

ПСИХОЛОГИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА КОПИНГ СТИЛОВЕТЕ

Красимир Иванов, Калоян Куков

Копингът е процес, който се използва всеки ден. Хората използват различен копинг стил, когато са под стрес или когато искат да се справят с трудна задача или ситуация. В процеса на справяне се включват два компонента – оценка на стресора или събитието и справяне с него (копинг стратегии) (Lazarus, 1966). Оценката е акт на възприемане на даден стресор и анализиране на собствените си способности да се справи с него. Оценките могат да бъдат направени при три условия: когато човек е имал минал опит със стресогенен фактор, когато очаква някакъв стресор или когато е преживял подобна ситуация, т.е. има минал опит за овладяване или справяне със стресора (Lazarus, 1966).

**Копинг стил**

Има три основни копинг стила, които хората използват, когато се опитват да се справят или да премахнат даден стресор – проблем-фокусиран копинг стил, емоционалнофокусиран копинг стил и избягващ копинг стил.

Проблем-фокусираният копинг стил включва стратегии за справяне, които целят промяна или справяне с проблема, и е насочен към такъв тип действия, които ще помогнат за справяне с проблема. Хората са ангажирани в разрешаването на стресогенната ситуация и вниманието им е ангажирано върху събирането на необходимите ресурси (т.е. умения, знания) необходими, за да се справят със стресора. Това включва редица копинг стратегии като например събиране на информация, решаване на конфликти, планиране и вземане на решения (Lazarus & Folkman, 1984).

Емоционалнофокусираният копинг стил включва стратегии за справяне, фокусирани върху емоциите, които може да приемат различни форми, като търсене на социална подкрепа, приемане и вентилиране на емоции и т.н. (Карвър и др., 1989). Стратегиите, попадащи в емоционалнофокусираният копинг стил, се стремят да намалят негативните емоции, свързани със стресор. По този начин емоционалнофокусираните стратегии за справянето са ориентирани към действието, т.е. те са активен копинг (или стратегия насочена към активното справяне) (Admiraal, Korthagen, & Wubbels, 2000; Folkman & Lazarus, 1980).

Третият основен тип копинг стил за справяне е използване на избягването като стил за справяне.

In modern psychological practice identifies three main coping style based on theoretical and empirical practice. These are problem-focused coping, emotionally focused coping style and avoiding coping style. Effectiveness of each coping and strategies are included in the focus of various studies.

Избягващият копинг може да бъде описан, като когнитивни или поведенчески усилия, насочени към минимизиране на стресора, при което той се отрича или пренебрегва, или човек не се занимава със стресова ситуация (Holahan, Holahan, Moos, Brennan, & Schutte, 2005). Избягващият копинг стил е насочен към игнориране на стресогения фактор и затова е пасивна стратегия (Admiraal et al., 2000, Holahan et al., 2005).

Анализирайки взаимовръзката между копинг стиловете и психологически дистрес, се извеждат следните характеристики:

Избягващият копинг стил е доказано, че е свързан с по-голям дистрес в сравнение с други копинг стилове. Като цяло пациенти с клинична депресия показва по-слабо подобрение и по-голяма дисфункция, когато използват избягващ копинг стил (Billings & Moos, (1984). Някои автори, като Holahan et al... (2005), в десетгодишно лонгитудно проучване доказат, че избягващият копинг стил се свързва с депресивни симптоми. Тяхното проучване изследва копинг стиловете, житейските стресори и депресивните симптоми при 1211 участници в продължение на период от десет години. При участниците са измерени изходни нива на депресия в началния период, тествани са четири години по-късно и след това на десетата година. Holahan установява, че при лицата, които използват избягващ копинг стил, в началото на проучването са по-рискови от въздействието на хронични и остри стресори на четвъртата година от изследването и имат депресивни симптоми, след като повторно са били изследвани на десетата година. Penland и др. (2000) открива в няколко проучвания, че участниците, които използват избягващ копинг имат повече депресивни симптоми, когато използват избягващ копинг стил (2007 г.). Проучване на Crockett et al's

(2007) също разкрива силни корелационни връзки между избягващият копинг и психологическият дистрес. Участниците, които показват повишени симптомите на тревожност и депресия, използват повече избягващ копинг стил, което ги диференцира от участниците, които използват проблем-фокусиран копинг стил.

Проблем-фокусиращият копинг е най-адаптивният копинг стил. При него целта е да се намалят симптомите на стрес, тревожност и депресия. Голям брой проучвания сочат, че използването на този копинг стил е свързан с редуциране на дистрес. Wijndaele et al., (2007) в своето проучване показва, че проблем-фокусиращият копинг е най-ефективната стратегия за намаляване на психологическия дистрес в общата популация. Тяхното проучване анализира копинг стиловете и нивата на дистрес на 2616 възрастни. Wijndaele et al., установява, че участниците, които използват проблем-фокусиращият копинг стил, са с по-ниски нива на симптомите на стрес, тревожност и депресия в сравнение с участниците, които използват други копинг стилове. Проблем-фокусиращият копинг е свързан с редуциране на стреса в клинична извадка (Billings & Moos, 1984; Cronkite, Moos, Twohey, Cohen, & Swindle, 1998). Той е най-ефективен е за намаляване на симптомите на тежка депресия ((Sherbourne, Hays, & Wells, 1995). Sherbourne et al. (1995) установява, че пациентите с депресия показват по-голямо подобрене, когато използват проблем-фокусиран копинг стил.

Емоционалнофокусиращият копинг стил включва няколко различни стратегии за справяне, за които е доказано, че са както адаптивни, така и маладаптивни (Billings & Moos, 1984; Penland, 2000; Wijndaele et al., 2007; Crockett, 2007; Bouteyre, 2007). Като цяло този копинг стил е фокусиран върху негативните емоции и мисли, които са индикатори за повишен психологическия дистрес. Противоречиви мнения относно този тип копинг стил се откриват в клиничното проучване на Billings and Moos's (1984). Тяхното проучване анализира връзката между копинг стиловете и депресивните симптоми при 424 мъже и жени, потърсили лечение за депресията си. Пациентите с депресия са имали по-леки депресивни симптоми, когато използват такъв копинг стил, регулиращ емоциите. Въпреки това при участниците, които използват като копинг стратегия вентилиране на емоциите (която попада в емоционалния копинг стил) се наблюдава по-голяма дисфункция. Разнопосочни резултати и констатации относно емоционалнофокусиращият копинг стил извежда и Bouteyre et al. (2007). Той открива положителна корелация между вентилирането на емоции и депресивните симптоми. Въпреки тези резултати Penland et al. (2000)

установява, че вентилирането на емоциите е адаптивна стратегия за справяне. Това е така, защото участниците в проучването се опитват да намаляват депресивните си симптоми, като изразяват емоциите си. Емоционалнофокусиращият копинг стил изглежда се различава по своята ефективност, тъй като включва редица различни копинг стратегии. Копинг стратегиите, които регулират емоциите са ефективни, тъй като са превантивни относно изпитваните негативни емоции и гарантират предприемането на активни стъпки, за разрешаването на изпитваните от хората отрицателни емоции (Carver et al., 1989). От друга страна, емоционалнофокусиращи стратегии, които се фокусират върху отрицателните емоции, са маладаптивни, тъй като те се фокусира върху негативните емоции, а не върху отстраняването им (Billings & Moos, 1984). Копинг стратегиите, като вентилиране на емоциите и размишляване, обикновено са неадаптивни, тъй като те не премахват негативните емоции, а тъкмо обратното – в действителност ги изострят и удължават съществуващия дистрес (Windle & Windle, 1996).

Въпросът за копинг стиловете остава отворен за дискусия между специалистите. Все повече се дискутира ролята им в клинична извадка като фактор за ефективно или неефективно лечение на психични заболявания или като индикатор за подобрена социална функция. Към момента може би добрата позиция е, че копинг стилът и неговите прояви – копинг стратегиите, са ефективни или неефективни в контекста на два фактора – доколко са полезни на човек и ефективността му в социума.

### Библиография

1. **Admiraal, W. F., F. A. J. Korthagen & Wubbels, T.** (2000) Effects of student teachers' coping behaviour. // *British Journal of Educational Psychology*, 70(1), 33–52.
2. **Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E.** (1992) Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989–1003.
3. **Ben-Zur, H.** (1999) The effectiveness of coping meta-strategies: Perceived efficiency, emotional correlates and cognitive performance. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 923–939.
4. **Blalock, J. A. & Joiner, T. E.** (2000) Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 47–65.
5. **Carver, C., M. Scheier & Weintraub, J.** (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

6. **Folkman, S.** (1997) Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221.
7. **Folkman, S. & Lazarus, R. S.** (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
8. **Folkman, S. & Lazarus, R. S.** (1988) *The Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
9. **Lazarus, R. S. & Folkman, S.** (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

**Адрес за контакти**

Д-р Кр. Иванов, д.пс.  
ВСУ „Черноризец Храбър” – Варна  
Калоян Куков, докторант  
СУ „Св. Климент Охридски” – София