

ВЛИЯНИЕ НА ДЕПРЕСИЯТА ВЪРХУ НАЧИНИТЕ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСОВИ СИТУАЦИИ

Максимка Рашева

The present study examines the influence of depression on coping styles. The results from correlational analyses indicate that depression is positively associate with following coping styles: focus on and venting of emotions, behavioral disengagement, wish to escape from other people, psychological escape, ruminative style of coping, reassurance seeking and denial of problem. The negative correlations among depression and positive reinterpretation, planning and active coping styles are observed. The one-way analyses of variance reveal the influence of depression on emotion-focused and maladjustment coping styles. There are significant differences in the extent of use of emotion-focused coping styles among nondepressed, mildly depressed, moderately depressed and severely depressed individuals.

В последните десетилетия въпросът, как хората се справят със стресови ситуации, става все по-актуален. Фолкман (1984) определя стратегиите за справяне със стреса (копинг стратегии) като когнитивни и поведенчески усилия на индивида за преодоляване или редуциране на вътрешните или външните изисквания, породени от влиянието на стресовия фактор. В това определение не се отчита видът изход, а именно дали тези усилия са успешни или неуспешни. Авторката подчертава, че отделянето на стратегиите от крайния резултат е необходимо условие за използването им при предсказване на вида изход от стреса.

Стратегиите за справяне със стреса притежават две основни функции. Първата се състои в регулиране на емоциите и отразява емоционално-фокусираните стратегии за справяне. Втората се използва за решаване на проблема, предизвикал дистреса, и включва проблемно-фокусираните стратегии за справяне.

Какъв вид стратегия ще използва индивидът, ще зависи от това как оценява ситуацията — като поддаваща се на контрол от негова страна или като неподлежаща на контрол.

В ситуации, подлежащи на контрол, се повишава употребата на проблемно-фокусираните стратегии, докато в ситуации, които човек оценява като неконтролируеми, се повишава употребата на емоционално-фокусираните стратегии. Последните могат да изменят значението на ситуацията и да доведат например до фокусиране върху положителните ѝ страни, по този начин да повишат чувството за контрол над дистреса и ефективността на проблемно-фокусираните стратегии. От друга страна, преувеличаването на емоциите и силната емоционална ангажираност могат да се окажат съществени пречки за справянето с проблема.

Изброените причини показват значението на емоционално-фокусираните стратегии при справянето със стресови ситуации. Фолкман и Лазарус (1980) намират, че при повечето ситуации проблемно-фокусираните стратегии за справяне са съпроводени и от емоционално-фокусираните стратегии (цит. по Folkman, 1984).

Хоустон (1988) също подчертава, че в реални условия, хората използват повече от един вид стратегии от една или от различни категории. Освен това човек може да осъзнава или да не осъзнава, че използва дадено поведение.

Карвер и Шеиер (1994) смятат, че независимо от лесното разграничение между емоционално-фокусираните стратегии и проблемно-фокусираните стратегии често те се появяват съвместно и трудно могат да се разграничат техните ефекти. Емоционално-фокусираните стратегии за справяне могат да улеснят проблемно-фокусираните стратегии чрез отстраняване на част от ефектите на дистреса, които затрудняват проблемно-фокусираните стратегии. От своя страна проблемно-фокусираните стратегии могат да понижат възприемането на заплахата и да облекчат преживяването на неприятни емоции.

Не всички поведения, които хората използват, за да намалят последствията от стреса, са успешни. Някои стратегии са неадаптивни или дисфункционални. Такива поведения са: себеобвинение, бягство от проблема, отричане на реалността на стресора, психична дезангажираност, поведенческа дезангажираност, отказване от поставената цел. Тези поведения повече пречат на хората, отколкото да им помагат (Carver & Scheier, 1994).

Друг вид дисфункционален, емоционално-фокусиран начин за справяне със стреса е така нареченият от Нолен-Хоексема стил на размишление. Той се характеризира с продължително и пасивно фокусиране върху собствените негативни емоции или върху тяхното значение (Nolen-Hoeksema et al., 1994).

Подходи при изследване на стратегии и стилове за справяне със стреса

В литературата се очертават три основни подхода при изследване на начините за преодоляване на стресови ситуации.

В най-ранния етап на проучване изследваните лица се инструктират да си припомнят скорошно стресово събитие и след това да посо-