

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

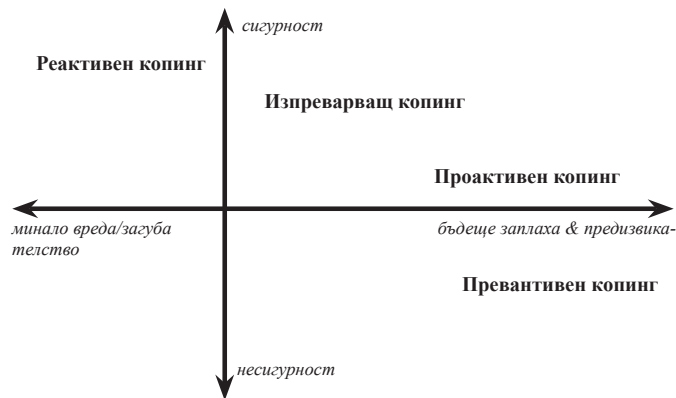
ВЪВЕДЕНИЕ

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)¹. 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.

¹ 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