



ПСИХОЛОГИЯ НА ЧОВЕКА

www.icp-bg.com

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ И ПСИХИЧЕСКИ СТРЕС В ПСИХОЛОГИЯ НА ЧОВЕКА

Стресът е навсякъде около нас. Не минава ден без да прочетем или чуем нещо за него. Още в началото на 80-те години списание "Тайм" излиза с водеща статия "Стресът - епидемията на 80- години". Написано е като, че ли става дума за нов вид чума. От тогава до днес много изследвания доказват, че проблемите свързани със стреса прогресивно се увеличават.

Популярното разбиране на стресовото събитие е като нещо негативно за човека (болест, неприятности в работата, природни бедствия), но то може да бъде и положително преживяване. Например, новият дом и повишението в работата, носят със себе си промяна на статуса и нови отговорности. Влюбването, за някои хора може да бъде толкова стресово, както и развода. Всъщност всяка промяна, към която трябва да се приспособим предизвиква стрес. Средата, в която живеем постоянно изисква от нас да се адаптираме и реадптираме към нея - промени в графика на автобусите, икономическа криза, климатични условия, междуличностни проблеми, ограничението на времето, заплахы за нашата сигурност и самооценка. Нашето тяло съзрява, преживява болести или пък смущения в съня, започва да остарява. Според много психолози, ние сме наследили от прадедите ни начина по който реагираме на проблемите и опасностите, по пътя на естествения подбор. Всъщност какво се случва? Когато стимулите бъдат оценени като заплаха, различни центрове на мозъка дават на тялото информация да ускори подготовката за "борба или бягство" от заплахата. Зениците се уголемяват за да се вижда по- добре, слухът се изостря. Мускулите се напрягат за да се справят със заплахата. Сърдечният и дихателният ритъм се увеличават. Краката и ръцете изстиват и се изпотяват. Кръвта започва да пулсира по- бързо към главата, така че повече кислород да достигне до мозъка и да стимулира мисловните процеси. И ако тялото не се освободи от биохимичните промени, които се случват през време на отговора "борба или бягство", резултата може да бъде хроничен стрес. А когато човек вече е под стрес и стресът се увеличава, регулаторните центрове на мозъка започват да реагират неадекватно. Това изтощава тялото и резултатът може да бъде тежко заболяване или даже - смърт. Например, хроничната възбуда при стресовата реакция може да превърне временното повишаване на кръвното налягане в постоянно високо кръвно. (Davis, Eshelman, McKay, 1985).

Човек не може да контролира в достатъчна степен средата в която живее и биохимичните промени, които настъпват в тялото му. Това твърдение, обаче може да бъде оспорвано. Контролът се извършва на практика от нашите мисли. Някои ги определят като третия източник на стрес, но всъщност те са връзката между източника на стрес от средата и промените в тялото. От това как се интерпретират взаимоотношенията със средата и реакциите на организма, всъщност зависи дали ще преживеем стрес или не. В този смисъл, чрез изследването представено в настоящата монография, се опитваме да покажем как индивидуалните разлики при възприемане и оценка на информацията могат да повлияят на справянето с негативните ефекти от стреса.

Често стресът е наричан "Проклятието на 20 век". Счита се, че е причинил повече болка на хората от който и да е друг проблем познат на модерната медицина, защото неговото влияние не познава граници. Една от теориите за развитието на рака предполага, че всеки човек в някакъв етап от живота си развива рак. Различието между този, който става жертва и който не, е в начина на отговор на имунната система. Този, който преживява повече стрес е с по- голяма предпоставка към развитие на рак. Тази корелация между имунна система и стрес става особено важна, когато става дума за връзката между СПИН и стрес. Последните доказателства сочат, че стреса е главен фактор при скока от HIV инфекция към развиване на болестта. (Goliszek, 1992; Segestrom et al, 1997)

И все пак стресът е неизбежна последица от живота, най- малкото за това, че раждането е вероятно първото стресово събитие . Без стрес не би имало живот. Но така както и вредния стрес може да причини заболяване, така и позитивния стрес може да увеличи човешката продуктивност. През 80 - те години руският спортен физиолог Юрий Ханин (1983) допуска, че двигателната активност е свързана с едно оптимално ниво на възбуда. Когато е под това ниво,

човек се чувства отегчен, апатичен и е загубил съревнователния си дух. Обратно - прекалената възбуда води до свръх безпокойство, объркване и загуба на увереност.

Тази теория възникнала в спорта е възприета от много психолози, които считат че това, което важи за спортната площадка е валидно и за офиса, заседателната зала, завода. Оптималното ниво на възбуда е различно за всеки

човек. Метафоричен израз на този възглед са струните на цигулката. Ако са прекалено отпуснати, няма да може да се изсвири и една ярна нота и звукът, който ще се получи ще бъде глух и скърцащ. А ако са силно опънати, звукът ще бъде остър и пронизителен и струните могат да се скъсат. Единствено при точно необходимата сила на опън, струните създават хубава музика. Същият баланс е валиден и за стреса. (Lewis, 1994)

1. Що е стрес

Понятието "стрес" става популярно след края на втората световна война в Съединените щати. Терминът "стрес" се появява за първи път като индекс в обзорното списание "Psychological Abstract" през 1944г. По време на войната се проявяват проблеми свързани с лошата адаптация към военни условия на запасните военнослужещи от флота и авиацията. Установява се, че фронтовата обстановка може да доведе до ясно изразени психически и физиологически изменения. Още в края на миналия век са описани понижаващи способностите психологични реакции вследствие на военни действия наричани "носталгия". През първата световна война психичните разстройства в резултат на военните боеве са носили термина "снаряден шок" (shell shock), поради допускането, че тези разстройства имат органичен характер и са вследствие на увреждания на мозъка от избухнал в близост снаряд. В началото на 50-те години се въвежда терминът "стресови разстройства", а понастоящем се използват понятията "реакция на боен стрес", "бойна умора", "бойно изтощение". С особен принос за въвеждането на термина стрес в научна и всекидневна употреба е книгата "Хората в условията на стрес" (Men under stress, Grier and Spiegel, 1945). В нея се прави анализ на психопатологичните реакции на летци, които са били евакуирани от фронтовата зона, по причини, които предпазливо наричали "фронтна умора". За описание на специфичния механизъм на бойната умора в книгата се използват термини като "тревожност", "заплаха" и "защита". Самото й заглавие спомага за утвърждаване на термина "стрес". В по-късно публикуваната литература по този проблем става дума за условията, които създават страх, тревожност, гняв, психологически разстройства и ефектите на тези състояния върху адаптивното функциониране (Лазарус, 1970).

У нас, Темков и Попов (1987), в своя публикация изясняват произхода на думата stress в контекста на разглеждания проблем. Тя вероятно произхожда от латинското stringere (стягам, затягам). Писменният английски език я включва в употреба през 14 век. През 17 век е означавала "тежко изпитание, бедствено положение или нещастие". През следващите два века, до голяма степен този смисъл се заменя от друг, според който stress означава "сила, натиск, напрегнато или голямо усилие", упражнени върху материален предмет, човек или върху неговите "органи или психични сили". В този смисъл думата включва допълнително значение, а именно, че обектът, върху който въздействат външни сили, оказва съпротива на деформиращото влияние, поддържайки целостта си или полагайки усилия за връщане към първоначалното си състояние. Темков и Попов допълват анализа на Лазарус (1966), който предполага, че произхода на термина е свързан с употребата му в техниката. По това време в литературния английски и в ежедневната употреба най-често думата стрес се използва за да се подчертае нещо - някаква дума или идея. В инженерните науки понятието стрес означавало външната сила, приложена към даден физически обект т.е. действие на натиск. Под въздействие на тази сила възниква деформация т.е. временно или постоянно изменение в структурата на обекта. Терминът е употребен в психологията и във физиологията в същия смисъл като външен фактор, предизвикващ патологическо изменение. Гринкър и Шпигел са използвали по същата аналогия термина "стрес", а именно - необичайни условия или изисквания предявявани към хората. Подобно разбиране на стреса дава и Магда Арнолд (1960) определяйки го като "всяко условие, което нарушава нормалното функциониране на организма", макар, че е много трудно да се определи кое е норма и кое патология.

Селие (1956/1982), който популяризира термина стрес (във физиологията), го е използвал в противоположното, в сравнение с техническото му значение. Той пише за вредните условия като за стресори, разграничавайки ги от състоянието, предизвикано у организма т.е. от реакцията на въздействието. Именно с името на Селие се свързва началото на научното изследване на стреса, въпреки, че в някои медицински среди още в края на 19 и началото на

20 век понятията стрес и напрежение са считани за фактори свързани с неразположение и психични заболявания. Например през 1910 г. В. Olsler свързва начина на живот и напрежението, на което са подложени евреите от деловите среди със заболяването *angina pectoris* (Темков, Попов, 1987). Концепцията на Селие е следствие на продължителни теоретични и емпирични изследвания на няколко поколения учени. Не можем да не споменем имената на двама от тях - френския физиолог Кристиан (Клод) Бернар и Уолтър Канон. Първият е живял през миналия век и е развил идеята, че постоянството на вътрешната среда на организма е основно условие за неговото съществуване и независимост от външни обстоятелства. Уолтър Канон, продължава тази идея като създава теорията за хомеостазата. Изследвайки през двадесетте години в лабораторни условия реакциите на "борбо или бягство" на животни, Канон посочва, че когато те са били под стрес (при въздействие на външна сила или някакъв друг стимул, който нарушава равновесието им) се развива хомеостатична тенденция на възстановяване на първоначалното състояние. В средата на 30-те години, хомеостатичния модел започва да играе важна роля в научните изследвания и става "коренът на анализа на стреса направен от Селие" (Lazarus, 1966, p. 12).

Селие разглежда стреса като "неспецифичен (физиологичен) отговор на организма на всяко поставено пред него изискване" (Селие, 1982, с.22), като състояние на организма проявено в общ адаптационен синдром, който се развива в три етапа (тревога, съпротива и изтощение). Стимули, които действат на организма (Селие ги нарича стресори) предизвикват два типа промени - специфични и неспецифични. Неспецифичните промени, които се изразяват в генерализираното усилие на организма да се приспособи към изменящите се условия на средата, Селие определя като общ адаптационен синдром. В този смисъл адаптацията, се разглежда като способността на организма за своевременно възстановяване на вътрешното равновесие в случаите, когато то е нарушено от въздействието на средата. Общия адаптационен синдром се развива в три фази. В първата фаза (на тревога) организмът мобилизира адаптационни ресурси за да се справи със стресора. Селие предполага, че адаптационните възможности на организма са ограничени и това се проявява в тази първа фаза. "Нито един организъм не може да се намира постоянно в състояние на тревога. Ако стресорът е толкова силен, че въздействието му стане несъвместимо с живота, организмът загива още в стадия на тревога в течение на първите няколко часа или дни". Ако организма не загине, след първоначалната реакция, настъпва втория етап (на съпротива или резистентност), в който балансирано се мобилизират и изразходват всички достъпни адаптационни резерви на организма, като се поддържа, практически не отличаващо се от нормите, съществуване на организма в условия на повишено изискване към неговите адаптационни системи. Когато стресорите действат дълго време в резултат, на което са изчерпали адаптационната енергия на организма, настъпва третия етап на изтощение. През тази фаза, както и през първата, в организма постъпват

сигнали за несъответствие между изискванията на средата и отговора на организма на тези изисквания. За разлика от първия етап обаче, когато тези сигнали водят до мобилизиране на резервите на организма, то в трета фаза се търси помощ, която може да дойде само отвън - или във вид на подкрепа или под формата на отстраняване на стресора атакуващ организма. Основният механизъм на физиологично-ендокринологичните промени извършващи се в тези фази се свързва със системата хипоталамус - хипофиза - адренална кора. Селие разграничава адаптационната енергия на повърхностна и дълбочинна. Повърхностната енергия се мобилизира при първото изискване на средата и се изразходва за сметка на дълбочинната. Дълбочинната енергия се мобилизира по пътя на адаптационното преустройство на хомеостатичните механизми на организма. Нейното изтощаване е необратимо и води до стареене или гибел на организма. Предположенията за две нива на адаптация се подкрепят от много изследователи, докато идеята за абсолютната необратимост на загубите на хипотетичната адаптационна енергия в наши дни има по-скоро символична, историческа стойност.

Теорията на Селие оказва голямо влияние върху посоките на научните търсения в биологията, физиологията, медицината, психологията и други науки. Така например в началото на деветдесетте години ендокринолозите посочват, че стреса играе ролята на своеобразен посредник между средата и генетичния апарат. Резките изменения на средата провокирайки състояние на стрес, мобилизират скрита генетична изменчивост, която на свой ред облекчава търсенето и подбирането на най-адаптивни варианти. Това общо разширение на диапазона на изменчивостта се свързва с въвличане в сферата на стресовите реакции на

невроендокринната система на регулация и непосредственото влияние на хормоните на стреса върху гените (Науменко, Попова, 1990). Наред с положителните ефекти върху психологическите изследвания, идеите на Селие игнорират ролята на психичните процеси за сметка на физиологичните реакции. В психологията 60-те и 70-те години са свързани с промяна на простия бихевиористки модел "Стимул - Реакция" и отдалечаване от позитивизма към необихевиоризъм (връзките стимул - реакция се трансформират в по усложнените взаимоотношения "Стимул - Организъм - Реакция"). На тази база, идеите на Селие изиграват допълнително стимулираща роля за изследвания свързани с менталните (психическите) структури и процеси разположени в "черната кутия на ума", с цел да се разбере начина, по който хората действат и реагират.

2. Теория на Лазарус за стреса и справянето с него

Теорията на Ричард Лазарус, професор в Калифорнийския университет има особен принос към разработване проблема за стреса. Научната общественост се запознава с теорията му за пръв път от доклада "Теория за стреса и психофизиологически изследвания", изнесен на междуфакултетния симпозиум в Стокхолм, Каролински институт през 1965 г.. В цялостен вид, теорията е публикувана в книгата му "Психологическият стрес и процеса на справяне ("Psychological stress and the coping process") през 1966 година и доразвита по-късно от него и сътрудниците му под името трансакционална теория за стреса. Според него, смесването на физиологическите и психологическите нива води до погрешно разбиране на стреса, тъй като една и съща физиологична реакция може да възникне както във връзка с физическо въздействие върху организма, така и като резултат на психологически фактори.

Пример за различието между физиологично и психологично ниво на анализ на стреса са класическите изследвания на Шенън и сътрудниците му. Те провеждат серия от експерименти свързани с адренално- кортикалната хормонална реакция на пациенти в зъболекарски кабинет , на които им се plombира зъб или се прави местна анестезия. Открива се, че тези процедури са свързани с ясно изразена адренално- кортикална хормонална реакция. По- късно се установява , че простото очакване на тези процедури също предизвиква стресова реакция. Интензивността на адренално- кортикалната реакция при предизвикването ѝ само от психологически фактори, значително се увеличава т.е. физиологичният индекс на стресовата реакция - в случая хидрокортизон се активизира от преживяването на заплахата (по Лазарус, 1970). С други думи, физиологическият и психичният стрес пораждат сходни физиологични отговори, но докато при физиологичния стрес те са стереотипни (неспецифични), психичният стрес не винаги води до очаквани реакции. Те могат да бъдат различни: страх, гняв, депресия, тревожност, нарушение на дейността и други. /Lazarus, 1966/.

Ако трябва да се направи сравнение, то физиологичният подход на Селие допуска, че въпреки различията в специфичните детайли, съществува обща адаптационна реакция, която е независима от специфичната природа на стимула, психологичната гледна точка подчертава специфичността на адаптационната реакция т.е. тя зависи, както от характера на стимула, така и от индивидуалните особености на организма. Според Лазарус (Lazarus, 1966) стресовата реакция може да бъде разглеждана единствено и само в контекста на структурата на личността, която взаимодейства с външните ситуации посредством когнитивни процеси, а именно процес на оценка на опасността и процес на справяне със стреса. За разбиране на психичния процес, който опосредства прехода от стимул към реакция, определящо значение има оценката. Първичната оценка включва процеса на възприемане и оценяване на заплахата от индивида, а вторичната оценка - процеса на търсене на потенциален отговор на тази заплахата. Справянето със стреса е процес на изпълнение на този отговор. Това разбиране на значимостта на оценъчния процес, може да бъде илюстрирано с думите на Шекспир"... нещата сами по себе си не са нито добри, нито лоши. Нашата мисъл ги прави такива." ("Хамлет", действие 2, сцена 2)

Съвременното разбиране на стреса, формулирано от Лазарус го определя като взаимоотношение между личността и средата, в което средата е оценена от личността, като поставяща я на изпитание или надхвърляща ресурсите ѝ за справяне и застрашаваща психичното и благополучие /Lazarus, Folkman, 1984/.

Развивайки и обогатявайки своята когнитивна и феноменологична теория за стреса (Lazarus, 1966) , в началото на деветдесетте години Лазарус създава системна теория за емоциите. Той използва термина системна теория в контекста на обяснителния модел на Уилям Макгуайър. Всяка системна теория съдържа серия независими един от друг постулати, които общо са в състояние да отразят голяма част от поведението на човека, докато теориите с една

ръководна идея са центрирани около нея. Това обикновено е мотивационна тенденция, която лежи в основата на обяснението на личностното поведение и опит. Пример за последните са теорията за дисонанса на Фестингър, теориите за съгласуваността от 60-те години, атрибутивните теории от 70-те години ,

теорията на Ротър за локализацията на контрола(Макгуайър, 1990)). Лазарус определя , теорията за емоциите, като когнитивно- мотивационно- релационна система за обяснение (Lazarus, 1987, 1991,1994). Всъщност разширяването на теорията за стреса до теория за емоциите, най - общо казано е свързано с разглеждане и на условията от които се пораждат не само негативни но и позитивни емоционални състояния. Теорията за психичния стрес (Lazarus, 1966) прави голямата стъпка към теория за емоциите, изхождайки от допускането, че основаните на стреса емоции са резултат на затруднена адаптация. В този смисъл, разширяването на теорията за психичния стрес до теория за емоциите, изисква да се разгледат и условията, при които се пораждат позитивни емоционални състояния.

3. Теория за емоциите

3.1. Основни принципи на теорията за емоциите

Теорията за емоциите може да бъде накратко описана с помощта на няколко мета теоретични принципа:

Системният принцип предполага, че емоционалният процес включва организирана конфигурация от три групи променливи: антседентни променливи (предшестващи променливи), променливи на медиаторния процес и изходни променливи.

Процесуалният принцип се отнася до промяната или постоянните промени в емоционалните процеси.

Структурният принцип представя идеята за съществуването на стабилно взаимоотношение личност- среда, в резултат на което се създават повтарящи се емоционални модели в личността. Последните два принципа са взаимозависими.

Принципът на развитието предполага, че биологичните и социалните фактори, които влияят на емоциите се развиват и променят т.е емоционалният процес не е същия на всички етапи от живота.

Принципът на специфичността подчертава различието на процеса при всяка емоция.

Принципът на относителното значение се свързва с това , че всяка емоция е дефинирана от уникално и специфично релационно значение.

Емоционалното значение на взаимоотношението личност - среда се конструира от оценъчния процес, който е централен конструкт в теорията за емоциите на Лазарус.

3.2. Структура на стресовия процес

Основните конструкти на теорията за емоциите, могат да бъдат описани посредством системния принцип. Тези конструкти се отнасят към три категории- антседентни променливи, променливи на медиаторния процес и изходни променливи.

3.2.1. Антседентни променливи

Антседентните (предшестващите) променливи включват условията на средата и личностните характеристики, които си взаимодействат и като резултат създават оценката на взаимоотношението между личността и средата. Нито една от тези променливи само по себе си, не е достатъчна за да обясни възникналите емоции. Всички фактори са взаимозависими.

Реакцията на стресовата ситуация е ярък пример за психическата регулация на личността. Според Ковас (1975), психическата регулация се осъществява на няколко нива: 1. Психически състояния; 2. Психически процеси; 3. Относително устойчиви личностни характеристики. Установяването на взаимозависимости между последните (личностните характеристики) и реакциите на стрес се затруднява поради факта, че в определен момент те се явяват базови, т.е. детерминират реакциите по време на стрес и следователно се определят като независими променливи, а в друг момент - могат да се повлияят от преживяването на стрес и да се разглеждат като зависими променливи. Още по-голяма трудност се явява отсъствието на система от личностни качества. Съществуват редица изследвания, които се опитват да открият отношенията между личностните характеристики и преживяването на стрес, особено в контекста на резултатите, извършвани при определена дейност. Русинова и Гурбалов (1978) установяват например, че екстравертите при извършване на мисловна дейност в състояние на стрес увеличават обема на работата си, докато интровертите увеличават количеството на извършени грешки. Vrebneg(1982) открива, че качеството на работата на екстравертите се подобрява, когато те са стимулирани пред други хора. При продължително стресово въздействие при

тях се развива състояние на затормозяване.

Паспаланов и Щетински (1980) изследват характеристиката "личностна тревожност". При анализа на методиката на Тейлър за изследване на тревожността, те разграничават седем групи признаци - невротизъм, чувствителност, безпокойство, неувереност, негативна Аз-концепция, слаба работоспособност, неспокоен сън и физиологическа нестабилност. Всички ти имат пряка връзка с начина на преживяване на стрес.

Редица изследвания са посветени на връзката на тип А и тип Б поведение със стреса. Основно разликата между тези два типа е в степента на потребността им от постижение и склонността към риск. Предполага се, че хора с по-висока потребност от постижение са по-чувствителни към стресови ситуации, вследствие на което те са по-слонни към заболявания на сърдечно-съдовата система.

По-съществени различия се установяват при изследването на взаимоотношението между Аз-образа и устойчивостта към стрес. Комплексната структура на този конструкт влияе върху поведението на личността основно чрез нивото си на мотивация и когнитивната система. Разликата в самооценката се отразява в начина на възприемане и обработка на информацията. Установява се взаимовръзка между степента на самооценка, потребността от постижение и тревожността в стресова ситуация (по В. Русинова (1988)). Подобно заключение може да се направи при изследване на хора с различна локализация на контрола. Последната личностова характеристика се определя като когнитивно представяне на връзката между поведението на човека и начина, по който възприема постигнатите резултати. Вътрешният контрол предполага възприемане на резултатите като следствие от собствените действия, докато външния контрол търси връзката на резултатите от дейността с влиянието на другите хора или с фактори, които са извън личния контрол. Според Rotter (1975), хора с вътрешна локализация на контрола са уверени в себе си, разчитат на собствените си сили и не се нуждаят от подкрепа. В стресови ситуации те проявяват по-голяма устойчивост. Противоположните характеристики се отнасят до лицата с външна локализация на контрола. Представените тенденции не трябва да се възприемат абсолютно еднозначно. Например, т.нар. интернали (с вътрешна локализация на контрола) при загуба на увереността в себе си, могат да проявят неувереност и беззащитност.

В литературата се посочват и други личностни променливи, изследвани в контекста на стресовото преживяване:

- неуязвимостта (Gamezy, 1981);
- социалният интерес (Crandall, 1984);
- чувството за хумор (Martin and Lefcourt, 1983);
- търсенето на силни усещания (Smith, R.E., Johnson, J.H., Sarason, I.G. ,1976);
- психологическата устойчивост (Kobasa et al., 1982);
- чувството за съгласуваност (Antonovsky, 1979);
- ирационалните вярвания (Ellis, 1977);
- атрибутивния стил (Metalsky et al., 1982);
- оптимизмът (Величков, 1993);
- перфекционистичен личностен стил на поведение (Hewitt et al., 1988) и др.(Виж по подробно Карастоянов, 1996)

3.2.1.2. Влияние на средата като антседентна променлива.

Условията на средата са втората основна група предшествващи променливи.

Най- важният ресурс на социалната среда е социалната подкрепа. В най- общ смисъл, всички социалните взаимоотношения, които намаляват стресовите въздействия и съдействат за психичното благополучие на индивида, се наричат социална подкрепа. Социалната подкрепа е интерактивен процес на пренос на информация , взаимно повлияване и променяне (Albrecht and Adelman, 1987). Информация, която подкрепя хората в убеждението им, че се грижат за тях и ги обичат, че са уважавани и ценени и принадлежат към мрежа от комуникации и взаимни задължения (Cobb, 1976). Тази поддръжка, особено в ситуация на нужда получена от хора, включени в най- близкото социално обкръжение на индивида, както и от членове на широката общност, към която той принадлежи, може да намали интензивността на стресовото преживяване (Jonson and Sarason, 1979; Lin, Simeone, Ensel and Кио, 1979). В литературата се посочва, че лица, които получават социална подкрепа, са по-слабо уязвими за психически разстройства (Cobb, 1976; Cohen and McKay, 1984). В три изследвания се констатира зависимост между нивото на социална подкрепа и смъртността(Berkman, Syme, 1979; House, Robbins, Metzner, 1982;Blazer, 1982).

Резултатите от тях показват, че смъртността, в резултат от различни причини, е по-голяма при хора със сравнително ниско ниво на социална подкрепа. Допуска се, че отсъствието на социална подкрепа би могло да увеличи уязвимостта по отношение на заболявания, свързани със стресови въздействия (Cobb, 1976; Hobfoll and Walfish, 1984).

Редица изследвания във военна среда сред ветераните от Виетнамската война и през време на Израело-Ливанската война от 1982 година, установяват преки връзки между преживяването на боен стрес и слабата социална подкрепа, както и между получаваната висока социална подкрепа и бързото възстановяване. (Keane, Scott, Chavoya, Lamparski and Faibank, 1985; Hobfoll, London, in press цит. по Solomon, Miculincer and Avitzur, 1988; Solomon, Miculincer, Hobfoll, 1986).

В предишни наши изследвания установихме, че ресурсите на социалната среда т.е. социалната подкрепа получавана от началниците и другите войници, влияят върху преживяването на стрес. Това взаимоотношение е свързано и с влиянието на някои стресори на военната среда като неяснота, отсъствие на ред и организация, претоварване, силен началнически контрол (Карастоянов, 1996)

Все още не са напълно изяснени механизмите, които свързват социалната подкрепа с резултатите от психическото и физическото здраве. Приема се, че отсъствието на положителни социални отношения води до отрицателни психични състояния, които влияят върху физическото здраве, както чрез пряко въздействие върху физиологичните процеси, така и чрез рискови модели на поведение (Cohen, Wills, 1985).

Семейната среда (по Moos, 1986) характеризираща се със сплотеност и висока степен на съпричастност намалява в значителна степен вероятността едно потенциално стресово събитие да бъде оценено като такова. В резултат на това се понижава и възможността за развитието на стрес. Обратно, отсъствието на сплотеност и социална подкрепа от семейството би благоприятствала развитието на стрес. Откритото изразяване на гняв и агресия сред членовете на семейството може да бъде стресов фактор и като такъв да усилва въздействието на други стресори, например от работната среда. Ако в семейството се набляга на насочеността към високи постижения, това би могло да улесни адаптацията на неговите членове към различни социални среди, но пък от друга страна, би могло да бъде и стресов фактор, поради непрекъснатия натиск за възможно най-добро представяне.

В работна среда, високата степен на сплотеност на колектива и силната началническа подкрепа могат да бъдат подкрепящи фактори. Ориентираността към изпълнението на задачите, акцентирането върху доброто планиране, ефикасност и качествено изпълнение на зададената работа, също могат да бъдат подкрепят и мотивират. Наличието на подкрепящи фактори в работната среда и съчетанието им с вътрешната мотивация на личността, създава усещането за включеност в работа, което е силен буфер срещу стреса.

Стимулът, който е предизвикал стреса се нарича *стресор*. С други думи това е всяко събитие или ситуация, която изисква нерутинна промяна в адаптацията или поведението. Съществуват различни типологизации на стресорите. Evans, Cohen (1987) предлагат следното разграничение: (цитат по Russell, Arkelin, 1994)

1. Всекидневни неприятности ("daily hassles") - те включват онези хронични и повтарящи се проблеми, които се срещат в ежедневието, и обикновено не са свързани с прекалено големи адаптивни затруднения. Всекидневните неприятности се отнасят до по-слаби стресори като въздействие, но с повтарящ се характер. Към тях се отнасят такива като неудовлетвореност от работата, ежедневието проблеми със съседите, неяснота в социалната роля, понасяне на въздействието на постоянен шум и др.

2. Катаклизмите, се отнасят до внезапни, уникални и силно въздействащи единични събития или групи от произшествия, въздействащи на много хора, например - различни природни бедствия.

3. Големите събития в личния живот се отнасят до силни преживявания, предизвикателство към адаптивните способности на човека.

. Тези събития са могат да се класифицират на:

- смърт на съпруг, съпруга, дете;
- смърт на близък член на семейството или приятел;
- заболяване или контузия;
- заболяване или контузия на член на семейството;
- големи промени в отношенията между членовете на семейството

- годеж;
- женитба;
- временна раздяла (след конфликт);
- развод;
- нов човек в семейството (зет, снаха);
- значителни промени във финансовото състояние;
- смяна на работата;
- пенсиониране;
- промяна в местоживеенето;
- значителни промени в начина на живот;
- дребни нарушения на закона;
- промени в работата (работно време, служебно положение, по-голява отговорност) и др. (Meichenbaum, 1983)

4. Към стресорите на средата се отнасят претоварване в работата, бедност, конфликти в семейството, замърсяване на околната среда

Като стресови характеристики на работната среда могат да бъдат посочени:

- трудовото напрежение и спешността при изпълнението на задачите като доминиращи в работната среда;

- отсъствието на яснота т.е. работещите не знаят какво могат да очакват в ежедневната си работа, неясно и двусмислено се предават и поставят задачите и изискванията на ръководството;

- силния контрол и използването на формалните правила за държане в подчинение;

- липсата на иновации или на разнообразие, промяна и нови подходи в работата;

- отсъствието на автономност т.е. работещите не се насърчават да вземат самостоятелни решения, свързани с работата им.

Друга популярна класификация (приета като работен документ в Американската армия) разграничава стресорите на физически и психически (Leaders' Manual for Combat Stress Control, 1994). Физически е този стресор, който има директен ефект върху тялото. Той може да бъде външно условие на средата или вътрешно физическо или физиологическо искане на човешкото тяло. Психичен стресор е този, за който достига информация до ума без директно влияние върху човешкото тяло. Тази информация може да бъде свързана с когнитивната или емоционалната система, въпреки че най-често стресовата реакция е провокирана и от двете.

На таблицата са представени примери за двата типа физични и психични стресори
Таблица № 2 Физични и психични стресори.

Физически стресори	Психични стресори
<p><i>Стресори на средата</i> горещина, студ, влага вибрации, шум хипоксия (недостатъчен кислород), дим, отрова, химикали инфекциозни агенти физическа работа силна светлина, тъмнина, мъгла</p>	<p><i>Когнитивни стресори</i> информация- твърде много или твърде малко сензорно претоварване или сензорна депривация неяснота, несигурност, изолация недостиг на време или чакане непредсказуемост организационна динамика труден избор или липса на избор признаване на лошо функциониране</p>
<p><i>Физиологични стресори</i> недостатъчен сън, дехидратация недохранване лоша хигиена мускулна умора отслабена имунна система свръх използване или недостатъчно използване на мускулите болест или нараняване</p>	<p><i>Емоционални</i> заплахи от нараняване, болест, болка провал, загуба предизвикващи страх и тревожност загуба на близки предизвикващи тъга и печал фрустрация, заплаха, загуба или вина придизвикващи раздразнение, гняв и омраза загуба на вярата или духовна конфронтация междучелностни чувства</p>

На практика трудно би могло да бъде очертана ясна граница между физически и психически стресори. Психичните стресори могат да предизвикат същите стресови реакции като физическите, например - намален приток на кръв към кожата, увеличаване на зениците, освобождаване на адреналин. Тези отговори увеличават или намаляват индивидуалната уязвимост към специфични стресори. Физическите стресори са и психични, когато възприятието за тях създава психични искания или представлява заплаха за психичното благосъстояние на индивида. Но дори и да не се възприемат като заплаха за индивида, те създават дискомфорт, намаляват концентрацията и влошават изпълнението, което може да предизвика емоционални реакции. От друга страна, физическите стресори могат да влияят директно на функционирането на мозъка, а с това и на неговите възможности да се справи със стреса.

Всъщност военната среда е една от малкото социални среди, където могат да се срещнат болшинството от изброените стресови фактори. За военната служба са характерни изпълнение на задачи при екстремални условия като горещина, студ, влага, недостатъчен сън, сензорно претоварване или сензорна депривация, физическо натоварване, организационна динамика и недостиг на време, изолация (Виж по подробно Илиев, Карастоянов, 1993). В предишни наши изследвания установихме, че физическото претоварване всъщност не е свързано с

преживяване на негативни емоционални състояния като тревожност, депресия и самота. Отсъствието на яснота на ролята, задачите, средата и ситуацията, недобрият войскови ред и организация, са силни стресори за войниците и те реагират на тях с негативни емоции като тревожност и депресия, чувстват се самотни и изоставени и не са ефективни в учебно- бойната дейност (Карастоянов, 1996).

3.2.2. Медиаторен процес

Втората група **променливи на медиаторния процес**, според теорията на Лазарус, са оценката, тенденциите за действие и процесите на справяне със стреса. Тези променливи са наречени медиаторни, защото не съществуват в началото, а възникват от трансакционалния контекст т.е. възникват само при потенциална стресова ситуация.

Оценката се определя от значението на това което се е случило във взаимоотношението личност - среда за личностното благосъстояние и е повлияна от личностовите променливи и променливите на средата.

Тенденциите за действие отразяват връзката между емоцията и нейния модел на психичен отговор.

Процесът на справяне променя взаимоотношението личност - среда, обективно и/или по отношение на неговото оценено значение, което на свой ред променя съществуващото емоционално състояние.

Тук е и момента да разграничим двата вида познавателна дейност, които действат в емоционалния процес - получаване на информация и извършване на оценка.

Информацията включва това, което ние знаем или си мислим, че знаем за света. (В социалната психология това се нарича атрибуция.). Оценката се отнася до изводите от тази информация за благополучието на отделния човек. Оценка е отразена във въпрос като : Какво означава това за мен лично?

3.2.2.1. Оценъчен процес

В по- ранната теория за стреса, Лазарус (1966) приема, че оценката на взаимоотношението между индивида и средата като стресова или не, се детерминира от когнитивен (познавателен) оценъчен процес. Хората постоянно оценяват това, което им се случва от гледна точка на неговата значимост за тяхното психично благополучие (well-being). От оценката зависи дали и как ние се справяме с изискванията на средата, както и качествата и интензитета на емоциите, които изпитваме. Тя включва два подпроцеса използващи различни източници на информация и изпълняващи различни функции. Те се определят като първична и вторична оценка.

Първичната оценка служи за ориентация в това дали дадено взаимоотношение със средата е релевантно, благоприятно-позитивно или носи напрежение и стрес. Ситуацията е възприета и преценена като стресова при негативна оценка. Теорията за стреса на Лазарус (1966) определя първичните оценки на стреса в три категории: вреда (загуба), заплахата и предизвикателство.

Оценката за вреда или загуба обикновено включва анализи на вредите, които вече са направени. Внезапните събития (например земетресение) предразполагат хората към такава оценка, защото вредите са причинени много бързо и хората са заети с непосредствените последици, а не толкова с оценка на възможността за нови. Загубата на близък човек е свързана също с подобна оценка, въпреки, че ако той е бил хронично болен за дълъг период от време, вероятно е предчувствието за загуба да провокира размисли за това, което ще се случи след смъртта му. Мисълта за бъдещето може да бъде в смисъл и на приемане на предизвикателство ("Нека да се опитам да се справя сам.....!") или като заплахата ("Как ще се справя без него...?").

Оценката за заплахата се свързва с вероятност за вреда, с предчувствие за бъдеща опасност. Чакането за влизане на изпит, понякога може да бъде по- стресово от самия изпит или от скъсването на изпит. Способността да предвидим проблемите и очакваните трудности ни позволява да ги решим или да предотвратим появяването им.

Оценката за предизвикателство акцентира не на вредата или на потенциалната заплахата от събитието, а на начините за преодоляване на стресора. Някои стресори биха били извън възможностите ни за справяне, но съществуват много събития, за които има надежда или увереност, че ще се справим. Стресорите оценени като предизвикателство спадат към тази категория. Събитието може да бъде оценено като потенциална заплахата, но да се усеща, че могат да се предотвратят неблагоприятните ефекти. По някаква причина човек загубва работата си. Това може да бъде оценено като заплашващо събитие ("Как ще оцелея?") или

като предизвикателство ("Какво друго бих могъл да направя за да си изкарвам прехраната?"). Предизвикателството се различава от загубата (вредата) и заплахата, по вярата, че човек може ефективно да се справи със стресора. Стресор, който поставя на изпитание индивида, но може да бъде преодолян, поражда по-скоро оценка на предизвикателство, отколкото

интерпретация за вреда или заплахата. Предизвикателството се отнася към стресовите оценки, защото изисква мобилизация за да се преодолеят препятствията към положителен краен резултат с риск за вреда /Lazarus, Folkman 1987/.

Вторичната оценка включва процеса на търсене на потенциален отговор на заплахата. Тя се отнася до избора на начините за справяне със стреса според изискванията на специфичната ситуация. Вторичната оценка включва преценяване на собствените индивидуални способности, на ресурсите на социалната среда и различни стратегии за справяне със стреса, според възможностите за успеха им и цената която трябва да бъде платена. Тя е свързана с миналия опит т.е. колкото повече човек се е справял в миналото с такива ситуации, толкова по-голямо ще бъде доверието му в собствените сили. Индивидуалното възприемане на ситуацията и способността на личността да се справи с нея определят степента на преживявания стрес. В момента в който наличните ресурси бъдат оценени като достатъчни за справяне със ситуацията и даващи възможност за благоприятен изход, възникват положителни емоционални изживявания, което снижава първоначалните негативни реакции. Ако ресурсите за справяне бъдат оценени като недостатъчни за преодоляване на вероятни неблагоприятни влияния на стресорите, отрицателните емоции, развити след първичната оценка се усилват и се развива стресова реакция.

Процесите на първичната и вторичната оценка протичат независимо един от друг. В случай, че ресурсите за справяне са достатъчни за неутрализиране на дадена заплахата, степента на заплахата се намалява. В този случай вторичната оценка би могла да въздейства на степента, в която едно събитие се възприема като заплахата, вреда, предизвикателство или се оценява позитивно, или не релевантно /Lazarus, Launier, 1978/. Възможно е обаче, ситуация, която в началото не се оценява като заплахата, да се превърне в заплашителна, когато възможностите за справяне се окажат недостатъчни за посрещане исканията на средата.

От гледна точка на теорията за емоциите, оценката има адаптационна задача, а именно, да интегрира изискванията и реалностите на средата със личния интерес, без да се отдава предимство, на който и да е от двата фактора.

Обобщавайки предишни изследвания на стреса, където както посочихме при първичната оценка са разграничени три елемента - вреда (или загуба), заплахата и предизвикателството, Лазарус формулира шест допълнителни оценъчни компонента в емоционалния процес - три отнасящи се до първичната оценка и три до вторичната оценка.

Към компонентите на първичната оценка се прибавят още три - целева релевантност, целево съответствие и типове на его-включеността.

Целевата релевантност се отнася до степента, в която едно събитие се съотнася към личните цели т.е. в каква степен човек се интересува от това, което се случва и какъв е личния му интерес. Ако не е налице целева релевантност, то не би могло да се прояви и емоция.

Целевото съответствие или несъответствие се отнася до степента, в която едно взаимоотношение е консистентно или не с това което личността иска, доколко пречи или улеснява личните цели. Ако ги осуетява, говорим за целево несъответствие, а ако ги улеснява - за целево съответствие. Целевото съответствие води до позитивни емоции, целевото несъответствие до негативни.

Типовете его-включеност се отнасят до различните аспекти на его-идентичността. Към тях се включват Аз-образа (самооценката) и социалната оценка, моралните ценности, идеалите, значенията и идеите, другите хора и тяхното психично здраве, целите в живота. Его-включеността оказва влияние по различен начин, в зависимост от аспекта, чрез който е включен този компонент в трансакцията. Преживяването на гняв е резултат от заплахата на самооценката и социалната оценка, тревожността се провокира от екзистенциална заплахата, тъгата е вследствие на загуба на някой или на всичките шест типа его-включеност.

Към компонентите на вторичната оценка, отнасящи се до възможностите за справяне Лазарус прибавя доверие или вина, потенциал за справяне и очаквания за бъдещето.

Доверието или вината могат да бъдат външни, насочени към някой друг и вътрешни насочени към самия човек. Те произтичат от информацията, кой е отговорен за фрустрацията.

Потенциала за справяне се отнася до това, дали и как личността може да се справи с изискванията, определени от ситуацията. Тук не става дума за процеса на справяне със стреса, а само за оценка на възможните резултати от мисленето или действието, което от своя страна ще промени или защити взаимоотношението личност - среда.

Очакванията за бъдещето са свързани с това дали е вероятно нещата да се променят към по-добро или по-лошо. Например, дали условията могат да станат повече или по-малко съответни на целта

Разгледаните оценъчни компоненти са подредени по-такъв начин, че да тръгват от едно много общо решение - дали ще се развие или не една емоция (релевантността на целта), дали емоцията ще бъде позитивна или негативна (съответства или не на целта), постепенно стеснявайки оценката до прецизно дискриминиране между една или друга емоция в зависимост от типа емоционална включеност. Едва след като алтернативите са стесняват е възможно да се каже дали определена емоция би могла да съществува в даден контекст.

Теорията за емоциите също допуска, че оценката не е рационална, нарочна или съзнателна. Или както предпазливо посочва Лазарус: "Основен постулат за разрешаване на този проблем е да кажем, че съществува повече от един начин на знаене. В пораждането на една емоция, тези начини могат да бъдат в конфликт или биха могли да допринесат едновременно чрез два вида оценъчен процес - един, който оперира автоматично без да си даваме сметка за него и без волеви контрол и друг, който е съзнателен, нарочен и волеви"(Lazarus, 1994, p.169).

Отчитайки, че взаимоотношенията със средата са постоянно променящи се и генериращи обратна връзка за психологическата ситуация, следва да допуснем, че първичната и вторичната оценка също постоянно се променят, поради което емоциите винаги флукутират. Обратната връзка за средата или за собствените действия и реакции предоставят нова информация, която трябва да бъде оценена. За този процес на по-нататъшна оценка бихме могли да използваме термина *преоценка* от теорията за стреса (Lazarus, 1966). Ще го разграничаваме от оценката по-това, че започва да работи по-късно и трябва да оцени успешността на вече използваните стратегии за справяне.

Лазарус допуска, че оценъчният процес не протича в строга последователност. Нещо повече, той посочва, че описаната от него последователност на процесите не изяснява достатъчно точно начина, по който личността оценява в реалния живот. Няма установен отговор как всъщност се вземат оценъчните решения.

Но е очевидно, че човек не може да реализира оценъчния процес при всяка адаптивна среща. Когато ние имаме по-рано научени казуси за това, което се случва при определени условия и знаем последствията за психичното ни здраве, на основата на минимални следи и връзки от минал опит, се прави мигновена оценка, основана на нашето знание за тези случаи. С други думи натрупаният опит е част от оценъчния процес. Всъщност много оценъчни решения са вече направени и се нуждаят от подходящи стимули от средата за да бъдат приложени. Така, че ние имаме готови оценъчни модели за много събития.

Тези модели не са статични. Веднъж изградени, не е задължително да останат фиксирани за дълъг период от време. По скоро би следвало да бъдат разглеждани като един относително устойчив конструкт, който се развива в трансакциите. В ежедневната си дейност ние постоянно търсим смисъла на това, което се случва. Въпреки, че на оценката следва да бъде гледано като на процес, хората очевидно развиват относително стабилен оценъчен стил. Под последното се разбира диспозицията за оценка на взаимоотношението със средата през определен период от време по приблизително един и същ начин и по специално в условия на неяснота. Например типичното представяне на събитията само в позитивна или негативна светлина (Lazarus, 1991).

Схващането за оценъчния стил може да бъде разбрано и като вариант на разграничението на емоциите като състояние и черта (диспозиция). Когато има нестабилност в начините, по които личността оценява трансакцията със средата във времето, говорим за процес, който се променя с обстоятелствата. Винаги обаче съществуват някакви стабилност и нестабилност т.е. двете гледни точки разглеждат различни перспективи на един и същ феномен - едната фокусира върху промените, а другата върху стабилността (Lazarus, 1991).

За да се опитаме да обясним и предскажем стресовия процес трябва да изследваме генерализираната когнитивна диспозиция и ситуационната когнитивна активност. Разграничението между когнитивна активност, която е ограничена от някакъв контекст и такава която е генерализирана в повече стресови ситуации е съществен елемент в анализа на

стреса. Генерализираната оценка се състои от относително стабилни знания и убеждения, които влияят на това което се случва в транзакцията. Те влияят на ситуационните знания и

оценка, влияят и на степента и вида на емоционалните преживявания. Изследването на Ротър(1966) върху генерализираните убеждения за контрола, стимулира развитието на такива психологически конструкти като, оптимизъм, кохерентност, депресивния оценъчен стил, психическата устойчивост и др. Според нас обаче тези генерализирани оценки не се отнасят към медиаторния процес, защото те съществуват извън трансакционалния контекст.

3.2.2.2. Стратегии за справяне със стреса.

Ако първичната оценка е свързана с процеса на възприемане и оценяване на заплахата за индивида, а вторичната оценка - с процеса на търсене на потенциален отговор на заплахата, то справянето със стреса (копинг) е процес на изпълнение на този отговор.

В специализираната литература понякога може да бъде срещнато твърдението, че понятието за копинга се развива през началото на 60-те години на основата на теориите за стреса, в рамките на два подхода - анималистичния и его-психологическия (Тап, Еспарбес, Сорд-Адер, 1995). Въсъщност през този период се обръща внимание на когнитивното анализиране на копинга. Доста години преди това Фройд пръв обръща внимание на защитните механизми на "Аз-а" за преодоляване на неблагоприятните въздействия на външната среда. Идеи, доразвити по-късно от дъщеря му Ана Фройд (Freud, A., 1966) и от редица его-психолози (Наан, 1977). Що се отнася до анималистичния модел, той също е развит значително по-рано. Идеята, че копингът е съвкупност от действия (основно "борба" или "бягство"), чрез които индивидът контролира околната среда и намалява активационната енергия може да бъде проследена до Дарвин, а също може да бъде открита и в учебниците по зоология и зоопсихология. По своята същност това са два взаимно изключващи се модела. Психоаналитичният модел разглежда защитните механизми като резултат на многовариантните личностови фактори т.е. копинга се разбира като съвкупност от устойчиви черти на личността. Целта му е да минимизира значението на ситуацията. Анималистичният модел обратно, акцентира върху значимостта на ситуацията. Появата на когнитивния подход дава възможност да се съвместят, описаните противоположни гледни точки, като изследва реалното взаимоотношение между личността и ситуацията, без да се отдава предимство на което и да е от двете.

В този смисъл, начините за справяне със стреса се определят като "когнитивния или поведенчески отговор за намаляване или елиминиране на психологическия дистрес или стресовите условия"(Fleishman 1984, p.229). В специализираната литература най-често се приема определението, че справянето със стреса се отнася до когнитивните и поведенчески усилия за справяне със вътрешни или външни искания и (или) конфликти между тях, които са оценени като поставящи на изпитание или превъзхождащи ресурсите на личността (Folkman, Lazarus, 1980).

Копингът играе важна роля при изследване на личностната значимост на отношението личност - среда. Той се свързва с влияние върху оценъчния процес, следователно и върху емоциите чрез обратна връзка. С други думи, от една страна копингът влияе върху оценката и преоценката на стресовата ситуация, от друга - той каузално предшества емоцията като резултат, т.е. начините за справяне могат да бъдат индикатор за индивидуалните разлики при отговор на стрес. Анализът на литературата не дава основания за по-категорични мнения. Все още е трудно да бъдат отграничени първичните дименсии или специфичните копинг стратегии. В едно задълбочено сравнително изследване се посочват седем специфични стратегии, чието наличие е емпирично доказано чрез факторен анализ поне два пъти - активно справяне, пожелателно мислене, избягване на проблема, социална подкрепа, когнитивно реструктуриране, критицизъм и изразяване на емоциите (Tobin et al, 1989). И докато тези данни имат някаква емпирична стойност, все още не е изяснена структурата на копинга т.е. организацията на тези специфични стратегии на едно по абстрактно ниво на анализ. Опит за по-задълбочено разбиране на копинга и отговор на поставените два проблема за структурата му и специфичните копинг стратегии е тристепенния йерархичен модел (Tobin et al, 1989). На най-високо равнище копинга се разграничава по критерия - ангажиране или дезангажиране със стресовата ситуация. Идентифицирани са две групи стратегии: стратегии, включващи активно ангажиране за преодоляване на стресора и стратегии, при които човек се стреми да се дезангажира от възникналите проблеми и да се дистанцира от стресовата ситуация. На второ ниво, критерий за допълнително реструктуриране на посочените две групи е насочеността им към емоциите или към проблема, което позволява идентифициране на четири

групи копинг стратегии от по-нисък порядък: ангажираност с проблема, ангажираност с емоциите, дезангажираност от проблема и дезангажираност от емоциите. На последното трето ниво са разграничени осем специфични стратегии:

1. Стратегии ангажирани с проблема - решаване на проблема и когнитивно реструктуриране.
2. Стратегии ангажирани с емоциите- емоционална експресивност и търсене на социална подкрепа.
3. Стратегии дезангажирани от проблема- отклоняване на проблема и бягство в сферата на мечтите.
4. Стратегии дезангажирани от емоциите- самообвинение и затваряне в себе си.

В исторически аспект най-ранно е разграничението между стратегиите насочени към решаване на проблема и тези, свързани с избягване на проблема (Freud, 1915/1957; Maddi, 1980). Друга класификация ги определя като адаптивни и малкоадаптивни (Zeitling, 1980).

Класическият подход на Лазарус ги разграничава на две основни групи: проблемно-фокусирано справяне или често определяно като активно справяне и емоционално-фокусирано справяне или пасивно справяне (Lazarus, 1984). Това са всъщност двете основни функции на справянето със стреса.

Първата стратегия описва поведение като изправяне срещу проблема и въздействие върху стресовия фактор за премахване на неговото влияние, както и промяна на собственото отношение към източника на стрес, т.е. активното справяне е насочено към промяна на реалното взаимоотношение между личността и средата

Втората група стратегии включва избягване на опити за директно справяне с проблема и опити за контрол; снижаване на отрицателните емоции; регулиране на емоционалния дистрес. Пасивното справяне не е насочено към промяна на реалното взаимоотношение, а към промяна на неговото значение, а следователно и на емоционалната реакция. Ако ние успешно избягваме да мислим за заплахата, то тревожността свързана с нея, може да се отложи във времето. Тези два типа копинг обединяват в себе си множество специфични

стратегии. Първата група на проблемно-фокусираните стратегии включват планиране, потискане на конкуриращи се активности, търсене на инструментална подкрепа. Втората група на емоционално-фокусираните емоции включват изразяване на емоциите, отричане, приемане, търсене на емоционална подкрепа, поведенческа дезангажираност, психическа дезангажираност, обръщане към религията. Критичният анализ на литературата позволява да бъдат идентифицирани и специфични стратегии, които в зависимост от контекста на ситуацията и следващите действия, да бъдат включени и в двете групи. Например, въздържане от действие, има за цел изясняване на ситуацията и изчакване на удобен момент за предприемане на нещо. Това по своята същност е проблемно-фокусирана стратегия. Но ако въздържането от действия продължи много дълго и не е последвано от действия свързани с опити за отстраняване на стресовите фактори, то тогава тази стратегия, може да бъде отнесена и към емоционално-фокусираното справяне. (Виж по подробно Карастоянов, 1996).

Межкултурните изследвания на копинга, показват значими различия на начините за справяне със стрес. Например, пасивната стратегия, каквато е фатализмът, очевидно е религиозно и културално обусловена и има особено значение в контекста на източните култури. В арабския свят се казва "иншаллах", а на Филипините "бахала на" - "ако така е решил Бог", "всичко е в ръцете на Бог". В една арабска молитва се казва: "Моля Бог да ми даде вътрешен мир, за да приема нещата, които не мога да променя, смелост да променя това което е по силите ми, и мъдрост да разпознавам тези две неща". В тези думи се крие нагласата, че е по-добре да се приемат събитията такива каквито са, отколкото безсмислено да се упорства те да бъдат променени. Общоприет познавателен стереотип е твърдението, че в редица страни като Мексико, хората реагират на стреса в живота пасивно, като се опитват да търпят, докато американците се стремят към активна промяна на заобикалящата ги среда.

Сравнението между типологизацията на Лазарус и тристепенния йерархичен модел (който всъщност е опит за доразвиване на модела на Лазарус) показва, че на този етап е все още рано да се търси по сложна йерархизация на копинга, поради ограниченията, които тя поставя пред изследователите.

Въпреки, че повечето стресори изискват и двата типа справяне в литературата се посочва, че активния копинг се използва когато хората чувстват, че може да бъде направено нещо

конструктивно в създамата се ситуация, докато пасивния копинг се използва, когато стресора се оценява като нещо, което трябва да бъде изтърпено и преживяно. (Folkman, Lazarus, 1980).

Дискусионен и противоречив е въпроса как индивидуалните различия влияят върху копинга. Една от гледните точка допуска наличието на стилове (диспозиции), които хората използват при справяне със стреса . Предпочитаните начини за справяне произтичат от по-устойчиви личностни дименсии. Например, стилът на справяне на психически устойчивите личност (*hardiness personslity*), отразява тяхната вяра в собствената им ефективност и способността им да използват ресурсите на социалната среда (Kobasa, Pucetty, 1983). Хората притежаващи изразен социален интерес са по- ефективни в социалната адаптация поради склонността им към сътрудничество и емпатия, реализъм в оценката на средата. От друга страна, перфекционистичния личностен стил на поведение включващ високи собствени стандарти, мислене от типа “всичко или нищо”, при което са валидни или само постигането на собствените стандарти или тоталния неуспех като резултат от поведението и изпълнението, предопределя неадекватността в много стресови ситуации (Burns, 1980). Поведението тип А поставя личността в условия на хроничен стрес поради агресивните и конкурентни стратегии използвани при справяне с неясни стресови ситуации (Величков, 1989). Най-общо казано, определени личностни дименсии предразполагат хората да се справят по съответен (сравнително устойчив) начин, когато са изправени пред стрес.(McCrae, 1982).

Друга гледна точка, отстоявана от Лазарус и Фолкман, счита, че копинга трябва да бъде разглеждан като динамичен процес, който се променя във всеки един етап на стресовото преживяване. Този процесуален по своята същност подход предполага, че традиционните личностни диспозиции не могат да бъдат използвани като предиктори на копинга. Изграждането на стил при справяне със стреса би било непродуктивно, тъй като това налага на личността ограничения при избора на отговор, вместо да и даде гъвкавост и свобода за промяна на отговорите си на стреса в зависимост от обстоятелствата.

Без да се отхвърля подхода на Лазарус и Фолкман , за разбиране на копинга като динамичен процес, който се променя във всеки един етап на стресовото преживяване, ние допускаме, че хората не подхождат задължително към всеки копинг ситуативно, а вероятно предпочитат да използват стратегии, които са относително стабилни във времето и при различни ситуации. Факта, че редица вече изследвани личностни черти са слаби предиктори на вероятността за използване на определени копинг стратегии, според нас дава информация по- скоро за предикативните способности на определени личностни черти, а не за значението на индивидуалните различия като цяло. Продължавайки линията на разсъждение за генерализираните когнитивни диспозиции (оценка на взаимоотношенията със средата през определен период от време по приблизително един и същ начин) и ситуационната когнитивна активност (оценка на конкретната ситуация), ние допускаме наличието на предпочитани личностни стилове за справяне със стреса, които влияят на конкретните стратегии за справяне във всяка една отделна ситуация. “Процесите на оценката и справянето със стреса са смесен продукт на личностните променливи и характеристиките на средата, тъй като те обединяват отношението личност - среда. Това отношение предполага ново ниво на теоретичен анализ на релационното значение, насочен към значимостта на това, което става за психичното благополучие на личността. То зависи от това как условията на средата се свързват с убежденията и целите на личността. Задачата на оценката е да интегрира тези две групи антседентни променливи - личността и средата в релационно значение, основано на релевантността на това, което се случва за психичното благополучие на личността. С други думи, ние можем да разберем емоционалния отговор, чрез това как случилото се е конструирано от личността от гледна точка на личните интереси и адаптацията” (Lasarus, 1994, pp.39- 40).

3.2.3.Ефекти от стреса (изходни променливи)

В теорията за емоциите на Лазарус са формулирани две групи променливи, които са индикатори за преживяване на емоция.

Към първата група спадат т.нар. **непосредствени ефекти**, които включват физиологичните промени, позитивните, негативни емоции и адаптацияния резултат.

Втората група обхваща **дълготрайните ефекти**, които включват соматичното здраве или болест, психичното благополучие или психични разстройства и социалното функциониране.

Разрушителните психични и физиологични въздействия на стреса върху индивида са обект на анализ на много изследвания. Най- често посочваните симптоми при преживяване се разграничават на три нива:

- емоционални симптоми - лошо настроение, възбуда, тревожност, депресия (включително чувство на безпомощност, отчаяние, суицидни мисли), ниска мотивация, раздразнителност, фрустрация, гняв, необичайна агресия, пристъпи на паника, чувство за загуба на контрол, обърканост, сънуване на кошмари, импулсивно поведение, отдръпване от другите хора, намалено удоволствие от работата, социалните и семейни дейности, загуба на сексуален интерес.

- поведенчески промени - тракане или скърцане със зъби, истеричен смях, често потропване с крак или барабанене с пръсти, невротично поведение, слаба концентрация, трудности при вземане на решения, хронични закъснения и отсъствия, намалено социално взаимодействие, семейни конфликти, увеличена консумация на кафе, цигари, алкохол, лекарства или наркотици, загуба на интерес към физическия облик, невъзможност за въздържане от ядене или пък гладуване, внезапни промени в социалните навици.

- физически - главоболие, болки в челюстта и лицевите мускули, пресъхване на устата или гърлото, трудности при преглъщането, трудности при говорене и заекване, намаляване или увеличаване на апетита, напълняване или отслабване, пробуждания в сърдечната област, студени ръце или крака, силно потене, инсомния или прекалено спане, алергии, чести простуди и грипове, тикове, умора, отслабена имунна система, болки в гърба, мускулно напрежение, стомашни заболявания, високо кръвно налягане, сърдечни заболявания и други сериозни болести (Goliszek, 1993).

Физическото и психическо здраве на стресирания човек е подложено на риск по много различни начини. Например, преживяването на проблеми в неговите домашни, социални и работни взаимоотношения. Вредните ефекти на стреса се разпростират във всички области на живота. Стресът въздейства не само на личностно ниво, той има ефекти върху функционирането на институциите. Например:

- зачестяване отсъствията от работа, включително вследствие на свързани със стреса заболявания;

- нещастни случаи;
- допускане на грешки;
- съпротива срещу промени;
- неспазване на работното време;
- слаба продуктивност;
- лош социален климат;
- спъване процеса на вземане на решения;
- ниско ниво на мотивация и удовлетвореност от труда;
- слаб морал;
- намалена креативност;
- бърнаут

Последното понятие не е популярно, поради което ще се спрем на неговото значение. Бърнаутът или синдромът на физическото и емоционално изтощение преди двадесетина години беше описван с понятия като стрес, алиенация, тревожност, неврастения и др. Счита се, че всички професии са уязвими, но някои професии значимо по-уязвими на бърнаут-синдрома. Към тях спадат такива, в които се работи със зависими в някаква степен хора, например - в системата на здравните грижи (лекари, сестри, санитарни, психолози, социални работници), професии свързани с прилагането на закона (полицаи, следователи, съдии, прокурори) и професии свързани с обучението (учители, инструктори). Понастоящем бърнаут-синдрома се разглежда като емоционално когнитивен комплекс от симптоми и поведение, които са организирани в три основни групи:

- емоционално изтощение- тревожност, депресия, безпомощност, фрустрация, апатия, суицидни мисли, параноя и др.;

- отрицателни цинични нагласи и чувства по отношение на хората, които са зависими - конфликти с колеги, деперсонализация, враждебност, несензитивност, негативизъм и др.;

- тенденция за отрицателна самооценка, особено по отношение на собствената работа - неудовлетвореност от работата, намалена продуктивност и др.

Като основни причини за бърнаут синдрома се посочват всекидневния стрес придружен с липса на признание и социална подкрепа. Развитие на бърнаут синдрома преминава в четири етапа:

Първи етап. Високи очаквания и идеализация

Симптоми: Ентусиазъм в работата
 Посветеност на работата
 Високо ниво на енергичност и постижения
 Позитивни и конструктивни нагласи

Втори етап. Песимизъм и ранна неудовлетвореност от работата

Симптоми: Физическа и психическа умора
 Фрустрация и загуба на илюзиите
 Отегчение и досада
 Ранни стрес симптоми

Трети етап. Оттегляне и изолация.

Симптоми: Избягване на контакти с колеги
 Гняв и враждебност
 Силен негативизъм
 Депресия и други емоционални разстройства.
 Неспособност за мислене и концентриране
 Силна физическа и психическа умора.
 Много и различни стрес симптоми.

Четвърти етап. Необратимо отделяне и липса на интерес.

Симптоми: Много ниска самооценка.
 Хроничен абсентизъм.
 Постоянни негативни чувства за работата.
 Тотален цинизъм.
 Неспособност за взаимодействие с другите хора.
 Силно изразени физически и емоционални стресови симптоми (Goliszek, 1993).

В чисто психологически план индикатор за преживяване на психичен стрес са негативните емоционални състояния като тревожност, гняв, самота, страх, депресия и други.

Началото на изследването на тревожността е свързано с психоаналитичната парадигма. В края на миналия век, Фройд определя тревожността като специфично по своя характер емоционално състояние, влияещо на физиологичните и психичните функции на хората (Freud, 1964). Филип Грийнекър счита, че конституцията, пренаталния опит, раждането и обстановката непосредствено след раждането, в най-голяма степен влияят на предразположеността към тревожност. (Greenacre, 1941). От Ранк отдава централна роля на родовата травма. Той разглежда раждането като най-дълбокия шок на физиологично и психично ниво, който създава резервоар от тревожност, която се освобождава през целия човешки живот. Причината за всяка невроза е в силната тревожност при раждането. В последствие преживяването на тревожност в ракурса на тревожността от раждането, се интерпретира не като модел, а като първоизточник (Rank, 1929). В началото на 50-те години психолозите излизат от психоаналитичната рамка, опитвайки се да очертаят границите на понятието без да акцентират на неговия генезис. Най-често тревожността е страхът от загуба или вреда, без значение дали този страх е реален или въображаем. Преживяване на тревожност включва всички степени на усещането за несигурност по отношение на безопасността на индивида: страх, уплаха, изнервеност, нервна напрегнатост, загриженост, разтревоженост, безпомощност, стегнатост, несигурност, неопределено усещане за предстояща загуба. Тези преживявания са съпроводени с различни физиологични реакции като ускоряване сърдечния ритъм, изпотяване, притреперване в стомаха, разширяване на зениците, треперене, пребледняване (Вискът, 1993). Тревожността е дифузна емоция, за разлика от страха, който е насочена емоция (Щетински, Паспаланов, 1980). Преживяването на тревожност оказва негативно влияние на сложните форми на целенасочена дейност, нейното планиране и оценка, наблюдава се обща тенденция към понижаване устойчивостта на психичните процеси, което може да доведе и до фактически разпад на личността. От друга страна под влияние на тревожността показателите на дейността могат да останат неизменни в сравнение с тези в стандартна ситуация, или даже да се подобрят (Попов, 1994)

Когнитивният подход за разбирането на тревожността предполага, че възникването на това емоционално състояние е свързано с когнитивните механизми на възприемане, оценка и преоценка на дадена ситуация като заплашваща индивида, без значение дали в конкретната ситуация е налице обективна опасност. Тук се прави разграничение между тревожността като черта на личността и тревожността като емоционално състояние. Първото се дефинира като

“...мотив или придобита поведенческа диспозиция, която предразполага индивида към възприемане на широк кръг обективно безопасни обстоятелства като съдържащи опасност, подбуждайки да се реагира на тях със тревожни състояния, интензивността, на които не съответства на величината на обективната опасност (Spielberger, 1966, p. 16). Второто се дефинира като “... субективни, съзнателно възприети усещания за опасност и напрежение, съпроводени или свързани с активация или възбуждане на автономната нервна система” (Spielberger, 1966, p. 17). Важна стъпка в изследванията на тревожността е теорията за сензитивността към тревожност развита от Steven Keiss и Richard McNally през 1985 година. Тя предполага, че сензитивността към тревожност (anxiety sensitivity) се отнася до индивидуалните разлики по отношение на това- какво хората мислят, че ще им се случи, когато преживяват тревожност т.е. това “страхът от страха”. Хора с висока сензитивност към тревожност е по- вероятно да преживеят панически състояния, поради техния страх от симптомите на възбудата като ускоряване на сърдечния ритъм, учестяване и скъсяване на дишането (Schmidt et al, 1997)

Друго състояние, което се отнася към групата на ефектите от стреса е депресията. Според съвременните научни разбирания, моделите за изследване на депресията се разграничават най- общо на биологични и психосоциални (Kazdin, 1990). Към първата група модели се отнасят биохимичните, генетичните и моделите на невроендокринните смущения. Най-влиятелните психосоциални модели са психоаналитичните, поведенческите и когнитивните. В исторически план психоаналитичният подход е най- ранен. Той свързва депресията с незадоволените либидонозни желаниа на индивида. Поведенческият подход, анализира развитието на депресивните симптоми като следствие на трудности породени от взаимодействието между индивида и социалната среда (Lewinsohn, 1974). Основен фактор в развитието на депресията е отсъствието на социално подкрепящи ресурси, повлияни от поведението или липсата на социални умения и слаб Аз- контрол. (Виж по подробно Карастоянов, 1996, с. 35 - 40)

През последните три десетилетия повечето психолозите насочват вниманието си към когнитивните процеси като главен фактор при изследване на депресията. Анализът на мисловното съдържание на депресирани индивиди показва, че то е центрирано върху значима загуба на нещо важно в живота им, очаквания за негативен изход на техните усилия във важни ситуации и разглеждане на себе си като неспособни и некомпетентни. Накратко Бек формулира тези начин на мислене като когнитивна триада :“...негативен възглед за себе си, негативна интерпретация на миналото и nihilистична гледна точка за бъдещето.”(Бек, 1991, p.84). Допуска се, в следствие на стрес в миналото се образуват дълбоки когнитивни структури, асоциирани с негативното преживяване. Тази негативни когнитивни схеми за миналото, настоящето и бъдещето на индивида се активират при преживяване на нови стресови събития, което води до когнитивни изкривявания на процеса на възприемане и оценка на информацията (Burns, 1992).