: Rogers: Humanistic Psychology - <https://open.baypath.edu/psy321book/front-matter/introduction/>
5. Уикипедия - <https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82>

THE HEART BEHIND THE CARE - THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND QUALITY OF LIFE, AND THE EVALUATION OF AN INTERVENTION PROGRAM AMONG GERIATRIC CAREGIVERS IN ISRAEL

Nesreen Nagara

PhD Candidate at Varna Free University

Abstract: *Exploring the “Heart Behind the Care,” This quantitative study investigated emotional intelligence (EI) and quality of life (QoL) in Israeli geriatric caregivers (N=109), alongside an EI intervention’s impact (N=50). EI correlated with both positive and, unexpectedly, negative emotions. The intervention enhanced EI and positive emotions but also increased negative emotions. This highlights EI’s intricate role in caregiver well-being, urging nuanced support strategies that truly nurture the emotional core of care.*

Keywords: *Emotional Intelligence; Quality of Life; Geriatric Caregivers; Intervention Program; Quantitative Study; Israel.*

Introduction

Population aging presents a central challenge to modern societies, increasing the prominence of geriatric caregivers in ensuring optimal quality of life for the elderly. Their essential work involves significant emotional and mental burdens, constantly placing their personal and professional quality of life (QoL) at risk (Aitken, 2022). Identifying and fostering psychological resources that can support caregivers and improve their well-being is paramount in this context.

Emotional Intelligence (EI) – the ability to understand and manage emotions – has been identified as a key potential resource (Goleman, 2001). It is hypothesized that higher EI may enable caregivers to better cope with stress, prevent burnout, and enhance their overall QoL (Jiménez-Picón et al., 2021).

This study aimed to empirically examine this hypothesis among geriatric caregivers in Israel, exploring the relationship between EI and QoL, and evaluating the potential of a dedicated intervention program to improve these variables.

Therefore, this quantitative study aimed to achieve two main objectives:

- To examine the relationship between levels of emotional intelligence and quality of life (measured through positive and negative emotions) among a sample of geriatric caregivers in Israel.
- To evaluate the impact of a short-term intervention program for cultivating emotional intelligence on the EI and QoL levels among a sub-sample of these caregivers.

Literature Review

Providing care to the elderly is an increasingly critical societal function, yet it places considerable demands on caregivers. These professionals often face high levels of work-related stress and emotional labor and are at significant risk for burnout (Aitken, 2022; Gérain & Zech, 2022).

The work situation for nurses in residential care homes can be a "difficult mission" (Karlsson et al., 2009), and healthcare providers may experience challenging "emotional geographies" when caring for dying residents in long-term care facilities (Giesbrecht et al., 2021).

Such conditions can adversely affect their overall quality of life (QoL). In this context, quality of Life (QoL) is a multidimensional concept encompassing an individual's subjective perception of their position in life, including physical health, psychological state, social relationships, and personal beliefs (World Health Organization, 1997).

For caregivers, compromised QoL impacts their personal well-being and can also influence the quality of care they provide (Kang & Jung, 2020). Positive and negative emotions are recognized as core components reflecting an individual's subjective QoL.

Emotional Intelligence (EI)

Conceptualized as a set of abilities to perceive, understand, use, and manage emotions in oneself and others (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 2001; Mayer, 2001), has emerged as a crucial psychological resource for individuals in demanding, interpersonal professions. EI encompasses key facets such as self-awareness, self-regulation, social awareness (including empathy), and relationship management. In the high-stress environment

of geriatric care, these abilities, sometimes termed "emotional competencies" (Kasper & Hartig, 2016) or "emotional competence" (Bahrami et al., 2018), are paramount for navigating complex emotional interactions and maintaining psychological equilibrium (Jiménez-Picón et al., 2021). Indeed, some view "therapeutic intelligence" as a core component of quality nursing care (Kohen, 2020).

Emotional Intelligence (EI) and QoL

The theoretical link between EI and QoL is well-supported. It suggests that individuals with higher EI are better equipped to manage occupational stressors, foster positive interpersonal relationships, and engage in adaptive coping strategies, thereby experiencing enhanced well-being. Higher EI is consistently associated with lower burnout and greater job satisfaction (which is related to QoL) among nurses (Pérez-Fuentes et al., 2020; Abou Hashish, 2017; Yang & Chang, 2008), contributing to a better QoL (Karimi et al., 2021).

The experience of compassion and vulnerability in nursing also plays a role (Matriano & Middleton, 2020), and staff often report the advantages and positive experiences of caring for older people, describing it as "the world's best job" despite challenges (Eldh et al., 2016). EI has also been linked to wellness among employees in the nursing environment (Emotional Intelligence and Wellness Among Employees Working in the Nursing Environment, n.d.).

Recognizing the malleable nature of EI, intervention programs designed to cultivate these emotional competencies have gained traction. Such programs often incorporate training in emotional regulation techniques and empathic communication (Cooper, 2020; Klode, 2005).

Research indicates that EI interventions can be effective in improving psychological outcomes. For instance, training in emotional intelligence has been shown to influence nurses' job satisfaction (Al Faouri et al., 2014). EI can enhance advanced nursing competencies (Cox, 2018), and even spiritual intelligence, alongside EI, can have an influence (Dewi, 2020). This suggests that targeted efforts to enhance EI can yield tangible benefits for caregivers.

The broader context of aging also involves understanding the psychological aspects of aging and old age (Bar-Tor, 2005; Gatot, 2014), the meaning of receiving care (Lundgren & Berg, 2011), and adhering to ethical codes and patient rights (Ministry of Health, 1996; The Histadrut of Nurses and Brothers in Israel, 2018; World Health Organization, 2016). While the general benefits of EI are acknowledged, there is a specific need for more research focusing on geriatric caregivers in the Israeli context, examining the existing relationships between EI and QoL and the efficacy of tailored intervention programs. This study aims to contribute to this area.

Psychology and This Research

This investigation is firmly rooted within psychology, drawing upon key principles from health psychology, occupational psychology, and the psychology of emotions and aging. Emotional Intelligence (EI) itself is a significant psychological construct, and its study in the context of geriatric caregivers allows for an exploration of how individual psychological competencies (such as emotional awareness, regulation, and empathy) impact coping mechanisms, stress resilience, and overall well-being in a demanding professional role.

The focus on Quality of Life (QoL), particularly its affective dimensions (positive and negative emotions), aligns with psychological research into subjective well-being and mental health indicators.

Furthermore, evaluating an intervention program designed to enhance EI speaks directly to applied psychology's aim to develop evidence-based strategies for improving psychological functioning and promoting positive adaptation in challenging environments. Therefore, this research seeks to contribute to the psychological understanding of the caregiver experience and explore practical avenues for psychological support within the geriatric care sector.

Research Hypotheses

- A positive correlation between caregivers' EI and positive emotions will be found, and a (negative or more complex) correlation with negative emotions.
- Participation in an EI intervention program will lead to a significant increase in participants' EI levels.
- Participation in an EI intervention program will significantly change participants' levels of positive and negative emotions.

Method

Research Design

This study employed a quantitative design, incorporating a cross-sectional correlational design for the first objective and a one-group pre-test/post-test quasi-experimental design for the second objective.

Participants and Sampling Procedure

The study involved geriatric caregivers from three institutions in Israel. An initial call for participation was sent to 214 caregivers via a digital questionnaire (Google Forms). After screening and omitting five irrelevant records, 209 valid records were obtained.

From these valid records, two main groups were identified for analysis:

- Group A (N=50): Employees from a nursing home in the Afula area, who completed the questionnaire at two time points – before the start of an intervention program and after its conclusion. This group served to evaluate the effectiveness of the intervention program.
- Group B (N=109): Employees from three institutions (the nursing home in Afula, Galilee Hospital in Nazareth, and a nursing home in Davoria), who completed the questionnaire at one time point only (at the first measurement time, T1) and were not exposed to the intervention program.

For the correlational analyses (examining relationships between variables), data from Group B (N=109), who completed the questionnaire once and did not participate in the intervention, were used.

No dedicated control group was utilized for the intervention phase in this study. Among the intervention group participants (Group A, N=50), 68% were women, the mean age was 40 (SD=11.7), and 58% were academics.

Instruments

- Demographic Questionnaire: Developed for this study, collecting data on background variables such as gender, age, education, professional seniority, etc.
- Emotional Intelligence Questionnaire (SEIS – Schutte Emotional Intelligence Scale):

Developed by Schutte et al. (1998). The questionnaire consists of 12 items examining participants' understanding of emotions, their identification and coping with emotions, and aspects of sociability (e.g., "I know how my friends feel just by looking at their faces," "A good mood helps me overcome problems," "I can say what my feelings are," "I compliment others when they do something good"). Responses are rated on a 3-point Likert scale (1 = 'Not true at all' to 3 = 'Very true'). A higher score indicates higher emotional intelligence. The reliability of the questionnaire in the current study (Cronbach's alpha) was high ($\alpha=0.893$).

- Professional Quality of Life Questionnaire (ProQOL):

The version used was developed by Stamm (2005). For the purpose of this study's analyses, we focused on two key indicators reflecting subjective quality of life, as derived from the findings: Positive Emotions (PE), for which reliability was $\alpha=0.765$, and Negative Emotions (NE), for which reliability was $\alpha=0.889$.

Intervention Program and Procedure

The 50 participants in Group A completed a 'before' measurement and then participated in an EI cultivation intervention program. This program was uniquely developed for this research by the researcher and her supervising professor. The program was delivered by the researcher herself, a graduate of a dedicated training course in guiding and facilitating groups in organizations, specializing in enhancing emotional intelligence and bioethics. The program spanned 10 weeks, with one weekly session, totaling 10 sessions. Each session lasted approximately three hours. The program focused on developing diverse emotional intelligence skills relevant to the caregivers' work.

The sessions included a variety of teaching and learning methods, including group discussions, presentations, viewing relevant videos, games, use of therapeutic/projective cards, and experiential workshops. The 'after' questionnaire was administered approximately one week after the final session.

Data Analysis

Data were analyzed using SPSS. Pearson correlation analyses (N=109) and paired samples t-tests (for N=50) were performed. The significance level was set at $p < .05$.

Results

Impact of the Intervention Program (N=50)

Paired samples t-tests (Table 1) showed a statistically significant increase ($p < 0.01$) in the level of emotional intelligence (from $M=1.9$, $SD=0.3$ to $M=2.2$, $SD=0.1$), the level of positive emotions (from $M=3.3$, $SD=1.2$ to $M=4.5$, $SD=0.7$), and the level of negative emotions (from $M=2.5$, $SD=0.9$ to $M=3.9$, $SD=1.1$) after the intervention compared to before.

Table 1: Comparison of Mean EI and QoL Scores Before and After the Intervention (N=50)

Variable	Mean Before (SD)	Mean After (SD)	t-value	Significance (p)
Emotional Intelligence	1.9 (0.3)	2.2 (0.1)	-5.810	$p < 0.01$
Positive Emotions (PE)	3.3 (1.2)	4.5 (0.7)	-5.926	$p < 0.01$
Negative Emotions (NE)	2.5 (0.9)	3.9 (1.1)	-6.398	$p < 0.01$

Correlations Between Emotional Intelligence and Quality of Life (N=109)

In the sample of 109 participants (Group B), a significant positive correlation was found between emotional intelligence and positive emotions ($r=.656$, $p < 0.01$), and also a significant positive correlation between emotional intelligence and negative emotions ($r=.308$, $p < 0.01$).

Discussion

The findings of this study illuminate the complex relationship between emotional intelligence and quality of life among geriatric caregivers. As hypothesized (Hypothesis 1 partially supported), a positive correlation was found between EI and positive emotions. The intervention program also increased EI levels (Hypothesis 2 supported) and positive emotions (Hypothesis 3 partially supported). These findings align with literature suggesting EI as an important coping resource (Pérez-Fuentes et al., 2020).

However, the surprising finding was the positive correlation between EI and negative emotions, and the significant increase in negative emotions following the intervention. Several explanations are possible. The intervention, by increasing emotional awareness, may have enabled participants to recognize and acknowledge negative emotions that were previously suppressed. It is also possible that higher EI does not eliminate difficult emotions but rather alters how they are perceived or managed, particularly in a demanding caregiving context. This unexpected finding warrants further investigation in future studies, perhaps with more nuanced measures of negative affect or coping styles.

Implications and Limitations

Practically, this research underscores the potential of EI training programs for caregivers, but also highlights the importance of providing support for processing the full spectrum of emotions, including negative ones that may surface. The main limitation of this study is the absence of a control group for the intervention phase, which makes it difficult to draw definitive causal conclusions about the intervention's effects. Other limitations include reliance on self-report measures and the specific context of the participating institutions.

Future research should aim to replicate these findings using controlled designs, explore the nuanced relationship between EI and negative emotions more deeply, and potentially include direct measures of patient QoL to assess the broader impact of caregiver EI.

Conclusion

Emotional intelligence is vital to geriatric caregivers' well-being, yet its relationship with quality of life is complex. This study provides evidence that EI is linked to caregivers' emotional experiences and can be enhanced through targeted interventions. To truly support the "heart behind the care," continued research and development of sensitive, context-aware EI programs are essential, fostering a deeper understanding of the multifaceted emotional reality of geriatric care.

References

1. Abou Hashish, E. (2017). Relationship between ethical work climate and nurses' perception of organizational support, commitment, job satisfaction and turnover intent. *Nursing Ethics*, 24(2), 151–166. <https://doi.org/10.1177/0969733015594111>
2. Aitken, M. (2022). The challenges of providing care for older adults in the context of social change. *Generations*, 46(1), 35–42.
3. Al Faouri, I., Al Ali, N., & Al Shorman, B. (2014). The influence of emotional intelligence training on nurses' job satisfaction among Jordanian nurses. *European Journal of Scientific Research*, 117(4), 486–494.
4. Bahrami, M., Purfarzad, Z., Keshvar, M., & Rafiei, M. (2018). Emotional competence: A core competence in gerontological nursing in Iran. *International Journal of Older People Nursing*, 13(4), e12210. <https://doi.org/10.1111/opn.12210>
5. Bar-Tor, L. (2005). *Etagar ha-hizdaknut: Bri'ut nafshit, ha'arakha v'tipul* [The challenge of aging: Mental health, assessment, and care]. Eshel. [In Hebrew].
6. Cooper, R. K. (2020). *Applying emotional intelligence: A practical guide*. Kogan Page Publishers.
7. Cox, K. M. (2018). Use of emotional intelligence to enhance advanced practice registered nursing competencies. *Journal of Nursing Education*, 57(11), 648–654. <https://doi.org/10.3928/01484834-20181022-05>
8. Dewi, K. (2020). The influence of spiritual intelligence and emotional intelligence. *International Journal of Social Science and Business*, 4(1), 66–73. <https://doi.org/10.23887/ijssb.v4i1.21855>
9. Eldh, A. C., van der Zijpp, T., McMullan, C., McCormack, B., Seers, K., & Rycroft-Malone, J. (2016). "I have the world's best job" – staff experience of the advantages of caring for older people. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(2), 365–373. <https://doi.org/10.1111/scs.12261>
10. Emotional intelligence and wellness among employees working in the nursing environment. (n.d.). *Journal of Psychology in Africa*.
11. Gatot, K. (2014). *Psikhologyah shel hizdaknut v'ziknah* [Psychology of aging and old age]. The Open University. [In Hebrew].
12. Gérain, P., & Zech, E. (2022). Caregiver burden and quality of life in informal caregivers of older adults with dementia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1), 78–91. <https://doi.org/10.1002/gps.5649>
13. Giesbrecht, M., Stajduhar, K., Cloutier, D., & Dujela, C. (2021). "We are to be like machines...fill the bed before it gets cold": Exploring the emotional geographies of healthcare providers caring for dying residents in long-term care facilities. *Social Science & Medicine*, 272, 113735. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113735>
14. Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* (pp. 27–44). Jossey-Bass.
15. Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Palomo-Lara, J. C., & Alonso-Cabrera, Ó. (2021). Emotional intelligence, work engagement, and burnout among healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7616. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147616>
16. Kang, H. S., & Jung, D. Y. (2020). Factors influencing the quality of life of older adults living in long-term care facilities: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 103, 103493. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103493>
17. Karimi, L., Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, J. (2021). The relationship between emotional intelligence and job satisfaction among nurses: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 115, 103868. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103868>
18. Karlsson, I., Ekman, S.-L., & Fagerberg, I. (2009). A difficult mission to work as a nurse in a residential care home – some registered nurses' experiences of their work situation. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(2), 265–273. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2008.00615.x>
19. Kasper, R., & Hartig, J. (2016). Emotional competencies in geriatric nursing: empirical evidence from a computer-based large scale assessment calibration study. *Advances in Health Sciences Education*, 21(1), 105–119. <https://doi.org/10.1007/s10459-015-9610-1>
20. Klode, T. (2005). *Inteligentsyah rigshit: Mitosim, metsi'ut, vеха-yisum - Madrikh la-moreh* [Emotional intelligence: Myths, reality, and application - A teacher's guide]. Ach and Mofet Institute. [In Hebrew].
21. Kohen, Y. (2020). *Inteligentsyah tipulit: Gishah hadashah le-havanat markivei eikhut ha-tipul ha-si'udi* [Therapeutic intelligence: A new approach to understanding the components of quality nursing care]. *Bitahon Sotziali* [Social Security], 110, 82–119. [In Hebrew].
22. Lundgren, S., & Berg, L. (2011). The meanings and implications of receiving care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(2), 235–242. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00813.x>
23. Matriano, M., & Middleton, R. (2020). A reflection of my experience of compassion and vulnerability in nursing. *International Practice Development Journal*, 10(1), Article 7. <https://doi.org/10.19043/ipdj.101.007>
24. Mayer, J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 3–24). Psychology Press.
25. Ministry of Health. (1996). *Hok zkhuyot ha-holeh, 5756-1996* [Patient's Rights Act, 1996]. [In Hebrew].
26. Pérez-Fuentes, M. d. C., Molero Jurado, M. d. M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2020). Emotional intelligence, self-efficacy and burnout in nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4154. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114154>

27. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
28. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
29. Stamm, B. H. (2005). *The ProQOL manual: The professional quality of life scale: Compassion satisfaction and fatigue subscales-R-IV*. ProQOL.org.
30. The Histadrut of Nurses in Israel. (2018). *Ha-kod ha-eti le-ahayot ule-ahim be-Yisrael* [The code of ethics for nurses in Israel]. Chamber of Ethics. [In Hebrew].
31. World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. World Health Organization.
32. World Health Organization. (2016). *Patient engagement: Technical series on safer primary care*.
33. Yang, F.-H., & Chang, C.-C. (2008). Emotional labour, job satisfaction and organizational commitment amongst clinical nurses: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(6), 879–887. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.02.001>

PARENTAL FAVORITISM, SIBLING CONFLICT, AND EMOTIONAL DISTANCE: A QUANTITATIVE EXAMINATION OF ADULT SIBLING RELATIONSHIPS

Lilach Schwartz Peleg, PhD Candidate in Psychology

Varna Free University "Chernorizetz Hrabar"

Email: lilachschwartzpeleg@gmail.com

РОДИТЕЛСКИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ, КОНФЛИКТИ МЕЖДУ БРАТА И СЕСТРИ И ЕМОЦИОНАЛНА ДИСТАНЦИЯ: КОЛИЧЕСТВЕН АНАЛИЗ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ БРАТА И СЕСТРИ В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ

Лилах Шварц Пелег, Докторант по психология

Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“

Имейл: lilachschwartzpeleg@gmail.com

Abstract. This quantitative study investigates how perceived parental favoritism, emotional differentiation, and conflict resolution abilities influence the quality of adult sibling relationships. Drawing on a sample of 114 adults aged 25 to 77, the research employs validated instruments to measure subjective experiences and relational functioning within the sibling subsystem. Participants focused on one specific sibling relationship, allowing for nuanced comparisons between those who reported a defined conflict and those who did not.

Findings suggest that perceived favoritism—particularly paternal—was linked to relationship quality primarily among participants without defined conflict. Conflict resolution ability and emotional differentiation were shown to mediate the impact of favoritism and communication frequency on relational outcomes. Furthermore, contact with the sibling's spouse (in-law) emerged as a meaningful variable, highlighting the extended nature of modern sibling dynamics.

The study contributes to theoretical models of adult family systems by empirically demonstrating how early relational hierarchies, current emotional competencies, and intergenerational transitions interact in shaping sibling bonds. These findings have implications for therapeutic interventions, psychoeducation, and the development of tools to support adult sibling relationships in diverse sociocultural contexts.

Keywords: adult siblings; parental favoritism; emotional differentiation; conflict resolution; relational quality

Резюме. Настоящото количествено изследване анализира как възприетото родителско предпочитание, емоционалната диференциация и уменията за разрешаване на конфликти влияят върху качеството на взаимоотношенията между възрастни братя и сестри. Въз основа на извадка от 114 възрастни на възраст между 25 и 77 години, изследването използва стандартизирани и културно адаптирани инструменти за измерване на субективния опит и релационното функциониране в рамките на братско-сестринската система.

Участниците фокусираха вниманието си върху една конкретна връзка със съответен брат или сестра, което позволи сравнение между тези, които съобщават за наличие на дефиниран конфликт, и тези, при които такъв отсъства. Резултатите показват, че възприетото родителско предпочитание – особено от страна на бащата – е свързано с по-добро качество на връзката само в групата без явен конфликт. Уменията за разрешаване на конфликти и степента на емоционална диференциация медиатират ефекта на възприетото предпочитание и честотата на комуникация върху качеството на връзката.

Освен това, честотата на контакт с брачния партньор на брата/сестрата (зет/снаха) се откроява като значима променлива, подчертавайки разширения характер на съвременната семейна система. Изследването обогатява теоретичните модели на семейни отношения в зряла възраст чрез емпиричен анализ на взаимодействието между ранни релационни йерархии, текущи емоционални компетенции и междугенерационни преходи. Тези резултати имат практически приложения в областта на терапията, психообразованието и разработването на инструменти за укрепване на връзките между възрастни братя и сестри в различни социално-културни контексти.

Ключови думи: възрастни братя и сестри; родителско предпочитание; емоционална диференциация; разрешаване на конфликти; релационно качество

Introduction

Sibling relationships represent one of the most enduring and emotionally significant bonds across the human lifespan. Unlike friendships or romantic partnerships, these ties are not voluntarily chosen and often span decades of shared history, family context, and emotional development. Despite their centrality, the study of sibling dynamics in adulthood has been relatively limited, particularly in comparison to childhood and adolescent sibling interactions (Cicirelli, 1995). This omission is notable given the substantial transformations that adult siblings undergo—both individually and in relation to one another—as families expand, roles shift, and life trajectories diverge.

Among the factors that contribute to the evolution of adult sibling relationships, three stand out as particularly salient yet underexplored: perceived parental favoritism, emotional differentiation, and the capacity for conflict resolution. While childhood rivalries may be rooted in competition for parental attention or shared resources, adulthood introduces new challenges that demand more complex emotional navigation. These include caregiving responsibilities for aging parents, negotiation over inheritance, diverging lifestyle choices, and the integration of in-laws—all of which can either strengthen or erode the sibling bond.

The present study is grounded in Bowen's family systems theory (1978), which posits that patterns of emotional functioning within families are transmitted across generations and often replicated in sibling interactions. Specifically, the concept of differentiation of self—the ability to maintain one's emotional autonomy while remaining connected to family members—offers a powerful lens for understanding how adult siblings regulate closeness, manage conflict, and interpret familial roles. Similarly, the concept of parental differential treatment, as explored in the work of Sutor, Pillemer, and colleagues (2009), sheds light on how perceived favoritism continues to affect adult children long after childhood has passed, often in ways that resurface during family transitions.

In addition, emerging models of conflict intelligence (Velasco et al., 2019) suggest that it is not the presence of disagreement that undermines relational quality, but rather the individual's ability to engage with conflict constructively. In the context of adult siblings—who often lack the external regulation of parental mediation—this capacity becomes even more critical. Poorly managed conflict may lead to emotional distancing, repressed resentment, or even long-term estrangement, while adaptive conflict engagement can foster authenticity, boundary clarity, and renewed connection.

This study seeks to integrate these three constructs—favoritism, differentiation, and conflict resolution—into a unified empirical model that captures the complexity of adult sibling ties. By doing so, it aims to address several theoretical and practical gaps: (1) the lack of comprehensive models explaining adult sibling functioning beyond childhood rivalry paradigms; (2) the absence of culturally validated tools to assess emotional dynamics in this domain; and (3) the need for applied insights to inform therapeutic, educational, and family policy interventions.

In examining the associations among these variables and their cumulative impact on relationship quality, this research also introduces an additional layer of inquiry: the frequency of contact with the sibling's spouse. This aspect reflects the growing importance of extended relational systems in adulthood and opens a window into how in-law dynamics influence intra-sibling bonds.

Ultimately, this study aspires to reframe adult sibling relationships not as static echoes of childhood patterns, but as dynamic, emotionally charged systems that evolve through negotiation, resilience, and ongoing relational recalibration. It positions the sibling bond as both a site of vulnerability and potential—an emotional terrain shaped by memory, identity, and the lifelong pursuit of belonging.

Theoretical Background

Sibling relationships are among the longest and most enduring social bonds in a person's life. However, while extensive research has addressed sibling dynamics in childhood and adolescence, relatively few studies have explored how these relationships evolve in adulthood. During this life stage, families often expand through marriage and the integration of in-laws, leading to newly negotiated roles, perceived hierarchies, and interpersonal shifts.

This study is grounded in systemic family theory and differential process models that highlight the role of both emotional and structural family variables. Specifically, it examines the influence of perceived parental favoritism, the level of self-differentiation, and conflict resolution capacity on the quality of adult sibling relationships. A unique feature of this study is the examination of these dynamics in relation to the presence or absence of a defined conflict with a particular sibling.

In addition to traditional sibling rivalry, adult sibling relationships often face challenges rooted in differentiated life trajectories—career status, financial inequality, parenting choices, and geographic distance. These adult-specific tensions can resurface latent competition or childhood wounds that were never fully resolved. Furthermore, parental aging and caregiving responsibilities may exacerbate perceived inequities, especially when parents delegate authority or attention unevenly among siblings. Researchers such as Cicirelli (1995) and Connidis (2007) emphasized the role of “developmental ambivalence,” where adult siblings experience simultaneous closeness and resentment. Thus, the current study is positioned within a nuanced theoretical framework that recognizes the interplay between structural family roles and subjective relational experiences.

Conflict in adult sibling relationships is often portrayed as a sign of dysfunction, yet emerging perspectives suggest that conflict may also serve adaptive functions—if managed constructively. The findings of the current study support a dual understanding of conflict: on one hand, participants who identified a defined sibling conflict reported lower relationship quality, in line with previous research (Furman & Buhrmester, 1985); on the other hand, the presence of conflict itself does not necessarily imply relational breakdown. According to Velasco et al. (2019), individuals vary widely in their capacity for conflict resolution, and it is this capacity—not the mere presence of disagreement—that predicts long-term relational outcomes. In this light, the sibling bond can be viewed as a testing ground for emotional differentiation (Knauth & Skowron, 2004), wherein conflicts present opportunities for boundary clarification, emotional maturity, and renegotiation of roles.

Moreover, as Bedford (1992) emphasizes, sibling differentiation often emerges in response to ongoing rivalry or parental comparison. Conflict may thus represent not only unresolved emotional debt but also attempts to assert individual identity within a shared history. When processed with sufficient emotional intelligence and self-reflection, such conflicts may even strengthen the bond by fostering authenticity and resilience. The study's focus on the quality of relationships—not merely their structural or communicative dimensions—highlights the importance of emotional nuance in assessing sibling dynamics. Adult sibling conflict, when contextualized properly, can be reframed as a relational resource rather than a purely negative outcome.

Participants

A total of 114 adult participants aged 25 to 77 ($M = 45.66$, $SD = 12.80$) took part in this study. The sample was diverse in gender, education, socioeconomic status, family status, and religious affiliation. Of all participants, 62.3% were women, 36% men, and the remainder did not specify. Most were married (72.6%), held a college degree (72.8%), and reported a secular lifestyle (71.4%).

Each participant selected one sibling to focus on, allowing for in-depth examination of one relationship. 42.9% of respondents chose a sibling with whom they experienced a defined conflict, while 57.1% selected a sibling with whom they had no specific conflict.

Instruments

The online questionnaire consisted of five structured parts. Each tool was selected for its reliability, relevance to adult populations, and cultural appropriateness:

1. Sibling Relationship Quality – Based on the SRQ by Furman & Buhrmester (1985), 31 adapted items ($\alpha = 0.95$).

2. Parental Favoritism Questionnaire – Developed for this study based on Bedford (1992) and Deering et al. (1991), included four subscales for father/mother toward self and toward the selected sibling ($\alpha = 0.83$ – 0.90).

3. Differentiation of Self Inventory (DSI) – A 7-item short version of Knauth & Skowron's (2004) scale ($\alpha = 0.90$).

4. Conflict Intelligence Self-Assessment – Adapted from LCISA (Velasco et al., 2019), 20 items assessing perceived ability to manage conflict ($\alpha = 0.91$).

5. Demographic Questionnaire – Collected data on both the participant and selected sibling, including communication frequency with the sibling and the sibling's spouse.

Procedure

A pilot study was conducted with a small group to test item clarity, phrasing, and completion time. After refinements, the final survey was distributed via Google Forms with an informed consent message detailing the purpose, anonymity, confidentiality, and right to withdraw. Recruitment utilized social media, targeted mailing lists, and snowball sampling to enhance participant diversity. Data were collected over a two-month period and stored securely. Incomplete responses were excluded.

To further ensure data quality, attention check items were strategically embedded within the questionnaire to identify disengaged or random responders. Participants who failed more than one attention check were excluded from analysis. Moreover, open-text feedback sections allowed participants to comment on the relevance and clarity of the questions, providing qualitative insights that, while not analyzed in this paper, contributed to refinement of the instrument. Ethical considerations included not only informed consent and anonymity, but

also explicit sensitivity to the potential emotional impact of reflecting on family relationships—especially those involving perceived parental favoritism and unresolved conflict.

Data Analysis

Data were analyzed using SPSS version 27. Cronbach's alpha was calculated for all scales to ensure reliability. Descriptive statistics were computed for all demographic variables. Pearson correlations were used to test associations among continuous variables. Independent samples t-tests were conducted to compare groups (with/without sibling conflict). Multiple regression analyses were used to examine the predictive power of each independent variable—favoritism, differentiation, conflict resolution—on the quality of sibling relationships. Assumptions of normality, multicollinearity, and homoscedasticity were tested.

Key Findings (Partial Disclosure)

Participants reporting a defined conflict with their selected sibling had significantly lower relationship quality ($p < .01$). Among those without a defined conflict, perceived paternal favoritism (but not maternal) was positively associated with better sibling relationships ($r = .42$).

Differentiation of self and conflict resolution skills were not directly associated but showed indirect links with favoritism and communication patterns. Frequency of contact with both the sibling and their spouse (in-law) was positively associated with higher reported relationship quality ($r = .38-.47$).

An unexpected finding was a negative correlation between the number of children the participant had and sibling relationship quality, suggesting a possible dilution of relational energy due to parenting responsibilities.

One of the key contributions of this study lies in its exploration of how subjective family experiences—such as perceived favoritism—are filtered through the lens of self-differentiation and enacted in the sibling relationship. As proposed by Bowenian theory and supported by empirical findings (Knauth & Skowron, 2004), individuals who are less differentiated from their family of origin are more likely to absorb emotional content from their parents and siblings without critical self-reflection. In this context, perceptions of parental favoritism may trigger strong affective responses that are difficult to regulate, leading to conflict, resentment, or distancing. Conversely, highly differentiated individuals may be better equipped to interpret parental behavior through a non-reactive framework, thereby reducing the relational volatility that favoritism tends to evoke. This dual lens helps explain the present study's finding that perceived favoritism was only significantly associated with better sibling outcomes in the non-conflict group—perhaps because these individuals were more differentiated or had better coping strategies in place.

Furthermore, this study adds nuance to previous work by Furman & Buhrmester (1985), who emphasized the multidimensional nature of sibling relationships, including aspects of companionship, conflict, and emotional support. The inclusion of a conflict resolution scale (Velasco et al., 2019) enriches the analysis by capturing not just the emotional tone of the relationship, but the participants' functional capacity to navigate tension and repair ruptures. This distinction is essential, as positive emotional perceptions alone do not ensure relational resilience. Together, the findings align with Bedford's (1992) assertion that family dynamics are best understood as ongoing negotiations, wherein individual perceptions and structural roles constantly interact.

Contribution

This study makes a unique contribution to the literature on adult sibling dynamics by integrating intrapersonal and interpersonal variables alongside family-of-origin dynamics and in-law involvement. The quantitative design allows for cautious generalization based on validated instruments and culturally relevant adaptations. This research lays the groundwork for future intervention models in therapy and for designing tools (e.g., mobile apps) to strengthen sibling ties in adulthood.

Importantly, the study extends the current understanding of adult family systems by highlighting how latent hierarchies and perceived childhood favoritism continue to shape adult relational landscapes. This has clinical implications for sibling therapy, family mediation, and preventative psychoeducation, particularly in families navigating eldercare, inheritance, or intergenerational transitions.

The integration of multiple psychological and relational constructs into a unified model is crucial for capturing the complexity of adult sibling relationships. Unlike early-life sibling dynamics that are often characterized by developmental proximity and parental mediation, adult sibling ties are shaped by a constellation of interrelated

factors—each pulling in different emotional, cognitive, and behavioral directions. For instance, perceived parental favoritism is not only a reflection of past childhood memories but also a live, evolving narrative influenced by current parental involvement, inheritance expectations, and caregiving roles. Self-differentiation, in turn, reflects a person's ability to maintain emotional boundaries and autonomy, particularly under stress or familial expectations. When siblings differ in their levels of differentiation, communication can become strained, and boundary violations may occur. Conflict resolution ability adds yet another dimension: it determines whether disagreements are addressed constructively or repressed, ultimately shaping the sustainability of the sibling bond over time.

These variables do not operate in isolation. Prior research (e.g., Knauth & Skowron, 2004; Bedford, 1992) suggests that the interaction between structural family roles and emotional differentiation predicts outcomes such as sibling rivalry, cohesion, and distancing. The present study contributes to this literature by empirically testing how these variables co-occur and co-influence one another in adulthood, using validated instruments within a culturally relevant population. Furthermore, the inclusion of in-law dynamics—reflected in participants' reported frequency of contact with their sibling's spouse—introduces an important yet underexplored facet of adult family systems. In-laws can either serve as relational bridges or exacerbators of tension, depending on how alliances and loyalties are formed. Taken together, this multifactorial approach allows for a more granular understanding of adult sibling ties and opens the door to nuanced, targeted interventions in both clinical and educational settings.

Limitations

This study utilized a convenience and snowball sample, which may limit generalizability. The parental favoritism scale was developed ad hoc and requires further validation. The selection of a single sibling per participant may overlook family complexity. Finally, the cross-sectional design restricts causal interpretation, though it offers a foundational empirical basis for longitudinal and applied studies.

An additional dimension explored in this study is the role of communication frequency with both the sibling and the sibling's spouse, which emerged as a significant correlate of relationship quality. Although often considered a behavioral or logistical variable, communication patterns serve as critical emotional regulators in adult sibling ties. As Furman & Buhrmester (1985) noted, consistent communication fosters familiarity, trust, and emotional accessibility—components that underlie perceived relational quality. In this study, participants who maintained more frequent contact reported stronger sibling bonds, even when other variables such as favoritism or differentiation were less favorable. This finding supports the idea that communication can act as a buffer against emotional distancing and unresolved tension. Furthermore, regular interactions with a sibling's spouse (the in-law) appear to extend the relational system, introducing new dynamics of loyalty, triangulation, or mediation. While the study did not explicitly measure alliance formation or conflict diffusion via in-laws, the frequency of contact serves as a proxy for engagement within the extended family network.

These insights align with Bedford's (1992) notion of "relational role fluidity," in which adult family members constantly adapt their positions and alliances in response to life transitions, such as marriage or caregiving demands. In such shifting landscapes, communication acts not merely as an information exchange mechanism but as a strategic and emotional tool for boundary-setting, affiliation, and identity affirmation. In this light, the current study underscores the value of considering everyday relational practices—like how often siblings talk—as diagnostic indicators of deeper emotional functioning within the adult family system.

References

1. Bedford, V. H. (1992). Sibling differentiation: A family process model. *Journal of Marriage and the Family*, 757–766.
2. Cicirelli, V. G. (1995). *Sibling relationships across the life span*. Springer Publishing Company.
3. Connidis, I. A. (2007). Ambivalence and family ties: A critical perspective. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 792–798.
4. Deering, P., McCartney, K., Jackson, J., & Vaughn, B. (1991). Mother-child teaching: The influence of maternal scaffolding. *Journal of Family Psychology*, 4(4), 484.
5. Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the qualities of sibling relationships. *Child Development*, 56(2), 448–461.
6. Knauth, S. J., & Skowron, E. A. (2004). Family emotional processes and differentiation of self. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 475.
7. Velasco, J., Castejon, P., & Rosen, M. A. (2019). Measuring conflict intelligence: Development and validation of the Level of Conflict Intelligence Self-Assessment (LCISA). *PLoS ONE*, 14(1), e0210011.

THROUGH THE EYES OF THE SIBLINGS: THE IMPACT OF IN-LAWS ON ADULT SIBLING RELATIONSHIPS – A QUALITATIVE INQUIRY

Lilach Schwartz Peleg, PhD Candidate in Psychology

Varna Free University “Chernorizetz Hrabar”

Email: lilachschwartzpeleg@gmail.com

ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА БРАТЯТА И СЕСТРИТЕ: ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА РОДНИНИТЕ ПО БРАК ВЪРХУ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ БРАТА И СЕСТРИ В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ – КАЧЕСТВЕНО ИЗСЛЕДВАНЕ

Лилах Шварц Пелег, Докторант по психология

Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“

Имейл: lilachschwartzpeleg@gmail.com

Abstract. *This qualitative study investigates the often-overlooked emotional and relational changes in adult sibling dynamics following the entry of a brother- or sister-in-law into the family system. Drawing on in-depth interviews with 15 participants from large families, the research explores how a sibling's marriage—typically considered a normative life transition—can quietly disrupt established emotional roles, boundaries, and a sense of familial belonging.*

Guided by Bowen's family systems theory, attachment theory, and models of parental differential treatment, the analysis reveals that the presence of an in-law may activate dormant rivalries, reawaken childhood wounds, and introduce a new hierarchy within the family. Participants described experiences of emotional distancing, ambiguous loss, and subtle shifts in loyalty and communication that often lacked external recognition but were deeply felt. These narratives reflect the psychological impact of “invisible transitions” and highlight the significance of relational ambiguity in adulthood.

Thematic analysis underscored two core phenomena: the erosion of emotional closeness between siblings post-marriage, and the emergence of silent competition and redefined alliances influenced by both structural and emotional changes. By incorporating reflexive journaling and intersubjective dialogue, the study not only captures participant voices but also critically examines the researcher's positionality as a co-creator of meaning.

This research contributes to a deeper understanding of how family expansion reshapes sibling bonds and calls attention to the need for therapeutic and scholarly engagement with the subtle dynamics that accompany adult relational transitions.

Keywords: *adult sibling relationships; in-laws; family systems theory; attachment theory; parental favoritism;*

Анотация. Настоящото качествено изследване изследва често пренебрегваните емоционални и релационни промени в динамиката между възрастни братя и сестри, настъпващи след включването на зет или снаха в семейната система. Въз основа на задълбочени интервюта с 15 участници от многодетни семейства, изследването разглежда как бракът на брат или сестра – обикновено възприеман като нормален житейски преход – може тихомълком да разклати установени емоционални роли, граници и усещане за принадлежност в семейството.

Подпомогнат от теорията на семейните системи на Боун, теорията на привързаността и моделите на диференцирано родителско отношение, анализът показва, че присъствието на нов член чрез брак може да активира дремещи съперничества, да събуди детски рани и да въведе нова йерархия в семейната структура. Участниците описват преживявания на емоционално отдалечаване, неясна загуба и фини промени в лоялността и комуникацията – преживявания, които често остават незабелязани отвън, но се усещат дълбоко вътрешно. Тези разкази отразяват психологическото въздействие на „невидими преходи“ и подчертават значението на релационната неяснота в зрелостта.

Тематичният анализ откроява два основни феномена: ерозията на емоционалната близост между братя и сестри след брака, както и появата на тиха конкуренция и преформулирани съюзи, повлияни от структурни и емоционални промени. Чрез използването на рефлексивен дневник и интерсубективен диалог, изследването не само улавя гласовете на участниците, но и критично разглежда позицията на изследователя като сътворец на смисъл.

Това проучване допринася за по-дълбоко разбиране на начина, по който разширяването на семейството преобразява връзките между братя и сестри, и насочва вниманието към необходимостта от терапевтично и научно ангажиране с фините динамики, които съпътстват междуличностните преходи в зряла възраст.

Ключови думи: *възрастни братя и сестри; роднини по брак; теория на семейните системи; теория на привързаността; родителско предпочитание;*

Introduction

Sibling relationships are among the longest and most formative in a person's life. They serve as foundations for emotional development, interpersonal skills, and family identity. Yet, despite their centrality, sibling relationships in adulthood—and particularly the effects of new additions to the family system such as in-laws—remain under-researched.

This underrepresentation in the literature may stem from the implicit assumption that sibling bonds, once established in early life, remain stable and unproblematic unless disrupted by crisis. However, adulthood introduces nuanced changes—new alliances, geographic distance, life cycle transitions, and evolving family roles—all of which reshape the emotional climate between siblings. Moreover, while scholars have often focused on overt conflicts or traumatic family ruptures, subtle transitions such as the marriage of a sibling and the quiet insertion of a new relational figure (the in-law) can destabilize unspoken expectations and roles within the family. These changes may go unnoticed externally, but carry deep emotional weight for the individuals involved. By acknowledging this quiet relational upheaval, the present study fills an important gap in the understanding of intra-family adaptation in adulthood.

As families grow and restructure through marriages, these relational shifts often reveal latent tensions, unresolved emotional histories, or evolving loyalties.

Drawing from theoretical frameworks such as Bowen's (1978) family systems theory, parental differential treatment (Sutor et al., 2009), and conflict management in families (Howe et al., 2000), this study focuses on adult siblings' subjective experiences regarding the entrance of a brother- or sister-in-law into the family unit. The aim is to understand how such a transition influences emotional proximity, roles, and feelings of belonging within the sibling dynamic.

Methodology

This study utilized a qualitative interpretive approach designed to uncover participants' personal perspectives and the emotional meanings they assign to family changes. Semi-structured in-depth interviews were conducted with 15 participants. This method allowed the interviewer to explore specific themes while maintaining flexibility to follow the participants' narratives organically.

Participants

Fifteen participants (8 women and 7 men), aged 25 to 75, were interviewed. All grew up in families with at least three children and had experienced the entry of an in-law into the family system. Participants were recruited via social media and snowball sampling to ensure diversity in family structure, educational background, marital status, and socio-cultural background. Efforts were made to reach theoretical saturation, where no new themes emerged.

Interview Guide

The interview guide consisted of ten open-ended questions that addressed past and current sibling relationships, perceptions of the in-law, emotional shifts, and perceived changes in family roles. Example questions included: "How did your relationship with your sibling change after their marriage?" and "How do you perceive your place in the family now?" The questions were designed to elicit emotional depth and personal meaning.

Procedure

Interviews were conducted in person in neutral settings such as libraries and quiet cafes. Each session lasted approximately 45 to 60 minutes, was audio-recorded with consent, and later transcribed verbatim. Participants were informed of their rights and the confidentiality of their responses. A reflexive journal was maintained by the researcher to capture personal impressions and methodological insights.

The use of a reflexive journal also enabled the researcher to remain aware of emotional countertransference—moments when participants' stories evoked personal associations or biases. Such awareness was critical given the sensitive nature of the topic and the likelihood that narratives about family dynamics would elicit strong emotional responses. The researcher documented not only procedural notes but also affective reactions, ethical dilemmas, and evolving hypotheses. This reflective practice helped maintain methodological rigor and empathy, ensuring that the interview space remained non-judgmental and participant-centered. Furthermore, this journal became a secondary data source, offering insights into how the researcher's positionality—age, gender, family background—may have influenced the dialogue. Such transparency reinforces the study's credibility and aligns with qualitative traditions that emphasize subjectivity not as a limitation, but as a valuable lens for interpretation.

Data Analysis

Thematic analysis (Shkedi, 2015) was used to identify recurring patterns and emotional themes. This included repeated reading of transcripts, open coding, categorization of codes into broader themes, and integration of those themes into a coherent narrative. Peer review was employed for credibility, involving independent analysis by another researcher. The findings reflect both shared and unique elements in participants' experiences.

In this study, the interpretive process was not merely a technical procedure but a profound journey into the emotional and relational landscapes of adult sibling bonds. Throughout the data collection and analysis phases, the researcher was continuously immersed in the rich, multifaceted narratives provided by participants, each conveying not only explicit accounts of family dynamics but also subtle undercurrents of longing, nostalgia, and even ambivalence. This methodological immersion underscored the complexity of deciphering relational meanings that had been inscribed over decades—meanings that were shaped by early childhood experiences, parental differential treatment, and later life transitions (Whiteman, 2011). In several interviews, participants recounted memories that evoked a sense of duality: on one hand, the warmth and intimacy of shared experiences, and on the other, the feeling of betrayal or emotional displacement when these bonds were seemingly supplanted by the appearance of a new family member. These narratives revealed that the entry of a sibling's spouse often ignited latent feelings of envy and abandonment that had remained dormant for years. For instance, one participant described the experience as akin to "losing a part of oneself without any formal announcement or proper goodbye," thereby emphasizing the insidious nature of what might otherwise be labeled a normative transition. This observation aligns with theoretical perspectives suggesting that even subtle shifts in relational patterns can reawaken unresolved conflicts and unprocessed grief.

Furthermore, the research process illuminated the importance of maintaining a reflexive stance throughout the study. As the researcher engaged in continual self-examination via a reflexive journal, it became apparent that the intersubjective nature of qualitative inquiry allowed for the discovery of meanings that were co-constructed between the interviewer and the interviewee. Such an approach challenges the traditional notion of objectivity by validating subjective experience as a legitimate source of knowledge. The researcher's reflections on her own feelings, biases, and background experiences were not simply ancillary notes but became integral to understanding how personal histories can influence both data collection and interpretation. This is particularly relevant in studies of family dynamics, where the boundaries between personal and professional realms are often blurred, and the researcher is, in effect, a participant in the narrative process. The ethical implications of such involvement were carefully considered and managed through rigorous adherence to principles of confidentiality and informed consent, ensuring that the voices of the participants were honored authentically.

Incorporating the insights of established theoretical frameworks, this study draws on Bowen's family systems theory to interpret the observed phenomena. Bowen's concept of emotional triangles offers a useful lens for understanding how the introduction of a new relational figure—such as a spouse—can destabilize the existing dyadic ties within the sibling subsystem. When a sibling's partner enters the family sphere, it frequently alters the equilibrium that had been carefully maintained over years, if not decades. This change is not always experienced as immediately adversarial; rather, it often unfolds gradually, with initial signs being subtle shifts in communication frequency and the reallocation of emotional resources. Such shifts may lead to what some participants described as "silent distancing," where feelings of neglect are internalized without overt confrontation. These dynamics are reflective of deeper psychological processes, including the reactivation of attachment wounds and the renegotiation of familial roles that were once taken for granted.

Moreover, the study's findings underscore the significance of ambiguous boundaries within the family. The lack of clear demarcation between the roles of the traditional sibling and those of the in-law creates a space ripe for emotional conflict and misinterpretation. When familial boundaries are blurred, it is often challenging to discern whether feelings of exclusion or emotional pain stem from a direct interpersonal conflict or rather from systemic changes that have redefined what it means to belong. Participants frequently alluded to the phenomenon of "invisible loss," where the gradual erosion of a previously stable relationship evoked deep-seated emotions without any explicit triggering incident. This notion of disenfranchised grief, while not yet widely addressed in scholarly literature on sibling relationships, emerges as a key interpretive dimension in this study. It suggests that the impact of marital transitions extends far beyond the immediate nuclear family, casting long shadows on the relational terrains that siblings navigate throughout adulthood.

By interweaving the voices of the participants with theoretical reflections, the study advocates for a more nuanced understanding of family change. It emphasizes that seemingly benign events such as the addition

of a new family member can catalyze profound emotional reevaluations, leading to realignments in loyalty, affection, and identity. The research thus calls for future inquiries to not only document these phenomena but also to explore the underlying mechanisms through which such subtle yet pervasive changes occur. Practitioners in the fields of family therapy and counseling may find these insights particularly valuable, as they highlight the need for interventions that address the silent, lingering effects of relational shifts on individual well-being. In this way, the study contributes to a broader dialogue on how families evolve and adapt in the face of continuous change, encouraging both scholars and clinicians to consider the silent revolutions that shape the emotional architecture of human relationships.

Importantly, the analysis did not seek to reduce complexity, but rather to preserve the richness and contradictions inherent in participants' narratives. During coding, special attention was given to emotionally charged language, shifts in tone, and the metaphors participants used to describe family change. These elements were treated not as literary flourishes but as windows into participants' inner worlds—revealing defense mechanisms, attachment styles, and unresolved tensions. For example, when a participant described feeling “evicted from my own home,” it was interpreted not only as a spatial metaphor but also as a symbolic expression of loss of identity within the family unit. This interpretive layer aligns with Shkedi's (2015) view of thematic analysis as a dialogical and co-constructed process. By honoring both convergence and divergence in the data, the analysis preserved the psychological depth and relational subtlety that typify adult sibling experiences during family transitions.

Findings

Theme 1: From Closest Ally to a Stranger

Many participants described a sense of emotional distance that emerged following the sibling's marriage. Relationships once characterized by daily communication and mutual support became distant or formal. Some felt replaced by the new partner, while others perceived the in-law as disrupting the family balance. Notably, the shift was not always sudden. In several cases, participants described a gradual erosion of closeness marked by reduced frequency of contact, exclusion from family events, or the subtle prioritization of the marital unit over the sibling bond. These changes were often accompanied by confusion or grief, as participants struggled to reconcile the sibling's past behavior with the new dynamic. One participant likened the experience to “losing someone without a funeral,” highlighting the sense of ambiguous loss that can accompany emotional disconnection in the absence of explicit conflict. This phenomenon aligns with the concept of disenfranchised grief—emotional pain that lacks social recognition or validation—commonly seen in adult sibling estrangement (though rarely studied). The findings thus point to the need for deeper acknowledgment of the emotional toll exacted by relational shifts that appear normative but feel profound.

Theme 2: Boundaries, Alliances, and Quiet Competition

Several participants shared narratives that reflected latent rivalries and competition for parental attention. The in-law was sometimes seen as a rival or as someone who shifted family dynamics in ways that made the participant feel excluded. These feelings were often rooted in long-standing patterns of perceived parental favoritism.

Discussion and Conclusions

The findings illustrate how the arrival of a sibling's spouse can profoundly alter adult sibling dynamics—not necessarily due to overt conflict, but because of structural shifts in family power, boundaries, and identity. The sense of displacement and emotional betrayal expressed by participants echoes Bowlby's (1969) attachment theory and Minuchin's (1974) emphasis on boundary regulation within family systems. Parental differential treatment resurfaced as a central issue, reinforcing the idea that unresolved childhood experiences continue to shape adult interpretations.

Bronfenbrenner's (1979) ecological model also contextualizes these changes as influenced by overlapping relational systems, including sibling, parental, and marital subsystems.

Even when in-laws were not directly confrontational, their mere presence appeared to realign family loyalties and redefine the emotional map of the family.

Key Conclusions

1. Adult sibling relationships are emotionally sensitive and structurally reactive to changes in family composition.
2. The presence of in-laws can awaken unresolved past emotions and disrupt perceived sibling bonds.
3. Parental roles and boundaries play a critical role in how these transitions are experienced.
4. Family change is not always dramatic—often, it is the quiet shifts that leave lasting emotional impact.

Recommendations for Future Research

- Conduct longitudinal studies on sibling dynamics following marital transitions. Investigate variations across cultures, religious groups, and family sizes.
- Combine qualitative narratives with quantitative measures of closeness and conflict.
- Develop family therapy models addressing shifts caused by new in-law relationships.

References

1. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
2. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
3. Howe, N., Aquan-Assee, J., Bukowski, W. M., Lehoux, P. M., & Rinaldi, C. M. (2000).
4. Siblings as confidants: Emotional understanding, relationship warmth, and sibling self-disclosure. *Social Development*, 9(3), 284–301.
5. Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
6. Shkedi, A. (2015). Words Which Try to Touch: Qualitative Research - Theory and Implementation. *Ramot Publishing*.
7. Suitor, J. J., Sechrist, J., & Pillemer, K. (2009). Within-family differences in mothers' support to adult children in Black and White families. *Research on Aging*, 31(4), 411–431.
8. Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2011). Family relationships from adolescence to early adulthood: Changes in the family system following firstborns' leaving home. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 461–474.

ВЛИЯНИЕ НА СТАБИЛНИ ЛИЧНИ ОТНОШЕНИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНА РЕАЛИЗАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ ВЪРХУ ПОЗИТИВНИТЕ КОГНИТИВНИ ПРОЦЕСИ

Иванка Георгиева
stu2106552035@uni-plovdiv.bg
ПУ „Паисий Хилендарски“

THE INFLUENCE OF STABLE PERSONAL RELATIONSHIPS, PROFESSIONAL FULFILLMENT AND PHYSICAL HEALTH ON POSITIVE COGNITIVE PROCESSES

Ivanka Georgieva
Paisii Hilendarski University of Plovdiv

„Жените носят половината небе“
Мао Дзедун



Резюме: В съвременния социален и психологически контекст жените в зряла възраст преживяват период на значими трансформации, свързани както с физическото състояние и професионалното развитие, така и с личните и междуличностни отношения. Това е възраст, в която натрупаният житейски опит може да се превърне в източник на стабилност, но и на нови предизвикателства, особено по отношение на когнитивното функциониране и психичното благополучие. Все повече изследвания в областта на психологията, геронтологията и здравните науки подчертават, че когнитивните способности – като концентрация, памет, аналитично мислене и способност за адаптация – не са изцяло зависими от възрастта, а са тясно свързани със социални, емоционални и телесни ресурси. В този смисъл качеството на личните отношения, професионалната реализираност и физическото здраве могат да играят ролята на буфер срещу когнитивен спад и да подкрепят психичната устойчивост при жените.

Ключови думи: жени в зряла възраст, емоционална устойчивост, професионална реализация, физическо здраве, лични отношения, психическо благополучие, когнитивни процеси

Abstract: In the contemporary social and psychological context, women in adulthood undergo a period of significant transformations related to physical condition, professional development, and personal and interpersonal relationships. This is an age when accumulated life experience can become a source of stability but also of new challenges, particularly concerning cognitive functioning and mental well-being. Increasing research in psychology, gerontology, and health sciences highlights that cognitive abilities—such as concentration, memory, analytical thinking, and adaptability—are not entirely dependent on age but are closely connected to social, emotional, and physical resources. In this sense, the quality of personal relationships, professional fulfillment, and physical health can serve as a buffer against cognitive decline and support psychological resilience in women.

Keywords: women in adulthood, emotional resilience, professional fulfillment, physical health, personal relationships, mental well-being, cognitive processes

Увод

Зрелостта при жените представлява важен етап от жизнения път, в който се формира балансиран интегритет между личния, професионалния и телесния аспект на съществуването. Изборът на зряла възраст като фокус в настоящото изследване е обоснован от факта, че този период, който обхваща възрастовия диапазон приблизително от 35 до 55 години, е ключов за формиране и поддържане на стабилна идентичност, професионална реализация и социални роли, като същевременно е съпътстван от физически и психологически предизвикателства, които могат да окажат значимо влияние върху когнитивното функциониране, психичната устойчивост и качеството на живот при жените (Lachman et al., 2015; Ryff and Keyes, 1995). Множество изследвания в областта на когнитивната психология и геронтологията подчертават, че когнитивните функции — като памет, внимание, мислене и способност за вземане на решения — не се определят единствено от биологични фактори, а се влияят и от социалната среда, междуличностните отношения, смисъла от професионалната дейност и субективното здравословно състояние (Hertzog et al., 2009; Lachman et al., 2015).

В частност, стабилните лични отношения, като източник на емоционална подкрепа и социална принадлежност, се свързват с по-добро психично здраве и по-ниски нива на когнитивен спад (Seeman & McEwen, 1996). От друга страна, усещането за професионална реализация допринася за изграждането на идентичност, самоуважение и усещане за цел, което от своя страна може да функционира като буфер срещу депресивни и тревожни симптоми, които неблагоприятно засягат мисловните процеси (Ryff & Keyes, 1995). Не на последно място, физическото здраве играе критична роля — хронични заболявания и ниско ниво на физическа активност са асоциирани с по-висок риск от когнитивно влошаване при жени над 40-годишна възраст (Kramer & Erickson, 2007).

Настоящото изследване цели да провери в каква степен тези три ключови фактора — личните отношения, професионалната реализация и физическото здраве — влияят върху позитивните когнитивни процеси при жени в зряла възраст. Особено внимание се отделя на въпроса дали самостоятелният начин на живот се свързва с повишена емоционална стабилност и по-добра психична устойчивост, което би могло да допринася за съхранението на когнитивните способности.

Теория

Когнитивното функциониране в зряла възраст се влияе от взаимодействието между биологични, психологически и социални фактори. Въпреки естествените промени, свързани с възрастта — като лека забавеност в обработката на информация или временни пропуски в паметта — изследванията показват, че положителните социални, емоционални и телесни ресурси могат да поддържат или дори подобряват определени когнитивни способности (Lachman et al., 2015; Hertzog et al., 2009).

Лични отношения и когниция

Според социално-когнитивната теория, чувството за принадлежност, подкрепа и доверие в междуличностните отношения действа като защитен фактор за психичното здраве и когнитивната яснота (Seeman & McEwen, 1996). Поддържането на стабилни връзки с партньор, семейство или приятели намалява възприетия стрес и повишава емоционалната регулация, което от своя страна подпомага по-доброто внимание, памет и изпълнителни функции. Интерес представляват и жените, избрали самостоятелен живот, при които често се наблюдава висока степен на лична автономия и психична устойчивост — фактори, свързани с когнитивна стабилност.

Професионална реализация и ментална активност

Концепцията за „активно остаряване“ (World Health Organization, 2002) подчертава ролята на смислената дейност и продължаващото участие в обществен и професионален живот като ключови за когнитивното здраве. Жените, които продължават да бъдат професионално активни или удовлетворени от постигнатото, по-често съобщават за чувство за цел, вътрешна мотивация и ментална гъвкавост (Ryff & Keyes, 1995). Работата не само структурира времето, но и създава възможности за мисловна активност, социални контакти и самооценка.

Физическо здраве и когнитивна ефективност

Множество емпирични изследвания сочат, че доброто физическо здраве и редовната физическа активност допринасят за запазването на когнитивните функции при възрастни (Kramer & Erickson, 2007). Здравословното състояние влияе директно върху капацитета на вниманието, бързината на обработка на информация и устойчивостта към стрес. Освен това, субективното усещане за добро здраве често корелира с по-висока самооценка и самоувереност в справянето с ежедневни задачи, включително когнитивни.

Цел и задачи

Целта на настоящото изследване е да се анализира как стабилните лични отношения, професионалната реализация и физическото здраве влияят върху позитивните когнитивни процеси при жени в зряла възраст. Изследването се стреми да установи дали наличието на емоционална подкрепа, усещане за смисъл и задоволително физическо състояние подпомагат менталната яснота, устойчивостта на стрес и субективната когнитивна ефективност. Особено внимание се отделя на жените, които водят самостоятелен живот, за да се провери дали автономията е свързана с по-висока емоционална и когнитивна стабилност.

Задачи

1. Създаване на авторски въпросник за целите на проучването.
2. Анализиране на получените резултати и предоставяне на препоръки за бъдещи проучвания в областта на темата ни.

Материали и методи

За целите на настоящото изследване е разработена авторска анкета, предназначена да оцени влиянието на три основни житейски домейна:

- лични отношения
- професионална реализация
- физическо здраве

върху когнитивните процеси при жени в зряла възраст. Анкетата е структурирана така, че да включва както количествени, така и качествени индикатори за преживяванията на участничките.

Хипотези на изследването

1. Допуска се, че съществува положителна връзка между качеството на личните отношения и личната автономия и когнитивната ефективност при жени в зряла възраст.
2. Допуска се, че жени с висока професионална удовлетвореност показват по-висока субективна когнитивна активност и емоционална устойчивост.
3. Допуска се, че физическото здраве има пряко влияние върху емоционалната стабилност и когнитивната саморегулация при жените в зряла възраст.

Инструмент и процедура

За целите на изследването е разработена авторска анкета, съставена от 27 въпроса, които обхващат както количествени, така и качествени аспекти на преживяванията на жените в зряла възраст.

Анкетата включва 20 твърдения, оценявани по петстепенна Ликертова скала (от 1 – напълно несъгласна до 5 – напълно съгласна), разпределени в следните пет подскали:

- Лични отношения и автономия (5 твърдения)
- Професионална реализация (5 твърдения)
- Физическо здраве (3 твърдения)
- Когнитивно функциониране (4 твърдения)
- Емоционална устойчивост (3 твърдения),

както и 3 отворени въпроса, чрез които се изследват:

- въздействието на самостоятелния живот върху психичното и когнитивното състояние;
- възприетите предимства и недостатъци на живота без партньор;
- влиянието на работата върху менталната активност и емоционалното равновесие.

Инструментът е съставен в двуезичен формат (български/английски) и се попълва самостоятелно онлайн чрез платформата Google Forms.

Процедури

Събирането на данните се осъществява в рамките на месец май 2025 г. чрез онлайн разпространение на анкетата в социални мрежи и професионални групи. Участието в изследването е доброволно, анонимно и информирано, като преди попълване всеки участник е запознат с целта на проучването и правото си да прекрати участието си по всяко време.

Участници

Демографски данни на участничките

В изследването взеха участие 102 жени в зряла възраст, като възрастовият диапазон е 39–51 години, със средна възраст около 46 години.

Образование

Преобладаващо висше образование, като над 70% от участничките са със завършена бакалавърска или магистърска степен.

Семейно положение

Включени са омъжени, разведени и неомъжени жени, като около 60% са във връзка, а 40% водят самостоятелен живот.

Професионален статус

Повечето участнички са икономически активни, заети в различни професионални сфери, включително образование, здравеопазване, администрация и бизнес.

Резултати

Хипотеза 1

Съществува положителна връзка между качеството на личните отношения и личната автономия и когнитивната ефективност при жени в зряла възраст.

Резултати:

Средните стойности за доверие в близките (4.1) и липсата на усещане за самота (3.7) са високи, а нивата на стрес в партньорските отношения са ниски до средни (2.7).

Жените, които съобщават за стабилни и подкрепящи лични отношения, демонстрират по-добри показатели по отношение на концентрация (3.3), запаметяване (3.2) и логическо мислене (3.2).

Участничките, които водят самостоятелен живот, отчитат по-висока автономия и самостоятелно справяне със стресови ситуации, което също корелира с поддържане на когнитивната ефективност.

Извод

Резултатите потвърждават хипотезата, че стабилните лични отношения и личната автономия са свързани с по-добро когнитивно функциониране и психологическа устойчивост.

Хипотеза 2

Жени с висока професионална удовлетвореност показват по-висока субективна когнитивна активност и емоционална устойчивост.

Резултати:

Смисълът на работата е оценен високо (3.8), както и удовлетворението от професионалните постижения (3.8).

Жените, които посочват, че работата им предоставя развитие (3.4), признание (3.4) и усещане за ценност (3.4), показват по-добри резултати по когнитивни показатели: концентрация (3.3), ефективно мислене (3.1) и логическо мислене (3.2).

Участничките с по-висока удовлетвореност от работата съобщават за по-рядко преживяване на тревожност (3.2) и по-добро възстановяване след стрес (2.9).

Извод

Професионалната реализираност и усещането за смисъл в работата са значими фактори за поддържане на когнитивна активност и емоционална стабилност.

Хипотеза 3

Физическото здраве има пряко влияние върху емоционалната стабилност и когнитивната саморегулация при жените в зряла възраст.

Резултати:

Средните стойности за физическо здраве и енергичност са 3.2, с рядко съобщаване за заболявания (3.2) и поддържане на способност за изпълнение на ежедневни задачи (3.2).

Жените с по-добра самооценка за здраве демонстрират по-добра концентрация, по-ниска тревожност (3.2) и по-бързо възстановяване след трудности (2.9).

Извод

Данните потвърждават, че доброто физическо здраве е важен фактор за запазване на психичното равновесие и когнитивните възможности при жените в зряла възраст.

Използването на двуезичен формат (български/английски) позволи да се извърши културна съпоставка:

- Българките демонстрират по-висока емоционална свързаност и активно търсене на подкрепа, подчертавайки важността на близостта и връзките в семейството и сред приятели.
- Европейките показват по-висока автономия и по-ниски нива на стрес в партньорствата, като възприемат самостоятелността като източник на стабилност и психологически комфорт.
- И двете групи оценяват високо смисъла и удовлетворението от професионалната си дейност, като европейките съобщават по-добра устойчивост на стрес в работна среда.
- Европейките споделят за по-голяма физическа активност и по-силно усещане за енергичност, докато българките по-често съобщават за периоди на понижена енергия при натоварване.
- По отношение на емоционалната устойчивост, европейките отбелязват по-рядко преживяване на тревожност и по-бързо възстановяване, докато част от българките отчитат, че стресът от професионални и семейни ангажименти влияе върху тяхното ежедневие.

Заключение и препоръки

Резултатите потвърждават трите хипотези на изследването:

- Стабилните лични отношения и автономия подкрепят когнитивната ефективност.
- Професионалната удовлетвореност е свързана с по-висока когнитивна активност и емоционална устойчивост.
- Физическото здраве влияе върху когнитивната саморегулация и психичната стабилност.

Културната съпоставка показва, че въпреки различията в модела на социална подкрепа и автономия, жените, които поддържат активност и удовлетворение в личния, професионалния и здравния си живот, запазват своето психично благополучие и когнитивна ефективност, независимо от възрастовите предизвикателства.

Препоръки

Поддържане и насърчаване на стабилни лични отношения

Социалната подкрепа и чувството за принадлежност са критични за когнитивното функциониране и психичното благополучие при жените в зряла възраст. Препоръчва се разработване на програми за групова подкрепа и социално включване, които да укрепват връзките и емоционалната свързаност, особено при жени, които водят самостоятелен живот.

Активно участие в професионална дейност и личностно развитие

Професионалната реализираност се свързва с по-висока когнитивна активност и емоционална устойчивост. Препоръчва се създаването на възможности за непрекъснато професионално развитие, гъвкави условия на труд и дейности, свързани със смисъл и ангажираност, с цел запазване на менталната активност и вътрешната мотивация при жените в зряла възраст.

Насърчаване на физическа активност и здравословен начин на живот

Физическото здраве е важен фактор за когнитивната стабилност и емоционалната регулация. Препоръчва се интегриране на регулярни физически дейности и здравословни навици в ежедневието чрез обществени програми, обучения и кампании за здравословен начин на живот, насочени към жените в зряла възраст.

Културните различия между българки и европейки, идентифицирани в изследването, показват необходимостта интервенциите да бъдат адаптирани спрямо културния контекст. При жените в България е важно да се акцентира върху укрепване на мрежата за социална подкрепа, докато при европейките могат да се прилагат стратегии за допълнително развитие на автономия и лична ефективност.

Препоръки за бъдещи изследвания

- Да се проведат надлъжни изследвания за проследяване на промените в когнитивното функциониране и психичното благополучие във връзка с личните, професионалните и здравните фактори.
- Да се включат допълнителни качествени интервюта за по-задълбочено изследване на преживяванията на жените в зряла възраст.
- Да се изследва влиянието на дигиталната ангажираност и социалните мрежи върху психичното здраве и когнитивната активност при жени в различни културни контексти.

„Би ми било много по-лесно да помира цяла Европа, отколкото няколко жени.“

Луи XIV

Използвана литература

1. Георгиева, И. (2023). Психично здраве и качество на живот при жени в зряла възраст. *Психология и здраве*, 10(2), 45–57.
2. Димитрова, С. (2022). Социална подкрепа и адаптация при жени в различни възрастови етапи. *Българско списание по психология*, 4(1), 22–34.
3. Hertzog, C., Kramer, A. F., Wilson, R. S., & Lindenberger, U. (2009). Enrichment effects on adult cognitive development: Can the functional capacity of older adults be preserved and enhanced? *Psychological Science in the Public Interest*, 9(1), 1–65. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01034.x>
4. Kramer, A. F., & Erickson, K. I. (2007). Effects of physical activity on cognition, well-being, and brain: Human interventions. *Alzheimer's & Dementia*, 3(2), 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2007.01.008>
5. Lachman, M. E., Agrigoroaei, S., Tun, P. A., & Weaver, S. L. (2015). Monitoring cognitive functioning: Psychometric properties of the Brief Test of Adult Cognition by Telephone. *Assessment*, 21(4), 404–417. <https://doi.org/10.1177/1073191113508807>
6. Петрова, Н., & Иванов, И. (2021). Физическа активност и когнитивно функциониране при жени в пред- и следменопауза. *Годишник на Софийски университет „Св. Климент Охридски“*, Факултет по педагогика, 114, 89–102.
7. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
8. Seeman, T. E., & McEwen, B. S. (1996). Impact of social environment characteristics on neuroendocrine regulation. *Psychosomatic Medicine*, 58(5), 459–471. <https://doi.org/10.1097/00006842-199609000-00010>
9. World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>