

## БЪЛГАРСКА АДАПТАЦИЯ НА ВЪПРОСНИКА ЗА ПРОАКТИВНО СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА — ПРЕДСТАВЯНЕ НА РЕЗУЛТАТИ ОТ ПИЛОТНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

М. Куманова, Г. Карастоянов, Д. Димитров

ВА „Г. С. Раковски“

magivk@abv.bg, karastoyanov@abv.bg, dimitrovdsc@mail.bg

**Резюме.** Докладът представя първоначални данни от българската адаптация на Въпросника за проактивно справяне със стреса (*The Proactive Coping Inventory, PCI*). Доказана е осемфакторна структура на въпросника отразяваща оригиналните шест скали на въпросника като в седмата разграничихме два подфактора, за които на този етап допускаме, че са специфична особеност на българската извадка. Вътрешната консистентност (*Cronbach's alpha*) на скалите е добра. Външната валидност на въпросника е потвърдена чрез две утвърдени сред психолозите методики – Въпросникът за възприет стрес (*PS-1*) и Въпросникът за предпочитани стратегии за справяне със стреса (*COPE-1*), показващи взаимовръзките на отделни скали на Въпросника за проактивно справяне (*PCI*) с равнището на преживян стрес и обичайни реактивни копинг стратегии.

**Ключови думи:** въпросник за проактивно справяне със стреса, стрес

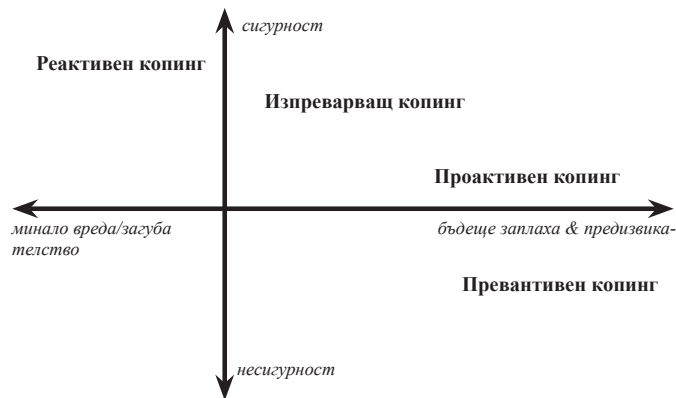
### ВЪВЕДЕНИЕ

През последните двадесет години в българската психология изследването на стратегиите за справянето на стреса обикновено е в контекста на разбирането на Ричард Лазарус дефинирано концептуално през 1966 г. в книгата му „Психологичният стрес и процеса на справяне с него“ (Lazarus, 1966) и доразвито като системна теория на емоциите (Lazarus, 1994)<sup>1</sup>. Тра-

диционно копингът се изследва като резултат на стресова ситуация или като реактивен копинг, но от края на миналия век се

влияния във войскова среда, сп. „Българско списание по психология“, бр. 3, с. 76-86; Карастоянов, Г. (1996), „Стрес и военна среда“, ВИК „Св. Георги Победоносец“; Рашева, М. (2005), Влияние на депресията върху начините за справяне със стресови ситуации, сп. „Психологически изследвания“, бр. 1 с. 105–118; Рашева, М. (2006), „Справяне със стреса и депресията“, Академично издателство „Марин Дринов“; Стоянов, В., (2000), „Управление на стреса в организацията. Социалнопсихологически аспекти“, Военно издателство; Стоянов, В., (2011), „Психичен стрес в организацията – Системен модел за изследване.“, ВСУ „Черноризец Храбър“ – Университетско издателство.

<sup>1</sup> Вж. по подробно Величков, А. (1992) Проверка на когнитивната теория на стреса при наличие на нерешени проблеми в ежедневието, сп. „Българско списание по психология“, бр. 2, с. 24–36; Карастоянов, Г., Величков, А. (1994), Медиатори на стресовите



Ф и г у р а 1. Графично представяне на теорията за проактивния копинг

повяви интересна изследователска тенденция, акцентираща на проактивно справяне със стреса (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999).

Развитието концепцията за копинга може да бъде обобщено в три главни аспекта. **Първо**, в противовес на досегашните схващания, копингът се разглежда като многомерен конструкт (Endler & Parker, 1994), а не като едномерен – обединява в себе си поведение, намерение и познание, които могат да се изменят едновременно по няколко параметъра. **Второ**, копингът не възниква в социален вакуум и е необходимо в по-голяма степен да се отчита социалният контекст, в който индивидите се сблъскват със стреса. В този смисъл те могат да идентифицират и мобилизират социални ресурси, за да повишат ефективността на собствения им отговор на стреса. **Третата** функция на копинга, наред с редуцирането на стреса, е увеличаване на потенциала за развитие, удовлетворението и качеството на живот. Типичен представител на това направление е Шварцер (Schwarzer, 2000), която предлага следната класификация на копинг стратегиите: реактивно, изпреварващо, превантивно и проактивно справяне. Реактивното справяне се отнася до вреда или загуба, които вече са настъпили; изпреварващото справяне е насочено най-вече към непосредствена заплаха в близко бъдеще; превантивното справяне – към потенциална заплаха в по-далечно бъдеще, докато

проактивното справяне включва предстоящи предизвикателства, които се разглеждат като потенциал за развитие (фиг. 1).

Проактивното справяне е различно по своята същност от останалите три стратегии. То е ориентирана към бъдещето стратегия, при която хората имат визия. Те виждат риска, изискванията и възможностите далеч в бъдещето, но не гледат на тях като на заплаха, вреда или загуба. Сложните ситуации се възприемат като предизвикателство. Мотивацията за проактивно справяне е по-положителна и е резултат от възприемането на ситуацията като предизвикателство, докато при реактивния копинг произтича от оценката на риска. Проактивната личност акумулира ресурси, предприема стъпки да се предпази от изчерпването на ресурси и мобилизира ресурси, когато е необходимо. При този подход се акцентира в много по-голяма степен на значението на ресурсите на другите, които могат да бъдат включени в модела за индивидуално справяне на личността.

**ВЪПРОСНИК ЗА ПРОАКТИВНО СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА PCI – PROACTIVE COPING INVENTORY (GREENGLASS, SCHWARZER, JAKUBIEC, FIKSENBAUM & TAUBERT, 1999)**

Въпросникът за проактивно справяне със стреса (PCI) е разработен като многомерен инструмент за оценка на справянето

със стреса, който да позволи оценката на различни аспекти на стратегиите за справяне, използвани от индивидите в стресови ситуации, в ситуации на очакване на стрес или сложни и неблагоприятни събития в бъдеще (Greenglass et al., 1999). Състои се от 55 айтема, оценяващи седем измерения: „проактивно справяне“ (proactive coping), скала „превантивно справяне“ (preventive coping), скала „рефлексивно справяне“ (reflective coping), скала „стратегическо планиране“ (strategic planning), скала „търсене на инструментална подкрепа“ (instrumental support seeking), скала „търсене на емоционална подкрепа“ (emotional support seeking) и скала „избягване“ (avoidance coping). Изследваните лица имат следните възможности за отговор: 1 – Напълно невярно; 2 – По-скоро невярно; 3 – По-скоро вярно; 4 – Напълно вярно. Обратно точкуване се прилага за айтеми 16, 42 и 54.

Въпросникът за проактивно справяне със стреса PCI е разработен и стандартизиран за канадска и полско-канадска популация (полски изселници в Канада). За едно десетилетие е преведен и адаптиран на повече от 12 езика: немски, холандски, испански, полски, турски, италиански, японски, португалски, руски, чешки, арабски, сръбски и други<sup>2</sup>.

ПРЕДСТАВЯНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПИЛОТНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА БЪЛГАРСКА АДАПТАЦИЯ НА ВЪПРОСНИКА PCI

#### МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Въпросник PCI (Greenglass et al., 1999) беше преведен от английски на български език от трима независими експерти – психолози и филолози. На преведените айтеми беше извършена последваща сравнителна оценка. За всеки от тях беше направен избор на най-подходящия български еквива-

лент, който да съответства в максимална степен, културологично и семантично на оригинала.

За настоящото изследване беше подготвена батерия от пет въпросника:

– Въпросник за проактивно справяне със стреса – PCI (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum & Taubert, 1999);

– Въпросник за измерване на индивидуалните различия – BIS/BAS (Carver & White, 1994)<sup>3</sup>;

– Въпросник за предпочитани стратегии за справяне със стреса – COPE1 (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Адаптиран е за български условия от А. Русинова – Христова и Г. Карастоянов (2000).

– Българска скала за страх от успех – (Дилова, 2003)<sup>4</sup>;

– Въпросник за възприет стрес – PS-1 – (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Въпросникът е адаптиран за български условия от А. Русинова – Христова и Г. Карастоянов (2000).

#### ПРОЦЕДУРА И УЧАСТНИЦИ

Батерията беше оформена в електронен вид и достъпна за периода от 23 април до 9 май 2013 г. на следния електронен адрес: <https://docs.google.com/forms/d/1PahkgGcPTIhXgbX7AKvzoTd4x5eAyayunIP39sVcPJI/viewform>

Покана да участват в пилотното изследване, чрез електронно писмо, Skype и/или Facebook, получиха над 300 лица, избрани на случаен принцип сред студенти в НБУ от програми „Психология“ и „Публична администрация“, слушатели и студенти във Военна академия „Г. С. Раковски“ и други.

Изследваните лица бяха уведомени, че чрез изпращането на попълнен въпросник, те предоставят информираното си съгласие, данните да бъдат използвани за нуж-

<sup>2</sup> <http://userpage.fu-berlin.de/~health/procoping.htm> Използването и размножаването на въпросника за академични и образователни цели е свободно. Отправихме запитване за съгласието на авторите за превод на български и последваща адаптация, за което получихме положителен отговор от д-р Грийнглас.

<sup>3</sup> Данните от въпросника не се използват в настоящото изследване и не са предмет на разглеждане в доклада.

<sup>4</sup> Данните от въпросника не се използват в настоящото изследване и не са предмет на разглеждане в доклада.

дите на изследването като част от статистическа извадка. Участието в изследването беше изцяло доброволно и анонимно.

#### РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗИ

Обработката на резултатите и анализите на данните са проведени с помощта на статистическа програма SPSS 19.

На отправената покана за участие в изследването се отзоваха 222 лица от двата пола на възраст между 19 и 62 години с различен образователен статус. От общия брой участници 70 изследвани лица (ИЛ) (32 %) са мъже и 152 ИЛ (68 %) са жени. От тях с висше образование – 153 ИЛ (69 %), със средно/ средно специално образование – 67 ИЛ (30 %) и с основно образование – 2 ИЛ (1 %). Средната възраст на изследваните лица е 33 години.

#### ВЪТРЕШНА ВАЛИДНОСТ И НАДЕЖНОСТ НА ВЪПРОСНИКА PCSI

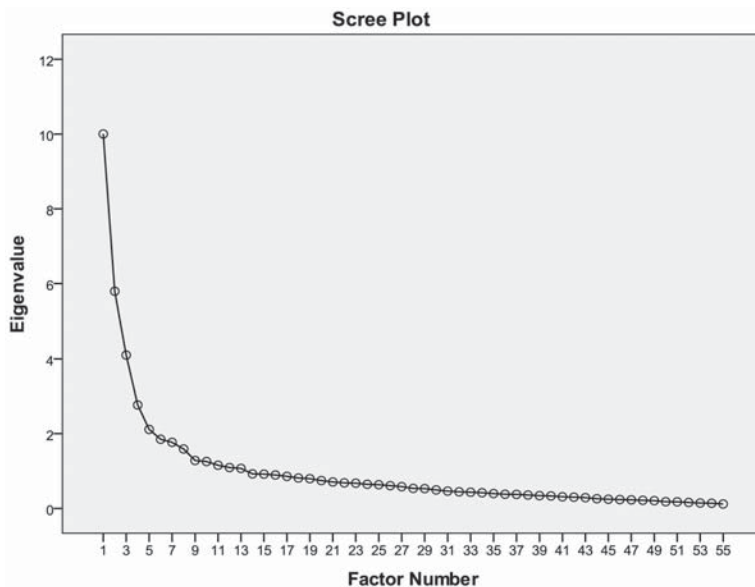
##### Факторна структура

За разлика от извършените адаптации на въпросника на няколко езика, при които факторите са извлечени чрез анализ на

главните компоненти, тук за целта използвахме метода за максимално правдоподобно извличане (Maximum Likelihood). Теорията за копинга предполага корелация между факторите, затова е използвана късогълна ротация на факторите Promax (kappa=4). Това е направено с цел да се постигне максимална обяснителна дисперсия и да се предотврати възможната загуба на информация при ортогонална ротация. Получената стойност на теста на Кайзер-Майер-Олкин е 0,817 (което е доста над общоприетата гранична стойност от 0,6), а на теста на Бартлет за сферичност е 5992 (df = 1485, p < 0,0001). Резултатите и от двата теста показват факторабилността на корелационната матрица. Извършеният scree-тест на Кетъл (фиг. 2) свидетелства за 8-факторно решение.

Общата обяснена вариация от осемте фактора е **54,516%** (табл.1).

В табл. 2 са представени коефициентите в Pattern- и Structure- матриците на експлораторния факторен анализ с промакс ротация. Коефициентите в патерн-матрицата отразяват теглото на айтемите по изведените осем фактора (и съответно важността на



Ф И Г У Р А 2. ГРАФИКА ОТ SCREE-ТЕСТ НА КЕТЪЛ

ТАБЛИЦА 1  
ОБЯСНЕНИЕ НА ВАРИАЦИИТЕ

Factor	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings <sup>a</sup>
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	10,002	18,186	18,186	6,493
2	5,794	10,534	28,720	4,914
3	4,102	7,459	36,179	7,227
4	2,767	5,031	41,209	4,616
5	2,113	3,842	45,051	4,318
6	1,850	3,364	48,415	6,374
7	1,766	3,212	51,627	2,614
8	1,589	2,890	54,516	2,061
...	...	...	...	...

ТАБЛИЦА 2  
ФАКТОРЕН АНАЛИЗ – КОЕФИЦИЕНТИ ОТ PATTERN-МАТРИЦА И STRUCTURE-МАТРИЦА  
(В СКОБИ СА ПОСОЧЕНИ СТОЙНОСТИТЕ НА СТРУКТУРНАТА МАТРИЦА)

Айтеми	Фактори							
	1	2	3	4	5	6	7	8
p7. Обичам предизвикателствата и преодоляването на трудностите.	<b>0,724</b> (0,678)							
p37. Винаги се опитвам да намеря начин да преодоля препятствията и нищо не може да ме спре.	<b>0,685</b> (0,712)							
p42. Често очаквам да не успея и затова не си поставям високи цели.	<b>0,634</b> (0,606)							
p31. Въпреки появяващите се спънки, аз обикновено постигам това, което искам.	<b>,615</b> (0,573)							
p2. Когато имам проблем, поемам инициативата да го разреша.	<b>0,560</b> (0,649)							
p11. Аз съм човек, който държи нещата в свои ръце.	<b>0,553</b> (0,587)							
p40. Опитвам се да определя точно от какво се нуждая, за да успея.	<b>0,413</b> (0,582)							
p26. Превръщам проблемите в положителни преживявания.	<b>0,543</b> (0,461)							
p52. Ясно виждам мечтите си и се старая да ги осъществя.	<b>0,507</b> (0,628)							
p6. След като постигна една цел, търся следваща, която да е още по-голямо предизвикателство.	<b>0,479</b> (0,529)							
p54 Когато имам проблем, обикновено се виждам в непечеливша ситуация.	<b>0,383</b> (0,318)							
p25. Старая се да обсъждам проблемите ми с приятелите си, за да получа тяхната обратна връзка.		<b>0,851</b> (0,802)						
p33. Обсъждането на проблемите ми с другите хора може да бъде наистина полезно, защото показва и друга гледна точка.		<b>0,700</b> (0,695)						

Т а б л и ц а 2 – П Р О Д Ъ Л Ж Е Н И Е

Айтеми	Фактори							
	1	2	3	4	5	6	7	8
p32. Питам останалите какво биха направили в моята ситуация.		<b>0,644</b> (0,639)						
p28. Информацията, която получавам от другите, често ми помага да се справям с проблемите си.		<b>0,631</b> (0,628)						
p15. Споделям чувствата си с другите, за да изградя и запазя близки взаимоотношения.		<b>0,630</b> (0,649)						
p27. Съветите на околните могат да ми помогнат за разрешаването на проблемите ми.		<b>0,605</b> (0,636)						
p13. Преди да се „оплета“ в някакъв проблем, се обаждам на приятел да поговорим за него.		<b>0,602</b> (0,604)						
p24. Когато съм потиснат, излизам и разговарям с някого.		<b>0,578</b> (0,596)						
p14. Когато съм в беда, обикновено намирам решение с помощта на другите.		<b>0,562</b> (0,600)						
p5. Премислям много варианти за развитие на събитията, за да съм подготвен/а за различни последиствия.			<b>0,834</b> (0,723)					
p8. Обмислям всички възможни последиствия на даден проблем, преди да се заема с него.			<b>0,812</b> (0,729)					
p18. Вместо да действам импулсивно, обмислям различни варианти за решение на проблема.			<b>0,723</b> (0,762)					
p39. Когато решавам проблем, обмислям обективно възможните алтернативи.			<b>0,647</b> (0,695)					
p3. Действам само след като внимателно обмисля проблема.			<b>0,638</b> (0,661)					
p49. Разглеждам проблема от различни страни, докато откроя подходящото действие.			<b>0,543</b> (0,659)					
p36. Мисля с един ход напред, за да избегна опасни ситуации.			<b>0,494</b> (0,691)					
p20. Обмислям различни стратегии за промяна на дадена ситуация, преди да предприема действие.			<b>0,488</b> (0,714)					
p21. Представям си, че разрешавам трудни проблеми.				<b>0,781</b> (0,733)				
p9. Представям си, че разрешавам сложен проблем, преди действително да съм се сблъскал с него.				<b>0,723</b> (0,709)				
p10. Когато имам проблем с колеги, приятели или роднини, предварително си представям как ще се справя успешно.				<b>0,525</b> (0,582)				

Т а б л и ц а 2 – П Р О Д Ъ Л Ж Е Н И Е

Айтеми	Фактори							
	1	2	3	4	5	6	7	8
p53. Преди да се заема със сложна задача, аз си представям успешни сценарии.				<b>0,521</b> (0,569)				
p12. При сериозни недоразумения между мен и колеги, роднини или приятели, отначало мислено проигравам, как ще се държа с тях.				<b>0,508</b> (0,569)				
p35. Вместо да харча всичко, което изкарвам, предпочитам да спестявам за черни дни.					<b>0,832</b> (0,748)			
p1. Старая се разумно да управлявам парите си, за да не се лишавам на стари години.					<b>0,776</b> (0,775)			
p45. Права всичко възможно, семейството ми да е добре осигурено в бъдещето.					<b>0,510</b> (0,635)			
p47. Подготвям се за всякакви неблагоприятия.					<b>0,427</b> (0,496)			
p48. Преди да ме сполети нещо лошо, аз съм добре подготвен за възможните последиствия.					<b>0,422</b> (0,514)			
p17. Старая се да имам план за непредвидени обстоятелства.					<b>0,372</b> (0,545)			
p50. Права си план и го следвам.						<b>0,914</b> (0,851)		
p4. Права си списък със задачи и се опитвам да се съсредоточа първо върху най-важните.						<b>0,518</b> (0,514)		
p44. Разделям проблема на малки части и се справям с всяка по отделно.						<b>0,488</b> (0,447)		
p46. Често намирам начин да разделя сложните проблеми на решими задачи.						<b>0,301</b> (0,368)		
p30. Когато имам проблем, го оставям да „поотлежи“ за известно време.							<b>0,816</b> (0,805)	
p22. Когато имам проблем, предпочитам да преспя една нощ, преди да се заема с него.							<b>0,622</b> (0,595)	
p41. Ако даден проблем е твърде сложен, го оставям настрана, докато се почувствам готов/а да се справя с него.							<b>0,520</b> (0,569)	
p34. Знам на кого мога да разчитам, когато нещата се объркат.								<b>0,577</b> (0,592)
p43. Когато съм потиснат, знам на кого да се обадя, за да ми помогне да се почувствам по-добре.								<b>0,548</b> (0,609)
p23. Обикновено знам към кого да се обърна за помощ, за да намеря решение на проблемите си.								<b>0,487</b> (0,521)
p29. Другите ми помагат да чувствам, че някой се грижи за мен.								<b>0,327</b> (0,391)

този айтем за даден фактор), а в структурната матрица са отразени корелациите айтем – фактор. Запазена е номерацията на айтемите от изходния набор от 55 твърдения.

За определяне на съдържанието на факторите са взети само айтеми с факторни тегла над 0,300 в патерн-матрицата. Айтемите, които имат по-ниски тегла, а също равностойни тегла по няколко фактора бяха изключени. Полученото решение откроява осем фактора и не възпроизвежда изцяло структурата на изходния въпросник.

Скалите „проактивно справяне“ (proactive coping) „превантивно справяне“ (preventive coping), „стратегическо планиране“ (strategic planning), „търсене на инструментална подкрепа“ (instrumental support seeking), „търсене на емоционална подкрепа“ (emotional support seeking) и „избягване“ (avoidance coping) потвърдиха статута си на независими фактори. Резул-

татите от факторния анализ извлякоха два фактора от айтемите в оригиналната скала „рефлексивно справяне“ (reflective coping), алфа на Кронбах за всеки от тях е приемлива и сравнима с алфа на Кронбах за скала „рефлексивно справяне“ от изходния въпросник. В таблица 3 е отразено сравнението между резултатите от настоящото изследване и оригиналните данни на въпросник РСІ.

#### Описание на извлечените фактори, надеждност

1. Първият и най-голям фактор еднозначно може да се определи като „Проактивно справяне“. Факторът притежава собствена стойност 10,002 и 18,186% обяснена дисперсия. Въз основа на факторния анализ скалата за „Проактивно справяне“ се формира от 11 айтема и съчетава в себе си автономно целеполагане, с познание и пове-

ТАБЛИЦА 3  
Алфа на Кронбах и средно равнище на интеркорелациите

Оригинална скала	Българска адаптация				Оригинална скала	
	Фактор №	Айтеми	Име на фактора	$\alpha / r_{\text{mean}}$	$\alpha / \kappa /$	$\alpha / \kappa \rho /$
proactive coping	1	p2, p6, p7, p11, p26, p31, p37, p40, p42(-), p52, p54(-)	Проактивно справяне	<b>0.845</b> 0.332	0.85	0.80
reflective coping	3	p3, p5, p8, p18, p20, p36, p39, p49	Тенденция да се обмислят различни възможности	<b>0.885</b> 0.490	0.79	0.80
	4	p9, p10, p12, p21, p53	Тенденция за визуализиране и мислено проиграване	<b>0.780</b> 0.415		
preventive coping	5	p1, p17, p35, p45, p47, p48	Превантивно справяне	<b>0.792</b> 0.388	0.83	0.79
strategic planning	6	p4, p44, p46, p50	Стратегическо планиране	<b>0.682</b> 0.349	0.71	0.71
instrumental support seeking	2	p13, p14, p15, p24, p25, p27, p28, p32, p33	Търсене на инструментална подкрепа	<b>0.870</b> 0.490	0.85	0.84
emotional support seeking	8	p23, p29, p34, p43	Търсене на емоционална подкрепа	<b>0.711</b> 0.381	0.73	0.64
avoidance coping	7	p22, p30, p41	Избягване	<b>0.693</b> 0.430	0.61	0.74
Отпадащи айтеми: p16, p19, p38, p51, p55						



дение за постигане на цели. От изходната скала отпадат три айтема – p16, p38 и p55. Вътрешната съгласуваност  $\alpha$  на Кронбах на скалата е 0,845 и е напълно приемлива.

2. Вторият фактор еднозначно се разпознава като „Търсене на инструментална подкрепа“. Факторът притежава собствено тегло 4,102 и 7,459% от обяснената дисперсия. От оригиналната скала отпада айтем p23 – *Обичайно знам към кого да се обърна за помощ, за да реша проблемите си*. Към скалата с високи факторни тегла се разпределят айтемите: p24 – *Когато съм потиснат, излизам и разговарям с някого* и p15 – *Споделям чувствата си с другите, за да изградя и запазя близки взаимоотношения* от скалата за „търсене на емоционална подкрепа“. Скалата е фокусирана върху получаването на съвети, информация и обратна връзка от хората в социалната среда на индивида. Скалата се формира от 9 айтема, а вътрешната и съгласуваност  $\alpha$  на Кронбах е 0,870.

3. Третият фактор притежава собствено тегло 5,794 и 10,534% обяснена дисперсия. Айтемите, попадащи в този фактор са предназначени за оценка на „Рефлексивно справяне“. С най-голямо факторно тегло към този фактор се присъединяват айтеми: p5 – *Премислям много варианти за развитие на събитията, за да съм подготвен/а за различни последствия*; p8 – *Обмислям всички възможни последствия на даден проблем, преди да се заема с него*; p18 – *Вместо да действам импулсивно, обмислям различни варианти за решение на проблема*. Към фактор 3 с високи айтемни тегла се разпределят и айтеми p20 – *Обмислям варианти за промяна на ситуацията, преди да предприема действие* и p36 – *Мисля с ход напред, за да избегна опасни ситуации* от скала „превантивно справяне“. Скалата описва моделирането и обмислянето на различни възможни поведенчески алтернативи, чрез сравнение на тяхната предполагаема ефективност и включва в себе си анализ на проблемите и ресурсите и може да бъде наречена „Тенденция да се обмислят различни възможности“. Вътрешната съгласуваност на скалата в този и вид  $\alpha$  на Кронбах е 0,885.

4. Четвъртият извлечен фактор включва 5 айтема, предназначени за измерване на „Рефлексивно справяне“ в изходния тест. Айтеми с най-високи тегла са: p21 – *Представям си, че разрешавам трудни проблеми*; p9 – *Представям си, че разрешавам сложен проблем, преди действително да съм се сблъскал с него*; p10 – *Когато имам проблем с колеги, приятели или роднини, предварително си представям как ще се справя успешно*. Фактор 4 отразява моделирането и обмислянето на различни поведенчески алтернативи в емоционалния им контекст и може да бъде наречен „Тенденция за визуализиране и мислено проиграване“. Скалата е с приемливо ниво на вътрешна съгласуваност –  $\alpha$  на Кронбах е 0,780.

5. Петият фактор включва шест айтема от скалата за „Превантивно справяне“. Примерни айтеми са: p35 – *Вместо да харча всичко, което изкарвам, предпочитам да спестявам за черни дни*; p48 – *Преди да ме сполети нещо лошо, аз съм добре подготвен за последствия*; p47 – *Подготвям се за всякакви неблагоприятия*. Скалата се отнася към очакването на потенциален стрес и подготовката преди пълното развитие на стресовите събития. Превантивното справяне се различава от проактивното преодоляване на стреса. Неговите усилия са насочени към потенциалната заплаха в бъдеще, основавайки се на минал опит и знания. За сравнение – в основата на проактивното справяне не стои риска, а целеустремеността. Вътрешната съгласуваност на скалата  $\alpha$  на Кронбах е 0,792.

6. Към шестия фактор се разпределят 4 айтема (от общо 4) от скалата за „Стратегическо планиране“, която е фокусирана върху процеса на формиране на целеуказващ график за действие, в който обширни и сложни задачи са разделени на лесно управляеми компоненти. Вътрешната съгласуваност на скалата  $\alpha$  на Кронбах е 0,682.

7. Седмият извлечен фактор еднозначно се разпознава като „Избягване“. Към фактора са разпределени и трите оригинални айтема (p30, p22, p41), които отразяват желанието търсенето на решения да се избегне или да се отложи във времето.

Вътрешната съгласуваност за скалата  $\alpha$  на Кронбах е 0,693 и е напълно приемлива с оглед на ниския брой айтеми, характеризиращи фактора.

8. Осмият фактор се състои от 4 айтема: р34 – *Знам на кого мога да разчитам, когато нещата се объркат*, р43 – *Когато съм потиснат, знам на кого да се обадя, за да ми помогне да се почувствам по-добре*, р29 – *Другите ми помагат да чувствам, че някой се грижи за мен*, р23 – *Обикновено знам към кого да се обърна за помощ, за да намеря решение на проблемите си*. Скалата отразява разкриването на чувствата пред другите, търсене на съчувствие и общуване със значимите други, като начин за регулиране на временните състояния на психично неблагоприятие и в нея се разпознава „Търсене на емоционална подкрепа“. Вътрешната съгласуваност за скалата  $\alpha$  на Кронбах е 0,711.

#### *Взаимоотношения между компонентите във въпросника*

На база теорията за проактивния копинг и допускането, че хората с високи нива по скалата „Проактивно справяне“ действително се справят активно с проблемите, ориентирани са към целите, планират и съставят стратегии, което да им осигури удовлетвореност от живота и повишаване на тяхната професионална ефективност, очаквани бяха следните взаимовръзки между факторите:

- значими отрицателни корелационни връзки между инструменталните компоненти „Проактивно справяне“ и „Избягване“;

- значими положителни корелационни връзки между скалите „Проактивно справяне“, „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“, „Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване“, „Стратегическо планиране“ и „Превантивно справяне“;

- значими положителни корелационни връзки между факторите „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“, „Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и ми-

слено проиграване“, „Стратегическо планиране“ и „Превантивно справяне“;

- значими положителни корелационни връзки между факторите, измерващи търсенето на подкрепа;

- значими положителни корелационни връзки между „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“ и „Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване“.

Корелационните зависимости между факторите са показани в табл. 4 и подкрепят теоретичното очакване за корелирани скали във въпросника и разкриват характера на взаимодействието между дименсиите на копинга.

В съответствие с теоретичния модел и очакванията, наблюдавахме (табл. 4) значими положителни ниски до умерени корелационни връзки между „Проактивно справяне“ и част от останалите скали на въпросник PCI – „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“, „Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване“, „Стратегическо планиране“, „Превантивно справяне“, в същото време всеки един от тези фактори е ясно разграничим от останалите. Наблюдава се значими положителни връзки между „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“, „Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване“, „Превантивно справяне“ и „Стратегическо планиране“. Умерените положителни корелационни връзки между „Стратегическо планиране“ и „Превантивно справяне“ се обясняват с това, че и двете стратегии съдържат когнитивна насоченост към изпреварваща подготовка за бъдещи неблагоприятия. Факторите „Търсене на инструментална подкрепа“ и „Търсене на емоционална подкрепа“ показват значима положителна корелационна връзка помежду си.

#### *Външна валидност на въпросника PCI*

Проверката за външна валидност на въпросника PCI има за цел да потвърди дали възможностите на скалите на въпросника

ТАБЛИЦА 4  
КОРЕЦИЯ МЕЖДУ ФАКТОРИТЕ ВЪВ ВЪПРОСНИК РСІ

Фактори (Pearson Correlation, 2-tailed, N = 222)	Проактивно справяне	Търсене на инструментална подкрепа	Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности	Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване	Превантивно справяне	Стратегическо планиране	Избягване	Търсене на емоционална подкрепа
Проактивно справяне	1	-0,040	<b>0,376**</b>	<b>0,257**</b>	<b>0,208**</b>	<b>0,348**</b>	-0,171*	0,153*
Търсене на инструментална подкрепа	-0,040	1	0,037	0,137*	-0,033	0,082	<b>0,215**</b>	<b>,526**</b>
Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности	<b>0,376**</b>	0,037	1	<b>0,434**</b>	<b>0,550**</b>	<b>0,449**</b>	0,102	-0,015
Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване	<b>0,257**</b>	0,137*	<b>0,434**</b>	1	<b>0,215**</b>	<b>0,246**</b>	0,141*	0,110
Превантивно справяне	<b>0,208**</b>	-0,033	<b>0,550**</b>	<b>0,215**</b>	1	<b>0,417**</b>	0,019	-0,066
Стратегическо планиране	<b>0,348**</b>	0,082	<b>0,449**</b>	<b>0,246**</b>	<b>0,417**</b>	1	0,059	0,101
Избягване	-0,171*	<b>0,215**</b>	0,102	0,141*	0,019	0,059	1	0,158*
Търсене на емоционална подкрепа	0,153*	<b>0,526**</b>	-0,015	0,110	-0,066	0,101	0,158*	1

\*\* p < 0,01; \* p < 0,05

са в състояние действително да регистрират и оценят проактивния подход при справянето със стреса, в различните му измерения. В ролята на индикатори за външната валидност на въпросника са избрани две валидирани за България методики – Въпросникът за възприет стрес (PS-1) (Карастоянов, Русинова-Христова, 1999) и Въпросникът за предпочитани стратегии за справяне със стреса-COPE1 (Карастоянов, Русинова-Христова, 2000). Въпросникът за възприет стрес (PS-1) отразява равнището на възприет стрес валидно за период до три – четири седмици (Карастоянов, Русинова-Христова, 2000).

Представените данни (табл. 5) показват отрицателни корелационни зависимости ( $r = -0,538$ ) между скалата за „Проактивно справяне“ и нивата на възприет стрес

(PS-1). Отрицателни са корелационните зависимости и между „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“ и възприет стрес, както и между „Стратегическо планиране“ и възприет стрес. Това ни дава основание да предположим, че проактивния тип на психична регулация на личността е свързана с такъв тип нагласи и поведение, които в определена степен минимизират преживяването на стрес.

Въпросникът за предпочитани стратегии за справяне със стреса – COPE-1 е съставен от 14 скали, като в настоящото изследване ще разгледаме корелационните зависимости на осем тях със скалите на въпросник РСІ.

Корелационните зависимости между скалите от въпросник РСІ с част от скалите

ТАБЛИЦА 5  
КОРЕЛАЦИИ МЕЖДУ СКАЛИТЕ НА ВЪПРОСНИК ЗА ПРОАКТИВНО СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА –  
РСІ И ВЪПРОСНИК ЗА ВЪПРИЕТ СТРЕС – PS-1

Фактори (Pearson Correlation, N = 222)	Проактивно справяне	Търсене на инструментална подкрепа	Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности	Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване	Превантивно справяне	Стратегическо планиране	Избягване	Търсене на емоционална подкрепа
Възприет стрес	<b>-0,538**</b>	0,075	<b>-0,314**</b>	-0,072	-0,149*	<b>-0,236**</b>	0,055	-0,098

\*\* p < 0,01; \* p < 0,05

ТАБЛИЦА 6  
КОРЕЛАЦИИ МЕЖДУ СКАЛИТЕ НА ВЪПРОСНИК ЗА ПРОАКТИВНО СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА –  
РСІ И ВЪПРОСНИК ЗА ПРЕДПОЧИТАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА – CORE-1

Фактори (Pearson Correlation, N = 222)	Проактивно справяне	Търсене на инструментална подкрепа	Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности	Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване	Превантивно справяне	Стратегическо планиране	Избягване	Търсене на емоционална подкрепа
Поведенческа дезангажираност	<b>-0,519**</b>	0,125*	<b>-0,193**</b>	-0,042	-0,146*	<b>-0,166**</b>	<b>0,324**</b>	0,049
Отричане	<b>-0,246**</b>	0,015	-0,114*	0,027	-0,015	<b>-0,178**</b>	<b>0,184**</b>	0,068
Позитивно преосмисляне	<b>0,561**</b>	<b>0,165**</b>	<b>0,234**</b>	<b>0,291**</b>	0,154*	<b>0,300**</b>	0,048	<b>0,278**</b>
Емоционална подкрепа	-0,083	<b>0,713**</b>	-0,055	0,128*	0,096	-0,001	0,075	<b>0,538**</b>
Инструментална подкрепа	0,053	<b>0,695**</b>	0,095	<b>0,207**</b>	0,021	0,141*	<b>0,162**</b>	<b>0,432**</b>
Въздържане	0,066	-0,008	<b>0,336**</b>	<b>0,222**</b>	<b>0,183**</b>	<b>0,178**</b>	<b>0,426**</b>	0,026
Планиране	<b>0,412**</b>	0,096	<b>0,420**</b>	<b>0,434**</b>	<b>0,383**</b>	<b>0,532**</b>	0,031	0,144*
Активно справяне	<b>0,504**</b>	0,054	<b>0,360**</b>	<b>0,345**</b>	<b>0,276**</b>	<b>0,440**</b>	-0,087	0,133*

\*\* p < 0,01; \* p < 0,05

на въпросник СОРЕ-1 (табл. 6) показват, че проактивните личности по-често използват и стратегии за справяне със стреса като позитивно преосмисляне ( $r = 0,561$ ), планиране ( $r = 0,412$ ), активно справяне ( $r = 0,504$ ) и по-рядко използват стратегии като поведенческа дезангажираност ( $r = -0,519$ ) и отричане ( $r = -0,246$ ). Не се наблюдава значима връзка между проактивното справяне и въздържането. Наблюдават се значими умерени корелационни зависимости (от  $r = 0,432$  до  $r = 0,713$ ) между скалите за търсене на инструментална и емоционална подкрепа от двата въпросника. Тенденциите в корелационните зависимости между скалите „Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности“, „Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване“, „Превантивно справяне“ и „Стратегическо планиране“ и скалите на въпросник СОРЕ-1 са близки до тенденциите, проявени от скала „Проактивно справяне“. За разлика от „Проактивното справяне“, между тези четири скали и скалата „Въздържане“ се наблюдава значима положителна корелационна зависимост, което потвърждава тезата на авторите на въпросника, че проактивното справяне е различно по своята същност от останалите стратегии.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Критичният анализ на литературата показва, че изследването на копингът все повече се трансформира от анализиране на управлението на риска към управление на целите. Въпросникът за проактивно справяне със стреса е чувствителен към регистриране и оценка на проактивната нагласа, която включва относително стабилна лична увереност във възможностите за промяна и обхваща аспекти като находчивост, възможности, ценности и визия. Данните от българската адаптация на Въпросник за проактивно справяне със стреса – PCI (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum & Taubert, 1999) разкриват добри психометрични свойства, доказват

осемфакторна структура на въпросника, която отразява и специфична особеност на българската извадка. Получените резултати за надеждност и конструкт-валидност ( $N=222$ ) дават основание да се счита, че представеният инструмент разширява възможностите за изследване на психичната регулация на личността в контекста на стратегиите за справяне със стреса.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Величков, А. (1992) Проверка на когнитивната теория на стреса при наличие на нерешени проблеми в ежедневието, *Българско списание по психология*, бр. 2, с. 24-36.
- Дилова, М. (2003). Конструирание и валидизация на българската скала за страх от успеха. *Психологически изследвания*, бр. 1, с. 79-87.
- Калинов, Кр. (2010), *Статистически методи в поведенческите и социалните науки*, Нов Български университет
- Карастоянов, Г., Величков, А. (1994), Медиатори на стресовите влияния във войска среда, *Българско списание по психология*, бр. 3, с. 76-86
- Карастоянов, Г. (1996). *Стрес и военна среда*. ВИК „Св. Георги Победоносец“.
- Русинова-Христова, А., Карастоянов, Г. (2000). *Психологичните типове по Карл Юнг и стресът*. С., Пропелер.
- Русинова-Христова, А., Карастоянов, Г. (2000). Българска адаптация на въпросник за възприет стрес. *Психологични изследвания*, кн. 1-2, с. 67-77.
- Стоянов, В. (2011). *Психичен стрес в организацията – Системен модел за изследване*. ВСУ „Черноризец Храбър“ – Университетско издателство
- Bhushan, B., Gautam, R. and Greenglass E. (2010). *The Hindi Adaptation and Standardization of the Proactive Coping Inventory (PCI)*, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2010, 10, 2, p. 331-343
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989), *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, p. 267-283
- Carver, C. S., and White, T. L. (1994). *Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impeding reward and punishment: The BIS/BAS Scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, p. 319-333.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: p. 385- 396

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). *Assessment of multidimensional coping: Task emotion, and avoidance strategies*. *Psychological Assessment*, 6, p. 50-60
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. (1994). *Emotion and adaptation*, Oxford, Oxford University Press.

#### ИЗТОЧНИЦИ

- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A*

*multidimensional research instrument*. – <http://www.psych.yorku.ca/greenglass> – последно достигнат на 15.06.2013 г. в 22.00 часа

- Schwarzer, R. (1999). Proactive Coping Theory. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, <http://userpage.fu-berlin.de/~health/proactive.htm> – последно достигнат на 25.05.2013 г. в 20.45 часа.

*The Proactive Coping Inventory (PCI) – Frequently Asked Questions Regarding* – [http://userpage.fu-berlin.de/health/pci\\_faq.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/health/pci_faq.pdf) – последно достигнат на 15.06.2013 г. в 22.00 часа

## THE BULGARIAN ADAPTATION OF THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI) – INITIAL STUDY DATA REVIEW

Margarita Kumanova, Georgi Karastoyanov, Dimitar Dimitrov

**Abstract.** *The report presents the Bulgarian version of the Proactive Coping Inventory (PCI). An eight factor solution presents the six original scales and two factors to the seventh scale as a specific peculiarity of the Bulgarian sample. Results provide evidence for the reliability and validity of PCI and indicate that it is a useful instrument for assessing coping strategies for the Bulgarian population.*

**Key words:** Proactive Coping Inventory, Stress

#### Приложение I

#### Въпросник за проактивно справяне със стреса – PCI

Следващите твърдения се отнасят до поведението Ви в различни ситуации. Посочете

доколко всяко от тези твърдения е вярно за Вас. Отбележете твърдението, което смятате, че най-точно отговаря на чувствата Ви, като използвате следния код:

1	2	3	4
Напълно невярно	По-скоро невярно	По-скоро вярно	Напълно вярно

№	Твърдение	1	2	3	4
1	Старая се разумно да управлявам парите си, за да не се лишавам на стари години.	1	2	3	4
2	Когато имам проблем, поемам инициативата да го разреша.	1	2	3	4
3	Действам само след като внимателно обмисля проблема.	1	2	3	4
4	Правя си списък със задачи и се опитвам да се съсредоточа първо върху най-важните.	1	2	3	4
5	Премислям много варианти за развитие на събитията, за да съм подготвен/а за различни последици.	1	2	3	4

6	След като постигна една цел, търся следваща, която да е още по-голямо предизвикателство.	1	2	3	4
7	Обичам предизвикателствата и преодоляването на трудностите.	1	2	3	4
8	Обмислям всички възможни последици на даден проблем, преди да се заема с него.	1	2	3	4
9	Представям си, че разрешавам сложен проблем, преди действително да съм се сблъскал с него.	1	2	3	4
10	Когато имам проблем с колеги, приятели или роднини, предварително си представям как ще се справя успешно.	1	2	3	4
11	Аз съм човек, който държи нещата в свои ръце.	1	2	3	4
12	При сериозни недоразумения между мен и колеги, роднини или приятели, отначало мислено проигравам, как ще се държа с тях.	1	2	3	4
13	Преди да се „оплета“ в някакъв проблем, се обаждам на приятел да поговорим за него.	1	2	3	4
14	Когато съм в беда, обикновено намирам решение с помощта на другите.	1	2	3	4
15	Споделям чувствата си с другите, за да изградя и запазя близки взаимоотношения.	1	2	3	4
16	Предпочитам нещата да се оправят от само себе си.	1	2	3	4
17	Старая се да имам план за непредвидени обстоятелства.	1	2	3	4
18	Вместо да действам импулсивно, обмислям различни варианти за решение на проблема.	1	2	3	4
19	Непрекъснато усъвършенствам професионалните си компетентности, за да се предпазя от безработица.	1	2	3	4
20	Обмислям различни стратегии за промяна на дадена ситуация, преди да предприема действие.	1	2	3	4
21	Представям си, че разрешавам трудни проблеми.	1	2	3	4
22	Когато имам проблем, предпочитам да преспя една нощ, преди да се заема с него.	1	2	3	4
23	Обикновено знам към кого да се обърна за помощ, за да намеря решение на проблемите си.	1	2	3	4
24	Когато съм потиснат, излизам и разговарям с някого.	1	2	3	4
25	Старая се да обсъждам проблемите ми с приятелите си, за да получа тяхната обратна връзка.	1	2	3	4
26	Превръщам проблемите в положителни преживявания.	1	2	3	4
27	Съветите на околните могат да ми помогнат за разрешаването на проблемите ми.	1	2	3	4
28	Информацията, която получавам от другите, често ми помага да се справям с проблемите си.	1	2	3	4
29	Другите ми помагат да чувствам, че някой се грижи за мен.	1	2	3	4
30	Когато имам проблем, го оставям да „поотлежи“ за известно време.	1	2	3	4
31	Въпреки появяващите се спънки, аз обикновено постигам това, което искам.	1	2	3	4
32	Питам останалите какво биха направили в моята ситуация.	1	2	3	4
33	Обсъждането на проблемите ми с другите хора може да бъде наистина полезно, защото показва и друга гледна точка.	1	2	3	4
34	Знам на кого мога да разчитам, когато нещата се объркат.	1	2	3	4

35	Вместо да харча всичко, което изкарвам, предпочитам да спестявам за черни дни.	1	2	3	4
36	Мисля с един ход напред, за да избегна опасни ситуации.	1	2	3	4
37	Винаги се опитвам да намеря начин да преодоля препятствията и нищо не може да ме спре.	1	2	3	4
38	Ако някой ми каже, че не мога да направя нещо, то аз със сигурност ще го направя.	1	2	3	4
39	Когато решавам проблем, обмислям обективно възможните алтернативи.	1	2	3	4
40	Опитвам се да определя точно от какво се нуждая, за да успея.	1	2	3	4
41	Ако даден проблем е твърде сложен, го оставям настрана, докато се почувствам готов/а да се справя с него.	1	2	3	4
42	Често очаквам да не успея и затова не си поставям високи цели.	1	2	3	4
43	Когато съм потиснат, знам на кого да се обадя, за да ми помогне да се почувствам по-добре.	1	2	3	4
44	Разделям проблема на малки части и се справям с всяка по отделно.	1	2	3	4
45	Права всичко възможно, семейството ми да е добре осигурено в бъдещето.	1	2	3	4
46	Често намирам начин да разделя сложните проблеми на решими задачи.	1	2	3	4
47	Подготвям се за всякакви неблагоприятия.	1	2	3	4
48	Преди да ме сполети нещо лошо, аз съм добре подготвен за възможните последствия.	1	2	3	4
49	Разглеждам проблема от различни страни, докато открия подходящото действие.	1	2	3	4
50	Права си план и го следвам.	1	2	3	4
51	Планирам действията си така, че да постигна възможно най-добрият резултат.	1	2	3	4
52	Ясно виждам мечтите си и се старая да ги осъществя.	1	2	3	4
53	Преди да се заема със сложна задача, аз си представям успешни сценарии.	1	2	3	4
54	Когато имам проблем, обикновено се виждам в непечеливша ситуация.	1	2	3	4
55	Когато кандидатствам за работа, си представям как ще я изпълнявам.	1	2	3	4

#### Ключ към въпросника за проактивно справяне със стреса – РСІ

Фактор	Айтеми
Проактивно справяне	p2, p6, p7, p11, p26, p31, p37, p40, p42(-), p52, p54(-)
Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности	p3, p5, p8, p18, p20, p36, p39, p49
Рефлексивно справяне – тенденция за визуализиране и мислено проиграване	p9, p10, p12, p21, p53
Превантивно справяне	p1, p17, p35, p45, p47, p48
Стратегическо планиране	p4, p44, p46, p50
Търсене на инструментална подкрепа	p13, p14, p15, p24, p25, p27, p28, p32, p33
Търсене на емоционална подкрепа	p23, p29, p34, p43
Избягване	p22, p30, p41
Отпадащи айтеми	p16, p19, p38, p51, p55