

БЪЛГАРСКО СПИСАНИЕ ПО
ПСИХОЛОГИЯ

BULGARIAN JOURNAL
OF PSYCHOLOGY

an official issue
of the Bulgarian psychological society

брой 2 • 1995 г.

ISSN 0861-7813

Главен редактор:

Ангел Величков

Редакционна колегия:

Веселина Русинова

Георги Йолов

(зам. главен редактор)

Димитър Щетински

Дончо Градев

Иван Димитров

Людмил Мавлов

Стоянка Жекова

Тома Томов

Технически редактор -

Камелия Малинова

Адрес на редакцията:

София 1606,

ул. Люлин планина 14

телефон: 54-12-95

БЪЛГАРСКО СПИСАНИЕ ПО ПСИХОЛОГИЯ

**Тримесечно издание на
Дружеството на психолозите
в България**

Брой 2, 1995 год.

СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Николай Буторин</i>	
СОЦИАЛНА ВАЛИДИЗАЦИЯ НА МОДУЛА ЗА ОСНОВНИ РАЗГОВОРНИ УМЕНИЯ: II СЕБЕРАЗКРИВАНЕ	3
<i>Надя Полнарева, Златка Михова</i>	
ЮНОШЕСКАТА КРИЗА КАТО ИНДИКАТОР ЗА СЕМЕЙНА ДИСФУНКЦИЯ.....	13
<i>Бистра Ценова</i>	
ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ТРУД	19
<i>Максимка Рашева</i>	
КОГНИТИВЕН МОДЕЛ НА БЕК, ОБЯСНИВАЩ РАЗВИТИЕТО НА ДЕПРЕСИЯ	29
<i>Ангел Величков, Мария Радославова</i>	
ТЕОРЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ ПРИ ИЗУЧАВАНЕ НА АДАПТАЦИЯТА И НАГАЖДАНЕТО НА ЛИЧНОСТТА.....	45
<i>Пиер Тан, Силви Еспарбес, Флоранс Сорд-Адер</i>	
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ	59

СОЦИАЛНА ВАЛИДИЗАЦИЯ НА МОДУЛА ЗА ОСНОВНИ РАЗГОВОРНИ УМЕНИЯ: II. СЕБЕРАЗКРИВАНЕ

Николай Буторин*

SOCIAL VALIDATION OF THE BASIC CONVERSATION SKILLS MODULE: II. SELF-DISCLOSURE

Nikolai Butorin

The Basic Conversation Skills Module is an element of the psychosocial rehabilitation program developed in the UCLA. The results of the second part of the social validation of the Module in Bulgaria are reported. The research was designed to determine the appropriateness of examples of self-disclosing statements used in the Module in terms of the bulgarian social norms. In this study, 59 persons from the general population took part as experts and answered a questionnaire designed for this purpose. The bulgarian ratings of self-disclosure levels were identical to the american ratings for most of the statements. In addition, data about the attitudes of the Bulgarians regarding the revealing of personal information during informal conversations were obtained.

Модулът за основни разговорни умения (MOPY) е един от серията за социални умения и умения за самостоятелен живот, разработени в Калифорнийския университет (UCLA) за целите на психосоциалната рехабилитация на хронично психично болни (Liberman, 1990; Liberman et al., 1993).

Специфичното предназначение на MOPY е да обучи участниците как да започват и да поддържат неформални разговори, което би им помогнало да намалят социалната си изолация (виж също Буторин, 1994). Едно от основните поведения за поддържане на разговор в MOPY е себеразкриването.

Съобщаването на мнения, чувства и информация за лични обстоятелства има важно значение при създаване и задълбочаване на приятелства, но може да бъде сериозен проблем за хора с психични разстройства. В условията на психиатричната клиника пациентите се насыпяват открито да споделят своите мисли, симптоми и преживявания и много от тях неуместно пренасят същото поведение в социалните интеракции извън болницата, където преждевременното и прекалено ви-

* Николай Буторин — Институт по психология, БАН

сокото себеразкриване може да има за резултат отхвърляне на индивида от страна на другите (Liberman, 1982).

В настоящото съобщение се представят резултати от оценката на социалната валидизация на примерите за себеразкриване, използвани в MOPY, осъществена в процеса на адаптиране на методиката към българските условия. Основната задача на изследването беше да се определи нивото на себеразкриване, което според българите съдържат тези примери. Допълнително беше предвидено проучване на нагласите относно съобщаването на лична информация, което трябваше да отговори на следните два въпроса: а) до каква степен българите са склонни да правят себеразкриване в разговор с непознат, познат и близък човек?; б) до каква степен те са склонни да приемат себеразкриването, направено от непознат, познат и близък човек?

Метод

В качеството на експерти в изследването участваха лица от общата популация, които попълваха специално изгответия за целта въпросник. Анализът на резултатите е направен върху отговорите, получени от 59 человека (40 жени и 19 мъже). Социо-демографската характеристика на ИЛ е направена в една по-ранна публикация (Буторин, 1994).

Следните 12 твърдения са включени в MOPY за илюстрация на различните нива на себеразкриване (в скобите се посочва ниво, определено от авторите на MOPY):

1. „Казвам се ...“ (ниско).
2. „Чувствам се потиснат и тревожен“ (високо).
3. „Посещавам психиатър“ (високо).
4. „Имам финансови проблеми и не мога да платя наема си“ (високо).
5. „Редовно ходя на църква и мисля, че всеки трябва да ходи“ (средно).
6. „Заминал в друг град“ (ниско).
7. „Завършил съм ...“ (ниско).
8. „Роден съм в ...“ (ниско).
9. „Колите струват много скъпо“ (ниско).
10. „Аз живея в ...“ (ниско).
11. „Имам проблеми в работата“ (високо).
12. „Не познавам много хора и съм самотен“ (високо).

Като основа за оценка на твърденията бяха използвани дефинициите за всяко от нивата за себеразкриване, дадени в MOPY: лични факти за себе си с ниско себеразкриване могат да бъдат казани почти на всеки; средно себеразкриване е приемливо в разговорите с поне малко поз-

нат човек; лична информация с високо ниво на себеразкриване би трябвало да се съобщава само на човек, за когото знаете как би реагирал и на когото се доверявате.

В съответствие с тези определения ИЛ бяха инструктирани да оценяват всяко твърдение, като посочват с кого било уместно човек да споделя подобна информация (т.е. с непознат, познат или близък).

При отчитане на резултатите нивото на себеразкриване в дадено твърдение се определяше като високо в случаите, когато ИЛ отбелязва, че съдържащата се в него информация е подходяща за споделяне само с близък. Ако се посочващо, че то би могло да се съобщи не само на близък, но и на познат, това се приемаше като свидетелство за средно ниво, а отбелязването и на трите категории хора (близък, познат, непознат) — за ниско себеразкриване. Груповата оценка за съобщениета във всяко от твърденията-примери лична информация се изчислява като процент отговори, определящи дадено ниво от общия брой отговори.

В следващата част на проучването ИЛ имаха за задача да посочат до каква степен са склонни: първо, да съобщават лична информация с ниско, средно и високо ниво на себеразкриване на непознат, познат и близък човек, и второ, да приемат лична информация с ниско, средно и високо ниво на себеразкриване от непознат, познат и близък човек. Формулировките за трите нива бяха следните: а) „най-обща информация (име, възраст)“ (ниско ниво); б) „някакви по-особени данни за себе си, интереси, занимания или мнения, които могат да бъдат спорни (религия, политика)“ (средно ниво); в) „много лична информация, проблеми, тревоги, чувства“ (високо ниво).

Оценката на нагласите за съобщаване и приемане на всяко от тези нива на себеразкриване беше осъществена посредством биполярна скала със значенията на полюсите „никога — винаги“. Скалата е напълно идентична със скалата за честота, използвана при оценка на встъпителните начини за започване на разговор (Буторин, 1994).

Статистическата обработка на резултатите беше осъществена с Т-критерий на Wilcoxon (Рунион, 1982).

Резултати

Резултатите от оценката на примерите за изисквания с ниско, средно и високо ниво на себеразкриване, които се използват в програмата за трениране в разговорни умения, са представени в табл. 1.

Таблица 1. Примери за изказвания с оценки на нивата на себеразкриване, представени в МОРУ и получени при социалната валидизация

	Твърдения	Според методиката	Социална валидизация
1	Казвам се...	НИСКО	НИСКО (77 %)
2	Чувствам се потиснат и тревожен	ВИСОКО	ВИСОКО (60 %)
3	Посещавам психиатър	ВИСОКО	ВИСОКО (78 %)
4	Имам финансови проблеми и не мога да платя наема си	ВИСОКО	ВИСОКО (54 %)
5	Редовно ходя на църква и мисля, че всеки трябва да ходи	СРЕДНО	СРЕДНО (43 %)*
6	Заминал в друг град	НИСКО	СРЕДНО (63 %)
7	Завършил съм...	НИСКО	НИСКО (58 %)
8	Роден съм в...	НИСКО	НИСКО (58 %)
9	Колите струват много скъпо	НИСКО	НИСКО (54 %)
10	Аз живея в...	НИСКО	СРЕДНО (57 %)
11	Имам проблеми в работата	ВИСОКО	ВИСОКО (58 %)
12	Не познавам много хора и съм самотен	ВИСОКО	ВИСОКО (51 %)

* Забележка: Почти същият процент изследвани лица (39 %) оцениха това изказване като високо себеразкриване.

В табл. 1 се посочва процентът ИЛ, които определят нивото на себеразкриване във всяко от твърденията като ниско, средно или високо. Вижда се, че процентът отговори, на основата на който беше направено заключение относно съответното ниво на себеразкриване, при 11 от оценяваните примери беше над 50% (в повечето случаи дори около или над 60%). Това беше възприето като свидетелство за достатъчна висока категоричност на преценките на изследваните лица и достоверност на изводите.

Същото не може да се каже за изискването „Редовно ходя на църква и мисля, че всеки трябва да ходи“. Въпреки че нивото на съдържащата се в него информация в крайна сметка беше определено като средно на основата на 43% отговори, почти същият процент ИЛ (39%) оценява това твърдение като високо себеразкриване.

Съпоставяне на резултатите от изследването с данните от MOPY показва, че оценките на българите за 10 примера са идентични с представените от авторите на методиката като приемливи според американските норми. Изискванията „Заминаявам в друг град“ и „Аз живея в ...“ получиха по-различни оценки: ИЛ ги определиха като информация със средно ниво на себеразкриване, докато в MOPY те се използват като примери за ниско ниво.

Данните от проучване на нагласите на българите да разменят лична информация с различни нива на себеразкриване по време на социални интеракции са представени в табл. 2 и могат да се разглеждат от няколко гледни точки.

Таблица 2. Нагласи за съобщаване и приемане на себеразкриване

	Съобщаване		Приемане		Статистическа значимост
	M	CD	M	CD	
Ниско ниво					
непознат	3.29	1.84	4.2	2.02	p < 0.01
познат	4.41	1.69	4.9	1.88	p < 0.02
близък	6.41	1.09	6.1	1.45	p < 0.05
Средно ниво					
непознат	2.81	1.9	3.61	1.95	p < 0.01
познат	4.07	1.73	4.53	1.82	p < 0.02
близък	5.97	1.47	6.12	1.46	незнач.
Високо ниво					
непознат	1.85	1.22	3.81	1.91	p < 0.01
познат	2.9	1.46	4.63	1.71	p < 0.01
близък	5.66	1.51	6.39	1.15	p < 0.01

1. Според субекта на себеразкриване.

Представените в табл. 2 оценки свидетелстват за това, че ИЛ изразяват по-голяма склонност да приемат, отколкото да съобщават, каквато и да е информация от личен характер в разговорите с непознати и познати (различията са статистически значими; $p < 0.01$ или 0.02 по Т-критерий на Wilcoxon). По отношение на общуване с близки нагласите им не са така еднозначни: предпочитанията са към съобщаване на ниско ниво на себеразкриване ($p < 0.05$) и към приемане на високо ниво ($p < 0.01$), а различията при средното ниво са статистически незначими.

2. Според нивото на себеразкриване.

Ако се сравнят данните, получени за трите нива на себеразкриване, се вижда, че участниците в изследването най-много са склонни да съобщават лична информация с ниско ниво на себеразкриване, следвано от средно и най-малко — с високо ниво, независимо от степента на познанство със събеседника. Нагласата за приемане на себеразкриването може да се определи по следния начин: докато за общуването с близки най-изразена е готовността да изслушат много лична информация, по отношение на интеракциите с непознати и познати се съобщава по-голяма склонност да приемат ниско, след това — високо и най-малко — средно ниво на себеразкриване (статистическата значимост на различията се посочва в табл. 3).

3. Според близост със събеседника.

В зависимост от степента на близост нагласата както за съобщаване, така и за приемане на лична информация е най-голяма при общуване с близък човек, а най-малка — при общуване с непознат (различията са статистически значими при $p < 0.01$; табл. 4).

В проучването бяха наблюдавани някои полови различия в нагласите на ИЛ относно себеразкриването. Например за жените е характерна по-голяма готовност както да съобщават, така и да получават каквато и да е лична информация при общуване с близките, отколкото за мъжете. По-скоро обратната тенденция се наблюдава по отношение на интеракциите с непознати, където по-склонни да правят или да получават себеразкриване бяха мъжете. В разговорите с познати мъжете предпочитат да правят, а жените — да получават себеразкриване.

Таблица 3. Статистическа значимост на различията в нагласите за размяна на информация с ниско, средно и високо ниво на съберараждане.

	Съобщаване на информация	Приемане на информация
A) Непознат човек		
ниско-средно	T = 240	T = 132.5
	p < 0.05	p < 0.02
НИСКО-ВИСОКО	T = 38.5	T = 258
	p < 0.01	p < 0.10
средно-високо	T = 49.5	T = 210
	p < 0.01	незнач.
Б) Познат човек		
ниско-средно	T = 202	T = 155.5
	незнач.	p < 0.05
НИСКО-ВИСОКО	T = 51	T = 197
	p < 0.01	p < 0.10
средно-високо	T = 66.5	T = 228
	p < 0.01	незнач.
В) Близък човек		
ниско-средно	T = 42	T = 89.5
	p < 0.02	незнач.
НИСКО-ВИСОКО	T = 55	T = 19.5
	p < 0.01	p < 0.05
средно-високо	T = 161	T = 26
	p < 0.10	p < 0.02

Таблица 4. Статистическа значимост на различията в нагласите за размяна на лична информация с непознати, познати и близки

	Съобщаване на информация	Приемане на информация
A) Ниско ниво		
непознат - познат	T=0	T = 61
	p < 0.01	p < 0.01
непознат - близък	T = 4.5	T = 70
	p < 0.01	p < 0.01
познат - близък	T = 9	T = 32
	p < 0.01	p < 0.01
Б) Средно ниво		
непознат - познат	T = 0	T = 43.5
	p < 0.01	p < 0.01
непознат - близък	T = 5.5	T = 59
	p < 0.01	p < 0.01
познат - близък	T = 9	T = 72.5
	p < 0.01	p < 0.01
В) Високо ниво		
непознат - познат	T = 8	T = 50
	p < 0.01	p < 0.01
непознат - близък	T = 0	T = 47
	p < 0.01	p < 0.01
познат - близък	T = 0	T = 39.5
	p < 0.01	p < 0.01

Обсъждане

В процеса на настоящото проучване беше определена валидността за българската култура на 12 примера за себеразкриване, включени в тренировачната програма на MOPY. За повечето примери оценката на нивото на себеразкриване, направена от ИЛ, не се различава от посочената в американската методика. Само две твърдения, които в MOPY се използват като пример за ниско себеразкриване, бяха определени като информация със средно ниво.

Изказването, съобщаващо за религиозни убеждения, се оказа трудно за точно дефиниране нивото на себеразкриване. Почти равен брой ИЛ определиха тази информация като средно и като високо себеразкриване. Поради това нагласата на българите относно споделянето на мнения, свързани с религията, се нуждае от допълнителна оценка.

Проучването на склонността на ИЛ да правят себеразкриване в неформални разговори предоставя информация за съществуващите в България модели на поведение, които биха могли да се опишат като „правила за регулиране на близостта“ (по определение на Аргайл и Хендерсън, 1989). Като цяло, предпочтенията са по-скоро към приемане, отколкото към съобщаване на себеразкриване. Обаче, ако при интеракциите с непознати и познати по-изразена е нагласата за приемане на ниско и на второ място — на високо себеразкриване, то по отношение на общуването с близки ИЛ са ориентирани преди всичко към изслушване на много лична информация.

Вероятно получените резултати до голяма степен характеризират разговорното поведение на жените, които преобладаваха в групата на ИЛ. В подкрепа на това мнение свидетелстват наблюдаваните полови различия в нагласите за размяна на персонална информация, както и данни от изследвания на други автори. Например Cozby (1973) установява, че жените са по-склонни от мъжете да правят себеразкриване, а Аргайл и Хендерсън (1989) смятат, че жените умеят да изграждат по-близки социални взаимоотношения и са източник на по-силна социална подкрепа отколкото мъжете.

Все пак изнасянето на особеностите на социалното поведение в зависимост от половата принадлежност не беше поставено като задача на настоящото изследване и получените данни не са достатъчни, за да се направи по-категорично заключение относно влиянието на фактора „пол“ върху себеразкриването при неформално общуване в българска-та популация.

Заключение

Резултатите от този етап на изследване определят насоката, в която трябва да бъдат осъществени промени в съдържанието на МОРУ, за да се постигне оптималното му пригаждане към българските условия. Освен това получените в представеното изследване данни дават определена представа за особеностите на неформалното общуване в България. Тази информация обаче има по-скоро характер на предварителна оценка, която може да се използва при планиране на едно по-целенасочено проучване на социалните норми и предписания във връзка със съберазкриване, приети в българската култура.

ЛИТЕРАТУРА

- Аргайл, М. и Хендерсон, М. (1989). АнATOMия на човешките отношения. Наука и изкуство, София.
- Буторин, Н. (1994). Методика за психосоциална рехабилитация на психично болни: Модул за основни разговорни умения. — Нервни и психични заболявания, 5, 8-19.
- Буторин, Н. (1994). Социална валидизация на Модула за основни разговорни умения: I. Въстъпителни начини за започване на разговор. — Психология, 3, 3-13.
- Рунион, Р. (1982). Справочник по непараметрической статистике. Финансы и статистика, Москва.
- Cozby, P.C. (1973). Self-disclosure: A literature review. — Psychol. Bull., 79, 73-91.
- Liberman, R.P. (1982). Assessment of Social Skills. — Schizophrenia Bull., 8, 62-83.
- Liberman, R.P. (1990). Basic Conversation Skills Module (Trainer's Manual, Patient's Workbook, Demonstration Video). Camarillo, UCLA.
- Liberman, R.P., Wallace, C.J., Blackwell, G., Eckman, T.A., Vaccaro, J.V. & Kuehnle, T.G. (1993). Innovations in Skills Training for the Seriously Mentally Ill: The UCLA Social and Independent Living Skills Modules. — Innovations & Research, 2, 43-60.

ЮНОШЕСКАТА КРИЗА КАТО ИНДИКАТОР ЗА СЕМЕЙНА ДИСФУНКЦИЯ

Надя Полнарева, Златка Михова*

ADOLESCENT CRISIS AS AN INDICATOR OF FAMILY DISFUNCTION

Nadia Polnareva, Zlatka Mihova

Adolescence is a crisis period not only in the development of the individual but in the development of family life cycle as well. An attempt has been made to interpret some basic types of family dysfunction connected with adolescent crisis in the family therapy paradigm. The common style of the families referred to our outpatient service includes the attempt to manage the new phase of family development applying out-of-date, ineffective models of coping. Strive for mutual control, unresolved struggle for power and symmetric communication are usual. The experience in counseling and other forms of intervention has been shared.

Юношеството е възраст, в която постоянният стремеж към индивидуализация, към формиране на собствен идентитет и автономност се съчетава с все още силна свързаност със семейството. Подобно противоречие създава условия за възникване на повече или по-малко кризисни периоди не само при юношата, но и в цялата семейна структура и взаимоотношения. Въпреки че понятието „юношеска криза“ е общоприето, критериите за нейното благоприятно протичане, или „нормалност“, са твърде субективни. Те в голяма степен зависят от семейните и културните норми, така че едни и същи форми на поведение в едни семейства се възприемат спокойно, а в други водят до прилагане на санкции.

Ние споделяме мнението на много автори (Bruggen, Davis, 1977; Haley, 1973, 1980), че превръщането на детето в юноша е свързано с преход към нов етап от жизнения цикъл на семейството. Този преход предполага формирането на нови модели на взаимоотношения, на нови правила и механизми за справяне с променената реалност. В този смисъл ние разглеждаме търсенето на психологическа или психиатрична помощ от родителите по повод на „отклонения от нормата“ в поведе-

* Надя Полнарева, Златка Михова — Извънболнична клиника по детска психиатрия,
Катедра по психиатрия, ВМИ - София

нието на тяхното пораснало дете като невъзможност на цялата семейна система да извърши промяна, адекватна на новия етап на развитие.

В настоящото проучване си поставехме за цел да обобщим нашата работа със семействата, потърсили помощ в Извънболничната клиника по детската психиатрия на Висшия медицински институт — София, по повод на неприемливо за семейството поведение на юношата и невъзможност на родителите да се справят с него.

Проследен е период от три години (от 1991 до 1993), през който са постъпили около 150 заявки за подобни консултации.

В зависимост от самия проблем тези семейства могат да бъдат разделени на три групи:

1. Семейства, които възприемат културално приети форми на юношеско поведение като проблем.

2. Семейства, в които основният проблем е борбата на юношата и родителите за взаимен контрол.

3. Семейства, в които се е фиксирала отчужденост и фрагментация.

Анализът на отделните групи позволи да бъдат извлечени следните характеристики:

В първата група попадат семейства, които търсят помощ по повод на „промененото“ поведение на тяхното първо или единствено дете. Най-често това са момичета и момчета на възраст 13-14 години. Семейното интервю разкрива, от една страна, големия страх на родителите да не загубят послушното си дете, което е започнало да се превъръща в непокорно и непонятно същество, а от друга — тяхната повърхностна и идеализирана представа за промените в юношеска възраст. Семейството обикновено се намира в кризисно състояние и повод за търсене на помощ може да стане всяка незначителна постъпка на юношата, която се възприема като поредното разочарование. Самите родители често се намират на етапа на собствената „криза на средната възраст“, която преживяват тежко поради недостатъчна диференциация от собствените си родители и безусловно изповядване на конформни модели на поведение. Нерядко бащата на юношата замея периферна позиция в семейството. Отказът на родителите да приемат необходимостта от промени е свързан с ригидността на семейните правила и със страх от загуба на контрол. Въпреки че „проблемното“ поведение на юношите се проявява само в семейството, то се преживява болезнено като покушение върху родителското право на власт и контрол.

Във втората група семейства проблемите са много по-тежки. Те засягат не само семейството, но и други сфери на социално функциониране — училищен отказ, бягство, влизане в юношески групи с подобен стил на поведение. Семейните взаимоотношения се характеризират с

грубост, непрекъснати скандали и конфликти. В тези семейства родителите се обединяват срещу юношата, но въпреки това той или тя завоюва все по-големи територии. Родителите обикновено търсят помощ поради непрекъснатата загуба на контрол и преживяване за безпомощност. Цялото семейство при първата ни среща се намира в състояние на тежка криза и страховете на родителите са от пълно поражение. Най-често се очаква от детския психиатър да потвърди, че провалът във взаимоотношенията и загубата на родителски авторитет са резултат от патологичното отклонение или дори душевно заболяване при юношата. В тази група преобладават момичета на възраст 15-16 години. Трудностите във взаимоотношенията имат доста голяма давност — повече от година, и поне при един от родителите — най-често майката, се наблюдават симптоми на изчерпване и депресия. Най-често началото на проблемното поведение при юношата и кризата на семейството са същите като при първата група, но родителите се опитват да прилагат оstarели и неефективни начини за справяне, не съществува идеята, че е необходимо нещо да се промени в семейните взаимоотношения. Родителите на практика отричат настъпващия нов етап в жизнения цикъл на детето и цялото семейство и се опитват да съхранят пълен контрол на всяка цена, по принципа „всичко или нищо“. Понякога предпочитат да се отрекат от самото дете, изгонвайки го от къщи, отколкото да допуснат мисълта за промени в системата на семейно функциониране.

В третата група взаимоотношенията между родителите и юношите се характеризират с враждебност, отхвърляне, често физическо насилие. Кризисното състояние е продължително и фактически възможността за родителски контрол върху поведението напълно отсъства. Юношеските прояви са доведени до самоцелни и усложнени форми на противопоставяне и неприязнь. Родителите са дистанцирани и декларират „безразличие“ към съдбата на детето, техните преживявания съдържат обида и разочарование. Често те създават по-силни връзки с другото дете в семейството, като се опитват да създадат коалиция с него срещу детето в юношеска възраст. В тази група най-често се срещат токсикомани опити, асоциално поведение и училищен провал. „Битката“ с родителите е спечелена, но на много висока цена. Патологичните семейни интеракции продължават да властват, но те стават толкова застрашаващи, че за всички е явна необходимостта от промяна. Често подобно ригидно противопоставяне със специфичните последствия за интеракцията в семейството маскира тежки психопатологични отклонения в съпружеската двойка (депресия, алкохолна злоупотреба, личностово разстройство) или нейното разпадане.

Обсъждане

Индивидуалният анализ на юношеството в работите на много автори (Erikson, 1968; Male, 1980; Widlocher, 1976) подробно са описали психологическата обърканост, емоционалната напрегнатост и парадоксалност, екзистенциалните съмнения, стремежът към независимост, секуналните проблеми и т.н. Съществуват различни гледни точки относно причините за конфликта между родители и деца, като най-често причината и отговорността за него се приписва или на родителите, или на юношите, или се търси обща вина.

Във всеки случай юношеската възраст предполага формиране на нов идентитет. Неговото формиране обаче става в контекста на семейството и в непрекъснатите интеракции с родителите. Според нас процесът, който доминира тези интеракции, е борбата за взаимен контрол. Тази борба е задължителна, но нейната степен и смисленост търпи големи различия.

Фамилийният подход дава нови възможности за концептуализиране на проблемите на семейството с юношата. От друга страна, той предлага и интервенции, засягащи цялото семейство. Семейният живот се разглежда като непрекъснато взаимодействие — поведението на всеки семеен член оказва влияние на другите и същевременно е повлияно от тях. Това означава, че идеята за унитарен контрол в семейството както от родителите към детето, така и от детето към родителите не е нищо друго освен мит. Когато юношата е принуден поради новите изисквания на възрастта си да включва нови поведения в семейната система, той „започва да добавя нещо“, но специфичните способи за интеграция на тези форми на поведение са неподвластни на контрола на един отделен човек, защото те са всъщност интеракционни процеси между частите на цялата система. В този смисъл основната характеристика на дисфункционалното семейство е симетричността на комуникацията, при която опитите на юношите да определят нови отношения с родителите, да създадат нови правила, респективно да ги контролират, води до същото поведение и от страна на родителите. Обикновено семействата, при които се наблюдават подобни трудности, имат първоначално неразрешени проблеми в разпределението на контрола и властта във фамилната система.

В този смисъл, тези семейства могат да бъдат определени като дисфункционални, като тази дисфункционалност е проявена в различна степен, но е изразена винаги по аналогичен начин. В тези семейства винаги има високо ниво на дистрес и симетрична комуникация, но появата на юношеските проблеми не само катализира ескалацията на съществуващата дисфункция, но и е реална предпоставка за блокиране на развитието и оттам фиксиране на „кризата“ като начин на живот без възможности за промяна.

Интервенции

Често родителите очакват от психиатъра и психолога магическо средство за овладяване на юношата и превръщането му в подчиняемо и послушно дете. Най-често те смятат, че целият проблем се свежда до „лошо възпитание“. От друга страна, юношата схваща посещението при психиатър (което е без негово съгласие), като заговор на възрастните и съответно очаква санкции, а не помощ. Именно това определя и първата стъпка на терапевта — понижаване на тревожността до овлашимо ниво и запазване на неутрална позиция. Членовете на семейството, поставени за пръв път в равни условия в присъствието на „експерта“, получават възможност да разкрият истинските си чувства и това облекчава взаимното разбиране.

В първата група от семейства акцентът се поставя върху системното консулиране на родителите, или терапия на съпружеската двойка. При това основната задача е родителите да се подгответ за прехода към нов тип отношения с юношата — от отношенията родител — дете към отношенията възрастен — възрастен и подготовка на съпружеската двойка да приеме това като подготовка за перспективата да остане сама.

Във втората група семейства, където нивото на дисфункционалност е по-високо, основното условие за ефективността на фамилната интервенция е готовността на всички семейни членове да участват в нея. Често се налага да се прилагат продължителни форми на семейна терапия, при което в нашата работа се придържаме към принципа на промяна в семейните правила много постепенно, работейки с незначителни на пръв поглед проблеми, като например вечерния час за прибиране на юношата.

В третата група особено остро се поставя въпросът за интеграция на разпадащото се семейство. Независимо от това, че целта на всяка терапия с юношата като правило е бъдещата му еманципация от семейството, ние считаме, че в третата група става въпрос за псевдонезависимост на юношата от семейството. Във връзка с това е необходимо да се работи за известна интеграция на семейството, преодолявајќи на отчуждението, а на по-късен етап и обикновено в индивидуална терапия с юношата — да му се помогне за преодоляване на силната емоционална зависимост от родителите.

В заключение е необходимо да се подчертая, че опитът от работата ни със семействата на юношите ни научи по-добре да разбираме семейството като структура и като процес на развитие. Юношеската криза винаги е едно голямо предизвикателство към семейството: тя може да провокира неговите слаби страни, но може и да даде силен тласък за развитие и истинско съзряване на всички семейни членове.

ЛИТЕРАТУРА

- Bruggen, D., Davis, G. (1977). Family Therapy in Adolescent Psychiatry. British Journal of Psychiatry, 131, 433-447.
- Erikson, E. (1968). Identity, Youth and Crisis, Faber & Faber, London.
- Haley, J. (1973). Uncommon Therapy, Norton, New York.
- Haley, J. (1980). Leaving Home, McGraw Hill, New York.
- Male, P. (1982). La crise juvénile, Payot, Paris.
- Vidlocher, P. (1976). Adolescence normale ou pathologique. Rev. Prat., 26, 2927-2940.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ТРУД

Бистра Ценова*

MENTAL HEALTH AND WORK

Bistra Tzenova

The concept of mental health is discussed and different theoretical models presented. A short overview of recent studies reflecting the growing attention for problems related to mental health of working people and an increasing awareness of work-related stress-disorders is presented. The results of a number of studies on the determinants of mental health in work are summarized suggesting a new perspective based on the assessment of mental health in workplace. The model of job-related affective well-being and mental health developed by P. Warr is described as appropriate base for research in the area of mental health promotion at work. A viatamin-like relationships between nine work characteristics and mental health are analyzed. Evidence of a relationship between mental health and workplace would certainly add to managerial quality of work life programmes.

Психичното здраве е свързано със способността на хората да се адаптират към изменящите се изисквания на средата и начина, по който го правят (Cooper, Baglioni, 1988). Тъй като трудовата дейност заема значителна част от живота на повечето хора, логично е да се очаква, че изискванията и промените, свързани със съдържанието и условията на труда, влияят върху психичното здраве на работещите хора. По традиция се счита, че семейната среда (минала и настояща) определя в по-голяма степен развитието на личността, включително психичното здраве и удовлетвореността от живота, отколкото условията на работното място. Заслуга на Kornhauser е, че с публикуваното си през 1965 г. изследване на работещи от автомобилостроенето насочва вниманието на клиничните психолози върху връзките на условията на труда с психичното здраве. Едва в края на 70-те години започнаха да се появяват публикации по темата труд и психично здраве.

Растящият интерес към проблема на професионалното здраве и безопасност и повишаването на съзнанието, че породените от стреса състояния и психологичните разстройства днес са сред най-разпространените, свързани с труда заболявания (напр. Levi, 1984, 1987, 1992),

* Бистра Ценова — Национален център по хигиена, София

се отразяват в изместването на фокуса в организационната психология от удовлетвореността от труда към новата перспектива за оценката на благосъстоянието (well-being) и психичното здраве на работното място (Mindus, 1981). Националният институт по професионално здраве и безопасност в САЩ (NIOSH) и Шведската правителствена комисия за работна среда и здраве са два примера за съвременното развитие в тази насока: идентифициране на свързани с труда заболявания и укрепване и повишаване на психичното благосъстояние на работниците на основана на широкомащабни национални стратегии.

Цел на настоящата работа е определяне на различните аспекти и компоненти на психичното здраве и повлияването им от отделните характеристики на работата.

Съвременни концепции за психичното здраве

Не съществува ясна единозначна дефиниция на психичното здраве. Вижданията за психично здраве са определени от доминиращата система от норми и ценности. Различните дефиниции на психичното здраве включват по-скоро допълващи се, отколкото противоречащи си гледни точки. Понякога то се дефинира с външни нормативни критерии, а понякога на базата на собствените преживявания на индивида. Значението, което хората придават на ситуацията, играе голяма роля за самочувствието им — „човек е толкова добре, колкото се чувства“ (Diener, 1984; Schalk, van den Berg, 1993). Тази концепция за психичното здраве включва такива компоненти като удовлетвореност от живота и щастие, които се разглеждат като резултат от удовлетворяването на основните човешки потребности (ср. също John et al., 1987).

Удовлетвореността от живота и щастието като индикатор на психичното здраве са изследвани главно от социологията, където акцентът е върху разкриването на социалните и икономическите условия, в зависимост от които варира психичното здраве (Abbey, Andrews, 1985). Обобщавайки последните разработки върху връзката на удовлетвореността от труда с удовлетвореността от живота, Near et al. (1987) стигат до заключението, че преживяванията и дейностите в извънпрофессионалната сфера могат да ирадиират и да окажат въздействие върху професионалното поведение и свързаните с работата възприятия и чувства.

Seibel, Luehring (1984) анализират възможните връзки между труда и психичното здраве от гледна точка на теорията за стреса на Lazarus, Launier (1978) и субективната интерпретация и оценката на конкретните изисквания. Авторите категорично отхвърлят интерпретацията на конструкти от рода на „удовлетвореност от труда“ и „трудово натоварване“ като индикатори заувредено здраве. В техния модел влошаването на здравето не се определя непосредствено от обективното натовар-

ване, област, а се свързва с две форми на несъответствие между индивид и среда: когато изискванията на работата се преживяват като превишаващи субективната компетентност и когато те противоречат на субективните очаквания и претенции.

От друга страна, постигането на цели в живота и реализацията на собствения житейски план се считат за компоненти на психичното здраве. Съгласно тези схващания психичното здраве е резултат от постижение и действие.

Други концепции поставят ударението върху значението на функционирането, дейността сама по себе си като компонент на психичното здраве. Функционалната активност се счита за един от фундаменталните аспекти на здравето. В съгласие с програмата на СЗО „Здраве за всички до 2000 година“ здраве включва капацитета да се живее продуктивно социално и икономически. Дефиницията се отнася до компетентността, която може да бъде описана с действие и ефективност. Субективната компетентност е генерализираната концепция на индивида за това, колко успешно се справя с нещата и се основава на оценката за взаимодействието му със средата за дълъг период.

A. Kornhauser (1965) определя психичното здраве не толкова като отсъствие на специфична фрустрация, а като отношение на идеален баланс със света, което позволява на индивида да поддържа реалистични положителни представи за себе си и целенасочената си дейност. От значение за влошаването на психичното здраве е не отделна характеристика на ситуацията, а всичко, което лишава човека от цел и радост което го оставя с отрицателни представи и чувства за себе си и води до тревога, напрежение, чувство за безпомощност, празнота и слабост.

Becker, Minsel (1986) въвеждат разграничаване на симптомите за здраве от болестните, като застъпват възгledа, че израз на отлично здравно състояние е не само отсъствието на болестови симптоми, а също така и наличието на силно изразени при знаци за добро здраве. Becker (1986) изрично подчертава, че неговият модел се основава на представата за непрекъснат континuum както по отношение на здраве и болест, така и по отношение на назованите отделни области-индикатори и на отделните симптоми. Даден индивид не е просто здрав или болен, а повече или помалко здрав или болен. Авторите изхождат от ограничната зависимост на отделните аспекти-индикатори за здраве и болест. Следователно са възможни множество конфигурации („профили“) от здраве и болест. Психично здраве означава благосъстояние и психична компетентност.

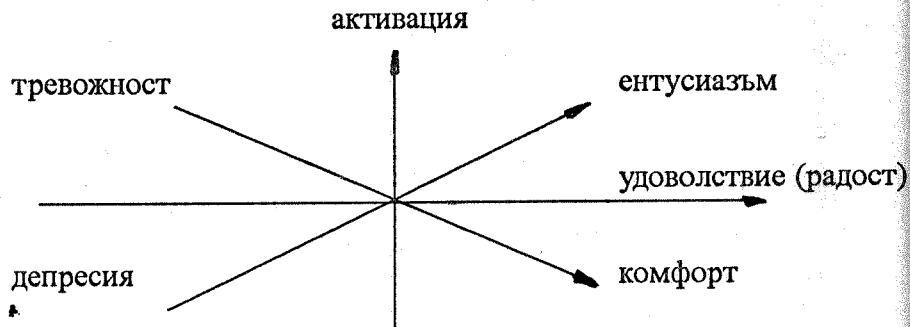
Мненията за това, кои специфични начини на поведение и преживявания трябва да се считат за „здравословни“ или „нездравословни“, често се различават. Доминиращите основни тенденции в съвременното мислене могат да бъдат сведени до няколко главни аспекти, които не влизат с еднакво тегло в оценката на моментното състояние на психичното здраве.

В рамките на проекта „Психичен стрес на работното място“ Mohr (1991) изследва неблагоприятните последствия на различни характеристики на работата за психичното благосъстояние и самочувствие на основата на трансакционния модел на стреса. При това тя отделя пет субконструкта: тревожност, свързана със субективната оценка на събитията и изискванията като заплаха; депресивност като индикатор на загубата на контрол върху ситуацията; самооценка, резултираща от постоянно сравняване с другите; психосоматични оплаквания като израз на координацията между тяло и психика; и раздразнителност като индикатор на изчерпването на психичните ресурси.

Моделът на P. Warr (1990, 1986) за свързаното с труда благосъстояние и психично здраве може да служи за основа на изследванията в тази област. Warr се съгласява, че емоционалното благосъстояние е повече от едната удовлетвореност от труда и че професионалното психично здраве от своя страна включва също субективната компетентност, автономност, нивото на претенции и интегралното функциониране и работоспособност.

Моделът на Peter Warr

1. Емоционалното благосъстояние често се разглежда обобщено като едномерно, с полюсите чувствам се „добре“ или „зле“ грубо казано. Редица изследователи на проблема са на мнение, че е по-добре да се използват две отделни измерения, оказали се статистически независими, които могат да бъдат наречени „удоволствие, радост“ и „активация“. Емоционалното самочувствие се оценява с помощта на две отделни оси — „тревожност-задоволство“ и „депресия-ентусиазъм“, разположени диагонално в дефинираното двумерно пространство (фиг. 1). Тези измерения са свързани помежду си, но отделното им разглеждане се оказа ползотворно.



Фиг. 1. Модел за емоционалното благосъстояние от P. Warr

Най-общо може да се направи разграничение между свободно от контекст и специфично за даден контекст емоционално благополучие и комфорт. Пример за последната категория чувства са свързаното с работата или семейството благосъстояние. Свободното от контекст емоционално благосъстояние не е ограничено в определена област, а е формирано на основата на опита в много различни области. По същия начин могат да се разграничават аналогични форми и за другите компоненти, напр. компетентност, свързана с работата, или без конкретен контекст.

2. На психичната компетентност е посветена богата литература, в която тя се разглежда като способност за справяне с външни и вътрешни изисквания и преодоляване на възникващите в живота трудности. Компетентните индивиди разполагат с адекватни психологични ресурси за справяне с трудностите. Все пак е погрешно всички видове ниска компетентност да се разглеждат като свидетелство за недостатъчно психично здраве; в никакъв аспект всеки е некомпетентен. Решаващ при това обаче е ефектът върху емоционалното благосъстояние. Недостатъчна компетентност в определена област, която няма отрицателни последствия за самочувствието, не се счита вредна за него.

Натрупани са много емпирични данни, че преживяваната компетентност предпазва хората от стресови реакции (Leppanen, 1993; Vuori, 1993). На основата на връзката между доброто психично здраве и удовлетвореността от труда би могло да се очаква, че професионалната квалификация е възможно да бъде източник на добро общо самочувствие.

Съвременните концепции за квалификацията и компетентността са много близки, което означава, че професионалната квалификация и умения могат да бъдат считани за индикатори на здравето като такова.

3. Автономността се разглежда също от толкова много автори като индивидуална особеност да се противостои на въздействията на околната среда и самостоятелно определяне на собствените убеждения и предприеманите действия (напр. Lazarus, 1981). Автономната саморегулация се разглежда дори под формата на различни субективни концепции. Пример за това е вътрешната „локализация на контрола“: нагласата да вярваш, че можеш да се справиш с трудностите, а не си изцяло подвластен на по-висши сили при сблъсък с тях. Често обаче прекалено голямата автономност, както и твърде ограничена са единакво нежелани. Психичното здраве е налице по-скоро при взаимна зависимост, отколкото при крайно изразена независимост. Възприяти-

ето за нищожни възможности за вземане на собствено решение и за външна определеност на трудовата ситуация може да доведе до приспособяване на претенциите към труда според условията на труда, но за сметка на развитието на личността и други здравни индикатори (резигнативна неудовлетвореност от труда, бърнаут).

4. Четвъртият компонент може да бъде описан като аспирации и претенции.

Душевно здравите лица се характеризират като индивиди, които се интересуват от заобикалящата ги среда, ангажират се и участват в произходящите събития. Те си поставят цели и активно работят за постигането им. Повишеното ниво на претенции се отразява в мотивирано поведение, както и в откритост към търсene на нови възможности и усилия да се отговори на значими предизвикателства. Обратното, ниско ниво на претенции се изразява в намалена активност: съществуващото положение се приема, колкото и да е незадоволително, интересът към събитията от заобикалящата среда е рязко намален. С повишаване на дезинтересоваността, откъснатостта от средата и затвореността в себе си, може да се намали способността да се обича и да се участва в живота на другите.

С тази представа са свързани психологичното израстване, самоусъвършенстване и реализация.

5. Последният компонент, който може да бъде обозначен като общо интегрално функциониране, се различава от другите в качествен аспект. Той се отнася за даден индивид като цяло и сложните взаимовръзки между другите четири компонента. При психично здрави хора се наблюдават различни форми на балансираност, хармония и вътрешна уравновесеност, които субективно се възприемат като чувство за идентичност и съгласуваност. Структурата и качествата на този компонент са трудни за дефиниране, тъй като има значителни различия между отделните клинични направления.

Важната характеристика себеуважение е представена чрез всеки от петте компонента. Усещането за съчетаване на субективна компетентност, автономност и амбиции са основата на едно общо чувство за собствена ценност. Емоционалното благосъстояние (компонент 1) обхваща чувства, свързани както със собственото „Аз“, така и с много други обекти. Аспектите на себеуважение се съдържат в свързаните с „Аз-а“ чувства на трите категории от афективната сфера, представени на фиг. 1.

Тази широка рамка може да служи за идентифициране на проблеми и промени, които са необходими на специалистите по трудова и организационна психология за изграждане на модели и планиране на изс-

ледвания. Напр. свързаните с работното място чувства често се мерят във формата на висока или ниска удовлетвореност от труда. Такова определяне е недостатъчно, тъй като не се обръща никакво внимание на нивото на активация. Свързано с работното място благосъстояние (втората ос във фиг. 1) може да бъде измерено във формата на трудово обусловено напрежение или резигнативна удовлетвореност от труда. Третата ос може да се разглежда като трудово обусловена депресия или ентузиазъм. Освен това е необходимо да се определят компетентността, автономността и амбициите на работещия в контекста на извършваната работа и изобщо.

Знаем, че трудовата дейност може да повлияе на повече от тези компоненти на психичното здраве, но структурата на тези ефекти още не е напълно изяснена.

В конвенционалните изследвания преобладава тенденцията за приемане на прости линейни връзки между характеристики на работното място и компоненти на психичното здраве, във формата на прави. В психично отношение обаче здравето невинаги реагира линейно (пропорционално) на измененията на средата или на химически величини, както може да се илюстрира с аналогията за действието на определени витамини (Warr, 1986).

Приемането на някои витамини допринася пряко за здравето, докато се достигне определено количество, но не и когато то се надхвърли. Това може да се отнася също така и за важни характеристики на средата и аспекти на психичното здраве: тяхното отсъствие влошава здравето, но тяхното наличие свърхизискваното ниво не подобрява здравето (постоянен ефект). Освен това определени витамини, които се приемат в много високи дози, имат вредно токсично въздействие, така че е налице отрицателна връзка между повишеното приемане на витамини и здравето извън широкия диапазон на умереното дозиране (ефект на допълнително влошаване).

Възниква въпросът какво става, когато характеристики на работата влияят върху психичното здраве по подобен начин. Отговорът на този въпрос води до широки перспективи за научните изследвания и практика. В съответствие с тази постановка измененията на съществени характеристики на работата имат значение само в определени диапазони на съответните стойности: типично за такива диапазони е плоското плато, в което допълнителни благоприятни въздействия не водят до по-нататъшно изменение на ефекта.

Аналогично на витамините могат да бъдат различени две групи и по отношение на определящи за психичното здраве характеристики на работата (Warr, 1992; Luehring, 1984; Becker, 1986).

А) с постоянен ефект

- физическа сигурност и безопасност
- признание на социалния статут
- разполагане с необходимите парични средства

Б) с ефект на допълнително влощаване

- възможности за контрол
- възможности за използване на способностите
- външно поставени цели
- разнообразие
- яснота по отношение на средата
- възможности за междуличностни контакти

Систематизирайки данните за последствията на контрола върху условията и/или собствената дейност, Frese (1989) подчертава, че комбинацията от липса на възможност за контрола и стрес води до обща пасивност, депресия и психосоматични оплаквания, даже когато работникът не желае да има контрол на работното място. Ganster, Fusilier (1989) показват, че когато работата е извънредно ограничаваща в това отношение, работниците развиват по-често нежелани стрес-реакции като тревожност, апатия, ниска самооценка, неувереност в себе си, нерешителност.

От гледна точка на тези девет аспекта може да се очаква, че повечето от работните места попадат в областта на вече назованото благоприятно плато, та ъче изменения в този диапазон не оказват значимо въздействие върху психичното здраве. Много ниски или много високи степени могат да са критични за всеки фактор и затова вниманието трябва да се насочи върху тези ограничени диапазони.

По същия начин може да се анализира смяната на различни работни места, които могат да бъдат сравнени на основата на изброените девет признака и постулираното плато.

P. Warr (1990) подчертава, че специфичните процеси на взаимодействие между индивид и ситуация също могат да бъдат анализирани на основата на този общ модел, като се изследва кои личностни характеристики оказват влияние върху действието на факторите от околната среда.

Заключение

Добро психично здраве на работното място може да бъде осигурено по два начина: чрез помощ и индивидуална консултация на отделните работници или чрез проектиране и ефективен дизайн на работата.

Вторият подход е особено ценен. Изследването на влошаването на психичното здраве в рамките на отделните организации трябва да започне с проверката на условията и съдържанието на отделните дейности. Поставяйки съдържанието на труда във фокуса на вниманието, следва да се разширят разбирането и значението на мениджърите и другите служители за проблемите, свързани с психичното здраве.

ЛИТЕРАТУРА

- Abbey, A., Andrews, F.M. (1985). Modelling the psychological determinants of life quality. *Social indic research*, 16, 1-34.
- Becker, P. (1986). Arbeit und seelische Gesundheit. In: P. Becker, B. Minsel (Eds.) *Psychologie der seelischen Gesundheit*. Bd. 2. Goettingen, Hogrefe.
- Becker, P., Minsel, B. (1986). *Psychologie der seelischen Gesundheit*. Bd. 2. Goettingen, Hogrefe.
- Cooper, C.L., Baglioni, A.J. (1988). A structural model approach toward the development of a theory of the link between stress and mental health. *British J of Medical Psychology*, 61, 87-102.
- Frese, M. (1989). Kontrolle und Taeigkeitsspielraum. In: S. Greif, H. Holling, N. Nicholson (Hsg.) *Arbeits— und Organisationapsychologie*. Munchen, Psychologie Verlags Union.
- John, K., Gammon, G.D., Weissman, M.M. (1987). Assessment of psychosocial status: measures of subjective wellbeing, social adjustment and psychiatric symptoms. In: T. Abelin, Z.J. Brzezinsky, V.D.L. Carstairs (Eds.) *Measurement in health promotion and protection*. Copenhagen, WHO.
- Kornhauser, A. (1965). *Mental health of the industrial worker*. New York, Wiley.
- Leppanen, A. (1993). Professional qualifications, competence and health. Abstracts of the 3-th European Congress of Psychology, Tampere, Finland.
- Lazarus, R.S. (1981). Psychological stress and coping in psychosomatic illness. In: L. Levi (Ed.) *Society, stress and disease*. Vol. 4. Working Life. Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In: L. A. Pervin, M. Levis (Eds.) *Perspectives in interactional psychology*, NY, Plenum.
- Levi, L. (1984). Stress in industry. Causes, effects and prevention. Geneva, ILO.
- Levi, L. (1987). Psychosomatic disease as a consequence of occupational stress. In: *Psychosocial factors and workers health*. Geneva, WHO.
- Levi, L. (1992). Psychosocial, occupational, environmental and health concepts; research results and application. In: G.P. Keita, S.L. Sauter (Eds.) *Work and well-being. An agenda for the 1990s*. Washington, APA.
- Mindus, E. (1981). Relationship between organizational structure and occupational mental health: a review. In: L. Levi (Ed.) *Society, stress and disease*. Vol. 4. Oxford, Oxford University Press.
- Mohr, G. (1991). *Funf Subkonstrukte psychischer Befindensbeeintraechtigungen bei Industriearbeitern: Auswahl und Entwicklung*. In: S. Greif, E. Bamberg, N. Semmer (Hrsg.) *Psychischer Stress am Arbeitsplatz*. Goettingen, Hogrefe.
- Near, J.R., Rice, R.W., Hunt, R.G. (1987). Job satisfaction and life satisfaction: a profile analysis. *Social indicat. research*, 19, 383-401.

- Schalk, M.J.D., van den Berg, P.T. (1993). Mental health in information work. Paper at the 6. European Congress on WOP, 14-17 April, 1993, Alicante, Spain.
- Seibel, H.D., Luehring, H. (1984). Arbeit und psychische Gesundheit. Goettingen, Horefe.
- Vuori, J. (1993). Health resources, job characteristics and health. Helsinki, Institute od occup health.
- Warr, P. (1986). A vitamin model of jobs and mental health. In: H.W. Debus, H.W. Schroiff (Eds.) The psychology of work and organisation. North Holland, Elsevier Science.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. J. occup psychology, 63, 193-210.

КОГНИТИВЕН МОДЕЛ НА БЕК, ОБЯСНЯВАЩ РАЗВИТИЕТО НА ДЕПРЕСИЯ

Максимка Ращева*

BECK'S COGNITIVE MODEL OF DEVELOPMENT OF DEPRESSION

Maximka Rasheva

This paper presents one of the most influential theory of depression proposed by Beck and some research on it.

Beck proposed that in depression individuals form a negative cognitive triad. They view themselves, their environment and their future negatively. The author emphasized on the role of depressive self-schemas in vulnerability to depression.

Generally, research focused on self-referent information processing and considered the self to be a cognitive structure or schema, that leads to the efficient processing and enhanced recall of personally relevant information. Depressed subjects were found to evaluate their personal qualities more negatively than nondepressed subjects. The researchers' findings are consistent with Beck's model.

В последните десетилетия се хвърлиха много усилия за изясняване природата, етиологията и протичането на депресивните симптоми. Разработени са различни психологични теории: психоаналитични, екзистенциални, поведенчески и когнитивни. Доминиращо влияние напоследък оказват когнитивните подходи.

Настоящата статия има за цел да представи когнитивния модел на Бек за развитието на депресия и достъпната част за нас от проведените върху него изследвания.

Теория на Бек за развитието на депресия

Основния проблем в когнитивния модел на Бек (1967, 1976) е когнитивната триада — това са възгледите или начинът, по който личността гледа на себе си, на собствения си свят и бъдещето си. Според тази

* Максимка Ращева — специалист, Институт по психология, БАН

теория депресивните индивиди поддържат негативни възгледи за себе си, гледат на себе си като на дефектни хора, неспособни да постигнат успехи или щастие, които другите хора постигат. Света си виждат изпълнен с препятствия, трудности и проблеми. Считат се за безпомощни в постигането на дадена цел и виждат бъдещето си в тъмни краски. Главно изразяват пессимистични очаквания по посока на някакво подобрение (Stanley & Maddux, 1986).

През 1991 г. в чест 30-годишнината от въвеждането на когнитивната терапия Бек публикува статия, в която накратко излага основни черти от теорията си.

По време на прилагане на психоаналитично лечение с оглед подобрение на депресивното състояние авторът забелязва, че пациентите му изказват някои специфични мисли, които като че ли са в периферията на съзнанието им. Тези мисли (когниции) се появяват бързо и не подлежат на съзнателен и волеви контрол. Поради тази причина ги нарича автоматични мисли. След групиране те попадат в три категории — негативен възглед за настоящето, миналото и негативни очаквания от бъдещето. При работа с пациенти с по-тежко изразена депресия тези мисли вече не стоят в периферията, а заемат доминантна позиция в съзнанието. Представляват част от вътрешната комуникационна система на индивида. Именно проникването на негативни аспекти в тази система, като оценяване на себе си по негативен начин, негативни очаквания от бъдещето, се манифестира с ниска самооценка, обвинения и критика, отправени към себе си.

Наблюдават се и различни грешки в мисленето като избирателни абстракции, свръхобщаване, дихотомично мислене и преувеличаване негативните страни на преживените събития.

С цел обяснение на регулаторните процеси, отговорни за тези находки, Бек въвежда термина негативна когнитивна промяна, което означава, че когнитивната организация при депресивните индивиди се променя по начин, по който релевантната на Аз-а позитивна информация се филтрира навън от съзнанието, докато релевантната на Аз-а негативна информация се допуска с готовност. Това довежда до формиране на някои абсурдни възгледи като: „Аз съм малооценен„, „Нищо не можа да направя както трябва.. Всяка ситуация, която е релевантна на самооценката, на възможностите или социалната желателност се интерпретира в термини на кореспондация възглед.

Тези възгледи се формират рано в живота на личността и са включени в структура, наречена когнитивна схема. Впоследствие всяко преживяно специфично събитие взаимодейства с тези възгледи (схеми) и води до отключване на депресивна симптоматика.

В по-късен етап на работа когнитивната схема бива разделена на два подтипа. Единият подтип е наречен автономен. Той включва личнос-

ти, изпитващи удоволствие от уединение, независими, действени и постиженчески ориентирани. При тях съществува склонност да изпаднат в депресивно състояние след появата на „автономни стресори“, като неуспех, имобилизация, принудително подчинение. Субектите, които високо оценяват зависимостта си от другите хора, споделянето, близостта, попадат в така наречения социотропен подтип. При тях може да се появи депресивна симптоматика вследствие прекъсване на някои социални контакти или неприемане от хора, значими за тях. Разбира се, то-ва са описание на два крайни подтипа, съществуват и междуинни, смесени форми.

Според теорията какъвто и да е факторът (стресор), който отключва депресията, той активира когнитивна схема с негативно съдържание. Последната измества по-адаптивни схеми и така се образува негативна когнитивна промяна. Бек подчертава, че не разглежда промяната в съдържанието на схемата като причина за възникването на депресията. Причината може да бъде във всяка комбинация на биологични, генетични, стресови и личностни фактори. Активацията на когнитивната схема е само механизъм, чрез който може да бъде отключена депресивната симптоматика.

Авторът допуска също, че някои специфични когнитивни концептуализации могат да доведат по преживяване на четири базисни емоционални състояния. Възприемането на загуба, лишение или поражение може да доведе до тъжно настроение. Последното може да провокира затваряне в свят на емоционално разочарование, породено от причинния източник и загуба на целите. Противоположно, възприемането на успех води до повишаване на настроението. Възприемането на заплаха може да бъде причина за преживяването на емоционални състояния на тревожност и гняв, но с различен фокус на действие. При тревожността фокусът пада върху раниността на индивида. В този случай той се опитва да се предпази чрез реакции като бягство или подтискане. В противоположност, при гнева, индивидите се фокусират върху качествените страни на заплахата, като обида, нападение, а не върху собствената си ранност. Опитват се да отстранят заплахата посредством контраатака.

В модела на Бек се очертават две когнитивни равнища, свързани с депресията. Първото е на ниво автоматични мисли, наречени така поради натрапливата си природа. Съдържанието им може да варира широко от една личност към друга. Някои индивиди могат да се оплакват от презаетост с мисли за неуспех в кариерата си, докато други могат да са презаети с мисли за невъзможност да установят близки взаимоотношения с желани от тях личности.

Въпреки че съдържанието на тези мисли варира, темата за негативната самооценка остава постоянна. Опитите да бъдат прекъснати

или подтиснати обикновено водят до неуспех (Moretti & Shaw, *in press*).

Второто равнище се състои от по-дълбоки когнитивни структури — схеми, които са по-стабилни и играят централна роля (Dohr, Ruch, Bernstein, 1989).

Депресията се отключва от активацията на патологични когнитивни структури или „схеми”, които са образувани рано в живота в отговор на преживени стресови събития. Веднъж образувана, негативната схема за Аз-а, света и бъдещето се активира през периоди на преживявания на нови стресови събития. Когато депресията се задълбочава, схемата става хиперактивна. Този процес води до някои видове когнитивни грешки — третото звено в теорията на Бек. Паралогичните грешки се появяват, когато заключенията се правят при следните условия: 1) при отсъствие на данни или противоречиви данни; 2) на базата на ирелевантни детайли, често интерпретирани вън от контекста; 3) от недекватна или непредставителна база данни. Стилистичните грешки включват систематично преувеличаване или минимизиране на събитията или информацията, като се минимизира положителната информация и се преувеличава негативната (Cane & Gotlib, 1985), което води до негативно себеоценяване. Семантичните грешки се появяват, когато събитията са погрешно и неподходящо етикетирани на базата на афективни реакции, а се подценява действителната интензивност или важност на събитието. В рамките на теорията тези грешки се разглеждат като систематична негативна склонност за разлика от появата на неточност понякога при нормално когнитивно функциониране. Предполага се, че когнитивните грешки и активацията на схемата настъпват автоматично (Moretti & Shaw, *in press*).

Изследвания, фокусиращи се върху модела на БЕК

През последните 20 години изследователите насочват вниманието си към ролята на когнициите като депресогенен фактор. Целта е по-добре да се изучи природата им и да се въведе метод за лечение, водещ до тяхната промяна към по-функционална посока. Въпреки това още са малко изследванията, концентриращи се върху автоматичните мисли. Нараства необходимостта от създаване на надеждни и валидни методи за измерването им.

Oliooff et al. (1989) провеждат изследване, планирано да определи дали автоматичните мисли и възприетата себеефективност (т.е. лични очаквания за възможността представянето на специфично поведение да е успешно) допринасят за предсказването на депресивните симптоми. Контролират ефектите на стреса, социалната подкрепа и първоначалните равнища на депресията. В изследването са взели участие студенти

по психология. Като методи са използвани: 1) Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ; Hollon & Kendall, 1980), чиято конструкция е повлияна от теорията на Бек и 2) измерване на себеефективността. Въпросникът е направен на базата на теорията на Bandura (1977). Получените резултати са в подкрепа на твърдението, че автоматичните мисли и възприетата себеефективност са важни както за академичния успех, така също предсказват развитието на леко изразени депресивни симптоми. Оттук авторите правят заключението за възможната вероятност автоматичните мисли и себеефективността да играят роля за развитието на депресивната симптоматология.

Различия в съдържанието на Аз-схемите

По-многобройни са изследванията, целящи да документират наличието на депресивна Аз-схема. Поради факта, че Аз-схемите не подлежат на директни измервания, изследователите използват индиректни техники като дълбочина или равнище на преработване на информацийта.

Според този модел информационното кодиране може да стане на различни когнитивни равнища. Теоретично всяко равнище представлява когнитивна структура, която е съставена от известен брой връзки между отделните елементи. Изследването на дълбочината на преработване на информацията става посредством списък от стимулни думи. Изследваните лица се инструктират да оценяват всяка дума според съответна специфично ориентирана задача. На равнище себеотнасяне, субектите оценяват думите по това дали описват тях или не. Други често използвани равнища са: семантично, структурно и фонетично. След тези оценки субектите неочеквано за тях трябва да си припомнят толкова от стимулните думи, колкото им е възможно (Ingram et al., 1983).

Изследванията, които използват тази методология, установяват, че информационното преработване на равнище себеотнасяне се припомня по-често и по-улеснено в сравнение с другите равнища поради факта, че информацията е закодирана в добре организирана Аз-схема и е преработена с по-голяма ефективност (Hull et al., 1988; Kuiper & Olinger, in press; Safran, Segal, Hill, Whiffen, 1990).

Първото изследване, имащо за цел да установи наличието на Аз-схема, е проведено от Davis (1979). Той не успява да открие разлика в припомнените себеотчетни думи при депресивни и недепресивни субекти, което интерпретира като индикация, че депресивните индивиди могат и да не притежават негативна Аз-схема (Ingram et al., 1983; Ross et al., 1986).

Други изследвания, проведени по-късно, успяват да установят наличие на депресивна Аз-схема. Авторите наблюдат на възгледа за спе-

цифичността на съдържанието на Аз-схемата. Прилагателните, които са в съответствие със съдържанието, ще бъдат по-цялостно преработени, анализирани и закодирани в паметта. Впоследствие по-лесно ще бъдат припомнени в сравнение с тези несъответстващи на индивидуалния възглед на лицата за себе си. Kuiper & Derry (1982) намират, че лицата без депресия показват повишено припомняне на прилагателни с положително съдържание. Индивидите с леко изразена депресия си припомнят по равен брой прилагателни с депресивно и недепресивно съдържание. Тази картина е репликирана в по-късно изследване от Kuiper & MacDonald (1982) и внушава, че Аз-схемата на нормални индивиди се състои от положителни елементи, докато при леко депресивните е съставена от положителни и отрицателни (Kuiper et al., 1985; Kuiper & Olonger in press).

Начин на представяне елементите на депресивната Аз-схема в семантичната памет

Друг проблем, който се изследва в литературата е начинът, по който отделните елементи на Аз-схемата са представени в семантичната памет. Според Collins & Loftus (1975), Higgis et al. (1990), Warren (1972) депресивната Аз-схема представлява когнитивна структура, съставена от себеописателни черти и качества, представени в организиран или гроздовиден вид, така че активацията на едно качество автоматично би довела до активация на останалите. Измерването на депресивната Аз-схема съгласно този принцип се нуждае от подкрепа на възгледа за взаимосъврзаност на отделните себеописателни черти (Segal & Vella, 1990).

В тази връзка Segal et al. (1988) провеждат изследване върху когнитивната организация при депресията с извадка от пациенти с главно депресивно разстройство. През 1990 Segal & Vella репликират това изследване и получават сходни резултати; поради тази причина ще се спрем само на първото изследване. Като метод е използван тест на Stroop. На изследваните лица се дава списък от прилагателни, които оценяват дали описват тях или не. След това се представя първична дума, последвана от целева, цветно оцветена. Задачата се състои в назоваване цвета на целевата дума и припомняне на първата. Резултатите показват по-голяма латентност в назоваването на цвета, когато първичната и целевата дума са себеописателни прилагателни в сравнение с когато целевата е себеописателна, а първичната не. Тази находка потвърждава факта, че информацията за Аз-а е представена в по-висока степен на взаимосъврзаност в сравнение с информацията, която не е себеописателна. Вторият въпрос, който представлява интерес в това изследване, е видът съдържание, представено в депресивната Аз-схема в посочената извадка. Негативното съдържание е 30%. Тъй като изследваните лица са с

клинична форма на депресия би трябвало да се очаква по-висок процент на представените негативни елементи в съдържанието на Аз-схемата.

Депресивната Аз-схема съпътстваща депресивните епизоди

Интерес представлява въпросът дали негативните когниции съпътстват депресивните епизоди или са налице и извън тях. В тази връзка Kuiper et al. (1985) си поставят за цел да документират съдържанието на Аз-схемите при индивиди, предразположени към развиване на депресия, но без депресия в момента на изследването. Основават се на модела на Бек от 1979, че в същността си предразположеността към депресия има когнитивна база. Това означава, че някои индивиди, които притежават дисфункционални атитюди, е по-вероятно впоследствие при среща с релевантното на тях негативно събитие да развият депресивни реакции. Посредством Dysfunctional Attitude Scale (DAS) и Beck Depression Inventory (BDI) разделят изследваните лица на три групи: 1) предразположени към развиване на депресия, но в момента на изследването без; 2) непредразположени към развиване на депресия и без депресия; 3) предразположени и с депресия. Хипотезата е, че според модела на Бек може да се очаква повишено припомняне на недепресивни по съдържание прилагателни само при втората група лица. В извадката от лица с депресивна симптоматика очакват да си припомнят по равно количество недепресивни и депресивни по съдържание прилагателни. От съществен интерес е първата група лица. Техните оценки са висок бал по скалата за дисфункционални атитюди и нисък бал по скалата за депресия. Тук авторите допускат две възможности: 1) ако те покажат картина, близка до тази на лицата в депресивно състояние, т.е. очаква се да преработват информацията, свързана с Аз-а, по негативен начин, това ще докаже възможността депресивната Аз-схема да е предразполагащ фактор за появата на това разстройство; 2) втората допусната възможност е да покажат информационно преработващ стил, близък до лицата без депресия и непредразположени към развиване на такава. Ако тази възможност се докаже, това означава, че Аз-схемата само съпътства депресията по време на епизодите и оказва малко влияние като предразполагащ фактор.

Получените резултати потвърждават следните факти: Индивидите, непредразположени към развиване на депресия и в момента на изследването без депресия, притежават позитивен възглед за себе си. Описват се с повече положителни по съдържание прилагателни и съответно си припомнят повече такива. Потвърждава се и хипотезата, че лицата, предразположени към развиване на депресия и с леко изразена депресивна симптоматика в момента на изследването, ще си припомнят ед-

накво количество прилагателни с депресивно и недепресивно съдържание. И като допълнение се оценяват с повече депресивни по съдържание прилагателни.

За групата лица, представляваща особен интерес и основна цел на изследването, а именно лицата, предразположени към разиване на депресия, но в момента на изследването без депресия, се потвърждава твърдението, че депресивната Аз-схема съпътства депресивните епизоди. Тази група не показва данни за негативно информационно преработване. Находките са близки до тези, намерени при лицата без предразположение към депресия и без такава.

Степен на укрепване съдържанието на Аз-схемите

Моделът на Аз-схемите при депресия развит, от Kuiper & Olinger (in press), подчертава, че тежестта на депресията е основният определящ фактор не само за вида съдържание, представено в Аз-схемата, но също така и за степента на укрепване на това съдържание. Нормалните индивиди притежават силно заздравена положителна схема. Лицата с клинична форма на депресия също притежават добре укрепена Аз-схема, само че с изразено негативно съдържание. Лицата с леко изразени депресивни симптоми обединяват позитивно и негативно съдържание в техните Аз-схеми. Преработването и на двета вида информация е неефективно поради лошо укрепената Аз-схема и отразява несигурност във валидността на положителните и отрицателните качества на Аз-а.

Нестабилността в съдържанието на Аз-схемата при лица с леко изразена депресия се потвърждава и от две изследвания, проведени от Ross et al. (1985) и Ross (1989). И при двете изследвания авторите стигат до заключението, че индивидите с леко изразена депресивна симптоматика притежават повече негативно съдържание в тяхната Аз-схема в сравнение с лицата без депресия. Характеризират се също и с несигурност и противоречивост в разглеждането на това съдържание. Противоречивостта се появява както за позитивното, така и за негативното съдържание.

При изследване, проведено върху извадка, съставена от лица със средно изразена депресия, Ross & Mueller (1989), установяват, че тази непоследователност се ограничава в рамките само на негативните черти, но не и в оценките на положителните черти, описващи тях или близки други хора.

В по-късен етап на работа възниква въпросът дали степента на укрепване съдържанието на Аз-схемата, независимо дали е депресивно или не е, оказва някакво влияние върху стиологията и поддържането на депресията.

В тази връзка MacDonald et al. (1985) изследват влиянието на сте-

пента на укрепване съдържанието на Аз-схемата върху когнитивната предразположеност към депресивни реакции. Изследваните лица са разделени на три групи: с леко изразена депресия; предразположени към развитие на депресия (висок бал по DAS), но в момента на изследването без депресия; нормална контролна извадка. На базата на два типа себеотчетни съждения е изчислена непоследователността на мненията на всяко изследвано лице.

Лицата с леко изразена депресия и предразположените към развитие на депресия показват по-голяма трудност при взимане на решение и за двата вида твърдения, с депресивно и недепресивно съдържание. Този резултат насочва за ниска степен на укрепване елементите в Аз-схемата.

Очертават се два компонента в модела на Аз-схемите. Първият се отнася до вида съдържание, представено в тях. Лицата без депресивна симптоматика притежават Аз-схема, съставена от положителни елементи. Лицата, предразположени към развитие на депресия, също притежават схема, съставена от положителни елементи, докато лицата с леко изразена депресивна симптоматика притежават структура, обединяваща положителни и отрицателни елементи.

Вторият компонент се отнася до степента на заздравяване съдържанието на Аз-схемата. Цитираното по-горе изследване насочва, че от изследваните три групи лица заздравена положителна Аз-схема притежават само лицата без депресивна симптоматика и непредразположени към развитие на депресия. Лицата, предразположени към развитие на депресия, също притежават положителна Аз-схема, но недобре заздравена. Това от своя страна води до неефективна преработка на личната информация. Ако такива индивиди са изложени на събития, които на кърняват по някакъв начин техните дисфункционални нагласи, могат да изпаднат в депресия. Например лица, които считат, че самооценката им зависи от одобрението на другите хора, ще са склонни към развитие на депресивни реакции, ако срецират неодобрение. Положителното гледане на себе си представлява процес на продължително преоценяване и концентриране върху това, дали положителното гледище е оправдано (MacDonald, 1985).

В по-късен етап на работа Kuiper & Olinger (1986)(Kuiper, Olinger, Swallow, 1987) разработват модел за лична ценност при депресията, в който всъщност доразвиват цитираното по-горе изследване. При този модел е предположено, че възприемането на личната ценност играе фундаментална роля в началото, в протичането и ремисии на депресивните симптоми. Някои индивиди проявяват когнитивна предразположеност към депресия, като се центрират върху дисфункционално нереалистични нагласи за оценка на ценността си. Като например: „Моята ценност като личност зависи от това, какво другите хора мислят за мен.”,

Според тази нагласа, ако индивидът възприема, че другите хора го одобряват, възгледът му за себе си остава позитивен, като се ограничава развитието на депресивни симптоми. Ако индивидът счита, че значимите други хора не мислят добре за него, оценката за собствената му ценност като личност става негативна, което води след себе си до развитието на депресивна симптоматология.

Моделът предсказва, че предразположеността към депресивни реакции, измервана посредством DAS, модерира връзката между стресовите събития в живота и появата на депресивна симптоматика.

С цел снабдяване с повече емпирични данни Kuiper, Olinger, Swallow (1987) провеждат изследване, фокусиращо се върху предразположеността към депресия и някои личностни характеристики — себеизприятия и самосъзнание. Данните от него разкриват значима връзка между публично самосъзнание (степен, до която индивидите внимават за тези аспекти на поведението и външността си, които могат да бъдат наблюдавани от другите хора) и депресия. Особен интерес представлява и значимостта на връзката между публично самосъзнание и предразположеността към депресия. Подобна картина се наблюдава и за социалната тревожност. По-високите равнища на депресия са значимо свързани с по-високи нива на социална тревожност. Предразположените към разазване на депресия индивиди показват високи нива на социална тревожност независимо от измерения бал по депресия.

Частното самосъзнание е свързано само с депресията, но не и с предразположеността на индивида към депресивни реакции. Тези находки са в съответствие с изложния модел. Индивидите с дисфункционални нагласи притежават позитивен възгled за себе си посредством непрекъснато преоценяване „Как другите хора ме възприемат“, за което говори високата степен на публично самосъзнание. Ако се срещне одобрение от страна на другите хора, се минимизира вниманието, насочено към себе си. В противен случай насочеността се повишава.

Второ изследване на същите автори се фокусира върху предразположеността към разазване на депресия, социални умения и социална подкрепа. Индивидите, предразположени към разазване на депресия, възприемат по-малка удовлетвореност от социалните връзки и проявяват по-ниски нива на възприети социални умения в сравнение с индивидите ниско по DAS. Освен това те не ограничават източниците на социална подкрепа, когато не са депресивни.

Казаното дотук представяме в табл. 1 с цел по-голяма яснота.

доб-
чава-
ими-
цен-
ити-
и ре-
есо-
wal-
оло-
въз-
ъзка-
ават
ьдат
вля-
раз-
оци-
вър-
към
тре-
и с
на-
кци-
вом
свето-
доб-
чене

Таблица 1. Модел на депресията, отнасящ се до оценка на личната ценност

Видове индивиди	Компоненти на АЗ-схемите	
	Тип съдържание	Степен на укрепване
Непредразположени недепресивни	Позитивно	Силна - притежават добре организирана, сцеплена схема
Предразположени недепресивни	Позитивно	Слаба - постоянно преоценяват ценността си; позитивният възглед за АЗ-а е относително крехък
Предразположени депресивни (леко)	Позитивно и негативно	Слаба - повишават вниманието, насочено към себе си по посока на самообвинения. Негативните аспекти на АЗ-а, инкорпорирани в „предразполагаща“ АЗ-схема. Следва депресивна с-ка.
Предразположени депресивни (клинично)	Негативна	Силна - негативният възглед за АЗ-а доминира над всякакви позитивни елементи на схемата. Високо организирана сцеплена

Взаимодействие между стресови събития и Аз-схеми

През 1983 Ingram et al. провеждат експериментално изследване, базиращо се на внушението, че при депресията негативните събития от околната среда могат да активират Аз-схема с негативно съдържание. Тя от своя страна влияе на преработването на информацията по негативен начин. Подава се обратна връзка за успех и неуспех, с което се цели активиране на положителна или негативна Аз-схема. Очакванията са, че последната ще окаже влияние върху преработването на информацията на равнище себеотнасяне. Тези очаквания се потвърждават само за субектите без депресивна симптоматика, които след получаване на обратна връзка за успех си припомнят значимо повече положителни по съдържание прилагателни в сравнение с тези след обратна връзка за неуспех. При депресивните индивиди не съществуват различия в съдържанието на припомнените думи като следствие от дадената обратна

връзка — успех/неуспех. Тази находка авторите интерпретират с понижената чувствителност към успех, която депресивното състояние оказва върху индивида. Считат, че индивидите в депресия не са във възможност да използват положителната информация, за да активират позитивна Аз-схема.

Сходни са и получените резултати от Ращева (1994). След дадена обратна връзка за неуспех лицата без депресивна симптоматика използват значимо повече негативни оценки като себеописателни и значимо по-малко положителни оценки в сравнение с лицата след обратна връзка за успех. При припомнинето съществува тенденция за увеличаване броя на припомнените негативни по съдържание прилагателни след неуспех. В групата на лицата с депресивна симптоматика не се наблюдава значимо различие в положителните и негативните Аз-оценки. Тези резултати насочват, че преживяването на негативни емоции води до преработване на негативната информация като себеревантна. Ситуацията на неуспех оказва влияние за активиране на негативна Аз-схема. При лицата с депресивна симптоматика Аз-схемата се оказва относително стабилна и дадената обратна връзка за успех не може да повлияе за активиране на позитивна Аз-схема.

Изследване, проведено от Hammen et al. (1985), дава малко смущаващи резултати. В лонгitudен план се изследва ролята на Аз-схемата за развиване на депресия. Изследваните лица са разделени на 5 групи: притежаващи депресивна Аз-схема и в депресивно състояние; непритежаващи депресивна Аз-схема и в депресивно състояние; притежаващи депресивна Аз-схема без депресия; непритежаващи депресивна Аз-схема без депресия и психопатологична контролна група.

Критерият за оценка на Аз-схемите е броят на негативните и позитивните думи, оценени като себеописателни заедно с броя на припомнените негативни думи.

Резултатите не подкрепят твърдението, че депресивната Аз-схема играе някаква роля за развитието на депресивна симптоматика след време. Най-силно предсказателен се оказва първоначалният депресивен статус. Не се подкрепя твърдението, че взаимодействието между стресовите събития и негативната Аз-схема играе някаква роля като предразполагащ фактор в появата на депресивни симптоми.

Интерес представлява в това изследване намiranето на депресивна Аз-схема извън депресивния епизод, така също и ненамирането ѝ в депресивен, а именно начинът, по който са сформирани групите в изследваната извадка. Данныте от други изследвания говорят за трудност при откриване на депресивната когниция вън от депресивния епизод (Segal & Shaw, 1986 a, b; Segal & Vella, 1990; Kuiper et al., 1985).

Хипотетичното разграничаване на два подтипа на депресивната Аз-схема също е обект на изследване. Цели се получаване на по-пълна

представа кои личностти при взаимодействие с кои специфични видове събития са склонни да изпаднат в депресия. Индивидите, притежаващи „зависим“, подтип когнитивна Аз-схема ще поддържат самооценката си посредством контактите с други лица или по-точно чрез получаване на подкрепа и разбиране. Техният Аз-концепт може да бъде силно заплашен от възприемане на отхвърляне или изоставяне. Себекритичните индивиди ще поддържат самооценката си посредством довеждане целите си до край в постиженческата област. Възгледът им за себе си може да бъде заплашен от възприемане на неуспех или целева фрустрация (Hammen et al., 1985).

Изследванията в тази област дават подкрепа само на хипотезата за „зависимия“, подтип и слаба или липсваща за „себекритичния“, подтип (Hammen et al., 1985; Segal et al., 1989; Hammen & Goodman-Brown, 1990). Изглежда индивидите, притежаващи себекритичен подтип Аз-схема, са склонни да развият депресивни реакции само след взаимодействието с по-широк кръг стресови събития не само в постиженческата област за разлика от индивидите, притежаващи „зависим“, подтип схема.

Заключение

Настоящата статия представя една от най-влиятелните теории, имаща за цел да даде обяснение на някои механизми, отговорни за развитието и протичането на депресивните симптоми.

Според тази теория депресивните индивиди поддържат негативни възгледи за себе си, за заобикалящия ги свят и пессимистични очаквания от бъдещето.

В модела се очертават две когнитивни равнища, свързани с депресията. Едното е на ниво автоматични мисли, наречени така поради натрапливата си природа и трудността да бъдат прекъснати или потиснати. Другото равнище се състои от по-дълбоки структури или схеми, които са по-стабилни и играят централна роля в етиологията и поддържането на депресията. Тези схеми се образуват рано в живота на индивида в отговор на преживени стресови събития и остават в латентно състояние. През периоди на преживяване на нови стресови събития негативната Аз-схема се активира, а когато депресията се задълбочава, Аз-схемата става хиперактивна. Този процес води до появата на когнитивни грешки — паралогични, стилистични, семантични.

През последните 20 години изследователите насочват вниманието си към ролята на когнициите при развитието на депресивни симптоми, като се фокусират в няколко направления:

1. Различия в съдържанието на Аз-схемите при депресивни и не-

депресивни индивиди. Основният определящ фактор за вида съдържание, представено в Аз-схемата, е тежестта на депресията. Нормалните индивиди притежават Аз-схема, съставена от положителни елементи. Лицата с леко изразена депресия притежават схема, съставена от положителни и отрицателни елементи. Лицата с клинична форма на депресия притежават структура, при която превалират отрицателните елементи.

2. Начин на представяне елементите на депресивната Аз-схема в семантичната памет. Резултатите от проведените изследвания говорят за взаимосвързаност на отделните елементи по начин, позволяващ активацията на едно качество автоматично да доведе до активация и на останалите.

3. Може ли депресивната Аз-схема да бъде открита извън депресивния епизод? Данните от литературата насочват, че тя съпътства депресивния епизод и не може да бъде открита извън него. Вероятно това е поради факта, че извън депресивния епизод тя е в латентно състояние и не може да бъде измерена.

4. Степен на укрепване съдържанието на Аз-схемите. Силна степен на укрепване съдържанието на Аз-схемите се наблюдава при лица без депресивна симптоматика и при лицата с клинично изразена депресия. Различието е във вида съдържание, представено в схемите. При лицата с леко и средно изразена депресивна симптоматика се наблюдава слаба степен на укрепване съдържанието на Аз-схемите. Преработването на негативно и позитивно свързаната с Аз-а информация е неефективно и непоследователно.

5. Взаимодействие между стресови събития и Аз-схеми. На базата на цитираните две експериментални изследвания се потвърждава допускането, че негативни събития от околната среда могат да активират Аз-схема с негативно съдържание при лица без депресивна симптоматика. При лицата с депресивна симптоматика дадената обратна връзка за успех не може да повлияе за активиране на позитивна Аз-схема.

Изследванията, целещи да документират хипотетичната разграничаване на депресивната Аз-схема на два подтипа — зависим и себекритичен и взаимодействието им със специфични видове негативни събития, успяват да дадат подкрепа само за зависимия подтип.

Направеният преглед на литературата дава добра поддръжка на когнитивния модел на депресията, което от своя страна говори за голямата роля, която играят когнитивните механизми за развитието и протичането на депресията. Според Robins & Block (1989) представеният модел обяснява 32% от вариацията на депресивните симптоми. Естествено нито една теория не може да даде пълно обяснение.

Тези факти ни дават основание да обърнем внимание на необходимостта от разработване на надеждни и валидни методи за измерване на

когнитивното функциониране при депресивните индивиди. От съществено значение е и въвеждането на психотерапевтични техники, целещи промяна на дисфункционалните нагласи на тези лица към по-функционална посока.

ЛИТЕРАТУРА

- Рашева, М. (1994). Влияние на успеха и неуспеха върху Аз-схемите на лица без депресия и с депресивна симптоматика. Списание Психология, бр. 1, с. 48-57.
- Beck, T.A. (1991). Cognitive Therapy. A 30-Year Retrospective, American Psychologist, Vol. 46, No. 4, 368-375.
- Cane, B.D., Gotlib, H.I. (1985). Depression and the Effects of Positive and Negative Feedback on Expectations, Evaluations, and Performance. Cognitive Therapy and Research, Vol. 9, No. 2, pp 145-160.
- Dohr, B.K., Rush, J.A., Bernstein, H.J. (1985). Cognitive Biases and Depression. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 98, No. 3, 263-267.
- Hammen, C., Marks, T., De Mayo, R., Mayol, A. (1985). Self-schemas and Risk for Depression: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 49, No. 5, 1147-1159.
- Hammen, C., Marks, T., Mayol, A., De Mayo, R. (1985). Depressive Self-schemas, Life Stress, and Vulnerability to Depression. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 94, No. 3, 308-319.
- Hammen, C. & Goodman-Brown, T. (1990). Self-schemas and Vulnerability to Specific Life Stress in Children at Risk for Depression. Cognitive Therapy and Research, Vol. 14, No. 2, 215-227.
- Hull, G. J., Van Treuren, R.R., Ashford, J.S., Propstom, P., Andrus, W.B. (1988). Self-Consciousness and the Processing of Self-Relevant Information. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 54, No. 3, 452-465.
- Ingram, E.R., Smith, W.T., Brehm, S.Sh. (1983). Depression and Information Processing: Self-Schemata and the Encoding of Self-Referent Information. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 45, No. 2, 412-426.
- Kuiper, A.N., Olinger, J.L., MacDonald, R.M., Shaw, F.B. (1985). Self-Schema Processing of Depressed and Nondepressed Content: The Effects of Vulnerability to Depression. Social Cognition. Special Issue of Social Cognition on Depression, p 1-12.
- Kuiper, A.N., Olinger, J.L., Swallow, R.S. (1987). Dysfunctional Attitudes, Mild Depression, View of Self, Self-Consciousness, and Social Perceptions. Motivation and Emotion, Vol. 11, No. 4, 379-401.
- Kuiper, A.N., Olinger, J.L. (in press). Dysfunctional Attitudes and Self-Worth Contingency Model of Depression. Chapter to Appear in: A.C. Kendall (Ed.) Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy, Vol. 5, N.Y.: Academic Press.
- MacDonald, R.M., Kuiper, A.N., Olinger, J.L. (1985). Vulnerability to Depression, Mild Depression, and Degree of Self-Schema Consolidation. Motivation and Emotion, Vol. 9, No. 4, 369-379.
- Moretti, M.M., Shaw, F.B. (in press). Automatic and Dysfunctional Cognitive Processes in Depression. Part III. Regaining Control of Unintended Thought.
- Oliooff, M., Bryson, E.S., Wadden, P.N. (1989). Predictive Relation of Automatic Thoughts and Student Efficacy to Depressive Symptoms in Undergraduates. Canad. J. Behav. Sci/Rev. Canad.

- Sci. Comp. 21 (4), 353-363.
- Ross, J.M., Mueller, H.J., Wonderlich, A.S. (1985). Self-Schematic Inconsistency in Depressed College Students. Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago, May 3.
- Ross, J.M., Mueller, H.J., De La Torre, M. (1986). Depression and Trait Distinctiveness in the Self-Schema. Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 4, No. 1, 46-59.
- Ross, J.M. (1989). Self-Schematic Instability in Mild Depression. Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 4, No. 1, 119-126.
- Ross, J.M., Mueller, H.J. (1989). Inconsistency of Self-Schematic Content in Moderately Depressed College Students. Bulletin of the Psychonomic Society, 27 (5) 470-472.
- Robins, J.C., Block, P. (1989). Cognitive Theories of Depression. Viewed from a Diathesis-Stress Perspective: Evaluations of the Models of Beck and Abramson, Seligman, and Teasdale. Cognitive Therapy and Research, Vol. 13, No.4, 297-313.
- Safran, D.J., Segal, V.Z., Hill, C., Whiffen, V. (1990). Refining Strategies for Research on Self-Representation in Emotional Disorder, Cognitive Therapy and Research, Vol. 14, No. 2, 143-160.
- Segal, V.Z., Shaw, F.B., Vella, D.D. (1989). Life Stress and Depression: A Test of the Congruency Hypothesis for Life Event Content and Depressive Sybtype. Canad. J. Behav. Sci/Rev. Canad. Sci. Comp. 21 (4) 389-400.
- Segal, V.Z., Hood, E.J., Shaw, F.B., Higgins, T.E. (1988). A Structural Analysis of the Self-Schema Construct in Major Depression. Cognitive Therapy and Research, Vol. 12, No. 5, 471-485.
- Segal, V.Z., Vella, D.D. (1990). Self-Schema in Major Depression: Replication and Extension of a Priming Methodology. Cognitive Therapy and Research, Vol. 14, No. 2, 161-176.
- Stanley, A.M., J.E. Maddux (1986). Self-Efficacy Theory: Potential Contributions to Understanding cognitions in Depression, Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 4, No. 3, 268-278.

Н
П
Н
Н
ПС
ТУ
ГА
РЕ
ТВ
ХО

ТЕОРЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ ПРИ ИЗУЧАВАНЕ НА АДАПТАЦИЯТА И НАГАЖДАНЕТО НА ЛИЧНОСТТА

Ангел Величков, Мария Радославова *

THEORETICAL ISSUES IN THE INVESTIGATION OF INDIVIDUAL'S ADAPTATION AND ADJUSTMENT

Angel Velichkov, Maria Radoslavova

Theoretical issues about adaptation and adjustment of personality to social environment are presented. The adaptation of personality is defined as a state of optimal functioning. Following Ryff (1989) we describe this state by six key aspects: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purposeful life, and personal growth. We interpret adaptation as opportunities for personality to regulate his or her behaviour in line with the inner tendencies.

Adjustment is defined as a system of habitual behaviours and actions that help individuals to meet environmental requirements and keep their personal resources. They make allow people to stay in a given environment without paying too high costs for it. Adjustment processes are involved to gain and maintain the state of adaptation too. Finally, we discuss the differentiation between adaptation and adjustment and their effects. Such effects include involvement, satisfaction, positive and negative emotions, withdrawal, burnout and escaping tendencies. Some implications of the proposed model are outlined.

Адаптацията като научен проблем е обект на изучаване от различни науки — биология, социология, психология. В психологията този проблем се изследва по различен начин в различните клонове на тази наука. Съответно под термина „адаптация“ се проучват различни явления — изменениета в прага на чувствителност на рецепторните органи под влияние на определена стимулация, промени в когнитивните структури за анализ и интерпретация на постъпващата информация, постигане на съответствие между натоварванията от средата и физическите ресурси на организма, баланс между нормативните системи на обществото и индивидуалното поведение на човека и т.н. Всеки отделен подход към изучаването на адаптацията се ориентира към изследване на

* Ангел Величков - ст. н. с. II ст. — Институт по психология, БАН

Мария Радославова - н. с. I ст. — Институт по психология, БАН

Представените теоретични изследвания са част от изследователски проект №OХН 432/1994, финансиран от Националния фонд за науки изследвания при Министерството на образованието, науката и технологиите, София, България

специфични регулативни системи и отношенията им с определени аспекти на външната среда. Ясно е следователно, че изследванията върху адаптацията тръгват от дефиниране на две отправни точки — първо, каква регулативна система е въвлечена в адаптационния процес и второ, към какви аспекти на външната среда се осъществява адаптирането.

Представените тук теоретични схващания разглеждат проблеми на адаптацията на личността, разбирана като цялостна система за регулация на взаимоотношенията на индивида с неговото материално и социално обкръжение. Това предполага, че на разглеждане подлежат явления, които са свързани с условията и механизмите на оптимално и адекватно взаимодействие между личността и обкръжаващата я действителност. В съвременната психология на личността, а така също в трудовата и организационната психология съществуват различни гледни точки по тези въпроси, които се нуждаят от систематизация и критично преразглеждане. Тук си поставяме за цел да направим критичен анализ на тези гледни точки и да предложим някои собствени теоретични виждания за същността на личностната адаптация, както и за ограничаване на този конструкт от други близки до него представи.

Втората отправна точка при разглеждане на адаптацията е определяне към какво се осъществява тя. Ние сме убедени, че е неправомерно и малко плодотворно да се изследва адаптацията на личността изобщо. Поради това ограничаваме анализа на адаптацията на личността само към определена социална среда. Последната разбираме като относително обособена и устойчиво организирана съвкупност от материални условия и създадени на тяхна основа социални взаимоотношения за постигане на определени цели или изпълнение на някои социални функции. Особеностите на социалните среди изискват отделен анализ, на който тук няма да се спирате.

Същност на личностната адаптация

1. Дефиниране на адаптацията.

Адаптацията към социалната среда на равнище „личност“ се концептуализира по различен начин. Най-популярни са схващанията, че тя отразява никаква степен на съответствие между външните условия на личността и условията на средата. Съответствието има комплексен характер и поради тази причина психологичният анализ се насочва към различни негови страни. Значим аспект в това отношение е разглеждането на адаптацията на човека към съществуващите социални отношения. Градев (1976) я определя като състояние на равновесност на личността със социалната общност. Постигането на равновесност, според него, предполага овладяване и възприемане на даденостите на социалния живот.

В психологията на труда са разпространени теориите за съответствието между личност и трудова среда. Обект на психологичен анализ са две форми на съответствие между индивида и средата. Първата отразява съответствието между личните потребности и ценности и предлаганите от средата условия за тяхното реализиране. Проучва се възможността индивидът да получава награди, които отговарят на неговите желания (Tziner, 1983). Втората форма отразява съответствието между изискванията на средата и наличните в индивида способности. Един от значимите аспекти тук е съгласието между характеристиките на съдържанието на труда и особеностите на индивида (Kulik et al., 1987). Съвпадението между индивида и средата според Muchinsky & Monahan (1987) има също така два аспекта. Първият аспект е съвпадението между индивида и групата от хора, включени в дадена среда. Вторият аспект е съвпадението между талантите и способностите на индивида и нуждите на средата. Caplan (1987) разглежда степента на приспособяване като количеството на подобряване на съответствието между индивида и средата с течение на времето. Gati (1989) предполага, че в трудовата среда никога не може да се постигне пълно съответствие между индивида и професията и адаптацията има относителен характер. Той я разглежда като степен на съвпадение между индивидуалния профил на личността и профила на професията или изпълняваната работа. Характерно за тези подходи е нееднозначното разбиране за аспектите на съответствие между индивида и средата. Самото съответствие също така още не е адаптация, а по-скоро е показател за това, доколко дадена среда е удобна или неудобна за отделните индивиди. Освен това в повечето случаи се предполага негласно, че средата в една или друга степен е организирана съобразно изискванията на включените в нея индивиди. Трябва да се отбележи, че в общия случай това не е задължително.

Hettema (Hettema, Kenrick, 1989) също така разглежда адаптацията като съответствие между личност и ситуация. Той уточнява, че това е динамично равновесие между когнитивните структури на индивида и състоянието на средата. В регулацията на взаимоотношенията индивид — среда се очертават три подсистеми — стратегическа, тактическа и за контрол. Стратегическата подсистема е насочена към достигане на определени цели и отразява личните намерения да се използват, модифицират или изменят ситуацията в определена посока. Тактическата подсистема се състои от спонтанни реакции на нарушеното равновесие. Те представляват типични начини на реагиране в дадени ситуации и могат да бъдат насочени или към когниции, или към ситуативни елементи. Системата за контрол е отговорна за достигането на състояние на адаптация. Контролът се разглежда като способност на индивида да модифицира или трансформира ситуацията в съответствие с неговите собствени изисквания. В този модел адаптацията фактически се свежда до

упражнявания контрол над процесите в ситуацията. Макар това съхващане да е приемливо, като се имат предвид многобройните изследвания върху значението на личния контрол за ефективното функциониране на личността, то едва ли е изчерпателно. В този смисъл моделът има едностранични характеристики.

Иванова (1981) разглежда адаптацията като степен на уравновесяване между индивида и социалната среда, което произтича от активното отношение на индивида към нейните въздействия и от ситуацията, в които действа. Тя разграничава две взаимно свързани страни на адаптацията — процесуална и резултативна. Първата страна отразява прилагането от индивида на активна целесъобразна стратегия, водеща до промени в поведението съобразно изменението на изискванията на средата и личните цели и изисквания. Резултативната страна предполага съхващането на адаптацията като състояние на оптимално функциониране и реализиране на личността.

Ние също разглеждаме адаптацията като състояние на оптимално функциониране на личността в дадена среда. Според нас адаптацията е именно състояние, тъй като в него се отразява достигнатото равнище на съгласие между външните изисквания и вътрешните тенденции на индивида. Това състояние е свързано с оптималното функциониране, защото последното позволява на индивида да достигне своите цели, да съхрани ресурсите си и да развие собствения си потенциал в определена среда. Според нас поддържането на оптимално състояние на функциониране се осъществява чрез специфични поведения. Те са различни от друг клас поведения, които пряко не са отнесени към адаптацията. Това различие ще разгледаме по-нататък в по-големи подробности. Тук искаме да подчертаем само нашето разбиране за адаптацията именно като състояние, което отразява достигната възможност за осъществяване на съответни поведения.

Считаме, че разграничаването между състоянието на адаптираност, процесите, чрез които се постига и резултатите и следствията от него трябва ясно да се очертае, тъй като от това произтичат различни научни проблеми и различни интерпретации на получените резултати. Това разграничение позволява да се поставят такива въпроси като: по какви пътища и чрез какви поведения се постига адаптация към средата, влияят ли условията на средата върху процесите на адаптиране, до какви реакции води неизпълната адаптация, колко дълго и с каква цена може да се остане в една среда, към която не е осъществена адаптация и т.н.

2. Индикатори на адаптацията

Като определяме адаптацията на личността към нейната среда като състояние на оптимално функциониране естествено възниква въп-

росъг за неговите характеристики. От субективна гледна точка то може да се разглежда като преживяване на психологично благополучие. В литературата последното се изучава като глобално състояние на личността, един вид резултант от цялостния жизнен път и постижения на индивида. По принцип обаче може да се приеме, че и в определена социална среда е възможно човек да преживява едно или друго равнище на психологично благополучие, т.е. освен като глобално, то може да бъде и ситуативно и средово анализирано.

В литературата психологичното благополучие се разглежда като комплексно състояние. Campbell (1976) го дефинира чрез удовлетвореността от различни сфери на живота, преобладаване на положителни чувства и отсъствие на психичен стрес. Emmons & Diener (1985) определят психичното благополучие като съставено от съотношение между положителни и отрицателни емоции и чувства и глобална оценка на удовлетвореност от живота. В тези схващания психичното благополучие се описва чрез неговите следствия, а не чрез неговите основания. Такъв подход може би е оправдан, когато искаме да изучим общото самочувствие на человека, но според нас е напълно неподходящ за характеризиране на адаптацията. Ние считаме, че липсата на негативни преживявания е резултат от действие на множество фактори и още не означава състояние на оптимално функциониране.

Един смесен подход към концептуализиране на психичното благополучие предлага Repetti (1987), която го разглежда като комбинация между положително приемане на себе си и липса на тревожност и депресия. Комплексен възгled към психичната адаптация на индивида при временно пребиваване в определена социална среда приемат и Tanaka et al. (1994). Според тяхната дефиниция адаптацията е състояние на благополучие на индивида, което включва следните компоненти: удовлетвореност от пребиваването в средата, социална компетентност, чувство на принадлежност, справяне със стресови ситуации, физическо здраве и преобладаващи положителни емоционални преживявания. Характерно за тези схващания е, че се прави опит за по-пълно описание на компонентите на психичното благополучие. Критериите, върху които това се прави, обаче не са единствени и имат по-скоро описателно, отколкото логическо основание.

Друг е подходът на Ryff (1989), която структурира психичното благополучие като комплексно състояние на позитивно психологично функциониране. Тя прави обзор и обобщение на различни концепции за индикаторите на позитивното психологично функциониране и предлага следната съкупност:

— приемане на себе си. Това са позитивни нагласи към себе си и чувство за себеуважение, които са централна характеристика на ефективното психологично функциониране.

- положителни отношения с другите. Чувство на емпатия и привързаност и наличие на близки връзки и топли отношения.
- автономия. Наличие на външни критерии за оценка и способност за придвижане към тях.
- контрол над средата. Способност за манипулиране и контролиране на комплексна среда.
- наличие на дългосрочни жизнени цели. Убеждение, че това, което непосредствено става, има своя дългосрочен смисъл и обслужва жизнените планове.
- личностен растеж. Възможност да се постигат не само непосредствените цели, но също така да се развива личният потенциал и човек да израства.

Нашата позиция напълно съвпада с тази на Риф. Очертаните от нея аспекти на психологично благополучие описват достатъчно пълно оптималното функциониране и отразяват основните тенденции на личностната регулация на поведението. Ние приемаме, че те са основните характеристики на адаптацията към социалната среда. Основание за това допускане намираме и в изследванията на Brandstatter (1994), който установява, че психичното благополучие на индивида в средата зависи от съответствието между неговите мотивационни тенденции и възможностите за удовлетворяването им в средата. Описаните от Риф параметри на психичното благополучие всъщност отразяват именно такива основни мотивационни тенденции на личността. В определена социална среда достигането на задоволително равнище на адаптация следва да се разглежда само като оптимални възможности за личностна регулация. Ние се разграничаваме от хуманистичното разбиране за пълното функциониране на личността, според което това е върхът на личностна изява и развитие. Нашето виждане е, че в различни социални среди хората могат да достигнат различни аспекти на адаптиране или да имат различни равнища на адаптация.

Очертаните дименции на адаптацията съответстват на общоприетите функции на личността. Съществуват многобройни изследвания, които недвусмислено разкриват значимостта на личния контрол, автономията и позитивното приемане на себе си като условия за оптимално функциониране на личността. Тук няма да правим обзор на тези изследвания, но е необходимо да посочим някои съображения, свързани с включването на жизнените цели и личният растеж. Емпиричните данни показват, че преследването на дългосрочни цели е предпоставка за оптимално функциониране и реализация, които от своя страна са свързани с положителни емоционални състояния (Emmons, 1986). Дългосрочните цели изпълняват функцията на организирани принципи, които помагат на индивида да постави своите постижения в единно цяло. Когато хората се адаптират към дадена социална среда, те си поставят

дългосрочни цели, които искат да постигнат и които придават смисъл на тяхното дългосрочно поведение. Важността на личностния растеж в структурата на адаптацията произтича от потребността от себереализация и развитие на личната компетентност. За да бъде ефективна в променящите се ситуации и условия на живот, личността трябва постоянно да усъвършенства своя поведенчески репертоар, поради което тя се стреми и към личен растеж.

Взети заедно, посочените аспекти на адаптация отразяват основните тенденции на личностна регулация на поведението. Ако те не се осъществяват, личността повече или по-малко е изключена от регулативните процеси. Така, когато изследваме адаптацията към специфична социална среда, можем да съдим за нейното равнище посредством отговор на следния въпрос: „До каква степен мога да постигна всички тези аспекти на функциониране?“ Отговорът не е абсолютен, защото равнището на оптимално функциониране зависи от перцепцията му като достатъчно.

Адаптацията към определена социална среда може да варира в широки граници — от отсъствие на адаптация до максимално възможна степен на адаптираност. Според нас отсъствието на адаптация означава изключване на личностната регулация на поведението и подчиняване действията на индивида на външни фактори — изисквания на силни други, посрещане хода на събития извън личен контрол, извършване на стереотипни поведения, възприемане на средата като нерелевантна на собствените дългосрочни цели и планове и др. под. При такива условия оставането на индивида в средата все още е възможно, а именно чрез прилагане на различни стратегии на нагаждане. Отсъствието на адаптация означава само изключване на посочените аспекти на личностната регулация на поведението, но това още не е дезадаптация. Последната, съгласно концепцията на Haan (1977), би могла да се разглежда като ограничаване на диалога между индивида и външната действителност. Според нас изучаването на дезадаптацията е отделен проблем, с който тук няма да се занимаваме.

Процеси на нагаждане към социалната среда

Ние приемаме, че когато човек се намира в определена социална среда, той е подложен постоянно на нейните въздействия. Средата генерира поток от ситуации, които поставят специфични изисквания. От страна на индивида се изработват определени начини на поведение, чрез които става възможно да се овладеят ситуацииите и да се направляват събитията в тях в съответствие с целите на индивида и с целите на средата. В зависимост от индивидуалните особености и специфичните възможности и натоварвания хората изработват характерни начини на поведение, за да удовлетворят себе си и да отговорят на предявените

към тях изисквания. Тези начини на поведение и тяхното гъвкаво използване в средата могат да се разглеждат като нагаждане. Нагаждането е система от хабитуализирани действия, които хората прилагат, за да посредстват изискванията на средата, да постигнат своите непосредствени цели и да осъществят определено равнище на адаптация към нея. Когато тези действия са ефективни, индивидът може да остане в средата, без да понася съществени лишения или натоварвания, да предотврати настъпването на неприятни събития и да се ползва от предимствата, които тя дава, но в същото време да не е постигнал по-високо равнище на адаптация или тя да бъде само частична. Нагаждането позволява на хората да остават в социални среди, които по един или други причини не съответстват на личностните особености и изисквания. Освен това то е необходим етап, когато човек попадне в нова социална среда. Адаптацията към средата също така може да се достигне и поддържа чрез определени стратегии на нагаждане.

Нагаждането може да се осъществява в няколко насоки. На първо място, това са усилия към промяна на собствената когнитивна оценка на средата — положително преосмисляне, приемане на целите на средата и идентификация с тях, снижаване на личните изисквания и желания, дистанциране от събитията и др. Второ, полагане на усилия от индивида да бъде приет от средата — търсене на одобрение, съобразяване с очакванията на околните, включване в социалния живот на групата и т.н. Трето, действия за намаляване изискванията на средата — отклоняване на отговорност, прикриване на себе си, имитирано натоварване. Четвърто, преки усилия за адаптиране — целенасоченост, изпробване и развитие на собствената компетентност, търсене на подкрепа и др. В по-общ план може да се каже, че стратегиите на нагаждане се отнасят към две основни категории — промяна на себе си в съответствие с изискванията на средата и промяна на средата в съответствие със собствените изисквания. Стратегиите, принадлежащи към всяка от тези категории, могат да бъдат насочени както към постигане на състояние на оптимално функциониране, така и към защита на себе си и запазване на личните ресурси. Те обаче имат и определени ефекти по отношение поддържането на функциите на средата. Ако тези ефекти са конструктивни, съответните стратегии ще получават подкрепа, но ако са деструктивни, средата може да реагира чрез поставяне на индивида в изолация или чрез отхвърлянето му от нея.

Стратегиите на нагаждане могат да варират в зависимост от няколко фактора. Първо, индивидуалните различия във възприемането на средата и определянето на своето място в нея пораждат предпочитания към един или други стратегии на нагаждане. Второ, особеностите на средата налагат ограничения какви стратегии са приложими или допустими. Трето, в определени ситуации дадени стратегии може да не са

ефективни, докато в други да осигуряват желания ефект. Те следователно варират според смяната на ситуацията в средата. Проучването на съотношението между тези фактори позволява с по-голяма определеност да се установи кога поведението на индивида в средата е личностно регулирано и кога зависи от външни фактори.

Представената тук концепция за нагаждането в някои отношения е близка до концепта „копинг“ и до разбирането на Hettema за тактиките като част от адаптационния процес. Концепцията за копинга е въведена при изучаване на психичния стрес. Той се дефинира като когнитивни и поведенчески усилия за преодоляване, намаляване и понасяне на вътрешните и/или външни изисквания, създадени от стресовото взаимодействие (Folkman, 1984). Според други автори стресовото взаимодействие поражда готовност за осъществяване на определена реакция. Копингът е самата поведенческа реакция (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Независимо от съществуващите различия и уточнения за същността на копинга основното допускане е, че той е реакция на стресово взаимодействие. Същественото е, че тя има за цел снижаване или премахване на стресовото взаимодействие. Нагаждането, от друга страна не предполага задължително наличие на стресор. То включва поведения, чрез които хората се опитват да останат в дадена среда и да отговорят на нейните изисквания. Ако са ефективни те могат да предотвратят възникването на стресиращи взаимодействия и в този смисъл имат превантивен характер. Тези поведения могат да се проявят и като копинг, ако е налице стресиращо влияние, но могат да бъдат насочени и към установяване на психологично благополучие. Освен това е важно да се отбележи, че (1) взаимодействията на средата имат множество аспекти и само една част от тях са стресогенни; (2) съществуват индивидуални различия във взаимодействието на изискванията на средата като стресори. Поведенията на нагаждане не са непосредствена реакция на индивида само на стресорите, а на всички изисквания на средата. Второ, един и същи поведения на индивида могат да се интерпретират като копинг ако са реакция на стресиращи събития и като нагаждане ако са насочени към регулация на личните ресурси и съхранение на собствения потенциал.

Hettema & Kenrick (1989) разглеждат тактиките като част от адаптационния процес, която регулира поведението при нарушаване на контрола, който индивидът упражнява над ситуацията. Те ги определят като система за смяна на отношенията между индивида и ситуацията, която има за цел максимизиране на упражнявания личен контрол. Когато това е невъзможно се включват механизми, чрез които се прекратява взаимодействието между индивида и ситуацията. Такива механизми могат да бъдат избягване на неконтролируемата ситуация, угасване на неефективното поведение, изоставяне на началните цели. Трябва да се посочи, че тактиките са средства не за промяна на ситуацията (тази фун-

кция изпълнява системата за контрол), а за отстраняване на неблагоприятните ситуации. Нагаждането съгласно нашият модел изпълнява съвсем други задачи — чрез репертоар от поведения да се отговори на изискванията на средата, да се съхрани личният потенциал и да се намерят начини за успешно адаптиране. Неговата основна функция е да осигури оставане на индивида в средата без това да има неблагоприятни последици за него. Освен това стратегиите на нагаждане водят до систематична појава на определени ситуации в средата и чрез тях индивидът може да направлява нейното функциониране и хода на събитията в нея.

Ефекти от нагаждането и адаптацията

Емпиричните проучвания върху нагаждането и адаптацията до момента не дават единозначен отговор на въпроса кои са техните ефекти. Прилагат се различни стратегии за изучаване на променливи, които са индикативни за отношението между индивида и средата. Една от тях е разкриването на психологични предпоставки за поддържане на позитивно отношение между индивида и организацията. Blau (1987) в лонгитюдно изследване установява стабилни връзки на съответствието между трудовата етика и перцепциите на съдържанието на труда с две трудови нагласи — идентификацията с конкретната трудова дейност и идентификацията с организацията като цяло. Друга стратегия се състои в разкриване на връзките между различни аспекти на поведението на индивида в организацията. Rosse и Hulin (1985) доказват отношения на цикличност между удовлетвореността от специфични аспекти на функционирането на средата, избягащите поведения, опитите за промяна във функционирането на средата и психосоматичните оплаквания във времето. Bluedorn (1982) разкрива причинно-следствени отношения между афективни реакции, идентификация с организацията, намерение за напускане и реално напускане на средата. Като трета изследователска стратегия може да се посочи стремежът към разкриване на психологични механизми, опосредстващи отношението между представата на индивида за средата и неговите реакции. Установена е медиаторна функция на ролевите перцепции в отношението между възприятията на правилата и нормите на средата, от една страна, и идентификацията с организацията като цяло и отчуждение, от друга (Organ & Greene, 1981).

Учудващо е, че функциите на нагаждането и адаптацията на индивида към средата като предиктори на индивидуалните реакции са били игнорирани като предмет на изследване до голяма степен. Много често се наблюдава операционализиране на нагаждането и адаптацията чрез техните ефекти. Такъв подход обаче не позволява да се разкрият отношенията между достигнатите равнища на адаптация или прилаганите стратегии на нагаждане и следствията от тях. Фактически анализът се

ограничава до смесена оценка на конструкти с различен познавателен статус. Следствията от това са, че опознаването на изследваните явления е грубо и неточно.

Като имаме предвид нашето разбиране за нагаждането и адаптацията на индивида към средата, предполагаме, че техните ефекти могат да бъдат диференцирани в няколко групи. Първата група ефекти се отнася до постигане на значимите за средата цели чрез дейността на индивида. Тук попадат такива индикатори като перцепции на дейността като важна за представата за себе си (напр. идентификация с труда), позитивни емоционални реакции (чувство на удовлетвореност), както и успеваемост.

Втората група ефекти се отнасят до разнообразни перцепции, нагласи и действия, които отразяват взаимодействието на индивида с другите хора и постигнатото равнище на социално вграждане, напр. съобразяване със съществуващите норми, спазване на дисциплината, присъствие на работа, идентификация с групата, удовлетвореност от нея, осъществяване на кооперативно поведение и др.

Третата група ефекти включва представата на индивида за неговото членство в средата като цяло и може да се опише с психологични прояви като напр. идентификация с организацията, удовлетвореност от пребиваването в нея, лоялност, алиенация.

Невъзможността на индивида да се нагоди и адаптира към средата може да бъде описана чрез състояние на бърнаут, както и с действия, насочени към излизане от средата, напр. търсене на информация за членство в друга среда, намерения за напускане и реално напускане на средата.

Необходимо е да изложим някои съображения при изследването на очертаните по-горе ефекти, произтичащи от нагаждането и адаптацията на индивида към средата. Първо, без да се проведат конкретни изследвания не е възможно да те да бъдат интерпретирани еднозначно. Например идентификацията на индивида с групата предполага, че той се е нагодил към нея, но също, че е направил компромис със своето желание за автономност и за влияние върху хода на събитията в средата. Възможно е също идентификацията с групата като ефект на нагаждането да препятства оптималното функциониране в средата. От друга страна, нагаждането и адаптацията към средата могат да функционират в противоречие и взаимно да неутрализират някои реакции на индивида. Например високата степен на адаптираност може да предизвика съпротива срещу промени във функционирането на средата, а нагаждането да води до приемането им. Съответно могат да се очакват противоречиви преживявания и поведението да има сложен характер.

Второ, има основание да се предположи, че ефектите от нагаждането и адаптацията са свързани помежду си. Възможни са причинно-следствени връзки (напр. високото равнище на идентификация с целите на организацията може да активира или да потиска стремежа за иденти-

фикация с работната група — в първия случай положителна, а във втория — отрицателна взаимовръзка). Възможни са също и значими отношения между различните ефекти поради действието на някакъв фактор на средата (напр. ролевото претоварване води до положителна връзка между силната степен на идентификация на индивида с организацията и неговите стресови реакции). Randall (1987) наблюга на факта, че една и съща реакция на индивида може да има позитивни и негативни ефекти както за него, така и за функционирането на средата.

Предполагаме, че изследванията на ефектите от нагаждането и адаптацията ще разкрият техния специфичен субективен смисъл. Възможно е човек да остане в една среда без да изчерпва своите ресурси и същевременно средата да не предлага достатъчно перспективи за неговото дългосрочно развитие. Освен това влиянието на нагаждането и адаптацията могат да взаимодействват помежду си и да резултират в някакво общо крайно състояние, което характеризира общия ефект на дадена социална среда върху функционирането на индивида. Като се имат предвид тези съображения е възможно да се обясни адекватно поведението на индивида в дадена социална среда — дали той ще остане в нея, доколко е ефективен, защо преживява определено равнище на стрес и т.н.

Обобщение на модела и следствия от него

Нашият подход към изследване на адаптацията има няколко характерни особености. На първо място, ние я разглеждаме на равнище „личност“ и я свързваме с оптималното функциониране на индивида. Достигането на такова състояние предполага разкриване от личността на възможности и начини за проява на своя потенциал, за утвърждаване на себе си и развитие на собствените ресурси и компетентност. В зависимост от успеха в решаването на тези задачи може да се говори за различно равнище на адаптираност — от пълното ѝ отсъствие (когато човек не е в състояние да се справи с външните изисквания и остава играчка в ръцете на външни сили) до достигане на оптимална адаптация (когато е възможна свободна проява на собствените сили и способности и успешно себеразвитие и усъвършенстване).

Дефинирането на адаптацията като комплексно състояние на оптимално функциониране на личността позволява да се направи разграничение между нея и процесите на нагаждане. Това означава, че ние разглеждаме пребиваването в дадена социална среда като недостатъчно условие за постигане на адаптация към нея. Ние сме убедени, че човек може да остане в дадена среда, като използва различни поведенчески стратегии, за да минимизира цената, която трябва да плати за това. Ако тези усилия са успешни, той се нагажда към средата, без да успее да се адаптира. Например хората, които изгърпяват присъди в затвора, вероятно не се

адаптират към него. Те просто намират начини да се нагодят към екстремалните условия и изисквания. Нагаждането като системни усилия и поведения е необходим етап при достигането на състояние на адаптация. За да функционират оптимално в една среда, хората най-напред трябва да намерят начини за овладяване на нейните изисквания и приспособяване на себе си към тях. От друга страна, нагаждането като системно прилагани поведения е начинът да се постигне и поддържа състояние на оптимално функциониране. Трябва да подчертаем, че тези различия в литературата много често не се правят и обикновено се говори за процеси на адаптиране, а се има предвид само нагаждането. Последиците от това смесване на явленията са, че в повечето случаи ние се отказваме от изучаване на проблемите за оптималното функциониране на личността и се ограничаваме само до изследване на начините, чрез които индивидът посреща изискванията на средата. Без да се отчитат целите на адаптацията обаче, не е възможно да се обясни защо при благоприятни условия хората предпочитат едни форми на поведение и избягват използването на други. Макар да не е изключено да се говори за общо състояние на адаптираност на личността към нейните условия на живот, ние считаме, че по-плодотворно е изучаването на адаптацията към конкретни среди, отколкото общата оценка на състоянието на адаптираност.

Представеният тук общ модел дава възможност за формулиране на редица частни хипотези и тяхната емпирична проверка. Очертават се няколко възможни насоки на изследвания. На първо място, разкриване на интериндивидуалните различия в адаптацията към определена социална среда. Второ, очертаване сферите на жизнедейност, в които личността постига най-висока адаптация, и на онези, в които адаптирането е затруднено. Трето, проследяване на взаимоотношенията между адаптация и стратегии на нагаждане с оглед очертаване на онези от тях, които имат позитивно или негативно функционално значение за индивида. Конкретни изследвания могат да се провеждат и за проследяване на взаимовръзките между адаптация и нагаждане, от една страна, и традиционни изследователски проблеми като изучаването на стреса, изследвания върху явленето „бърнаут“, социално-психологически проблеми на взаимоотношенията в различни групи, ефективност на поведението в организацията и др. Ние сме убедени, че ценността на представените теоретични схващания най-добре може да се разкрие именно в такива конкретни изследвания.

ЛИТЕРАТУРА

- Градев, Д. (1976). Социалната адаптация на личността, С., Военно издателство.
 Иванова, З. (1981). Личност и професионална адаптация, С., БАН.
 Bluedorn, A.C. (1982). A unified model of turnover from organizations, Human relations,

- 35, 135 — 153.
- Brandstatter, H. (1994). Well-being and motivational person-environment fit: A time-sampling study of emotions, *European Journal of Personality*, 8, 75 — 93.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being, *American Psychologist*, February, 117 — 124.
- Caplan, R.D. (1987). Person-environment fit theory and Organizations: Commensurate dimensions, time perspectives, and mechanisms, *Journal of Vocational Behavior*, 31, 248 — 267.
- Carver, C.S., Schier M.F., Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 — 283.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058 — 1068.
- Emmons, R. A., Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89 — 97.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839 — 852.
- Gati, I. (1989). Person-environment fit research: Problems and prospects, *Journal of Vocational Behavior*, 35, 181 — 193.
- Golembiewski, R.T., Hilles, R., Daly, R (1987). Some effects of multiple OD interventions on burnout and work site features, *The Journal of Applied Behavioral Science*, 23, 295 — 313.
- Haan, N. (1977). Coping and defending. Processes of self-environment organization, New York, Academic Press.
- Hettema, J., Kenrick D.T. (1989). Biosocial interaction and individual adaptation, in: P.J.Hettema (Ed.) *Personality and Environment: Assessment and Human Adaptation*, John Wiley & Sons Ltd, 3 — 29.
- Hettema, J. (1989). Towards a two-process conception of human adaptation, in: Hettema J.P. (Eds.) *Personality and Environment: Assessment of Human Adaptation*, John Wiley & Sons Ltd., 203 — 221.
- Kulik, C.T., Oldham G.R., Hackman J.R. (1987). Work design as an approach to person-environment fit, *Journal of Vocational Behavior*, 31, 278 — 296.
- Muchinsky, P.M., Monahan C.J. (1987). What is person-environment congruence? Supplementary versus complementary models of fit, *Journal of Vocational Behavior*, 31, 268 — 277.
- Organ, D.W., Green, C.N. (1981). The effects of formalization on professional involvement: A compensatory process approach, *Administrative Science Quarterly*, 20, 337 — 352.
- Randal, D.M. (1987). Commitment and the organization: The organizational man revisited, *Academy of Management Review*, 12, 460 — 471.
- Repetti, R.L. (1987). Individual and common components of the social environment at work and psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 710 — 720.
- Rosse, J.P., Hulin, C.L. (1985). Adaptation to work: An analysis of employee health, withdrawal, and change, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 36, 324 — 347.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 10669 — 1081.
- Tanaka, T., Takai J., Kohyama T., Fujihara T. (1994). Adjustment patterns of international students in Japan, *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 55 — 75.
- Tziner, A. (1983). Correspondence between occupational rewards and occupational needs and work satisfaction: A canonical redundancy analysis, *Journal of Occupational Psychology*, 56, 49 — 56.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Пиер Тап, Силви Еспарбес, Флоранс Сорд-Адер*

COPING STRATEGIES AND PERSONALIZATION

Pierr Tap, Silvy Esparbes, Florance Sordes-Ader

The paper analyses the relationship between coping and personalization. A review of research on coping strategies shows that most perspective approach to the study of coping is to analyse it as a dynamic process which depends on the situational context. Personalization is defined as a psychosocial process through which the individual constructs and develops himself as a personality. The personalization has the following aspects: control over the situations, seeking meaning of man's own life, autonomy, and establishing of hierarchy of personal values. It may be analysed in relation to the past, thus providing a sense of identity, in relation to the present and the coping strategies used, and in relation to the future including personal plans.

The authors describe a scale for measurement of coping strategies — The Toulouse coping scale. It is designed to estimate behaviours in three main spheres — overt behaviour, information processing, and emotion management. Each sphere consists of 6 basic types of strategies, so that the whole method comprises of 18 subscales.

В своя личен и обществен живот индивидът постоянно се сблъска с необходимостта да се справя с трудни ситуации, кризи и конфликти. Съвременната психология трябва да отдаде дължимото внимание на разбирането и обяснението на използваните от индивида стратегии и форми на поведение в тези ситуации (копинг стратегии). Някои от тези поведенчески прояви могат да изглеждат логични и приемливи; други, напротив, могат да се окажат ирационали и социално и/или морално неприемливи.

Копинг-стратегиите са един интересен пример, който ние искаеме да разгледаме в светлината на разработваната вече дълги години от нашата лаборатория, в частност под влиянието на Malrieu (1979), теория за персонализацията. Моделът на копинга традиционно се прилага при критични ситуации като тежка болест, продължителна безработица, смърт на скъп човек, в които индивидът преживява повече или по-малко продължителен стрес. Съвкупността от поведения, които индивидът използва в ситуация на стрес, и които имат за цел да отстранят или, когато това е невъзможно, да намалят ефектите от стреса, се нари-

* Пиер Тап, Силви Еспарбес, Флоранс Сорд-Адер - Лаборатория „Персонализация и социални промени“ към Университета в Тулуса, Франция

Превод: Катя Стойчева - н.с., Институт по психология, БАН

чат копинг стратегии.

Персонализацията обозначава съвкупността от поведенчески стратегии, използвани от индивида за оцеляване, социализация и развитие, за изграждане на индивидуална „маркова“ линия в живота, която го идентифицира като такъв в собствените му очи и в очите на другите. Тази индивидуална жизнена линия може да се възприема от околните като конформистка или креативна, егоцентрична или алtruистична, основана на идеята за социалния успех или за личностово развитие. За изследователя е важен смисълът, който индивидът придава на своето поведение и на поведението на хората, с които общува; това е стойността, която той приписва на съвкупността от поведения, на референтните социални и културни системи; това е начинът, по който индивидът се реализира чрез поемане на ангажименти, рискове или отглеждане; каква легитимност използва индивидът за обосноваване на своя избор и на своите планове.

За да се сравнят копинг-стратегиите с модела на персонализация е необходимо да се анализира ролята на емоционалното поведение, в частност при стрес, за организацията на личния живот на индивида. Трябва също така да се постави въпросът дали драматичната ситуация принуждава индивидите да търсят нови поведенчески реакции, да излизат извън обичайния си начин на поведение. Изследването на човешките реакции в трудни ситуации подпомага по-доброто разбиране на общите процеси на развитие на личността, т.е. самата персонализация.

1. Копингът като стратегия на сиравяне

Понятието за копинг се развива през 60-те години на основата на теориите за стреса. В самото начало това понятие се използва в рамките на два различни подхода: при психологическите изследвания на поведението на животните, от една страна, и в его-психологията, която поставя на преден план значението на процесите на адаптация за разбирането на динамиката на А-за.

Моделът, взаимстван от зоопсихологията и повлиян от Дарвин, защитава хипотезата, че оцеляването зависи от това, доколко животното ще открие това, което е предвидимо и подлежащо на контрол в неговото обкръжение, както и от практическото използване на тези открития. Копингът следователно е дефиниран като съвкупност от действия, чрез които животното контролира условията на околната среда и намалява активационната енергия (възбудждането). Авторите, които използват този модел, акцентират върху важността на поведението от типа нападение — бягство/избягване.

В его-психологията понятието за копинг се модифицира. Тук ко-

пингът се дефинира като съвкупност от пластични и реалистични мисли и действия, които позволяват да се решават проблемите и да се намалява стресът. Авторите преоценяват защитния характер на поведението на индивида, свързвано с травмите и тревогите на детството, и на обичайните, несъзнавани поведенчески модели.

В рамките на този подход Hann (1969, 1977) предлага следния трикомпонентен модел: 1) копинг, представляващ силния и перфектно функциониращ Аз; 2) защити, от които могат да се развият невротични състояния; 3) фрагментация на Аз-а, която дезорганизира функционирането на Аз-а и може да се трансформира в психоза.

Представителите на това направление се стремят да минимизират значението на ситуацията и да подчертаят инвариантните личностови фактори, изградени на основата на защитните механизми. В светлината на този подход копингът се разглежда като стил или като съвкупност от черти, от устойчиви диспозиции на личността.

Изследванията, които тръгват от тази теоретична база, също така подценяват сложността и вариативността на копинг поведението, като ограничават анализите си до едно измерение. Но индивидите, изправени пред многообразието на стресиращите преживявания в своята среда, използват, едновременно или последователно, множество стратегии за справяне със стреса.

През 70-те и 80-те години тези редукционистки модели са подложени на критика било заради прекомерната им центрираност върху ситуацията, било защото се задоволяват с дефинирането на личностовите черти, конституиращи стиловете на справяне. Съвременните изследователи се ориентират по-скоро към модели, центрирани върху реалните процеси, противачи при взаимодействието на стресирания индивид със стресиращата ситуация.

Lazarus и Launier (1978) дават определение на понятието копинг от гледна точка именно на тази транзакция. Според тях копингът може да бъде дефиниран като съвкупността от „когнитивни и поведенчески усилия, с помощта на които индивидът достига до управление на специфичните вътрешни и/или външни изисквания, които се възприемат като поставящи на изпитание или надхвърлящи ресурсите на личността“ (Lazarus et Folkman, 1984, с. 141). Този процес отразява действията и мислите на индивида, поставен в една необичайна ситуация. Той е динамичен процес, тъй като той е не само специфичен за ситуацията, но и на нивото на транзакцията между индивида и неговата среда.

Според тези автори два са съществените процеса при взаимодействието на индивида със средата — копингът и когнитивната оценка (смисълът, който индивидът придава на ситуацията; начинът, по който оценява събитието в зависимост от благосъстоянието си). Когнитивна оценка на ситуацията се извършила на два пъти: първичната оценка поз-

волява на индивида да идентифицира ситуацията, а вторичната — да оцени нивото на своите способности да се справи с тази ситуация. За целта той трябва да използва своите стратегии за решаване на проблеми или за справяне със ситуацията. Тези стратегии са несъмнено повлияни от представите и компетентностите на индивида (вярвания, издръжливост, тревожност). Но те са също така повлияни и от характеристиките на средата (природа на опасността, забележителност, продължителност) и от наличието или отсъствието на социални ресурси (очаквана и получена помощ, означавана с термина социална подкрепа).

Копингът, съгласно тези автори, ще се развие около две стратегии — центрирана върху проблема и центрирана върху емоцията:

— центрираната върху проблема стратегия има за цел да въздейства и да направлява взаимодействието между индивида и средата. Поведението е ориентирано към противопоставяне на ситуацията и се опира на поведенческите и когнитивните усилия на индивида. Тези стратегии се наричат активни и са предпочитани от индивида в ситуации, които той преценява като благоприятни за позитивни промени.

— центрираната върху емоцията стратегия не се насочва към самата стресираща ситуация, а предполага въздействие върху себе си за намаляване или овладяване на емоционалния спад, породен от стресиращото събитие. Тази стратегия се нарича пасивна и се характеризира с отдалечаване, избягване, бягство; нейната цел е да запази емоционалното равновесие на индивида.

Тази бинарна концепция на Lazarus и Folkman (1984) е била широко използвана в изследванията от последните 20 години. Много автори обаче стигат до необходимостта от по-нататъшно диференциране на копинг стратегиите предвид комплексността на поведението на хората в трудни ситуации.

Така например Pearlin et Schooler (1978) дефинират копинга като съвкупност от действия, позволяващи да се избегне напрежението в живота, и поставят акцента върху фундаменталното значение на структурирания социален опит за емоционалния живот на индивида. Копинг стратегиите се състоят от поведения, когниции и представи, благодарение на които хората се включват в ситуацията. Те отбелязват три функции на копинга:

— усилия за промяна на ситуацията, за елиминиране или намаляване на източниците на напрежение;

— усилия за промяна на значението или оценката за стреса, обезценяване на стресиращото въздействие на проблема чрез отговори, които имат за цел да контролират субективната му значимост;

— усилия за контролиране на чувствата на тъга (овладяване на стреса).

Billings et Moos (1981) също предлагат три типа стратегии: 1) поведенчески стратегии, центрирани върху проблема; 2) когнитивни стратеги-

и, центрирани върху оценката на стреса, и 3) стратегии на отбягването.

Carver, Scheier et Weintraub (1989) обособяват 14 дименсии за характеризиране на копинг поведението на индивида в стресова ситуация. За по-лесното им осмисляне ние ги обединихме в 5 групи:

1) поведение — стратегии за решаване на проблема и реално отстранение; 2) когнитивна сфера — стратегии на планиране, концентрация, умствено отдръпване, управление на времето и оптимизация; 3) емоционална сфера — емоционални изближки, емоционално завладяване, нуждата от изразяване на емоции и чувства; 4) защитните механизми са представени от стратегиите на отричане и пристрастяване (зависимост от наркотики, алкохол и др.); 5) социалните отношения включват стратегии за искане на инструментална или афективна подкрепа от другого. Класификацията, предложена от тези автори, ни позволява да надникнем в реалната сложност на процесите на копинг, така както ги откриваме в преживяванията на стресиранныте индивиди.

Историята на изследванията върху копинга следователно позволява да се откроят три главни стратегии: 1) решаване на проблема; 2) управление на емоциите; 3) оценка на стреса. С настоящата работа ние искаме да покажем, че тези стратегии имат смисъл за индивида само доколкото те са свързани с по-общи процеси на личностовото развитие като персонализацията или стемежа за себеосъществяване. Но преди да се спрем по-подробно на нашия модел е важно да прецизирате прехода от личностния модел на чертите към концепциите за стилове и стратегии за копинг.

2. Черти, стилове и копинг-стратегии

Ние се присъединяваме към мнението на Lazarus et Folkman (1984) за важността да се изучават процесите, които се разгръщат в индивида, изправен пред една стресираща ситуация, като се държи сметка, от една страна, за характеристиките на ситуацията, а от друга, за конкретните мисли и действия на индивида по отношение на предметите, събитията, хората или ситуацията, провокирали стреса. Този процесуален подход се противопоставя на подхода на чертите и стиловете, при който акцентът се поставя върху обичайния начин на реагиране на индивидите — това, което те обикновено правят или биха могли да направят, за да се преборят със стресорите.

2.1. Подходът черта — стил

Според Lazarus et Folkman (1984, стр.120) копингът в термините на чертите се изследва като стабилни личностови диспозиции, свързани с предпочитани начини на реагиране в определен тип ситуации. Ко-

пинг стиловете се различават от чертите по своята вътрешна обусловеност, намират израз в определени поведения и се съотнасят с определени начини на третиране на ситуацията, например широк, глобален, разпространяващ се, отбягващ, агресивен.

Подходът черта — стил е критикуван като непълен или спорен. Той предполага консистентност на копинга в различните ситуации, докато копинг поведението на отделния индивид в различни ситуации е „по-скоро вариативно, отколкото постоянно“ (Folkman et al., 1986, стр. 572-573). В подкрепа на тази теза Compas et al. (1988) намират слаба консистентност при използването на копинг стратегии от ученици в колеж при справяне с два различни стресора.

Редица изследвания показват, че обичайните копинг стилове и черти са слаби предиктори при обяснението на копинг поведението в конкретна ситуация (Cohen et Lazarus, 1973; Lazarus et al., 1974, р. 128). Cohen et Lazarus (1973) показваха, например, че измерителите на една черта като потискане — сенсибилизация не могат да предскажат реалното поведение на пациента, изправен пред необходимостта от хирургическа намеса. Според Lazarus et Folkman (1984, р.129) подходът черта-стил подценява вариативността и комплексността на реалните поведенчески прояви на копинг в конкретна ситуация. Използването на една единствена дименсия не позволява да се направи точна оценка на многомерия по своя характер процес на копинг в реални условия, когато индивидът е изправен пред много и различни задачи за разрешаване, произтичащи от различен тип стресори.

2.2. Ревизия на концепта за личностов стил

Когато обаче стилът се разглежда не като съвкупност от черти, а като динамична структура, резултатите се променят. Така Carver и неговите колеги (1989) получават значими корелации между копинг стиловете като личностови диспозиции и ситуативните усилия за справяне със стреса, като измерват едновременно диспозициите и ситуативните променливи с помощта на въпросника COPE, който операционализира копинга като многомерен конструкт.

Опозицията процес — диспозиция често е обект на внимание при проучванията върху рака. Автори като Lazarus et Folkman (1984), Singer (1984) и Rowland (1989) привеждат аргументи в полза на оценка на реалното поведение в сравнение с измерването на копинг черти и стилове. Rowland (1989) виждава, че е по-лесно да се променят индивидуалните поведенчески реакции, съставляващи копинг-репертоара (Какво хората правят), отколкото предпочитаните индивидуални копинг-стилове (Какви са хората).

В теориите за копинга са говори за рискови начини на живот. Тип А поведение например предсказва повишен риск от коронарни заболявания; той се характеризира със „сложен комплекс от черти като нетърпеливост, враждебност, съревнователност, мощ на жестовете, скороговорка, възприемане на неприятните събития като предизвикателство“ (Bruchon-Schweitzer, 1994, p.28). Тип С поведение предсказва повишен риск от ракови заболявания и обозначава „поведенчески стил на силни защити — неспособност да се разпознават и вербализират емоциите, по-специално връждебните афекти, и дълбоко скрита скръб и отчаяние — автодепресия, чувство за безсилie и загуба на контрол“ (id. ibid.).

Тук личността се разглежда като сбор от черти и характеристики, като база данни: говори се за натогени личностови характеристики като депресия, тревожност, бдителен — оттягащ прецентивен стил, невротизъм, който на свой ред включва черти като враждебност, изолираност, импулсивност, виновност; от друга страна, се посочват и имуногени личностови черти — оптимизъм, издръжливост. Диспозициите обаче не могат да служат като добри предиктори по отношение на стратегиите, които индивидът ще използва в специфична ситуация, особено в една нова ситуация. Личностовият стил също се разглежда като диспозиционна характеристика. Основната критика на тази концепция е по посока на това, че „личността не е проста сума от черти, а тяхната динамична интеграция“ (Klineberg, 1963, p.399).

В светлината на тази концепция за динамичната интегративност на личността ние предлагаме теория за процесуалното функциониране на личността като една функционална динамична система. Личността се разглежда като структура за контрол и координация, която активира когнитивните процеси за управление на информацията и позволява да се диференцират поведения, емоции, чувства, ценности и значения. Личността като система за контрол* се вписва в динамиката на персонализацията; процес, чрез който личността се адаптира, ориентира, защитава в зависимост от смисъла, който придава на ситуацията и на взаимодействието си с нея. Персонализацията е процес, чрез който личността мобилизира силите си за реализация на своите планове, легитимира действията си по отношение на една или друга йерархия на индивидуални или колективни ценности, като държи сметка за корените на своята идентичност.

Стиловете следователно не са сбор от независими и аморфни черти. Те са комбинация от сложни регулиращи и регулирани механизми (персонализирани форми), които предполагат разнообразие от про-

* Личността е вътрешна институция, съгласуван ансамбъл от системи за контрол и взаимодействие; тя включва усилия за обединяване, контрол и защита на Аз-а в зависимост от изискванията на ситуацията, системата от отношения и действащите мотиви (Tap, 1991, p.59)

цеси (съзнатани и несъзнатани, но всички те отвеждащи към тройната необходимост от защита, приспособяване и надхвърляне. Стилът обхваща едновременно обичайните механизми за защита и специфичните начини за овладяване на новото и поставяне под въпрос на себе си или на нещата около себе си.

Стилът е нещо, което се конституира, той зависи от миналото, той е персонализиран резултат от опита (личната история) на индивида. Организира се по един специфичен за индивида начин и се основава на своя въгрешна логика. Той подпомага процесите на категоризация на обекти, индивиди и ситуации, на диференциация на колективните представи, действия и вървания, на индивидуализация, обособяване на А-за. Този процес може да се определи като обичаен начин на функциониране на личността. Това е начинът на индивида „да бъде“ и „да му бъде присъщо“. Този стил се проявява в стратегиите на поведение и начините на реагиране, в тяхните инварианти и повторяемост. Но той придобива различен смисъл в момента, в който бива включен в една динамична стратегия.

2.3. Подходът на стратегиите

Когато индивидът е изправен пред една напълно нова, „разтърсваща го“ ситуация, формираният вече стил не може да обезпечи неговата адаптация. Той не може повече да използва процесите на асимилация и акомодация. Той трябва да поема рискове, да упражни насилие над себе си, да бъде готов за промяна, да излезе извън себе си, да се прости завинаги с една част от себе си. Стратегиите, които индивидът обичайно използва с успех, вече принудително не му служат.

В свое изследване върху рака Mages et Mendelsohn (1979) подсказват идеята, че успешната адаптация зависи, в частност, от способността на индивида да изостави обичайните стратегии на справяне, когато те се окажат неефикасни или неуместни, и да си изработи нови начини на действие. Гъвкавостта на копинга на отделния индивид се оказва ключов фактор при адаптацията към рака (Rowland, 1989).

Folkman et Lazarus (1980, p.221) показваха динамичният характер на копинга, който се промения така, като се променя и стресиращото събитие. При изследване на изпитния стрес се наблюдава значимо различна честота на използване на различни копинг стратегии в различните фази на протичане на изпита. Те смятат, че копингът трябва да бъде изучаван в контекста на конкретните ситуации и предлагат да се изостави глобалния оценъчен подход (Как се справяте в трудни ситуации?) в полза на конкретни измерители на копинга в дадена ситуация (Как се справляте с рака?).

При този подход диференциално психологическото изследване

на категорията стил преминава в психология на изграждане на индивидуалните стратегии: човек е принуден да променя нагласите и поведението си. Инвариантите се поставят под съмнение, както и функцията на контрол. В ситуация на криза се поставя под съмнение не само обичайният жизнен стил на индивида, който трябва да се справи с възникналия проблем, но и системата на неговата идентичност (съмнение в себе си, удивление от невъзможността да се реши проблема) и личните планове (принудително преоценка на средствата и целите). Всяка стратегия предполага троен контрол в термините на овладяване на действията, когнитивен контрол и управление на емоциите.

Стилът като понятие е центриран върху индивида; стратегийте се изграждат на базата на: 1) отношенията на индивида с обкръжаващата го среда и 2) позитивната или негативната оценка за тези отношения от гледна точка на възможностите за постигане на личните цели, преоценка на собствената стойност, намиране на адекватни начини на действие, възстановяване на контрола.

В действителност всяка стратегия на индивидуалния или колективния субект се характеризира със свързване във външната логика на крайните цели и осъществявящите ги поведения. Тя съдържа в себе си инвестирането на енергия и динамиката при вземане на решения, дефинирането на крайни и междинни цели, избора на материалини или символични средства, осъществяването на личните планове (които са винаги лични, дори и когато човек има чувството, че е изпълнител на плановете на другого). Осъществяването ѝ включва интерактивно регулиране на промените в индивида и във външните условия (ситуации, препятствия, отношения, ефекти на въздействие).

В трудна ситуация субектът изгражда отново своята стратегия на действие, т.е. задава си цели за постигане, планове за осъществяване и чрез тях открива своята линия, насоката, която му позволява да се реализира. Това изграждане на стратегията се вписва в един по-общ процес на персонализация, който събира в едно овладяването на настоящата ситуация, утвърждаването или защитата на миналата или сегашната идентичност на индивида, ориентацията към това, което искам да стана и съответните на това планове и стратегии.

3. Персонализацията като стратегическа структура

Персонализацията е общият резултат от стратегическите търсения на индивида, който включва ревизиране на изградените стилове на поведение и подем на стремежа за себереализация. Това е психосоциален процес, чрез който индивидът се конструира и развива като личност. Индивидът се персонализира, когато той:

— търси влияние и сила, контролира ситуацията и това, което му се случва;

— търси смисъл и значение, самоопределя се по отношение на външни за него системи от значения (култура, идеология, морал, вярвания); тези търсения не бива да се смесват с простото приемане на определена идеология; това е търсене на смисъла на своя собствен живот;

— търси автономност, полага усилия да си зададе свои собствени норми, да определи своите външни и външни граници, да избягва прекалената зависимост от другите и от институциите;

— търсене на ценностина йерархия: установяване на нейната легитимност чрез свързване с тези, които споделят сходни ценности, и разиване на позитивно чувство за принадлежност към нещо по-голямо, надлично. Възможно е да се породи борба между противоречивите егоцентрични и алtruистични ценности вътре в самия индивид. Върно е, че индивидът трябва да придае стойност на самия себе си, да се самооценя по достойност, за да се стреми към самореализация, но истинската самореализация не е независима от другия: именно благодарение на него или заради него, идеалният Аз може да придобие своето „друго“ измерение.

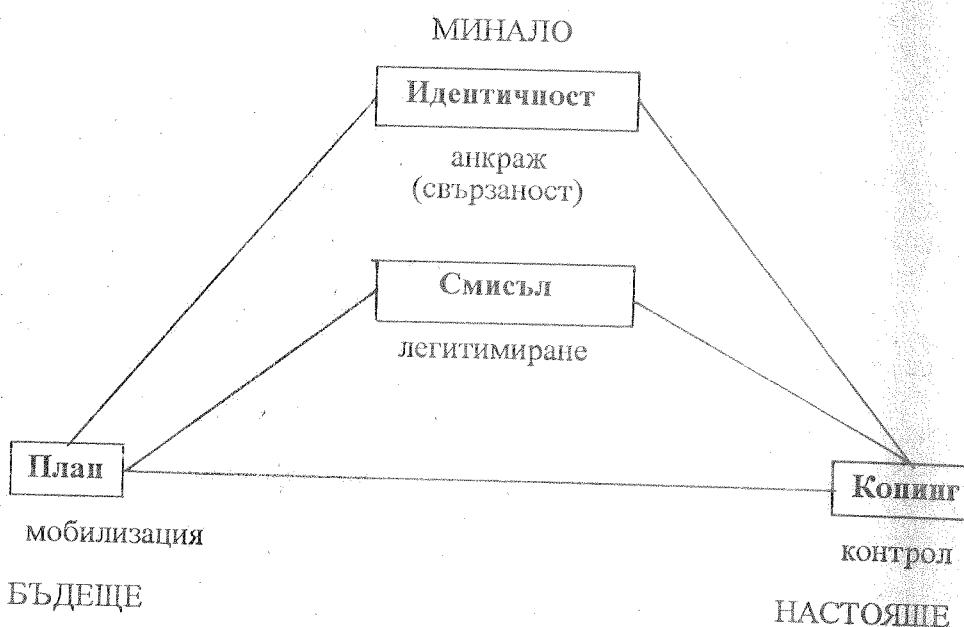
В тежка и критична ситуация обаче всичко това може да бъде поставено под въпрос. Когато всичко придобива негативни измерения, индивидът изпада в отчуждение (процес, обратен на персонализацията). Той вече нищо не контролира (безсилие), вече нищо няма смисъл за него (обезсмисляне), не е в състояние да се определи спрямо никаква норма (аномия), не се цени повече и не търси никакви други ценности (отчужденост от ценостите), няма повече идеали, не вярва в себе си, нито в своето бъдеще (липса на реализация).

Пред лицето на непоносимото чувство на отчуждение, на психична смърт или загуба индивидът построява стратегии, които му позволяват да се справи със ситуацията. По този начин той се ре-персонализира, приспособява се към настоящата ситуация (копинг), защитава и утвърждава своята идентичност (идентификационни стратегии) и си поставя нови лични планове (стратегии за жизнено планиране).

Копинг-стратегиите влизат в действие, когато на настоящото състояние на нещата трябва да се сложи край, да се преодолее — да се „оправиш“ в една ситуация, да я контролираш в степента, в която ти зависиш от нея. Стратегиите за идентификация ни връщат към миналото, което трябва да се отстоява; те зависят в по-голяма степен от индивида, отколкото от ситуацията. Идентичността има своите корени в личната история, в преживяното, в многообразието на индивидуалния опит.

Стратегиите за жизнено планиране се съотнасят с бъдещето, което трябва да бъде овладяно и конструирано. Те предполагат мобилизация на индивидуалните ресурси за постигане на индивидуалните цели

при определено съотношение между цели и средства.



Фиг. 1. Стратегии на персонализация

Съзнанието за смисъл на живота не влияе конкретно нито върху копинга, нито върху идентичността и жизнените планове. То подпомага взаимодействието между тези три типа стратегии. Жизненият план придава смисъл на избраната посока в живота. Идентичността, образът за себе си, се корени в система от значения, спрямо които субектът се самооценява и строи своето самоуважение. Индивидът придобива смисъл сам за себе си в процеса на изграждане на своето самоуважение; той използва своето самосъзнание и когнитивните си способности, за да анализира миналите, настоящите и предвиждат бъдещите измерения на своето съществуване. Начинът, по който индивидът ориентира и организира своето себепредставяне и значимостта, която той приписва на себе си, оказва решаващо влияние върху неговите реакции, начини на справяне с проблемите и осъществяване на плановете.

3.1. Стратегии за идентификация

Идентификационните стратегии изграждат характера, поддържат непрекъснатостта във времето на „да бъдеш самия себе си“; да останат

неш същия, да бъдеш непоколебим в своето Аз, да се „закотвиш“ в личното, семейното и културното време. Субектът изгражда своята собствена идентичност на базата на колективните модели; той тряба едновременно да отстоява своята неповторимост и да поддържа връзката с общата първооснова.

Идентификационните стратегии благоприятстват утвърждаването на себе си при търсенето на автономност. Идентичността изглежда зададена, понякога дори наложена, и все пак тя се променя. Процесът на идентификация води индивида до постоянно търсене на инвариантни (действителни или видими) в променящите се образ за себе си, социално положение и начин на живот: всичко се променя и все пак аз съм същият, аз съм самият себе си и в същото време аз съм различен, ставам друг.

За да се противопостави на „шока“ на кризите и конфликтите, индивидът трябва да си осигури комфорта на задоволяващата го самооценка. Идентификационните стратегии имат за цел да поддържат непокътната, или да повишават, степента на самооценка, да изработят вътрешните основания за инвестиране, контролиране и легитимиране на индивидуалните усилия. Това означава потискане на ефектите на стреса, беспокойството и агресивността, симптомите или символите на безсиле. За целта индивидът трябва да възстанови своята ценност в очите на другите, да се самооценди и да обича самия себе си. Идентификационните стратегии съставляват част от цялостния процес на интегрирането на личните и социалните данни в индивидуалния образ за себе си (Malewska — Peuge, 1990). Не всички стратегии обаче водят до защита или развитие на Аз-а; някои от тях могат да бъдат свързани със загуба на позитивния образ за себе си, на скъсване със себе си и с другите.

Стратегиите за идентификация са свързани с активно, съзнателно поведение или с несъзнавани защитни механизми. Някои от тях са позитивни: асимилация, диференциация, утвърждаване, самовгълбяване, категоризация, идентификация; други са негативни: тайно споразумяване, отхвърляне, изключване, обезценяване и водят до чувство на отчуждение и до смущения възприемането на личната идентичност (Lipiansky, 1990).

Необходимо е следователно да изясним какво представляват „идентификационните победи“ на индивида (Camilleri, 1990). Те са свързани с: 1) идентификация на „отсрещния“ (нашите близки: семейство, приятели, колеги; социалната система или ние самите) и 2) издигане модели на поведение (индивидуално или колективно, съзнателно или подсъзнателно, адаптивно или дезадаптивно), които индивидът следва за постигане на крайните преследвани цели в ситуация на криза на идентичността. Реакциите на действащите в конкретна ситуация лица зависят не само от техните представи, но и от възможните залози, цели и най-вече от техния

анализ на състоянието на системата и на ситуацията.

Създаването на идентичността не е проста игра на социалното отражение, нито резултат на повече или по-малко механични отговори на социалните стимули. Това е процес, който изправя индивида пред необходимостта да прави избор, да предвижда бъдещи събития и да оценява възможните им последствия за неговото собствено личностно-развитие. Нашата представа за идентификацията е далече от идеята за механична функция от типа стимул — реакция; ние възприемаме една динамична концепция за приспособяване на реакциите на индивида, обусловени от миналия опит, от наличните ресурси и потенциали, към препятствията и възможностите, съдържащи се в ситуацията (Taboada-Leonetti, 1990). Идентификацията на субекта се конструира в действието, в процеса на самопределението по оста удовлетвореност-неудовлетвореност, съм-ще бъда, съм-ставам. Идентификационните процеси и опосредстващите ги стратегии подпомагат прехода към бъдещето.

Но персонализацията не се свежда до това да си или да останеш самия себе си. Тя позволява да се очертае жизненият път на индивида, неговите стремежи, очаквания и лични планове. Субектът придава смисъл на своя живот в една времева перспектива чрез управление на времевите нагласи и антиципация на бъдещото си Аз.

3.2. Стратегии на жизненото планиране

Жизненото планиране изисква от индивида едно двупосочко оценяване: на своите способности, компетентности и средствата, с които разполага, и на препятствията, които трябва да преодолее, за да постигне своите цели. „Плановете се осъществяват в сложно организирана среда, в отговор на проблемна ситуация. Предназначението на плана е да управлява неопределеността на тази ситуация. Той ще се появи в резултат на прецизния анализ на ситуацията, който има за цел да извлече предварителна информация и да идентифицира съществуващите възможности и ограничения“ (Oubrayrie, 1992). Стратегията на жизненото планиране трябва да се разбира като отговор на конкретна ситуация, на съдържащите се в нея ограничения, възможности и наличности. Ограниченията на ситуацията, които трябва да се овладеят, могат да открят поле за реализацията на план, който ще позволи на индивида да минимизира ефектите им или да ги надхвърли.

„Стратегията (на жизненото планиране) има за цел трансформация на изходната ситуация по посока на желаните цели,...за да се постигне това, трябва да се държи сметка за видимите препятствия и за цената на тяхното преодоляване“ (Boutinet, 1990, p.232). Всяка стратегия е динамична ориентация към определени цели и изисква оценка на

ситуацията и прилагането на средства и пътища за постигането им. Еволюцията на плановете кара субекта да определя възможностите, да изяснява предпоставките за своето поведение, да осъзнава конфликтите и да предвижда развитието на ситуацията.

Изграждането на проекта минава през различни етапи. Най-напред субектът описва съществуващите възможности и събира информация (*проучване*), след това той организира и структурира тези възможности (*крystalизация*), за да стигне накрая до осъществяване на практика на своя план (*реализация*). За да запази своето решение, личността трябва да си изработи стратегии и модели за неговата промяна (Pelletier, 1986).

В ситуация на криза възприетите до този момент планове се поставят под съмнение. Пред лицето на препятствията индивидът трябва да види позитивните и негативните страни на плана и на ситуацията и да избере подходящо решение. Когато конфликтната или критичната ситуация затруднява проекцията на индивида в бъдещето, неговата антиципация, предвиждания и въображаемо пресъздаване, планът играе ролята на средство за приспособяване, възстановяване на хармонията и на способностите за адаптация; индивидът достига до контрол върху ситуацията и върху своето поведение, което му позволява да се справи с проблема. Всички стратегии за жизнено планиране обединяват възприемането на актуалната ситуация и желанието за нейното реорганизиране, за промяна на себе си, за подготовка на бъдещето.

Когато е налице противодействие на плана, субектът може да използва различни стратегии. Той запазва своята цел, но приспособява средствата за постигането ѝ, като по такъв начин запазва своята мобилизация. Може той да занижи преследваните стандарти, за да ги приспособи към наличните средства и така да осъществи пре-приспособяване. Това са автономни стратегии, които се характеризират с преодоляване на конфликта и изискват съгласуване на целите и средствата.

Възможен е и друг подход: индивидът да взаимства от друг модел целите и средствата, които не му достигат, да ги прекопира (миметична стратегия). Апатична наричаме стратегията, при която индивидът оставя на произвола на ситуацията и на случая избора на цели и средства. Тези два начина на справяне със ситуацията се обозначават като неавтономни, несамостоятелни стратегии.

И обратно, индивидът може да избира своите цели и средства в противовес на тези, които му биват препоръчани. Ако той смесва целите и идеалите и не отделя голямо внимание на средствата, говорим за утопична стратегия. Тези стратегии на контра-зависимо реагиране се базират на механизмите на компенсация, бунт или избягване на конфликта (Boutinet, 1980; Zarka, 1975; Legres et Pemartin, 1985).

3.3. Копинг-стратегии

Специфични поведенчески стратегии излизат наяве в трудни ситуации; както отбелязва Сент-Екзюпери, „никой не познава себе си, ако не е бил изправен пред инякакво препятствие“.

В ситуация на конфликт поспешност се структурират и реструктурират поведенчески стилове. Смисловите ефекти се усилват. Човек има чувството, че в критична ситуация трябва да се изоставят нагласи, условности и неадаптивни поведения. Индивидът използва различни копинг-стратегии, за да преодолее конфликта; те му позволяват да се приспособи към новата ситуация и да се защити от подчиняване. Копингът е стабилизиращ фактор в психосоциалната адаптация на индивида по време на стрес — той не понася пасивно ситуацията, модифицира постоянно своето обкръжение, така че да намери условията, които са съвместими с неговите желания и възможности.

Справянето със стреса ще зависи от миналия опит на индивида, от неговите навици, компетентности, паметта му за миналите успехи и неуспехи, от самооценката, от способността му да отговаря на изискванията (Rivolier, 1989, p.93). За стрес говорим в случая, когато тези изисквания се възприемат от индивида като заплаха и/или той преценява, че не може да отговори на тях.

Според Lazarus „справянето може да бъде разглеждано като форма на решаване на проблеми, при която залогът е благосъстоянието на личността и изискванията на ситуацията се преживяват като стрес“ (цит. по Rivolier, 1989, p.93). Най-важните компоненти на механизма на справянето са субективната оценка на ситуацията (смисълът, който индивидът придава на ситуацията, какво значение има тя за него) и преоценката на ситуацията в хода на отговора на субекта.

Когнитивната оценка е функция на преценяването в каква степен и защо връзката индивид — среда може да бъде стресираща. Събитието може да бъде оценено като благословия или тежка участ, като непосредствено предстоящо или възможно в бъдещето. Тази оценка зависи едновременно от външните условия и от средствата, с които разполага индивидът, а именно неговите познавателни възможности и неговата емоционална ранимост.

Личността трябва да съгласува своя начин на въздействие с изискванията на ситуацията и с емоционалния отговор, който те предизвикват у нея. Копинг-стратегиите, които тя използва, имат своите поведенчески, когнитивни и афективни компоненти.

4. Скала за изследване на копинг: сфери, стратегии, дименсии

Тръгвайки от един критичен анализ на съществуващите скали за изследване на копинга, ние разработихме нова скала (наречена Тулуска скала за копинг*), в която обособихме три сфери на анализ на поведението:

- поведенческа или конативна сфера, която обхваща съвкупността от реакции и действия на индивида (подготовка на действието, управлението му и неговите ефекти);

- информационна или когнитивна сфера на процесите на придобиване, обработка и използване на информацията за околната среда;

- емоционална или афективна сфера, която обхваща целия спектър от емоционалните реакции до нормативното легитимиране на чувствата;

Взаимодействието между процесите, протичащи в трите различни сфери, открява шест различни типа стратегии, всяка от които се описва с помощта на три дименсии, аналогични на трите поведенчески области, изброени по-горе (Таблица 1).

Таблица 1.

СТРАТЕГИИ	ПОЛЕТА		
	Действие	Информация	Емоция
Фокализация	Поведенческа фокализация	Когнитивна фокализация	Емоционална фокализация
Социална подкрепа	сътрудничество	информационна соц. подкрепа	емоционална соц. подкрепа
Оттегляне	соц. и поведенческо отстъпление	умствено отдръпване	пристрастяване
Конверсия	поведенческа конверсия	приемане	конверсия чрез ценностите
Контрол	регулация на дейностите	когнитивен контрол и планиране	емоционален контрол
Отказ	развлечения	отричане	алекситимия

* Подробно описание на тази копинг-скала (Е.Т.С.), както и на скали за самооценка (ETES) и за тревожност (ETA) са на разположение на всички интересуващи се. Запитванията да се адресират до Лабораторията за персонализация и социални промени: Laboratoire „Personnalisation et changements sociaux“, Universite de Toulouse-Le Mirail, 5, Allee Antonio Machado, 31058, Toulouse Cedex France (Fax 61 50 49 50).

Всяка от тези три дименсии се оценява на базата на три позитивно формулирани твърдения, на които изследваното лице трябва да отговори с помощта на 5-степенна скала. Така цялата скала се състои от 54 айтема (Esparbes, Sordes-Ader, Tap, 1994).

Индивидът може да възприеме различни стратегии, когато се намира в трудна ситуация. Той може да се концентрира върху проблема и върху начините за разрешаването му, използвайки по такъв начин активна и когнитивна фокализация (справяне и анализ на ситуацията). Емоционалната фокализация предполага да се оставиш емоциите да те завладеят и да те водят. Така индивидът може да стане агресивен или раздразнителен към другите или към себе си (преживяване на виновност).

Да работиш в сътрудничество с другите е стратегия на активната социална подкрепа. В когнитивен план индивидът иска помощ (съвет и информация), а в афективен — призовава да бъде изслушан, да получава емоционална подкрепа и признание; човекът има нужда да говори на някого, да бъде ободрен. Социалната подкрепа може да измени въздействието на стресиращите събития. Susan Gore (1978) разглежда качествената социална подкрепа чрез своя ефект на „тампон“, като определяща уязвимостта на личността при стрес. Полезнотата на социалната подкрепа не е непременно свързана с големината на социалната мрежа. Тя зависи от потенциалната подкрепа, която различните членове на мрежата могат да окажат в случай на нужда.

Индивидът може да се опита да контролира ситуацията, да я овладее, като се съпротивлява на импулса да изказва недообмислени съждения, отстъпва назад и печели време, за да действа (регулиране на дейностите) или пък си задава цели и планира (когнитивен контрол и планиране), или пък, накрая, без паника, отказва да показва на другите емоциите, които го владеят (емоционален контрол).

Личността може също така да промени, да трансформира своите действия и реакции (поведенческа конверсия), своите когнитивни позиции и да приеме ситуацията (приемане) или да промени своите ценности, доверявайки се на Бога, изграждайки си жизнена философия, шегувайки се със ситуацията... (конверсия чрез ценностите).

Ако индивидът се отдръпне в себе си, той използва стратегия на отстъпление и се оттегля от другите, избягвайки ситуацията (поведенческо и социално отстъпление); той крие проблема в себе си, опитва се да го забрави (умствено отдръпване) или да го компенсира чрез храна или медикаменти (пристрастяване).

Възможни са и стратегии на отказ, когато проблемът като че ли не съществува (отричане); индивидът търси да се развлече чрез никакви дейности и да не мисли повече за проблема (развлечение), като демонстрира неспособност да опише своите емоции (алекситимия).

Именно разнообразието от стратегии позволява на индивида да се справи със ситуацията. Но дали той, в търсенето на позитивен образ за себе си, не се опитва да изгради образ за себе си, който съответства на очакванията на групата? Това нагаждане към груповите очаквания невинаги е ефикасно приспособяване. Следователно възниква конфликт между това да правиш необходимото за справяне със стреса и това, което трябва да направиш, за да не загубиш обичта и признанието на другите.

5. Копинг и социална желателност

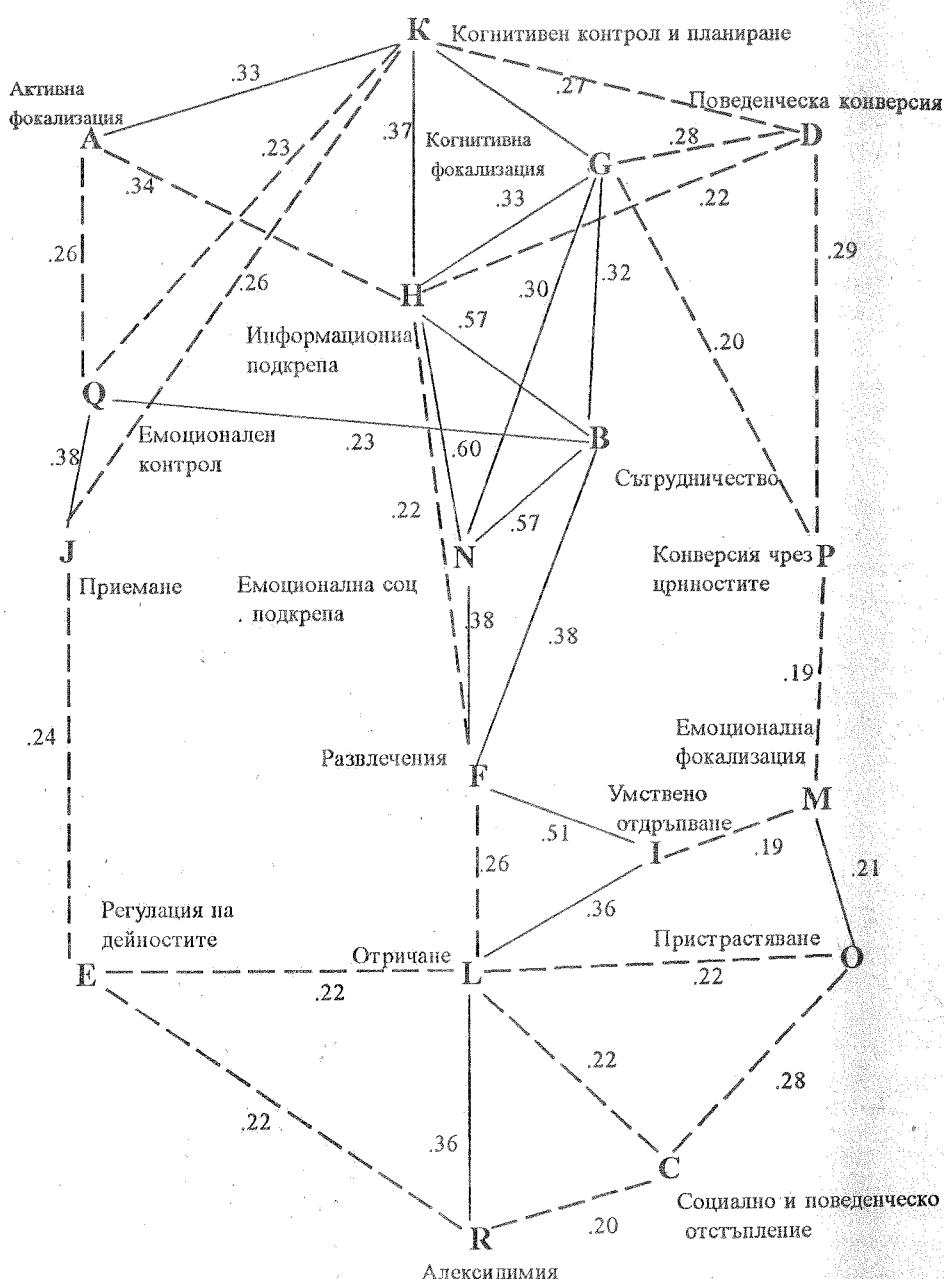
В рамките на валидизацията на Тулузската скала за копинг беше изследвано влиянието на социалната желателност върху 54 айтема, съставляващи копинг-скалата. Социалната желателност може да доведе до преоценка на определено поведение, отношение или представа. Стратегиите на индивида следователно могат да зависят от възприеманите като социално желателни очаквания и ценности.

Това изследване обхващащо 260 експерти (ученици в горния курс, студенти, социални работници) и имаше за цел да определи позитивният или негативният характер на реакциите в ситуация на стрес. Очаква-ше се да се обособят позитивен копинг (фокализация и контрол), който акцентира върху адаптивния характер на поведението, и негативен копинг (оттегляне и отказ), който набляга върху защитния характер на поведението.

Често хората следват, без дори да размишляват, считаните за обичоприети правила и имитират действията на другите. Техните преценки почиват върху сравнението с другите и ги водят към уеднаквяване, приемане на сходни позиции. В действителност да бъдеш различен поражда въпроси и негативни реакции от страна на другите. От това произтича, че индивидът ще си придава образ в съответствие с този на групата, към която принадлежи, за да не се отклоява. Това сходство изглежда повишава доверието на хората в техните собствени преценки и повдига самоуважението им.

Ето защо ние предполагаме, че копинг поведението ще бъде силно повлияно от позитивните и негативните представи на большинството хора: ще съществува както за изследователите, така и за изследваните лица, имплицитна или експлицитна представа за негативен и позитивен копинг.

Анализът на резултатите, в частност на корелациите между дименсийните (Фиг. 2), позволява да се направят следните изводи:



Фиг. 2. Влияние на социалната желателност върху корелациите между личностните на скалата за копинг

1. Позитивният копинг обединява социалната подкрепа и когнитивните аспекти (сътрудничество, помощ с информация, афективна опора). Активната фокализация и емоционалният контрол допълват тази първа структура. Благодарение на помощта на другите (социална подкрепа) активната фокализация води до справяне. В тази структура ние преоткриваме основните концептуализации на Lazarus: когнитивно-активната фокализация и емоционалния контрол.

2. Негативният копинг групира оттеглянето и отказа, но тази втора структура се организира около отричанието, умственото отдръпване и Алекситимията (трудност при управлението на собствените емоции).

3. Някои дименсии, в частност поведенческата конверсия, конверсијата на ценностите, развлечанието и приемането, се възприемат амбивалентно и посредничат между позитивния и негативния модел на копинг.

Например приемането на ситуацията се възприема като положителна стратегия във връзка с емоционалния контрол. Да приемеш означава да контролираш своите емоции, защити, да канализираш желанията си. Когато обаче приемането се свързва с въздържането, то се възприема негативно: приемането на проблемната ситуация се тълкува като примирение.

От друга страна, развлеченията се възприемат позитивно, когато се свързват със социалната подкрепа, и негативно, когато се асоциират с идеята за „въгрешното душевно опустошаване“. В първия случай индивидът иска да бъде отвлечен от своя проблем с посредничеството на другите хора; във втория той избягва проблема, не желае повече да мисли за него.

Накрая, конверсията, т.е. промяната на поведението или на ценностите, е позитивна, когато тя е резултат от опита да се разреши проблема (корелации с когнитивната фокализация, когнитивния контрол и планиране), и негативна, когато има емоционален характер и е свързана с чувство за виновност и агресивност.

Заключение

Беше показано как разглеждането на различни копинг-стратегии подпомага анализа на психологическите процеси и на сложната природа на тяхното взаимодействие. Това ни задължава за изследваме например връзките между поведението, познавателните компетентности и афективните процеси. Настоящият анализ показва как тези „интраличностови“ аспекти се свързват необходимо с междуличностните интеракции, в частност с предлагането или искането на помощ.

Стратегиите (за идентификация, жизнено планиране и копинг)

трябва да се разглеждат в своето многообразие като средства за защита или развитие на Аз-а. Търсенето на мош у индивида минава през овлашаване на пространството. Той иска да доминира над ситуацията, която му създава проблеми. Той има нужда да осмисля, да разбира това, което го обкръжава. Това търсене на смисъл и значение се разпростира върху света, живота и смъртта, обществото, културата, другия и самия себе си. Чрез търсения на автономия личността се опитва да очертае и ситуира своите собствени граници. Тя реорганизира своето поведение чрез йерархизация на ценностите и жизнените планове. Накрая, индивидът се стреми към реализиране на себе си чрез продуктивна дейност. Той ще конструира и консолидира една непрекъсната, кохерентна и позитивна идентичност.

Копинг-стратегиите показват в един екстремен вариант (ситуация на оцеляване или на сериозни смущения) необходимостта от действена адаптация, от утвърждаване на себе си и на желанието да запазиш живота си, включително и на психологическо равнище, от надежда за нови жизнени проекти.

ЛИТЕРАТУРА

- Atkinson, R.L. et al. (1987). Stress et affrontement des problemes, in: *Introduction a la psychologie* (tr. fr. *Introduction to psychology*, 1st ed. 1953), 2eme ed. Laval (Quebec), Editions Etudes Vivantes, 490-521.
- Billings, A. & Moos, R. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of personality and social psychology*, 4, 139-157.
- Boutinet, J.P. (1980). Esquisse du projet d'orientation des jeunes sortant de classe terminale. *Orientation scolaire et professionnelle*, 9, No 4, 317 — 336.
- Boutinet, J.P. (1990). *Anthropologie du projet*. Paris: Presse Universitaire de France.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1994). Introduction a la psychologie de la sante. in: *Les strategies de coping*. Journees du Labo PCS 93. St Cirq. 20-44.
- Camilleri, C. et al. (1990). *Les strategies identitaires*. Paris: PUF.
- Carver, S.L., Scheier, F.M. & Weintraub, K.J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 56, No 2, 267-283.
- Cohen, F. & Lazarus, R.S. (1973). Active coping process, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosom. Med.* 35, 375-389.
- Compas, B.S., Forsythe, C.J. & Wagner, B.M. (1988). Consistency and variability in causal attribution and coping with stress. *Cognitive Ther. Res.* 12, 305-320.
- Esparbes, S., Sordes-Ader, F. & Tap, P. (1994). Presentation de l'echelle de coping. in: *Les strategies de coping*. Journees du Labo PCS 93. St.Cirq. 89-107.
- Haan, N. (1969). A tripartite model of ego functioning& values and clinical research applications. *Journal of nervous and mental disease*, 148, 14-30.
- Haan, N. (1977). Coping and defending: processes of self-environment organization. New York: Academic Press.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 21, September, 219-239.

- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 157-165.
- Klineberg, O. (1963). *Psychologie sociale. Personnalité et interaction sociale*. Tome 2, Paris: PUF.
- Latack, J.C. & Havlovic, S.J. (1992). Coping with job stress: a conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 13, No 13, 479-508.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*, New York: Plenum.
- Lazarus, R.S., Averill, J.R. & Opton, E.M. (1974). The psychology of coping: issues of research and assessment. In G.V. Coelho, D.A. Hamburg & J.E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation*. New York: Basic Books.
- Legres, J. & Pemartin, D. (1985). La psychopedagogie du projet personnel, description et évaluation d'interventions en Quatrième et Troisième. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 4, 61-84.
- Lipiansky, E.M. (1990). Identité subjective et interaction. in: Camilleri et al. *Les stratégies identitaires*. Paris: PUF.
- Mages, N.L. & Mendelsohn, G.A. (1979). Effects of cancer on patients' lives: a personological approach. in: *Health Psychology*, San-Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Malewska-Peyre, H. (1990). Le processus de dévalorisation de l'identité et les stratégies identitaires. in: Camilleri, C. et al., *Les stratégies identitaires*, Paris: PUF, 110-141.
- Malrieu, P. (1979). La crise de personnalisation. Ses sources et ses conséquences sociales. *Psychologie et Education*, Université de Toulouse-le Mirail, 3, 1-18.
- Oubrayrie, N. (1992). Le contrôle dans l'évaluation et l'orientation de soi de l'enfance à l'adolescence. Thèse de Doctorat Nouveau régime, Université de Toulouse le Mirail.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *Année psychologique*, 92, 545-557.
- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 19, No 1, 2-21.
- Pelletier, D. (1986). Le projet ou l'élaboration cognitive de besoin. *Education permanente*, No 86, 29-35.
- Rivolier, J. (1989). *L'homme stresse*. Paris:PUF.
- Rowland, J.H. (1989). Intrapersonal resources: coping. in: *Handbook of Psychooncology: Psychological care of the patient with cancer*. New York, NY: Oxford University Press.
- Singer, J.E. (1984). Some issues in the study of coping. *Cancer Suppl.*, 53, 2303-2313.
- Somertonfield, M. & Curbow, B. (1992). Methodological issues and research strategies in the study of coping with cancer. *Soc. sci. Med.*, 34, No 11, 1203-1216.
- Sordes, F., Esparbes, S. & Tap, P. (1994). Contrôle de Soi et stratégies de développement : le coping en question, *Psychologie et Education*, 16, 81-96.
- Taboada-Leonetti, I. (1990). Stratégies identitaires et minorités: le point de vue de la sociologie. in: Camilleri, C. et al. *Les stratégies identitaires*. Paris:PUF.
- Tap, P. (1991). Socialisation et construction de l'identité personnelle. in: P. Tap et H. Malewska-Peyre (Eds.) *La socialisation de l'enfance à l'adolescence*. Paris: PUF.
- Zarka, J. (1975). A propos de la maturité vocationnelle. Quelques problèmes d'orientation post-scolaire. *Bulletin de psychologie*, 316, 28, 9-12, 488-540.

TABLE OF CONTENTS

<i>Nikolai Butorin</i>	
SOCIAL VALIDATION OF BASIC CONVERSATION SKILLS MODULE: II SELF-DISCLOSURE	3
<i>Nadia Polnareva, Zlatka Mihowa</i>	
ADOLESCENT CRISIS AS AN INDICATOR OF FAMILY DISFUNCTION.....	13
<i>Bistra Tzenova</i>	
MENTAL HEALTH AND WORK	19
<i>Maximka Rasheva</i>	
BEK'S COGNITIVE MODEL OF DEVELOPMENT OF DEPRESSION	29
<i>Angel Velichkov, Maria Radoslavova</i>	
THEORETICAL ISSUES IN THE INVESTIGATION OF INDIVIDUAL'S ADAPTATION AND ADJUSTMENT	45
<i>Pierre Tap, Sylvia Esparbes, Florence Sordes-Ader</i>	
COPING STRATEGIES AND PERSONALIZATION.....	59