

**ИДЕНТИЧНОСТ  
И  
СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА**

Бакрачева, М. (2017). Идентичност и справяне със стреса, С., Колбис  
ISBN 978-619-7284-17-1  
COBISS.BG-ID - 1279797220

## ИДЕНТИЧНОСТ И СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Рецензенти      проф. д-р Георги Карастоянов

проф. д-р Калин Гайдаров

Редактор        Мария Алексиева

София, 2017

## Идентичност и справяне със стреса

*Искам да поднеса голямата си благодарност на рецензентите проф. Георги Карастоянов и проф. Калин Гайдаров за ценните им препоръки, които доведоха до прецизиране в извеждането на акцентите в изследването. Много полезен за мен бе споделяният опит от страна на проф. Карастоянов относно новите предизвикателства при стратегиите за справяне със стреса.*

*Благодаря и за независимия критичен поглед на редактора Мария Алексиева.*

*Всички те превърнаха обикновено не дотам вдъхновяващата работа по редактиране на текста в удоволствие.*







**ТАБЛИЦИ, ФИГУРИ, ПРИЛОЖЕНИЯ**

Таблица 1. Йерархични скали на статусите на идентичност и копинг стратегии	112
Таблица 2. Процентно разпределение на статусите на идентичност .....	142
Таблица 3. Обща статистика по променливите на идентичността .....	144
Таблица 4. Значимо влияние на възрастта върху идентичността .....	148
Таблица 5. Влияние на възрастта върху статусите на идентичност .....	149
Таблица 6. Влияние на образователната степен върху идентичността .....	152
Таблица 7. Влияние на наличието/отсъствието на постоянен партньор върху идентичността	153
Таблица 8. Влияние на наличието/отсъствието на собствени деца върху идентичността	153
Таблица 9. Влияние на наличието/отсъствието на хоби върху идентичността	154
Таблица 10. Влияние на наличието/отсъствието на клубна дейност върху идентичността	155
Таблица 11. Значимо влияние на продължителността на престоя в социалните мрежи върху идентичността	156
Таблица 12. Влияние на продължителността на престоя в социалните мрежи върху идентичността	157
Таблица 13. Агрегирани средни стойности по копинг скалите .....	159
Таблица 14. Скали за активни и пасивни копинг стратегии.....	160
Таблица 15. Обща статистика за копинг стратегиите .....	165
Таблица 16. Значимо влияние на възрастта върху копинг стратегиите .....	165
Таблица 17. Влияние на възрастта върху предпочитаните копинг стратегии	166
Таблица 18. Влияние на пола върху предпочитаните копинг стратегии .....	168

Таблица 19. Влияние на образователната степен върху предпочитаните копинг стратегии.....	169
Таблица 20. Влияние на наличието/отсъствието на постоянен партньор върху предпочитаните копинг стратегии .....	170
Таблица 21. Влияние на наличието/отсъствието на хоби върху предпочитаните копинг стратегии .....	171
Таблица 22. Влияние на наличието/отсъствието на клубна дейност върху предпочитаните копинг стратегии .....	171
Таблица 23. Корелационни връзки между идеологическата и интерперсоналната идентичности и агрегираните копинг стратегии (rs) .....	175
Таблица 24. Корелационни връзки между статуса на обща идентичност и агрегираните копинг стратегии (rs).....	176
Таблица 25. Влияние на статуса на идентичност върху активния копинг (агрегирана променлива).....	178
Таблица 26. Влияние на статуса на идентичност върху пасивния копинг (агрегирана променлива).....	179
Таблица 27. Влияние на статуса на идеологическа идентичност върху копинг стратегиите .....	179
Таблица 28. Значимо влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху копинг стратегиите .....	180
Таблица 29. Влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху предпочитаните копинг стратегии .....	181
Таблица 30. Значимо влияние на статуса на идентичност върху копинг стратегиите .....	182
Таблица 31. Влияние на статуса на идентичност върху предпочитаните копинг стратегии.....	182
Таблица 32. Значими влияния на петте статуса на идентичност върху копинг стратегиите .....	183



## Идентичност и справяне със стреса

Таблица 33. Влияния на петте статуса на идентичност върху предпочитаните копинг стратегии .....	184
Таблица 34. Влияние на първичните копинг стратегии върху изградената идентичност .....	189
Таблица 35. Влияние на вторичните копинг стратегии върху изградената идентичност .....	190
Таблица 36. Влияние на първичните копинг стратегии върху предрешената идентичност .....	190
Таблица 37. Влияние на вторичните копинг стратегии върху предрешената идентичност .....	191
Таблица 38. Влияние на първичните копинг стратегии върху мораториума	192
Таблица 39. Влияние на вторичните копинг стратегии върху мораториума	192
Таблица 40. Влияние на първичните копинг стратегии върху дифузията ....	193
Таблица 41. Влияние на вторичните копинг стратегии върху дифузията ....	193
Таблица 42. Значимо влияние на копинг стиловете върху идентичността...	194
Таблица 43. Влияние на копинг стиловете върху идентичността.....	195
Таблица 44. Значимо влияние на агрегирания копинг стил върху идентичността .....	197
Таблица 45. Влияние на агрегирания копинг стил върху идентичността.....	197
Таблица 46. Обща статистика за оценка на качеството на живота .....	201
Таблица 47. Разпределение на статусите на обща идентичност в извадки юноши и възрастни (в %) .....	206
Таблица 48. Сумарен бал на експертните оценки по категории .....	209
Таблица 49. Честотен анализ на най-срещаните в интервютата думи .....	211
Таблица 50. Влияние на първичните копинг стратегии върху надеждата ....	222
Таблица 51. Влияние на вторичните копинг стратегии върху надеждата ....	223
Таблица 52. Влияние на първичните копинг стратегии върху наличието на смисъл в живота .....	223

Таблица 53. Влияние на първичните копинг стратегии върху търсенето на смисъл в живота .....	224
Таблица 54. Влияние на вторичните копинг стратегии върху търсенето на смисъл в живота .....	225
Таблица 55. Влияние на първичните копинг стратегии върху нагласата, че животът има смисъл .....	225
Таблица 56. Влияние на вторичните копинг стратегии върху нагласата, че животът има смисъл .....	226
Таблица 57. Влияние на първичните копинг стратегии върху психичното благополучие .....	227
Таблица 58. Влияние на вторичните копинг стратегии върху психичното благополучие .....	227
Таблица 59. Влияние на първичните копинг стратегии върху положителните връзки с другите .....	228
Таблица 60. Влияние на вторичните копинг стратегии върху положителните връзки с другите .....	229
Таблица 61. Влияние на първичните копинг стратегии върху себеприемането .....	229
Таблица 62. Влияние на вторичните копинг стратегии върху себеприемането .....	230
Таблица 63. Влияние на първичните копинг стратегии върху автономността .....	231
Таблица 64. Влияние на първичните копинг стратегии върху личния растеж.....	231
Таблица 65. Влияние на вторичните копинг стратегии върху личния растеж.....	232
Таблица 66. Влияние на първичните копинг стратегии върху овладяването на средата.....	232

## Идентичност и справяне със стреса

Таблица 67. Влияние на първичните копинг стратегии върху жизнената	цел	233
Таблица 68. Влияние на вторичните копинг стратегии върху жизнената	цел	233
Таблица 69. Влияние на първичните копинг стратегии върху самотата.....		234
Таблица 70. Значимо влияние на копинг стила върху надеждата, смисъла в живота и психичното благополучие		235
Таблица 71. Влияние на копинг стила върху надеждата, смисъла в живота и психичното благополучие		235
Таблица 72. Значимо влияние на агрегирания копинг стил .....		237
Таблица 73. Влияние на агрегирания копинг стил върху овладяването на средата, търсенето на смисъл, усещането за смисъл в живота и надеждата		238
Таблица 74. Влияние на статуса на идеологическа идентичност върху чувството за самота		241
Таблица 75. Значимо влияние на статуса на идеологическа идентичност върху смисъла в живота и психичното благополучие		241
Таблица 76. Влияние на статуса на идеологическа идентичност върху смисъла в живота и психичното благополучие		242
Таблица 77. Значимо влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху самотата, психичното благополучие, смисъла в живота и надеждата		243
Таблица 78. Влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху самотата, психичното благополучие, смисъла в живота и надеждата		244
Таблица 79. Значимо влияние на обединения статус на идеологическа идентичност		246
Таблица 80. Влияние на статусите на идентичност върху самотата, компонентите на психичното благополучие и надеждата		247

Таблица 81. Влияние на възрастта върху усещането за самота .....	250
Таблица 82. Влияние на възрастта върху компонентите на психично благополучие и усещането за смисъл в живота.....	251
Таблица 83. Значимо влияние на образователната степен върху психичното благополучие и жизнената цел.....	252
Фигура 1. Схема на статусите на психосоциална идентичност .....	33
Фигура 2. Модел на изучаване на идентичността .....	55
Фигура 3. Схема на оценка на стресогенните ситуации .....	90
Фигура 4. Модел на изследването .....	113
Фигура 5. Разпределение на петте статуса на идентичност (в %) .....	143
Фигура 6. Разпределение на четирите статуса на идентичност (в %) .....	145
Фигура 7. Разпределение на копинг стиловете (в %) .....	161
Фигура 8. Обединени копинг стилове (в %).....	162
Фигура 9. Разпределение на отговорите за оценка на живота (в %).....	202
Фигура 10. Възприемане на живота от изследваните лица (в %) .....	203
Фигура 11. Разпределение на статусите на идентичност (в %).....	205
Фигура 12. Възможност за разработване на приложни техники.....	267
Приложение: Айтеми на използваните скали и въпросници.....	277

## УВОД

Когато започнахме това изследване, бяхме наясно с няколко затрудняващи момента в изучаването на многоизмерните концепти идентичност и справяне със стреса, които описват личностната самоопределеност и поведението, насочено към поддържане на баланс в хода на индивидуално развитие и адаптиране към изискванията на средата. Публикациите и в двете посоки са многобройни. Това се дължи до голяма степен на трудността едновременно да бъдат обхванати в цялост и да се изведат различните нива в операционализирането им с изследователска цел. От една страна, и двата процеса на избори и поведения се определят от реакции на отговор и стремеж към изпреварване и подготовка за предстоящите събития (реактивни и проактивни стратегии, тясно преплетени и често преливащи една в друга). От втора страна, и двата концепта са разположени на различни равнища – резултативното, общата изградена рамка, и по-ниското равнище на ежедневни проявления или с други думи, ангажираността и активността в поведението. От трета страна, затрудненията са свързани и с неуловимата граница и невъзможността освен с резерви, да се разграничат когнитивен и емоционален елемент в определяне насоката на избори на цел и поведение.

Навсякъде в текста използваме термините справяне със стреса/копинг и стратегии за справяне със стреса/копинг стратегии като взаимнозаменяеми. Копинг стил използваме за целите на изследването като съставен от водещи копинг стратегии с еднаква насоченост.

Опитали сме се да внесем яснота в подхода си към проследяване на влиянието на някои индивидуални фактори и средата в процеса на

непрекъсната ежедневна адаптация на хората към вътрешните и външните промени и връзката между избора на стратегии и самоопределения.

Основната цел, която сме си поставили, е да открием единия от двата аспекта на вътрешни промени и избори в процеса на лично развитие – реактивния – като стъпка към разграничаването и съпоставянето му с проактивния. През последните десетилетия с появата и развитието на позитивната психология и обръщането на погледа към градивните фактори на развитие през целия живот изследователският фокус се премества върху формите на проактивно поведение. То е трудно за изследване, тъй като вътрешните процеси са тънки и едва ли може да се направи ясно разделение между провокираните отговори и стремежа към изпреварващо себесъхранение и развитие. Двата типа поведение са пряко свързани и взаимно обусловени.

Предмет на нашето изследване са реактивните форми на отговор в избора на копинг поведения и промените в идентичността с очертаване на възможностите за изследване на полетата на препокриване и подсилването и трансформирането им в проактивно поведение.

Надяваме се допълнителното изучаване на проактивните модели във връзка с отделянето им от реактивните да може да ни позволи да изясним очертаните тук като първа стъпка тенденции. Допускаме, че целеполагането и изборът на проактивни стратегии, насочени към дългосрочното справяне със стреса, могат да се разглеждат като компонент от идентичността и отваряме тази нова посока за доразвиване и в бъдещи изследвания.

## Идентичност и справяне със стреса

Важен момент в изследването е внесеното разграничение, което правим в разглеждането на идентичността и копинга. Въпреки че те лежат на различни йерархични нива, на ежедневно ниво във вид на процес те следват идентичен модел. Принципно положение, че идентичността е мета-конструкт спрямо копинга, се отнася до резултативното изражение на концепта. Ние споделяме възгледа за осмисляне на идентичността освен като завършена цялост и като непрекъснат процес на промени през целия живот. Така, доколкото резултативното изражение на идентичността – общата самоопределеност – стои на по-високо йерархично ниво, разглеждането на двата конструкта като процес е на една плоскост. Изборите на идентичността, както и изборите на копинг стратегии и поведение, описват начина на адаптация на индивида към средата и социалната рамка. До голяма степен те са ситуативни, преходни, гъвкави и пластични и са подчинени на механизма на приспособяване към личната жизнена ситуация. В този смисъл следваме рамката, че от процесна гледна точка идентичността и копингът са на едно ниво, което се определя от адаптивността към изискванията на контекста и в известна степен от индивидуални променливи като и двата конструкта задават степента на удовлетвореност и осмисленост на живота.

Фокусът ни е динамиката в изборите – осъзнатият процес на експериментиране, активността или отлагането и избягването. Ориентацията ни към процеса на осмисляне и избор на самоопределения и копинг стратегии основно в резултат на промените, налагани от вътрешни и външни фактори, ни насочи към изследване на лица в зряла възраст.

По отношение на описанието на процесите, отразяващи направените избори и активността в изборите, приемаме презумпцията, че измерваме тези от тях, които са възприети като осмислени и осъзнати. Задачата за разграничаване на неосъзнатите мотиви и тяхното рационализиране като осмислени и осъзнати надхвърля възможностите на това изследване.

Основанията ни да изберем за предмет на анализ идентичността и копинга почиват до голяма степен на заключенията, че те се влияят както от вътрешни, така и от външни фактори. Поставили сме си за цел да проследим ефекта на някои индивидуални променливи и социалния контекст върху тях, както и на взаимните им връзки и влияния и на въздействието им върху психичното благополучие, целта и смисъла в живота и усещането за самота.

Ефектът на множество фактори определя предпочитанията в избора на стратегии, поведения, ценности и цели. Нещо повече, след първоначалния избор процесът на самоопределяне и оценка на подходящите и адаптивните подходи продължава и изборите не остават статични, а са динамични. Тази втора характеристика, която описва трансформациите в психосоциалната идентичност и копинг изборите, е основната поддържана от нас позиция. Двата концепта описват какво е най-адаптивно за индивида в конкретния времеви момент, контекст и ситуация с оглед поддържане на оптимален баланс във взаимоотношенията индивид-среда. И идентичността, и копинг стратегиите се разглеждат като процес на избори и поведение, които от своя страна се отразяват на общата рамка на себеопределяне и контролирано ниво на стрес. Така можем да кажем, че успешните



## Идентичност и справяне със стреса

реактивни копинг стратегии се превръщат в част от идентичността под формата на проактивни копинг стратегии.

От необятното изследователско поле сме избрали два конкретни подхода. Те са разработени на базата на теориите на Ериксън и Лазарус за изучаване на психосоциалната идентичност и стратегиите за справяне със стреса. Операционализацията и на двата конструкта е с идентичен подход към измерването – едната дименсия е спрямо резултата (изградена и приета отвън идентичност и насоченост към проблема/емоциите) и втората дименсия, която отразява динамиката – степента на активност (активно изграждане на идентичността срещу отлагане на изборите и активно срещу пасивно поведение в ситуации на стрес). Надяваме се с този начин на разграничаване на нивата на избори и поведение да можем да получим по-висока степен на прецизност при търсене на взаимните им връзки без свръхинтерпретации. Напълно сме наясно със сложността на разграничаване и че всяко описание внася известна степен на изкуствено разделяне, което приемаме единствено за целите на изследването и очертаването на някои връзки и влияния. Изборите и поведението във всички случаи остават в общия план на личностна самоопределеност и търсене на възможности за себесъхранение.

Опитали сме се да изведем и съпоставим променливи, които характеризират отделните подсфери на психосоциална идентичност (професия, приятелски връзки и т.н.) и стратегиите за справяне със стреса и да очертаем връзките и влиянията между статусите на идентичност и копинг стратегиите на три йерархични нива – първични, вторични и третични скали.

По отношение на проследяваните от нас индивидуални фактори сме включили възраст, пол, наличие/отсъствие на постоянен партньор, деца, хоби, клубна дейност и време, прекарвано в социалните мрежи. Влиянието на социалния контекст е измерено с качествени методи: използване на полуструктурирано интервю и анализ на информация, събрана от фокус групи. Потърсили сме връзките и влиянията между статусите на идентичност и копинг стратегиите, което смятаме за важен за практиката въпрос. В допълнение сме представили и връзките и влиянията на двата концепта с психичното благополучие, чувството за смисъл и жизнена цел.

Водени сме от концепцията за ситуативния ефект и влиянието на средата. Личностните диспозиции са широко застъпени в съществуващите изследвания и не сме ги засегнали поради това, че са основно с фокус върху резултата докато нашият интерес е провокиран от процеса на поддържане и промени в идентичността и избор на копинг стратегии.

Първа глава разглежда двата концепта, предмет на изследване – психосоциална идентичност и статуси на идентичност и стратегии за справяне със стреса. Накратко са представени основните рамки в тяхното изучаване и избраният от нас модел за изследване. Първият параграф очертава някои от основните подходи към идентичността с фокус психосоциалната идентичност от епигенетичната теория на Ериксън, операционализирана в статусния модел на Маршиа. Описани са едни от основните фактори, свързани със статусите на идентичност. Вторият параграф е посветен на копинга и традицията в изследването му с акцент моделът на Лазарус. Представени са резултати от изследвания за връзката на копинга с различни личностни и 18

## Идентичност и справяне със стреса

индивидуални променливи и избраният йерархичен модел на стратегии за справяне със стреса на Тобин. Третият параграф резюмира връзката между копинга и идентичността, проследена в съществуващите данни.

На базата на литературния обзор във втора глава извеждаме постановката на изследването, описваме избраните методи, изследваните лица, целта, задачите и очакванията си. Опитали сме се да наблегнем на някои моменти, които очертават влиянието на средата върху идентичността и копинга. В своя подход поддържаме тезата за влиянието на конкретния контекст както върху статусите на идентичност, така и върху избора на копинг стратегии. И в двата случая се опитваме да подчертаем, че те се избират и поддържат или променят заради адаптивността към средата, която осигуряват на индивида.

Третата глава систематизира данните от изследването. Последователно са представени резултатите за идентичността и копинг стратегиите и за влиянието на различни индивидуални променливи върху тях, връзката между статусите на идентичност и копинг стратегиите и взаимните влияния на статусите на идентичност и копинг стратегиите. Последните параграфи обобщават влиянието на социалния контекст и оценката на изследваните лица за качеството им на живот във връзка с техните идентичност и копинг стратегии.

*Въпросите, на които търсим отговор, са: В каква степен индивидуалните характеристики определят избраната идентичност и копинг стратегии? Какво е влиянието на възприеманата среда върху общата самоопределеност и начин на справяне със стреса? Може ли идентичността да определя избраното копинг поведение? В каква степен копинг стратегиите променят или влияят на идентичността?*

*Какви характеристики на идентичността и копинга карат хората да се чувстват удовлетворени и изпълнени с жизнен смисъл?*

Представеното изследване е опит за очертаване на различните пластове и сфери, които описват промените в поведенията, насочени към поддържане и трансформиране на идентичността и копинг стратегиите и проследяване на мястото на вътрешни и външни фактори. В изследователски план то отваря възможности за доразвиване на темата и прилагане на допълнителни количествени и качествени методи, които да открият по-ясно ролята на вътрешните мотиви и средата.

В приложен аспект резултатите подчертават силната динамика и ежедневното преформулиране в процеса на избори, определящи общото психично благополучие. Развиването на умения за разпознаване и управление на индивидуалните реакции може съществено да подобри степента на удовлетвореност и възприемане на живота като изпълнен със смисъл и жизнена цел и психичното благополучие като цяло. По пътя на себerefлексия успешното реактивно поведение може да се превърне в проактивно, компонент от оптималната идентичност.

## **I. ТЕОРИИ ЗА КОПИНГА И ИДЕНТИЧНОСТТА**

В тази глава са описани основните традиции в изучаването на идентичността и копинга. И двата концепта са многоизмерни и се формират и променят в зависимост от съвкупното влияние на различни фактори, осигурявайки оптимална адаптивност на индивидуалните избори и решения и косвено чувство за психично благополучие.

### **I.1. Идентичност**

#### **I.1.1. Концепции за идентичността**

Идентичността е една от темите, която предизвиква най-голям изследователски интерес в областта на социалните науки като изследванията не само не я изчерпват, а напротив, броят им продължава да се увеличава поради многообхватността и многоизмерността на концепта (Brubaker & Cooper, 2000; Côté & Levine, 2002; Côté, 2006). В свои предишни публикации сме представили обширен обзор за развитието в изследванията на идентичността в юношеска възраст (Байчинска и кол., 2009) и в зрелостта (Бакрачева, 2009) и различните теории и подходи към идентичността. Тук ще се спрем само върху концепцията, избрана от нас за целите на това изследване.

Идентичността е фундаментален конструкт на мета-ниво. Тя не се влияе директно от личностните черти и индивидуалните особености, които са описателни и на по-ниско лежащо в йерархията ниво. Те, както и социокултурният контекст, не са директни детерминанти, а по-скоро оказват интерактивен ефект. Днес основен интерес представляват процесите на динамика, които са следствие от влиянието на съвкупност

от фактори в процеса на изграждане и поддържане на идентичността (индивидуални, средови и културални). *Самите социални фактори или външни влияния определят кръга възможности за избор, а индивидуалните фактори или вътрешните предпочитания определят начина на избор като идентичността представлява сборът най-адаптивни избори на индивида в процеса на самоопределянето му спрямо вътрешните предпочитания и търсения, реализирани в конкретния жизнен контекст.*

Подходите към изучаването на идентичността продължават да са различни. В този подпараграф ще представим някои от дискуссионните теми, отразяващи фокусите в изучаване и концептуализиране на идентичността.

Някои автори обръщат внимание на, в известна степен, неизясненото съдържание на концепта идентичност (Gergen, 1991; Brubaker & Cooper, 2000; Rattansi & Phoenix, 2005). Идентичността се описва като определяща жизнения път и личните избори (Kroger, 2007); като осигуряваща възможност на хората да извлекат ползи от принадлежността си към социални групи (Brewer & Hewstone, 2004; Schildkraut, 2007); като обясняваща етническите поведения и нагласи (Moshman, 2007; Baum, 2008; Schwartz et al., 2009). В други подходи тя се приема за вътрешна система от значения (Marcia, 1966; Schwartz, 2001), изборите, направени вследствие на принадлежността към специфични групи (Tajfel & Turner, 1986; Brown, 2000), социално-исторически компоненти на ценностната система (Burkitt, 2004). Трети внасят разграничение между различните нива, на които функционира идентичността – лично, групово и колективно (Sedikides & Brewer, 2001). Тези нива не само имат, в известна степен, различно съдържание,

## Идентичност и справяне със стреса

но и се описват с различни процеси на изграждане и поддържане на идентичността. Можем да кажем, че *перспективите на изучаване на идентичността, които на пръв поглед са противопоставени, ако бъдат разглеждани в съвкупност по-скоро я описват като цялост, съдържаща множество елементи; като агрегиран резултат от вътрешни и външни влияния.*

На *индивидуално ниво идентичността* е свързана със самоопределенията – цели, ценности, нагласи (Marcia, 1966; Waterman, 1999), религиозни и духовни избори (MacDonald, 2000), стандарти за поведение и вземане на решения (Atkins et al., 2005; Hardy & Carlo, 2005), самооценка (Kernis et al., 2008), желани, избягвани и бъдещи Аз-образи (Markus & Nurius, 1986), личната история на живота (McAdams, 2006). Акцент е собствената роля в изграждането и поддържането на личната идентичност (Côté & Levine, 2002).

От гледна точка на интерперсоналния аспект *социалната идентичност* се отнася до собствената позиция по отношение на другите, обхваща съдържанието на идентичността в ролите на дете, съпруг, родител, професионалист и т.н. Важен момент тук е значението, което изпълняването на отделните роли има за хората в междуличностен аспект (Kerpelman et al., 1997; Bamberg, 2004; Chen et al., 2006), в семейството (Grotevant et al., 2000; Manzi et al., 2006) или в по-широкия социален кръг като професия (Thatcher & Zhu, 2006). Позицията е, че идентичността не се формира само индивидуално, а трябва да бъде и социално потвърдена (Marková, 1987; Swann, 2005).

*Колективната идентичност* се отнася до себеотнасянето в групови и социални категории, значението, което се придава на тези групи и категории, чувствата и нагласите, породени от 23

идентификацията с тях (Tajfel & Turner, 1986; Ashmore et al., 2004; De Fina, 2007; van Zomeren et al., 2008). Тя обхваща принадлежността към всяка група или общност, включително етническа (Taylor, 1997), национална (Schildkraut, 2005, 2007), религиозна (Cohen et al., 2005), полова (Bussey & Bandura, 1999).

Освен по отношение на съдържателния аспект, има и някои други дискуссионни въпроси, свързани с идентичността. Един от тях е свързан с разграничаването на концептите идентичност и Аз-образ (Côté & Levine, 2002). Някои автори смятат това разграничение за изкуствено (Breakwell, 1987; Roeser et al., 2006) докато други предлагат решение за разграничаването им (Côté & Levine, 2002). Според нас идентичността е значително по-обхватна категория, която включва различните образи за себе си.

Друг ненапълно изяснен въпрос се отнася до *общата* или *множествената идентичност*. Според някои подходи съществува една обща, цялостна идентичност (Erikson, 1950) докато според други идентичността се концептуализира като множествена (Rattansi & Phoenix, 2005). В първата група подходи общата идентичност се разделя на подкатегории (Goossens, 2001). В традицията на социалната идентичност (Tajfel & Turner, 1986) се приема, че хората имат множествени групови идентичности, които се променят в зависимост от междугруповия контекст. Идентичността е многокомпонентна – човек може да се самоопредели по различни начини в зависимост от ролите, които изпълнява. Значение има и референтната рамка на себеотнасяне – към една роля или комплекс от роли. В някои случаи хората изпитват затруднения да съвместят самоопределения, избрани в различните жизнени сфери, и могат да предприемат действия за съгласуването и 24



напасването им (Coyle & Rafalin, 2000). *Според нас идентичността е една – обща психосоциална идентичност, която включва всички подидентичности във всяка отделна жизнена сфера.*

Доколкото в областта на психология на развитието концепциите се разгръщат на основата на епигенетичната теория на Ериксън (Erikson, 1950), в социалната психология традицията се разгръща на основата на груповата идентичност в междугруповите отношения (Tajfel & Turner, 1986). Отделен клон стават и културните аспекти на идентичността, включително културната адаптация, себеотнасянето и ценностните модели (Berry, 1980; Hofstede, 1980; Triandis, 1995).

Трети дискуссионен въпрос се отнася до това дали идентичността е стабилна или променлива като се внася разграничението между промените в идентичността в краткосрочна и дългосрочна перспектива. В развитиен план се приема, че идентичността е в известен смисъл нормативно зададена. В подходите, фокусирани върху собствените цели и ценности (Marcia, 1993; Kroger, 2007) или етническите идентификации (Umaña-Taylor et al., 2006), се приема, че идентичността се изгражда в юношеството и ранната зрялост, без да остава изцяло статична след това. Има поддръжници на позицията, че след първоначалното ѝ изграждане идентичността продължава да се ревизира (Kroger & Haslett, 1988; Stephen et al., 1992). Въпреки това, много изследователи поддържат възгледа за относителна стабилност на идентичността в рамките на развитийната психология за разлика от социалния дискурс, според който има краткосрочни флукуации в идентичността в зависимост от контекста, в който човек се самоопределя (Turner et al., 1987; Turner & Onorato, 1999) и дори, че идентичностите служат за постигане на междуличностни цели (Potter & Wetherell, 1987). *Ние*

*поддържаме позицията за оптималната идентичност, която непрекъснато се ревизира и преоткрива в зависимост от най-добрата адаптивност в конкретния момент и контекст.*

Интересен дебат има и по отношение на това дали идентичността се изгражда или се открива (Waterman, 1984). Според перспективата на „откриването” самоопределенията и потенциалът съществуват преди да бъдат открити, а индивидуалната задача е откриването и актуализирането на Аз-а или личния потенциал (Waterman, 1986). От другата страна са поддържащите позицията, че идентичността се изгражда там, където преди това я е нямало. За обединяването на тези два на пръв поглед несъвместими възгледа е полезно заключението, че изграждането в известна степен представлява откриване – изграждането на самоопределения е свързано и с актуализация на Аз-а и личния потенциал (Schwartz, 2002). *Нашата позиция е, че откриването и преоткриването са свързани с постъпването на нова информация, която се обвързва специфично със съществуващата вече.*

Във връзка с влиянието на социалния контекст някои автори акцентират основно върху личната роля в изграждането на идентичността (Berzonsky, 1990) докато други отдават значение на ролята на социалния и културния контекст в изграждането на различните форми на идентичността в зависимост от предоставяните възможности (Kitzinger & Wilkinson, 1995). Може би истината е в пресечната точка на тези две позиции. Разбирането на взаимовръзката между индивидуалните и социалните процеси в хода на изграждане на идентичността е от съществено значение. *Ние поддържаме позицията за личен избор, ограничен от рамката на средовите възможности за това.*

## Идентичност и справяне със стреса

Можем да обобщим, че в рамките на когнитивистката перспектива се акцентира върху обработването на информацията и вземането на решения. Развитиите психолози изучават не само начина на промяна на вътрешните процеси във времето, но и ролята на родители, връстници и значими други. Социалните психолози са фокусирани върху взаимодействието между вътрешните и външните процеси. Във всяка една позиция малко или повече, въпреки основния фокус, целта е отчитането на група свързани фактори.

Два модела търсят пресечните точки между епигенетичната теория на Ериксън и когнитивистичната перспектива, теорията за когнитивно развитие на Пиаже и начинът на преформулиране на информацията на Берзонски. Според първия модел идентичността се определя като собствените самоопределения (или схеми) за физическото, психическото и поведенческо функциониране. В хода на изграждане на идентичността асимилацията представлява процесът на интерпретация на новия опит, свързан с идентичността от гледна точка на съществуващите схеми за Аз-а. Хората използват този процес с цел поддържане на съгласувана идентичност даже и в случаите, в които се сблъскват с несъответстваща информация за Аз-а. Акомодацията на идентичността представлява процесът на промяна на личните схеми така, че да включват нова информация за Аз-а, която е съгласувана с текущите представи за себе си и себеприемането. Така акомодацията улеснява приемането на биологичния, психичния и социалния опит като причина за нови отговори (Whitbourne et al., 2002; Jones et al., 2006). Този модел се основава на допускането, че основният стремеж е към поддържане на баланс на идентичността.

Особен интерес представлява вторият модел – теорията за стиловете на идентичност. Берзонски разглежда идентичността като имплицитна теория за Аз-а – какво човек мисли, че иска и кой смята, че е. Той описва различията в социално-когнитивната преработка на информацията като процес на вземане на решенията, свързани с идентичността и разграничава три стила на идентичност. Лицата с *информационен стил* са отворени към нов опит, търсят информация в процеса на вземане на решения. *Нормативно-избягващият стил* на идентичност е свързан с приемането на целите и ценностите на значимите други и референтните групи без осмисляне и критична оценка; тези лица избягват информацията, която не съответства на направените избори. *Дифузно-избягващият стил* на идентичност означава избягване на търсенето и преработката на информация, свързана с идентичността и решенията в тази връзка; оставяне на възможност външните обстоятелства да определят решенията (Berzonsky, 1992, 2011).

Различен дискурс дава феноменологичната перспектива. Наративният модел на идентичността почива на допускането за динамиката и еволюцията на идентичността в периода от юношеството към зрелостта. Той се основава върху развиване на концепцията на Ериксън за психосоциалната идентичност и персонологичния подход на Мюррей за изследване на индивидуалния живот. Подходите в този модел се стремят да създадат интегративна теория за Аз-а в хода на целия жизнен цикъл. Централен момент е разбирането как лицата изграждат истории от своя житейски опит, как отнасят опита си към другите и накрая как използват тези истории, за да се разберат сами себе си, другите и света като цяло като самият процес се влияе от 28

## Идентичност и справяне със стреса

непосредствената социална и културна среда (McAdams, 1985, 2006, 2011). Към края на юношеството започва осмислянето на историята на живота, завършват се отделни сцени и обстоятелства, очертават се нови теми и планове. Описателният подход към идентичността като цяло се фокусира върху субективното преформулиране на собственото минало и интегрирането му с очакваното бъдеще. Автобиографичната памет се приема като реконструктивна и осигуряваща инсайт за сегашното значение на собствения живот, а не просто измерване или отчитане на факти от миналото.

В следващия параграф ще представим *избраната от нас рамка*. Разглеждаме идентичността като психосоциална структура от позицията на епигенетичната теория на Ерик Ериксън, операционализирана в статусния модел на Маршиа и подхода на Адамс. Той *в най-висока степен инкорпорира взаимната свързаност между индивидуалното и социалното в широкия средови контекст, отчитайки комплексното въздействие на множество фактори. Идентичността е обхванен концепт, който включва всички самоопределения в различните жизнени сфери както във вътреличностен, така и междуличностен аспект. Този модел е интегративен и разкрива в цялост всички измерения на идентичността като осигурява възможност за операционализиране и проследяване на различните ѝ сфери, степен на изразеност и активност в избора.*

### **I.1.2. Психосоциална идентичност**

Доколкото в детска възраст е характерна идентификация с родителите, в юношеството изграждането на идентичността е свързано с диференциация и индивидуация и възприемане на социалните норми.

Според Ериксън идентичността се изгражда в късна юношеска възраст и има различни измерения при двата пола. Изграждането на идентичността е резултат на потребността на юношата да постигне автономност и едновременно с това свързаност с другите. Това желание е съпроводено от необходимостта и изискването изгражданата идентичност да бъде социално приемлива за значимите други и социума като цяло. Определението на Ериксън за процеса на изграждане на идентичността акцентира на нейния психосоциален аспект – едновременно наблюдаване и отразяване, посредством които индивидът се оценява сам в светлината на това как се възприема и как го оценяват другите и спрямо значими за него референти. Постигането на идентичността продължава през целия живот, за да осигури себеприемане като интегрирана цялост и приемственост в собствените роли. Това чувство никога не се задържа или поддържа статично (Erikson, 1968). Психосоциалната идентичност се представя като кумулативно натрупване след успешно разрешаване на предходните жизнени кризи и като адаптивен завършек на навлизането в социалната среда като вътрешна психична конфигурация на потребности, защиты и сублимации, динамична интегрираност на Аз-образите, които се изграждат в процеса на взаимодействие със социалната среда.

Ериксън посочва, че социалният живот и себerefлексията могат да доведат до различни форми на криза на идентичността. Изграждането на идентичността е резултатът от процесите на изграждане на себе си като завършеност (Erikson, 1959). Човек осъзнава своите основни отличителни особености и мястото си в света. Постепенно разбира, че е отделен индивид, който има определени качества и нужди, различни от тези на родителите, самоосъзнава се като 30

## Идентичност и справяне със стреса

ученик, член на определени социални и културни общности, гражданин на дадена страна. Изградената идентичност е чувството за себепринадлежност, въпреки че си различен в различните ситуации; чувството, че си приет от другите, без да си стигматизиран; чувството за автономност и увереност, че имаш ресурсите да запазиш идентичността си и целта си в живота, без да губиш връзката си с другите. Някои автори определят това като *ощастливяваща* идентичност, едно органично появяващо се чувство за себе си, което става на основата на интроспекция и води до утвърждаване на това, което вече си изградил (Waterman, 1982).

Самата идентичност може да се разглежда в три аспекта – структурен, феноменологичен и поведенчески. *Структурният аспект* се отнася до ролята на идентичността за цялостния баланс на психодинамичните процеси. *Феноменологичният аспект* е личният опит от това човек да има или да няма изградена идентичност, както и личният опит в процеса на изграждане на идентичността. *Поведенческият аспект* обхваща наблюдаемото поведение на компонентите от процеса на изграждане на идентичността, което някои автори разглеждат като стил на идентичност.

Като когнитивна *структура* идентичността служи като лична рамка за интерпретиране на опита и информацията, свързана с индивида и отговора на въпроса за значението, важността и смисъла на живота. Като *процес* идентичността направлява и контролира ресурсите, с които човек разполага. Берзонски концептуализира идентичността като самоизградена теория за Аз-а, в която отделните аспекти могат да остават имплицитни и не се осъзнават (Berzonsky, 1990, 2004).

Идентичността представлява концептуалната рамка, спрямо която юношата, а по-късно и възрастният, интерпретира личния си опит и въпросите, свързани със значението, целта и посоката на живота му. Както всеки психичен конструкт, и идентичността е трикомпонентна – с когнитивен, емоционален и поведенчески компонент. Тя се описва като когнитивно търсене и избор, в резултат на което се влияе от емоционалния ѝ компонент. Емоционалният компонент осигурява енергия и ресурси на когнитивните процеси. Ако емоционалният компонент е с нисък ресурс, той няма да има възможност да осигури необходимите възможности за поведенческо изражение на когнитивните търсения. Другото изражение на емоционалния компонент на идентичността е следствието от когнитивния процес. Когнитивният и емоционалният компоненти, поотделно и заедно, определят изследователското поведение.

Изборът като част от свързаните с идентичността процеси създава усещане за цел и посока и служи като референтна рамка на самоопределеността. Този процес включва и социални влияния върху личния избор, както и правенето на избори от предоставените от широкия социален контекст – приятели, семейство, среда, професия, макрорамка. Всеки човек има индивидуална идентичност като има различия в степента на изграденост и стабилност на идентичността.

### **I.1.3. Статусна парадигма на идентичността**

Ерик Ериксън говори за изградена идентичност срещу дифузия на идентичността, както и за изградена негативна идентичност (Erikson, 1950, 1968). За негативна идентичност става въпрос, когато предпочитаните и толерирани социални роли не се приемат от индивида

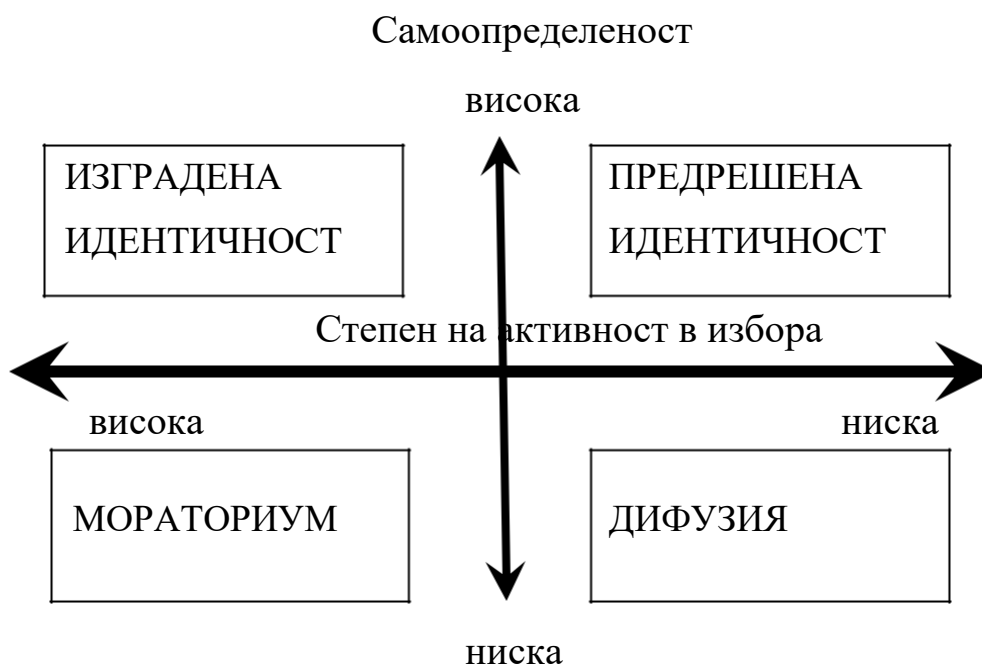


## Идентичност и справяне със стреса

и той се противопоставя, т.е. отрича очакванията на околните към себе си. Такива хора се определят в негативен смисъл по следния начин:

“Моята идентичност е това, което аз не съм”.

Джеймс Маршиа разграничава четири статуса на психосоциална идентичност, които се определят на базата на две биполярни дименсии “самоопределеност срещу липса на самоопределеност” и “активност срещу пасивност” в изследователското поведение. Така се очертават четири възможни статуса: изградена идентичност, мораториум, предрешена идентичност и дифузия (Marcia, 1966) (фигура 1).



Фигура 1. Схема на статусите на психосоциална идентичност

1. *Изградената идентичност* (висока лична активност в търсенето и ниво на самоопределеност) се постига след изживяването на “кризата на идентичността”, когато човек е изучил възможните алтернативи и е направил собствен избор на ценности и цели.

Лицата с изградена идентичност са създали свой собствен план и възприемат бъдещето като нещо, което сами трябва да оформят, а не като отговор на зададени стандарти. Това води до чувство за определена и ясна жизнена цел и способност за вземане на решения. Лицата с изградена идентичност са по-удовлетворени от живота си, имат по-добри взаимоотношения с околните, усещане за екзистенциален смисъл и ясна определеност. Зрелите хора, които обаче строго се придържат само към изградената в юношеска възраст идентичност, проявяват ригидност и не желаят да се развиват по-нататък и да изпробват алтернативи; проявяват тенденция изкуствено да поддържат идентичността си и я превръщат в свръхценност (Erikson, 1987). Лицата с *изградена идентичност* се справят най-добре с преформулирането на информация в ситуация на стрес. Те имат балансирано мислене и поддържат зрели взаимоотношения с околните (Orlofsky et al., 1973); по-екстравертни са и имат по-адаптивни комуникативни умения отколкото останалите статуси (Clansy & Dollinger, 1993; Read et al., 1984). Проявяват по-висока адаптивност (Adams et al., 1989; Clansy & Dollinger, 1993; Marcia et al., 1993). Изградената идентичност е свързана с по-реалистична и по-висока самооценка и с висока степен на устойчивост към външни влияния (Marcia, 1993).

2. *Мораториум* (висока активност в търсенето и липса на стабилна самоопределеност) – това е периодът на изживяване на кризата на идентичността преди окончателния избор. Лицата в мораториум активно изпробват жизнените алтернативи и се стремят да постигнат самоопределения, без да се ангажират трайно с

## Идентичност и справяне със стреса

определени избори. Мораториумът изпълнява подготвяща функция, защото ако човек не премине лично през периода на изпробване на различни цели, ценности и роли, идентичността не може да бъде индивидуално постигната. Лицата в този статус се отличават с висока активност и креативност, но изпитват затруднения в установяването на трайни взаимоотношения с околните (Dopovan, 1975). Те изживяват най-високи нива на тревожност (Kidwell et al., 1995) и несигурност (Meeus, 1996; Meeus et al., 1999) и не могат да изградят автономност. Мораториумът е свързан с тревожност, невротизъм и депресия (Marcia, 1967; Adams et al., 1984; Clansy & Dollinger, 1993).

3. *Предрешена идентичност* (липса на активност в търсенето и висока степен на самоопределеност) – това е идентичност, приета наготово, наложено самоопределяне чрез другите и техните значими цели и ценности, без да са търсени и лично изпробвани различните алтернативи, т.е. без човек да е разрешил успешно “кризата” на идентичността. Лицата в този статус са в абсолютно пасивна позиция. Поради ригидността си, те имат по-авторитарни нагласи и самооценката им е по-неподатлива на промени. Характерно за този статус е самоналагането на ограничения и потискането на собствената инициативност. Лицата с предрешена идентичност са възприели “план за живота”, определен от техните родители или други авторитетни фигури. Самооценката им се определя от това как изпълняват задачите от поставения план (Marcia, 1967). Предрешената идентичност е свързана с

конформизъм и склонност към подчинение (Marcia, 1980; Verman et al., 2001). Лицата с предрешена идентичност са свръх-35

идентифициращи се със своите родители (Cote & Levine, 1983; Adams et al., 1987); проявяват висока степен на авторитаризъм и социално стереотипно мислене (Marcia, 1966, 1967; Marcia & Friedman, 1970; Schenkel & Marcia, 1972; Matteson, 1977; Streitmatter & Pate, 1989); имат нереалистично завишени Аз-стандарты и ниска самооценка и са с най-ниска степен на автономност (Orlofsky et al., 1973).

4. *Дифузия на идентичността* (липса на активност в търсенето и липса на самоопределеност) – лицата в този статус са били в период на “криза на идентичността” или още не са били, но не са направили значими жизнени избори. Те не проявяват и активност в процеса на самоопределяне. Дифузията на идентичността предполага съмнения и неудовлетвореност от собственото Аз (физическо, емоционално, когнитивно, духовно) и отказ от самостоятелно вземане на решения и правене на избор. Лицата в дифузия в ранна и средна юношеска възраст са предразположени към употреба и злоупотреба с наркотици, рисково сексуално поведение и академичен неуспех (Jones, 1992; White, 2000). Те са най-тревожни, невротични и депресивни (Marcia, 1967; Adams et al., 1984; Clansy & Dollinger, 1993).

По отношение *локуса на контрол*, лицата в по-зрели статуси – изградена идентичност и мораториум – поради активността и самостоятелността в процеса на изграждане на идентичността са по-себенаочени докато тези с предрешена идентичност и в дифузия са насочени навън (Waterman & Waterman, 1970). Вътрешният локус е свързан с изградената идентичност докато при всички останали статуси има положителна корелация с външния локус на контрол.

## Идентичност и справяне със стреса

Като обобщение: изградената идентичност е с вътрешен локус, а дифузията с външен, другите два статуса са неопределени. По отношение на *автономността*, предрешената идентичност е с най-ниска степен на автономност (Orlofsky et al., 1973). По отношение на *тревожността*, най-висока тревожност имат лицата в мораториум, следвани от тези в дифузия и накрая предрешена (Байчинска и кол., 2009, Бакрачева, 2009).

Всеки от статусите се описва с различен набор характеристики: изградената идентичност – с балансирано мислене и зрели взаимоотношения с другите; мораториумът – с откритост към опит, но и със симптоми на тревожност, депресия и ниски нива на психично благополучие; предрешената идентичност – с ниски нива на интернализация; дифузията – с ниска самооценка, липса на посока и контрол върху живота (Krettenauer, 2005; Schwartz et al., 2005; Luycx et al., 2006; Schwartz et al., 2009; Beyers & Seiffge-Krenke, 2010; Schwartz et al., 2011). За отделните статуси са получени резултати, че лицата в мораториум имат най-високи нива на тревожност и откритост към придобиване на нов опит докато тези с предрешена идентичност са най-авторитарни и следват нормативен подход при решаване на проблеми и вземане на решения. Дифузията е свързана с по-ниска самооценка (Marcia, 1966, 1967; Orlofsky et al., 1976; Tesch & Cameron, 1987; Berzonsky & Neimyer, 1994).

Четири статуса на идентичността могат да се обединят в две категории спрямо разгледаните полярности: по степен на самоопределеност – на *определени* (предрешена и изградена) и *неопределени* (мораториум и дифузия) или по степен на активност в избора и самоопределянето – на *активни* (изградена и мораториум) и

*пасивни* статуси (дифузия и предрешена). Според емпирични данни, лицата в определените статуси са по-щастливи в сравнение с тези в неопределени статуси (Стефанова, 2002). Кризата на идентичността е свързана с ролево объркване, тревожност и депресия и други форми на неуспешна адаптация (Schwartz et al., 2009), а изборите – с усещане за удовлетвореност от живота и сигурност (Luuskx et al., 2008). Други изследвания разкриват, че активните статуси се описват с по-висока самооценка, Аз-развитие и лична автономност (Adams and Shea, 1979) и с по-адаптивни защитни механизми (Cramer, 2004).

Очертаната от Маршиа парадигма на статусите на идентичността (Marcia, 1966, 1967, 1980, 1993) разглежда изграждането на идентичността като резултат от две основни променливи – изпробване и избор. Изпробването е степента, в която лицето се ангажира в лично изпробване на ценности, вярвания и цели като се предполага експериментиране с различни социални роли, планове и идеологии. Изборът отразява ангажирането с убеждения, цели и ценности. Парадигмата се фокусира основно върху изхода от двата процеса на изграждане на идентичността като стабилни диспозиционни характеристики. Други изследователи предлагат по-процесно ориентирани подходи (Kerpelman et al., 1997; Vosma & Kunnen, 2001a).

Статусите на психосоциална идентичност се изучават в две основни сфери – идеологическа и интерперсонална. Идеологическата идентичност обхваща лично избраните цели, ценности, философия на живота. Тя се измерва като избори в професионална, политическа, духовна и други сфери, които представляват ядрото на собствените споделени самоопределения. Интерперсоналната идентичност е с акцент на вписването на индивида в средата и самоопределенията по 38

отношение на приятелство, интимна сфера, забавления и всички сфери, при които основен акцент са взаимоотношенията с другите (Adams et al., 1989).

Важно е да се отбележи, че операционализирането на четирите статуса на идентичност позволява по-задълбоченото осмисляне на различните комбинации в процесите на търсене и правене на избори. Възможните комбинации описват освен ясно изразените чисти статуси на идентичност и 12 транзитивни статуса на преход (Adams et al., 1989). Те отразяват гъвкавия цикличен процес на изграждане на идентичността и особено преформулирането ѝ на различни възрастови етапи. Транзитивните преходи образуват траекториите на изграждане на идентичността, които могат да бъдат прогресивни или регресивни и отразяват нейната адаптивност.

След избора на професия (изградена идентичност), в юношеска възраст, например, и събирането и получаването на нова информация, това може да доведе до преформулиране и връщане в статуса мораториум или дифузия, ако новата информация силно се разминава с наличната. Освен различните транзитивни статуси (параграф II.4.2.), е важно да се отбележи, че в различните жизнени сфери (идеологическа (философия на живота, професия и др.) и интерперсонална (приятелства, полова роля и др.)) човек може да бъде в различен статус на идентичност (Бакрачева, 2009).

### **I.1.4. Нови посоки в изследването на идентичността**

След като е въведена втората променлива в процеса на изграждане на идентичността – степента на лична ангажираност – се обръща повече внимание на процесно-ориентирания подход в изграждането на

идентичността. Маршиа разглежда експериментирането като степен на включеност и активност в търсенето и избора на алтернативи. Други автори допълват, че това търсене е предмет на задълбочено изучаване и оценка на съществуващите избори и самоопределения. Освен правенето на избори, ключов въпрос на идентичността е степеня, в която индивидите се чувстват сигурни и се идентифицират с направените избори (Bosma, 1985; Meeus et al., 2002). Така може да се внесе разграничение в процеса на експериментиране и в ширина, и в дълбочина. Доколкото *търсенето в ширина е свързано с процеса на нови избори и самоопределения, търсенето в дълбочина е свързано с преформулиране на вече направените избори*. Така степеня на себеопределеност и активност в избора може да се разглежда като отделни, но и взаимосвързани аспекти на процеса на избор и идентифициране с направения избор. Направените избори, които не са осмислени и вътрешно приети, са предмет на преоценка и замяна с нови (Luuskx et al., 2005, 2006a, b, 2008). В модела на процес на избори и идентификация с направените избори (Luuskx et al., 2006b). Акцентът е, че изборът не остава статичен и не е краен резултат. Важно е дали направените избори са съгласувани с общото чувство за Аз-а (Grotevant, 1987; Waterman, 2011).

В социологически аспект изградената идентичност представлява форма на развитийна индивидуация, а дифузията – на липса на индивидуация. Търсенето се разглежда като аналог на процеса на индивидуация, а изборите – като съответстващи на вписването в обществото (Adams & Marshal, 1996). Високата степен на психологична ангажираност се свързва с включеност в структурирано или нормативно общество (силна обществена интегрираност), както са описани от 40



## Идентичност и справяне със стреса

статусите предрешена и изградена идентичност. Обратно, ниската степен на избори води до липса на включеност в нормативно общество, представено от стратегиите на дифузия и в по-ниска степен мораториум (ниска обществена интегрираност). Високата степен на себеизучаване е свързана с висока степен на себенасоченост и определяне на собствения живот докато ниската степен на себеизучаване води до ниска степен на контрол над собствения живот.

По отношение на нормативното възрастово развитие се въвежда понятието *настъпваща зрялост* за описване на една важна специфика на влияние на средата дори и върху нормативно зададените процеси. Отличителните особености на настъпващата зрялост са фокусирането върху себе си, усещането, че си в периода между юношеството и зрелостта и откритостта към множеството възможности (Arnett, 2007). Търсенето на идентичност и правенето на избори днес е процес на развитие, който далеч надхвърля юношеството (Arnett, 2000; Schwartz et al., 2005). Процесът изисква по-продължително време и пространство за изучаване на алтернативите в избора на кариера, взаимоотношения, интимна връзка, философия на живота, религия или духовност (Schwartz et al., 2013). Днес мораториумът е значително удължен поради новите очаквания на обществото към индивидите – да се самоопределят и индивидуализират, да инвестират в своята идентичност. С реорганизацията на едно общество хората трябва да търсят собствени средства, за да направят основните си жизнени избори. Индивидуацията представлява моментът на осъзнаване от страна на индивида, че трябва да вземе определени решения и да направи своите избори в комплексен и комплициран контекст от изисквания и възможности (Cote & Levine, 1988; Cote & Scwartz, 2002).

Представите за себе си в миналото, настоящето и бъдещето са свързани с чувството за тъждественост във времето и пространството. Времева перспектива като цяло и ориентацията към бъдещето в частност са тясно свързани с изграждането на идентичността като изградената идентичност осигурява чувство за ясна посока в живота и инвестиране в бъдещето (Erikson, 1963, 1968; Berzonsky & Adams, 1999). *Ориентацията към бъдещето* е една от новите линии на изследване на идентичността. Тя се отнася до динамиката в процеса на личностно самоопределяне и правенето на избори и ангажираността с определени цели, които се обуславят от възможностите на конкретния социален контекст. Отчита се влиянието както на тесната социална рамка (семейството), така и на широкия социокултурен контекст (Seginer, 2003; Seginer & Mahajna, 2004). Изучаването на ориентацията към бъдещето в юношеска възраст, подобно на модела капитал на идентичността, се основава на изследванията, които разкриват, че в съвременния свят периодът на съзряване е значително удължен с периода между юношеството и ранна зрялост, описван като късна юношеска възраст, преход към зрелостта или ранна зрялост (Arnett, 2000). Ориентацията към бъдещето определя избора на конкретни цели и начертаването на планове за бъдещето (Seginer & Noyman, 2005).

В социалната психология самоопределянето се разглежда като процес на сравняване и себеотнасяне с другите или Аз-категоризиране (Turner et al., 1987). В тази перспектива *теорията за контрол на идентичността* разглежда идентичностите като набор от значения, които хората поддържат за самите себе си, това, което определя “какво означава” да си това, което си като изпълняващ определени социални роли и член на различни групи, което формира стандарта на

*идентичността*. Стандартът на идентичността изпълнява функцията на референт, с който хората съотнасят своите възприятия за самоопределенията си в процеса на взаимодействие със средата. Когато тези себевъзприятия отговарят на съдържанието на стандарта, хората се чувстват удовлетворени. Идентичностите се потвърждават или сверяват, не се налага промяна. Когато настъпят промени във възприемането на смисъла и значението на стандарта и това се разминава със собствените себевъзприятия, възниква необходимост от адаптиране. Заедно с този когнитивно-поведенчески процес възниква и афективен отговор на несъответствието. Когато несъответствието е значително или нараства, се пораждат негативни емоции; когато несъответствието е малко или намалява, това е свързано с положителен афект (Ellestad & Stets, 1998; Burke & Stets, 1999; Stets & Tsushima, 2001; Cast & Burke, 2002; Stets, 2003).

От гледна точка на системната перспектива, разбирането за идентичността е като социално-психологичен конструкт, който отразява от една страна социалните влияния, базирани главно върху процесите на имитация и идентификация, и от друга страна активното конструиране на Аз-а. Активното конструиране на идентичността, т.е. индивидуалният ѝ аспект, е когнитивен процес на организиране, структуриране, конструиране и преформулиране на познанието за себе си (Байчинска и кол., 2009). Изследванията през последните десетилетия разкриват, че идентичността се изгражда като завършена структура не в юношеска възраст, а продължава да се променя през целия жизнен цикъл. Това се дължи на вътрешните и външните промени, към които индивидът се адаптира. В различни жизнени области и различни възрастови етапи по-подходящо е придържането и

следването на ясни избори докато в други случаи много по-адекватно е търсенето на нови възможности и експериментирането (Бакрачева, 2009). Съвременните изследвания на идентичността все повече отчитат влиянието на средата (Байчинска и кол., 2009; Бакрачева, 2009). Специален акцент стават отличителните особености на развитието и промените в съвременния свят като отговор на външният натиск на контекста.

И така, психосоциалната идентичност е чувството за цялостност и уникалност на индивида и за свързаност с другите. Изградената идентичност означава ясно самоопределяне и стабилен избор на ценности и цели. Самата идентичност е динамична структура, която има адаптивен характер и е подчинена както на индивидуалните, така и на социалните очаквания, цели и възможности и винаги се изгражда в конкретен социален контекст. Основният момент, който следваме в своя изследователски подход, е изучаването на статусите на идентичност като адаптивен оптимален отговор на намиране на гъвкави избори и самоопределения, адекватни за конкретните жизнени ситуации.

### **I.1.5. Изследвания на развитието на идентичността през целия живот**

*Идентичността се постига, изменя и поддържа през целия жизнен цикъл.* Процесът на индивидуална трансформация в зряла възраст отразява потребността от преоценка и преформулиране на идентичността. При положение че старите модели вече не работят, придържането към тях спира развитието и себеактуализацията. Психосоциалните промени са свързани със своеобразни “кризи на идентичността”. Кризата на идентичността може да възникне на всяка

## Идентичност и справяне със стреса

възраст след първоначалната ѝ поява в юношеството. Тя може да бъде провокирана от външни събития като уволнение, пенсиониране, излизане на децата от дома, болест, смяна на местожителство и др., или от нормативни вътрешни преходи.

Стабилната и ясна самоопределеност е базисна за успешната себerealизация, удовлетвореността от собствения живот и чувството за субективно психично благополучие. Интересът е провокиран от характерните особености в транзитивните периоди на преформулиране и стабилизиране на идентичността, които разкриват дълбокото многообразие на новите избори и самоопределения през целия живот.

Целите, очакванията, възгледите и оценките на хората са възрастово специфични, затова промените в идентичността отразяват не проблеми, които провокират процеса на промени в идентичността, а напротив – гъвкавост и адаптация към новите условия на средата, което е качество на зрялата идентичност. Изследванията потвърждават, че процесът на личностно самоопределяне продължава и след юношеска възраст и първоначалното разрешаване на кризата на идентичността (Marcia, 1976; Orlofsky et al., 1976; Josselson, 1973, 1996; Cramer, 1998; Kroger & Haslett, 1991). Поради тази гъвкавост и подвижност на идентичността се предлага използването не на термина “криза на идентичността”, който предполага известна статичност, а на “изпробване”, който по-добре отразява същността на процеса на самоопределяне (Matteson, 1977).

В ранните си трудове Маршиа поддържа идеята за наличието на континуум, по който статусите на идентичността са разположени спрямо степента им на близост до изградената идентичност (Marcia 1966, 1967) като по-късно приема позицията, че статусите по-скоро следват цикличен принцип на развитие (Marcia, 1980). Нещо повече, не

е задължително процесът да е от по-незрели към по-зрели статуси на идентичността. Може да се наблюдава не само прогрес, но и регрес в идентичността. Изградената идентичност не следва да се разглежда като единствената крайна цел по отношение на самоопределеността (Stephen et al., 1992). Описана е адаптивността и на три регресивни модела на движение в статусната парадигма: (а) регресия при липса на баланс (от изградена към мораториум); (б) регресия поради ригидност (от изградена или мораториум към предрешена); и (в) регресия поради дезорганизация (от изградена, мораториум или предрешена към дифузия). Регресът при липса на баланс често изпълнява полезна адаптивна функция в процеса на изграждане и поддържане на идентичността в хода на преформулиране на направените избори и надграждането им (Kroger, 1996).

Преходът от юношество към зряла възраст подсилва и обогатява чувството за идентичност. Впоследствие постоянното наличие на алтернативи може да доведе до откриване на нови възможности за самоопределяне или за поддържане на избраните самоопределения.

Същите фактори, които водят до започване на кризата на идентичността, могат да доведат до повторно навлизане в кризата и при изградените статуси. Циклите ИМИМ (изградена-мораториум-изградена-мораториум), МИМИ (мораториум-изградена-мораториум-изградена) и ПИПИ (предрешена-изградена-предрешена-изградена) са само три примера за диалектични модели на развитието на идентичността през целия живот (Marcia et al., 1993; Waterman, 1993). В зряла възраст идентичността се засилва, не се открива тепърва, а се преоткрива и обогатява в резултат на новите възможности, които се разкриват пред хората (Waterman, 1982). *На практика* 46

## Идентичност и справяне със стреса

*преформулирането на идентичността може да бъде и цикличен процес, и напълно разнопосочен като преминаване от един статус в друг. Нещо повече, според нас е възможно в различните подсфери на идентичността човек да бъде и в различни степени на самоопределеност или в различни статуси. Кризите могат да бъдат провокирани от различни външни и вътрешни фактори и взаимодействия им.*

Откритостта към нов опит в зряла възраст говори за гъвкавост на идентичността (Whitbourne, 1986). Особеността при кризата в зряла възраст е, че човек може да избере да не променя досегашните си самоопределения. Едно интригуващо заключение от изследванията е, че в зряла възраст само малка част от хората имат стабилна и ясна самоопределеност. По-голяма част от тях остават в известна степен недостатъчно самоосъзнати (Holt, 1980; McCrae & Costa, 1986; Redmore, 1983; Loevinger et al., 1985). В зряла възраст голяма част от хората са в статуси предрешена идентичност или дифузия във всички изучавани жизнени сфери (Kroger 1990a, 1990b).

В повечето случаи изследователите осмислят идентичността като ключов развитиен процес на прехода към зрелостта (Kroger & Marcia, 2011). В лонгитюдно изследване се отчита увеличаване на предрешената идентичност от 27 до 36 години и на изградената идентичност в диапазона 36-42 години. Мораториумът намалява с възрастта и най-често се наблюдава на 27 години и най-рядко на 42 години. На 27 години по-голяма част от изследваните лица са активно заети с изследователско поведение и търсене на собствените цели (Fadjukoff et al., 2005). В изследване на лица в периодите ранна младост, средна младост и късна зрялост е отчетено увеличение в изградената

идентичност, мораториума и предрешената идентичност за сметка на намаляване на дифузията (Cramer, 2004). В съдържателен план при интроспективни интервюта хората на зряла възраст възстановяват основните промени в миналото си като фактори, обуславящи промени в идентичността им. Описани събития са свързани с възрастта (навършване на 50 год.), исторически събития (война), критични събития (смърт на близък), промяна в семейството (раждане), излагане на различни културни и социални обстоятелства (пътуване), директно влияние на значимите други (ново разбиране чрез интроспекция) и невъзможност за постигане на личните цели (Kroger & Green, 1996).

В процеса на личностно самоопределяне има много различни индивидуални траектории (Stephen et al., 1992). *Процесите на прогрес и регрес са отражение на това, което е най-адаптивно за индивида на конкретния житейски етап.* Нашият интерес е насочен именно към изучаване на адаптивността, която създава усещането за цялостност и завършеност, личен контрол и хармония.

По отношение на отчетени разлики по пол, можем да ги обобщим с влиянието на заеманата социална роля и позицията в обществото или с други думи, със значението на психологичния пол. Според различни данни жени на възраст 23-50 години са най-вече с предрешена идентичност. При сравнение на групи жени-колежанки и над 30 годишни е установено, че тези над 30 годишна възраст са предимно с изградена идентичност и в мораториум, а колежанките – в дифузия (Freilino & Hummel, 1985). По-нисък е процентът жени-домакини с изградена идентичност в сравнение с тези, които посещават колеж (Archer & Waterman, 1988). В лонгитюдно изследване на развитието на женската идентичност са обхванати моментите на завършване на 48



## Идентичност и справяне със стреса

гимназия, сключване на брак, раздяла/развод и следващ момент. Изградена идентичност има между развода и следващия момент, а в периода между брака и развода е висок процентът на жени в мораториум. Между завършването и развода намалява предрешената идентичност (Archer, 1985). В три изследвания в зряла възраст с използване на ретроспективен анализ са включени традиционни домакини, неотрадиционни (които възобновяват кариерата си след раждането) и нетрадиционни жени (следват собствен модел). Установено е, че нетрадиционните жени имат изградена идентичност, а другите две групи остават в мораториум докато децата не тръгнат на училище (O'Connell, 1976). Полови различия има в различните жизнени сфери, но не в процесите, свързани с изграждането на идентичността (Fadjukoff et al., 2005).

В заключение: изследванията от 70-те години на 20 век очертават някои полови различия. (Waterman, 1982). Изследванията от 80-те отбелязват повече прилики, отколкото разлики между двата пола в процеса на изграждане на идентичността (Waterman, 1982; Archer, 1992). Това, което се очертава като емпирично потвърдени полови различия е, че идентичността на жените е по-тясно свързана с интерперсоналната сфера докато при мъжете изграждането на идентичността започва от идеологическата сфера (Waterman, 1982; Adams & Jones, 1983; Cella et al., 1987). Професионалната идентичност при мъжете е свързана с нагласата към конкурентност докато при жените постигането на професионална идентичност е свързано с приемането и одобрието от околните (Grotevant & Thornbecke, 1982).

Като цяло можем да изведем заключението, че съдържанието на въпросите на изграждане и поддържане на психосоциалната 49

идентичност са еднакви при двата пола. Известни разлики могат да се отчетат в конкретните подсфери или времеви рамки на изграждане на идентичността, което обаче не се отразява на общия процес.

### **Място на виртуалната идентичност**

Включили сме подпараграфа за виртуалната идентичност поради значението на виртуалния свят днес и поради известни конкретни специфики на виртуалната идентичност.

Някои изследователи разглеждат Аз-а и идентичността като два отделни, макар и взаимосвързани, конструкта. Те подчертават, че доколкото индивидът има само едно Аз, има много идентичности, които се развиват в различен социален контекст (Hogg et al., 1995). Ние не споделяме този възглед за множествена идентичност, най-малкото поради създаването на неясноти и смесването на конструкти, което не води до изясняване, а остава теоретична концептуализация. Нашата позиция е, че има различни *компоненти на идентичността*. Според нас идентичността е цялостната рамка и именно различните ѝ компоненти дават възможност за проектирането на различните измерения и функции на идентичността и на основната ѝ характеристика – адаптивност, която осигурява поддържането на баланс и продължаване на развитието и в зрелостта.

Един от специфичните компоненти на идентичността в съвременния свят е *виртуалната идентичност*, съставена от множество виртуални себепрезентации. Смятаме, че виртуалната идентичност подкрепя цялостната самоопределеност и ѝ придава допълнителна насоченост във виртуалния свят, което я допълва и разширява, а не е компенсаторна или алтернативна идентичност с изключение на 50

## Идентичност и справяне със стреса

случаите „извън нормата“. Виртуалната идентичност изпълнява всички функции на идентичността – осигурява възможност за експериментиране, избори и намиране на отговор на въпроса „Кой съм аз?“, осигурява чувство за съвместимост между изборите, целите и ценностите; възможност за планиране и свързаното с това усещане за последователност и себетъждественост; чувство за личен контрол, последователност в поведението и улеснява гъвкавостта и адаптивността към промените във вътрешния и външния свят (Бакрачева и Бакалова, 2011а). Като компонент на психосоциалната идентичност виртуалната идентичност отразява процеса на търсене, потвърждаване на старите или намиране на нови избори, алтернативно на реалното или компенсаторно самоопределяне, както и активността на потребителите в различните жизнени сфери.

При поддържането на тази позиция внасяме разграничение между *идентичност и идентификации* и *между активност, адаптивност и експериментиране*. Психосоциалната идентичност е общата рамка идентификации, която съдържа всички самоопределения и избори. Нашият теоретичен модел се основава на определянето на *виртуалната идентичност като компонент на психосоциалната идентичност*.

Виртуалната идентичност се определя от статуса и стила на психосоциална идентичност и е възможна, защото е подчинена на общите функции на идентичността. Активността в процеса на изграждане и търсене на идентичността е отговор на необходимостта от намиране на оптимално ниво на адаптация и съгласуваност между вътрешните импулси и външните условия.

При осмисляне на функционалната цел на идентичността се описват резултативният характер и оптималните ползи от изградената 51

идентичност. Петте функции на идентичността (Adams & Marshall, 1986) са:

- *Осигуряване на структура* – Първата функция на идентичността е, че тя е структурата, която дава отговор на въпроса „Кой съм аз?“;
- *Осигуряване на цели* – Втората функция на идентичността е осигуряване на смисъл и посока чрез обвързаности, ценности и цели;
- *Осигуряване на усещане за личен контрол* – Третата функция на идентичността е осигуряване на чувство за личен контрол и свободна воля; *Осигуряване на усещане за хармония* – Четвъртата функция на идентичността е осигуряване на съвместимост, съгласуваност и хармония между ценностите, вярванията и обвързаностите;
- *Осигуряване на усещане за бъдеще* – Петата функция на идентичността е осигуряване на възможност за разгръщане и утвърждаване на потенциала на личността под формата на бъдещи възможности и алтернативни избори.

В свое изследване потвърдихме значението на тези функции и по отношение на компонента виртуална идентичност. Като цяло лицата с изградена идентичност имат по-силно изразени показатели по всички функции, а тези, които са пасивни и несамоопределени – най-ниски.

Виртуалното и реалното общуване в съвременния свят не са взаимно противопоставени, а напротив – взаимодопълващи се. Независимо от характера на контактите, виртуалната комуникация има важна роля за цялостното изграждане и поддържане на идентичността. Функциите на идентичността цел и бъдеще, както и структура на Аз-а,

се поддържат в сходна степен както в реална, така и във виртуална среда. Усещането за личен контрол и структуриране на живота се стимулира повече от социални контакти във виртуалното пространство докато функцията хармония се реализира и поддържа основно чрез общуване лице в лице. С други думи, „оптималната” идентичност се поддържа благодарение на улесненията и предимствата, с които виртуалната комуникация допълва реалната (Бакрачева и Бакалова, 2011b).

Следователно, можем да твърдим, че алтернативна е не виртуалната идентичност, а експерименталната активност и себепредставянето/идентификациите и ролята на потребителите в Интернет. Виртуалната идентичност, проявяваща се чрез дименсиите си експериментална активност и идентификации в Мрежата, изпълнява по-скоро спомагателна функция при поддържане и преформулиране на общата психосоциална идентичност. Тя осигурява алтернативна форма на виртуална активност и избори по пътя към постигането на личен смисъл, ценности и цели като същевременно обезпечава чувството за личен контрол и свободна воля.

Изборите и активността във виртуалната среда допринасят за поддържане на съгласуваност и хармония между ценностите, вярванията и обвързаностите, осъзнаване на потенциала чрез чувство за бъдеще, възможности и алтернативни избори. От друга страна, виртуалната среда може да се разглежда и като осигуряваща нови форми за намаляване и регулиране на стреса (Petko et al., 2015) и по-широк кръг възможности за експериментиране, контрол, управление и верификация на идентичността. Добавянето на виртуалната

идентичност в изследванията като част от цялостната самоопределеност открива ново изследователско поле.

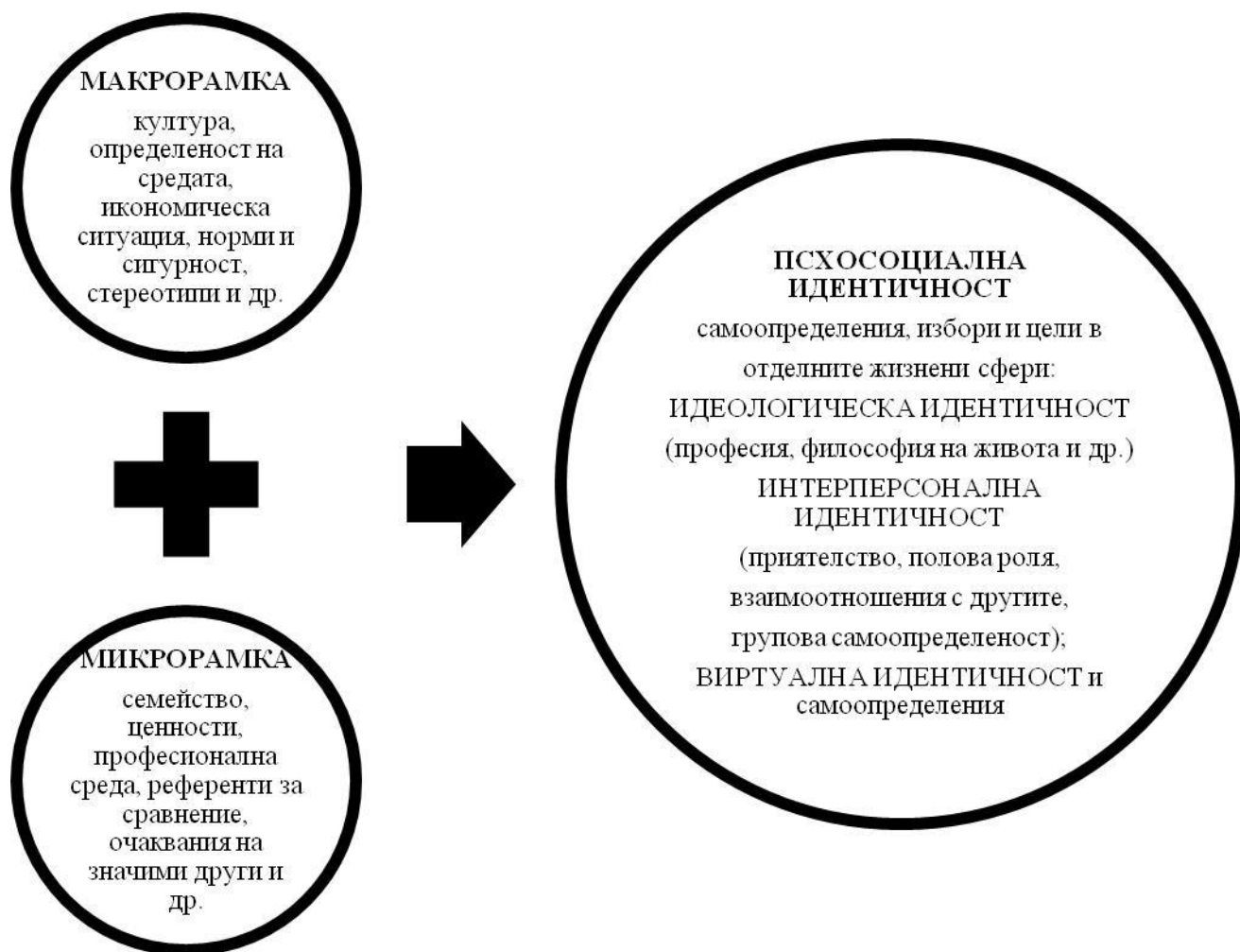
*Избраната от нас изследователска рамка (фигура 2) е на осмисляне на идентичността в психосоциален аспект – процесите на избори и постигането на индивидуация и интеграция стават в конкретен контекст, в който личните предпочитания се реализират в зависимост от възможностите, предоставени от средата. Идентичността се постига, губи и преоткрива в различните жизнени сфери.*

*Вътрешният стимул за промяна и външният натиск провокират преформулиране и циклични траектории на преформулиране на самоопределенията с цел осигуряване на оптимална адаптация и чувство за психично благополучие. Условиата на съвременния контекст и очаквания към отделните индивиди не само провокират удължаване на прехода към зрелостта. Несигурността и изискванията на средата към индивида обуславят по-високата необходимост от промени в идентичността и в зрелостта.*

*Основен интерес представляват именно преформулираните избори като отговор към възприеманите вътрешни и външни промени.*

*Различните нива на влияние са взаимосвързани и отчитането на всяка промяна може да бъде коректно единствено при определяне на комплексното им въздействие.*

*В допълнение, детайлното проследяване изисква максимално ограничаване на различните жизнени сфери, които определят кой отговор е най-адаптивен за индивида в конкретните условия.*



Фигура 2. Модел на изучаване на идентичността

## **I.2. Копинг, копинг стратегии и йерархичен модел**

### **I.2.1. Ранни изследвания на стреса**

Теориите за механизмите за справяне със стреса и копинг стратегиите се развиват на основата на пренасяне на заключенията от биологичните подходи към изучаване на стреса и влиянието му, както и на факторите, които го обуславят в психологическа перспектива. Основен акцент на първоначалния етап на изучаване са реакциите в

организма, предизвикани при сблъсък със стресова ситуация. Изследванията започват от наблюдението на двете базисни емоции – страх и агресия, които са предпоставка за активиране на организма и готовност за действие. Страхът е свързан с инстинкта за самосъхранение и определя нагласата за бягство, а агресията – с инстинкта за защита и нападение. Обичайната реакция в ситуации на стрес и сблъсък със стресогенни фактори, която е наблюдавана и описана, получава популярното название „бий се или бягай“, отразяващо същността на реакцията. В биомедицинския модел стресът се възприема като нарушаване на соматичната хомеостаза в резултат на външни въздействия и възприемани заплахи. Този дисбаланс води до мобилизиране на организма и осигурява готовност за действие с цел справяне с конкретната ситуация.

Основен принос в позиционирането на стреса в центъра на изучаване има ендокринологът Селие. Той създава модел за обяснение на поредицата телесни реакции, които се провокират в отговор на външен стресор – ситуация или събитие – и представляват директната реакция на отговор на външни стимули. В своите експерименти с животни той наблюдава как различни фактори на средата (топлина, студ, токсични агенти) обуславят универсални реакции. При продължително влияние на външните фактори реакциите се трансформират и след дълго излагане на стреса престават да бъдат свързани директно с първоначалния стимул. Еднократната ситуация, предизвикваща стрес, и продължителният, хроничен стрес, имат различни отражения и оказван ефект (Selye, 1976). Именно този описан процес на модифициране на реакциите отваря поле за следващи етапи на развиване на изследванията.



## Идентичност и справяне със стреса

На базата на наблюденията е изграден моделът на системен стрес и фазите на развитие на реакцията, отговор на организма. Фазите се делят най-общо на шоково и следшоково състояние – първоначална реакция и готовност за действие или липса на готовност за действие.

Колкото повече продължава действието на външния стимул, толкова по-висока е вероятността от заемане на защитна позиция и преминаване в отбранително състояние и изчерпване на силите за противодействие.

Селие описва стреса като *неспецифичен отговор на организма на всички поставени пред него изисквания*. Независимо от спецификата на изискванията, те провокират стереотипна биохимична реакция – *общ адаптационен синдром*, който се разделя на три етапа от гледна точка на еволюцията във времето: 1) етап на тревога; 2) етап на съпротива; 3) етап на изтощение. Първоначалният етап, на тревога, е съпътстван от понижаване на кръвното налягане, учестяване на пулса и увеличено производство на определени хормони, т.е. подготовка на организма за действие. Вторият етап, на съпротива, мобилизира и насочва силите към ограничаване на въздействието на стресора и готовност на организма за борба или бягство. Ако стресорът изчезне, равновесието в организма се възстановява бързо, а ако действието му е продължително, следва третият етап, на изтощение, при който съпротивителните способности на организма намаляват вследствие на изчерпване и липса на възможност за възстановяването им. Така са разграничени двата типа стрес – еустрес и дистрес, които имат различна сила, същност и полезен или вреден ефект. Докато първият изпълнява положителна функция и целта му е да мобилизира наличните ресурси за справяне със ситуацията, вторият е негативен и предизвиква емоции като гняв, агресия и изтощение (Selye, 1976).

Селие е и един от първите изследователи, който поставя акцент върху факта, че психичните процеси като емоционални реакции на човека към стрес го правят податлив на различни заболявания. Това се дължи на намаляване на съпротивителните сили, изтощението и невъзможността за възстановяване, тъй като ресурсите са насочени към готовност за действие с цел преодоляване на стресогенната ситуация. Днес, на базата на многобройни изследвания, все повече данни потвърждават връзката между стреса и множество заболявания – сърдечно-съдови и такива на дихателната система, отслабване на имунната система, проблеми с метаболизма и съня, различни хормонални разстройства, диабет, както и някои видове рак. Физиологичните промени, следствие от стреса, са причина за отслабване на паметта и затруднения в концентрацията. В ситуации на остър и хроничен стрес хората често прибегват до търсене на външен източник за освобождаване на напрежението. Нерядко хроничният стрес може да доведе и до избор на себепоразрушително поведение – тютюнопушене, консумация на алкохол, злоупотреба с наркотични вещества, прекомерен прием на въглехидрати и неспазване на здравословен цикъл на сън и бодърстване. Стресът повлиява сериозно и върху психичното здраве на хората – той е свързан с тревожността, а хроничният стрес – и с развиването на депресия (Христова, 2011).

Съществуват различни стратегии за справяне с напрежението и стреса. Те обхващат усилията за овладяване на трудната ситуация и различни поведенчески реакции на отговор. Чувството за справяне и контрол са свързани с общото усещане за психично благополучие, възможността за планиране на бъдещето и поставянето на цели. По време на действие на стресогенната ситуация заплахата, наличните 58

## Идентичност и справяне със стреса

ресурси и резултатите от поведението, насочено към преодоляване на стреса, непрекъснато се оценяват и потвърждават или променят. Тази оценка представлява процесът на адаптация и приспособяване на личността. Въпреки че стресът може да бъде причинен от множество фактори – промяна в жизнената ситуация, силни стресиращи събития, хроничен стрес, ежедневен стрес – всички тези различни форми активират еднотипни реакции на търсене на механизми за справяне и връщане на вътрешния баланс. Реакциите се различават на поведенческо ниво като индивидуални поведенчески избори.

Описани са различни модели на реакциите в случаи на кризи, които разграничават отделните фази на реакция. Според част от тях фазите са разположени линейно и следват последователно една след друга. Други застъпват тезата, че фазите се повтарят циклично по време на кризисния процес. По-ясна възможност за разпознаване имат острите кризи, предизвикани от стресогенни събития. Преживени кризи и травми могат да променят гледната точка за света като вътрешният отговор в подобни случаи се изразява в стремеж към контрол на изпитваните емоции и когнитивна активност и поведения, насочени към възстановяване на предишното състояние.

Физиологичният отговор към стреса се изразява в непосредствено стимулиране на мускулатурата и органите и по-нататъшна невроендокринна реакция (Everly & Lating, 2002). Ендокринната активност се свързва с изпитваното продължително напрежение и е различна от ситуативната стратегия „борба или бягство” (Herbert, 1997). Емоционалните последици от стреса, тревожността и депресията, включват изпитване на чувство на неяснота, несигурност, загуба на усещане за контрол, самота и безнадеждност. Поведенческите аспекти

се изразяват в безпокойство, затваряне в себе си, повишена възбудимост на организма, която е възможно да доведе до проблеми в съня. Когнитивните изражения на травматичното събитие включват проблеми с концентрацията и паметта като цяло, неустойчивост на вниманието, редуване на натрапливи мисли и потискане на спомените за събитието. Типични психосоматични последствия от стреса са появата на ставно-мускулни болки и главоболие (Ганева, 2013).

Важно заключение е, че не е необходимо стресорите да бъдат обективно травмиращи, за да оказват значимо психическо въздействие. Дори слабо интензивни стресори могат да оказват силно влияние, ако се повтарят и/или са продължителни като въздействие във времето. Всяко излагане на подобен стресор се възприема субективно и се интерпретира като заплаха, а натрупването на напрежение във времето води до изтощение на организма. Хроничният стрес често се дължи и на (само)поставяне на прекомерно високи изисквания, въпреки че е възможно да възникне и вследствие на други постоянни условия като заплаха, неяснота или ограничение в избора (Wheaton, 1997). Така например, депресията е преобладаващият емоционален отговор към хроничния стрес (Gilbert et al., 2004), а преживяването на хроничен стрес има различни негативни отражения върху здравето (Strike & Steptoe, 2004).

Следваща стъпка в изследването на стреса е преместването на фокуса, основно в психологичен план, върху способността за преформулиране на събитието на когнитивно равнище и устойчивостта към него в дългосрочен план с цел съхраняване на вътрешния баланс. Обект на изследване става опосредстващата роля на някои ендокринни процеси между хроничния стрес и психологическите и 60

физиологическите последствия от него. Така се стига до заключението, че липсата на определеност и възможности за избор е един от най-субективно интерпретираните фактори в оценката и възприемането на средата и заслужава особено внимание.

*Това, върху което се спираме ние, е основно ежедневиият стрес, който остава по-незабелязан поради липсата на явни, обективни, външни провокиращи го фактори, и по-скоро се дължи на натрупването на поредици събития и случки. Смятаме въпроса за стреса и развиването на умения за разпознаването и преодоляването му за особено важен в съвременната ситуация на бързи промени, несигурност и неопределеност на социалния и икономическия контекст, тъй като несигурността е основен източник на напрежение. Разпознаването на сигналите на преживяван стрес е умение, което е особено важно да бъде развито предвид невидимата природа на психическите процеси и факта, че физиологичният отговор често се случва на много късен етап.*

### **I.2.2. Подходи към изучаване на психичния стрес**

Подходите към изучаване на специфичното взаимодействие между външния натиск (стресорите и стресогенните ситуации) и вътрешните процеси и реакции (изживявания стрес) могат да бъдат разделени най-общо на две групи – психобиологични и психофизиологични подходи (Selye, 1976) и психологични подходи към стреса, разработени в когнитивната психология (Lazarus, 1966).

Вследствие на динамиката на контекста и натрупването и все по-нарастващите изисквания, особено в професионален план, в средата на миналия век копингът като начин за преодоляване на ежедневиия стрес

става централен в психологичните изследвания. В началото фокус са защитните механизми, предложени от психодинамичното направление. Впоследствие интересът се разширява и преминава към описване на значението на демографски, индивидуални и личностни променливи и стига до съвременната парадигма на проблематизиране на стреса като ситуативно обусловен и влияещ се в значителна степен и от личностните диспозиции, и от характеристиките на средата, и от особеностите на социално-икономическия и културен контекст в търсенето на интегративен обяснителен модел.

В психодинамична перспектива с общото понятие копинг се описват позитивните психоаналитични защитни механизми като обяснение на процеса на избягване на заплахи към Аз-а. Патологичните промени отключват специфични защити: истерични неврози – потискане, obsесивно-компулсивните разстройства – интелектуализация и отказ от действие, параноя – проекции и т.н. В изградения йерархичен подход към копинга, разглеждащ защитните механизми като градиращи по степен на здравословна полза, която осигуряват (Menninger, 1954; Naan, 1969; Vaillant, 1977), копингът се приема за най-здравословния и зрял защитен механизъм (Naan, 1969). *В известен смисъл психоаналитичното разбиране на копинга може да се обвърже с някои съвременни модели, които приемат за копинг единствено ефективния.* *Ние не споделяме този възглед и приемаме копинга от гледна точка на осигуряващ максимална адаптивност за конкретната ситуация.* В края на 70-те години на 20 в. йерархичният поглед към копинга и обяснението му с личностни диспозиции отстъпва на подхода към изучаването на копинга като процес. От тази перспектива започва осмислянето на копинга *не като статичен и личностно обусловена, а*

## Идентичност и справяне със стреса

*като гъвкава структура, която се променя с времето в зависимост от ситуациите и контекста. Ние сме избрали именно тази обяснителна рамка.*

От изследователска гледна точка подходите към изучаване на справянето със стреса могат да се отнесат към три групи, които разглеждат копинга 1) като защита, 2) като личностна черта и 3) като ситуационно обусловена реакция. Една от основните критики към тях е, че в замисъла си повечето търсят описанието на типични, а не на актуални и действителни копинг отговори и че разглеждат копинга като едноизмерен процес. Това поставя въпроса за начина на описване на действителни провокирани реакции от една страна и създаването на обобщаваща рамка от друга.

В съдържателен аспект различните теории за стреса и измеренията му се класифицират по два параметъра: (а) ориентирани към чертите срещу ориентирани към състоянието (процеса) и (б) микроаналитични срещу макроаналитични теории. *Теориите, ориентирани към чертите* допринасят за ранното идентифициране според диспозицията на хора, които не разполагат с копинг ресурси, осигуряващи адекватен отговор на възникнало стресорното събитие. *Ориентираните към състоянието теории* са насочени към реалните изражения на копинга. Те търсят връзката между копинга и постигания резултат (активност), емоционалните реакции, съпровождащи копинга, или промените, свързани с резултата (промяна в нагласата и възприемането). *Микроаналитичните теории* включват в полето на интерес широк набор копинг стратегии докато *макроаналитичните теории* по-скоро целят обединяване на ниво абстракция и приемат копинга за фундаментален конструкт (Krohne, 1996). Всяка една от групите теории

дава специфично обяснение за копинга и, взети в съвкупност, те представят неговата многоизмерност и вариативност.

Психоаналитичната теория на Фройд (Freud, 1946) и други, разглеждащи копинга като реактивен и защитен, са примери за макроаналитичен подход, ориентиран към състоянието.

Разграничението на двете основни функции на емоционално фокусиран и проблемно фокусиран копинг (Lazarus & Folkman, 1984) е друг макроаналитичен подход. В микроаналитична перспектива е разглеждането на копинг стратегиите. Повечето от микроаналитичните теории на чертите проследяват две полярни дименсии в описанието на реакцията в ситуации на стрес: бдителност – ориентиране към стресогенните фактори на събитието; и когнитивно избягване – пренасочване на вниманието от стресовата ситуация (Krohne 1978, 1993; Janis, 1983; Roth & Cohen 1986).

Въпросът за личностната диспозиция и свързаният с нея избор като процес е представен в няколко модела. Дименсията потискане-сенситизация (Byrne, 1964; Eriksen, 1966) се отнася до различен диспозиционен копинг, измерван по биполярната линия. При възникване на стресогенно събитие лицата от единия полюс на дименсията (потискащите) се стремят да отрекат или омаловажат наличието на стрес, не го вербализират като усещане и избягват да мислят за негативните му последствия. Лицата в другия край на полюса (сензитиращите) реагират с активно търсене на информация, преформулиране и obsesivna тревога. В този модел *основната променлива е активност-пасивност, а дименсията – когнитивна.* Моделът *контролиране-замъгляване* (Miller, 1980, 1987) почива на същото допускане (Eriksen, 1966) за потискане-сенситизация. И двата 64



## Идентичност и справяне със стреса

модела се отнасят до начина на обработка на информацията. Хората реагират на стресогенната ситуация със степен на възбуда, отговоряща на значението (силата), което приписват на стресора. Нивото на възбуда може да бъде намалено, когато индивидът снижи възприеманото ниво на влияние с използване на когнитивни стратегии на избягване като отвличане, отричане и преформулиране. Когнитивните стратегии на замъгляване са адаптивни, когато стресогенното събитие не подлежи на контрол (предстояща операция, война и др.). Когато има възможност за упражняване на контрол, адаптивни са стратегиите на активно поведение, търсене на информация за стресора (учене за изпит, подготовка за публична лекция и др.) (Mullen & Suls, 1982; Miller & Mangan, 1983).

Начините за справяне разглеждат индивидуалните различия от гледна точка на ориентацията на вниманието и емоционално-поведенческата регулация в стресови ситуации и в модела бдителност и когнитивно избягване като когнитивна мотивационна база. За най-стресиращи и предизвикващи тревожност се приемат ситуациите, описвани с две характеристики: *наличие на негативни стимули и висока степен на неопределеност. Преживяването на това се характеризира с възбуда (от негативните стимули) и несигурност (свързано с неопределеността)*. Възбудата предизвиква когнитивно избягване (или потискане) на свързаните с негативната стимулация елементи, а неопределеността подсилва бдителността (Krohne, 1993). *Важно е да отбележим, че и в този модел акцент представлява степента на неопределеност и несигурност като основен източник на стрес*. От гледна точка на личностната предразположеност в този модел се прави връзка с предпочитанията към избягване и емоционалните реакции.

Индивидите, предразположени към емоционална възбуда в ситуации на стрес, принципно се ориентират към когнитивно избягване. При тях целта на избягването е да осигури защита срещу прекомерното нарастване на възбудата (копинг поведение, провокирано от възбудата). От друга страна индивидите, които се влияят в по-висока степен от несигурността, са склонни да изберат копинг поведението бдителност. Тези два вида копинг не са взаимно изключващи се. Ако се разглеждат в качеството на две дименсии, те образуват четири възможни комбинации помежду си в зависимост от това къде се намира индивидът по всяка една от дименсиите. Четирите възможни резултативни копинга са:

(а) лицата с висока бдителност и ниска степен на когнитивно избягване се определят като сензитивно ориентирани. Те се стремят да намалят несигурността посредством насочване на вниманието си към информация, свързана със стресора;

(б) лицата с обратния механизъм – на ниска бдителност и висока степен на избягване – се определят като потискащи. Те намаляват степента на възбуда посредством избягване на негативна информация;

(в) незащитените лица – с ниско изразени резултати и по двете дименсии – се адаптират гъвкаво към изискванията на стресора и в повечето ситуации се насочват към инструментални стратегии;

(г) лицата с високо изразени стойности и по двата показателя се определят като тревожни. Използвайки едновременно стратегиите на бдителност и на избягване, те се опитват да намалят и личната несигурност, и емоционалната възбуда, предизвикани от стресогенното събитие. Тъй като двете цели са несъвместими, в повечето ситуации се предполага, че високо тревожните лица имат по-слабо ефективно копинг поведение (Krohne et al., 2000).

## Идентичност и справяне със стреса

Към края на миналия век, след събирането на достатъчно богата база данни и описание на различните реакции, в полето на изследване все повече освен реакцията и процесът, който я описва, се включва и въпросът за наличните ресурси за справяне, които обуславят реалната възможност за реакция и нейните граници. В тази връзка са изведени три принципа: 1. Самата загуба на лични ресурси представлява източник на стрес; 2. Ресурсите служат за запазване на резерв от възможности за справяне; 3. След стресово събитие ресурсите се изчерпват, което намалява готовността на човек за справяне със следващата ситуация преди ресурсите да бъдат възстановени. Това означава, че *трябва да се инвестира не само в резултата, т.е. в насочването и избора на правилни копинг стратегии, но до голяма степен и в осигуряването и поддържането на достатъчно ресурси* (Hobfoll & Leiberman, 1987; Hobfoll & Lilly, 1993). *Заключението е важно в приложен план и за консултативната практика.*

Ресурсните теории за стреса осигуряват една възможност за намиране на пресечните точки между системните и когнитивните позиции. Основната им насоченост са не факторите, които предизвикват стреса, а ресурсите, които осигуряват запазване на психичното благополучие в стресови ситуации. В тази връзка са въведени няколко социални и личностни конструкта: към първата група това е социалната подкрепа (Schwarzer & Leppin, 1991), а към личностните конструкти – чувството за съгласуваност (Antonovsky, 1979), издръжливостта (Kobasa, 1979), самоефикасността (Bandura, 2007) и оптимизмът (Scheier & Carver, 1992). Доколкото самоефикасността и оптимизмът са самостоятелни защитни фактори, издръжливостта и чувството за съгласуваност съдържат по три елемента. Издръжливостта инкорпорира

вътрешен контрол, ангажираност и усещане за предизвикателство във връзка с възприеманата заплаха. Чувството за съгласуваност обхваща вярата, че светът има смисъл, че е предвидим и принципно добронамерен. В сферата на социалната подкрепа също се разграничават няколко вида: инструментална, информационна, оценъчна и емоционална подкрепа.

Друг значим момент в ресурсните теории за стреса е позицията, че хората се стремят да получават, увеличават и запазват това, което ценят. *Психологичният стрес се определя като реакция към среда, описваща се със заплаха от загуба на ресурси или липса на възможност за намиране на ресурси след като ресурсите са инвестирани и използвани.* Подходът запазване на ресурсите отстоява тезата, че когато са подложени на стрес, хората се стремят да сведат до минимум загубата на ресурси, а когато не са изправени пред стресори, се стремят да натрупат резерви с цел компенсирание на евентуални бъдещи загуби. Според теорията за запазване (консервация на ресурсите) (Hobfoll, 1989, Hobfoll et al., 1996) стресът настъпва в следните три ситуации: когато хората преживяват загуба на ресурси; когато ресурсите са застрашени; и когато хората инвестират ресурсите си, без да получават полза. По отношение на категориите ресурси, те включват: предметни (дом, кола, пари); такива, свързани с условията на живот (стабилна работа, лични контакти); лични (лични умения или самоефикасност); и енергийни (средства, които спомагат за постигането на другите ресурси – здраве, кредит или знания).

Стресогенните ситуации, водещи до проява на симптоми на стрес, могат да бъдат: когнитивни, емоционални, поведенчески, физически и социални. Управлението на стреса е възможно посредством намаляване

## Идентичност и справяне със стреса

на възприеманата заплаха и увеличаване на възприеманите налични възможности. Роля тук има и личното придаване на смисъл. Всеки индивид притежава „общ смисъл”, който включва неговите вярвания, ценности, убеждения, цели и себеприемане, които се развиват и съхраняват през целия жизнен цикъл (Folkman, 1997). Основна цел е постигането и поддържането на баланс между общия и ситуационния смисъл, което осигурява възможност за успешно преодоляване на стреса.

Традиционният подход е към негативните последствия и техните детерминанти. В този смисъл повечето теоретични модели и изследователски перспективи са насочени към стратегиите, използвани за намаляване на дистреса и защитните му функции. В тази перспектива копингът се изследва като реактивен, стратегията, активирана след възникването на стреса, т.е. както се случва след настъпване на стресогенната ситуация и адаптацията към нея. Ресурсните теории в голяма степен поставят основата за внасяне на разграничение между реактивния и проактивния копинг. В следващия подпараграф отделяме специално внимание на теорията, която осигурява евристична възможност за операционализиране при разглеждането на копинга като процес.

### **I.2.3. Транзакционна теория**

Транзакционната теория е разположена в рамката на био-психосоциалния подход като психологичният стрес се описва посредством вътрешното и външното взаимодействие на индивида със средата, провокиращо емоционални (психосоматични) реакции, които водят до физически израз на стреса (копинг). Копингът се разглежда като

когнитивни и поведенчески отговори на хората за управление или приемане на стреса (Lazarus & Folkman, 1984). В транзакционната теория стресът не се разглежда като стимул, отговор или променлива, а като обобщено понятие, отделно изследователско поле. Стресът се разделя на два вида: 1) физиологичен – при него водеща е реакцията на организма; и 2) транзакционен – при него основно значение имат когнитивните и емоционалните процеси, които влияят върху реакцията на стрес (Lazarus, 1966). След първоначалното изграждане на теорията за копинга на Лазарус (Lazarus, 1966) тя претърпява няколко съществени ревизии (Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991). В последния вариант стресът се разглежда като концепт, свързан с взаимоотношенията – той не е провокиран от външни стимули, не представлява константен модел на психически или поведенчески отговор или субективни реакции, а се разглежда като *взаимодействие (транзакция) между човека и средата*, представлява възприемането на стресора и как това се отразява на психичното благополучие и копинг – усилията на индивида и действията, които предприема, за да се справя (Lazarus, 1991; Lazarus, 1993). Физиологичният и транзакционният компоненти не са разнопосочни и отделни, а си взаимодействат като психологическият стрес е вторичен спрямо физиологичния – не съществува физически стрес без психологичен компонент, но е възможно психологическият стрес да възникне и да съществува и без физически произход (Lovallo, 2005). Самият процес представлява първична и вторична оценка на стресора и копинг (реалният поведенчески отговор).

Според транзакционната теория стресът се провокира от процеса на взаимодействие между заплахите на средата, предизвиканите

## Идентичност и справяне със стреса

реакции на хората и адаптирането към ситуациите и събитията. Този процес включва *взаимодействието на физиологични и психологични фактори в търсенето на оптимална адаптация към обстоятелствата*. Индивидът прави оценка на ситуацията от гледна точка на ресурсите, с които разполага и от гледна точка на характеристиките на средата. Ситуацията се приема като заплашваща тогава, когато изискванията ѝ надвишават наличните и възможните ресурси за справяне. Оценката има ключова роля в стресовите реакции. *Този процес е универсален и представлява оценка за значимостта на случващото се като степен на заплахата за личното благополучие. Оценката е съставна и циклична, а не еднократна*. Двата централни момента в процеса на оценяване са оценката на стресовото събитие или ситуация и възможността за справяне със стресовото събитие или ситуация. Самата оценка като процес обхваща три последователни етапа: *първична оценка* (доколко значима и заплашваща е ситуацията за благополучието на индивида), *вторична оценка* (преценяване на ресурсите за справяне със заплахата) и *преоценка* (промяна на ситуацията след получаването или откриването на нова информация за нея). *Изборите, направени на база на оценката, т.е. резултативният поведенчески момент, се изразяват в ориентация към проблема или към емоциите, което представлява активна или пасивна копинг стратегия*.

За разлика от подхода на Селие, според когото общата адаптационна реакция престава да се определя от специфичния характер на стимула, от психологична гледна точка е важно значението както на спецификата на стимула (характеристики на средата), така и на индивидуалните особености и предпочитания и на личните ресурси за справяне. Лазарус разглежда стресовата реакция в личностен контекст

като взаимодействие със ситуацията посредством когнитивни процеси – оценка на опасността и поведенчески аспект – справяне със стреса (копинг). Процесът на оценяване включва първична и вторична оценка – процесът на възприемане и оценяване на заплахата и процесът на търсене на възможен отговор на заплахата. Това описва резултата или отговора, наречен копинг. Нещо повече, справянето със стреса представлява ежедневна активност, която характеризира обективно и привидно малките ситуации, а не само заплахата от сериозни промени или загуби. Това се отнася в особено голяма степен за случаите на възприемане на стресори от лица с високо ниво на тревожност или такива, които не разполагат с достатъчно ресурси за справяне. Всеки човек анализира и оценява дали конкретно явление представлява физическа или психологическа заплаха според начина, по който възприема социалното взаимодействие (ситуация). Основно значение имат личностните характеристики и характеристиките на средата. Те определят процеса на първична оценка на ситуацията и свързаната с нея опасност. Към личните фактори се отнасят мотивацията и личните ресурси докато към характеристиките на средата се отнася, например, социалната подкрепа, която обхваща взаимоотношенията, намаляваща стресовите въздействия.

Процесът на оценка се разделя на първична оценка, вторична оценка и преоценка. Първична е оценката дали конкретното взаимоотношение със средата е неуместно, позитивно или стресово. *Първичната оценка е за вреда, заплаха или предизвикателство.* Вреда представлява приключило действие, нанесло щети на индивида. Заплахата представлява оценката за възможните загуби, които могат да настъпят. Оценката за предизвикателство се отнася до ситуации, 72



## Идентичност и справяне със стреса

свързани с потенциална заплаха, но индивидът смята, че може да ги преодолее успешно. В по-късните си трудове Лазарус посочва, че *първичната оценка* се прави автоматично. Вредата или заплахата като формирана оценка предизвикват негативни емоции докато оценката за предизвикателство може да е свързана и с положителни емоции и мобилизиране. Също така добавя и три компонента на първичната оценка – *проверка на целевата релевантност* (доколко индивидът се интересува от това, което се случва); *проверка на целевото съответствие* (доколко конкретното взаимодействие възпрепятства или допринася за постигане на целите на индивида); и *проверка на личната включеност* (самооценка, социална оценка, морални ценности и др.). *Вторичната оценка* представлява оценяване на собствените ресурси и дали те са достатъчни за справяне със заплахата. Ресурсите за справяне са физически, психични, социални и материални. Заедно с трите компонента на първичната оценка тук Лазарус добавя впоследствие и *проверка за наличие на доверие и вина; проверка за резултатите от действията и мисленето и оценка на вероятността за промяна към по-добро или по-лошо*. Промяната на първичната и вторичната оценка са определени като *преоценка*. При нея се прави оценка на използваната до момента стратегия за справяне. Тези процеси водят до незабавни (физиологични реакции, положителни и негативни емоции) и дълготрайни ефекти (соматични симптоми, социално функциониране) (Lazarus & Folkman, 1984).

Всеки един аспект на процеса на оценяване представлява цикъл и се променя при промяна на ситуацията и оценка на постигнатите резултати. След като човек е определил дали събитието се отнася до

него или не, дали е благоприятно или стресиращо, той трябва да реши

как да го преодолее. Вторичната оценка представлява комплексен процес, при който се анализират наличните възможности за справяне, възможността даден вариант за справяне да допринесе за реализиране на очакванията какво да се направи и вероятността личността да прилага конкретна стратегия или комбинация от стратегии ефективно. Преоценката представлява нова оценка, която се основава на предишни събития, опита, и по-ранни оценки и резултатите от приложената стратегия.

Процесът на когнитивна преработка и поведението към възприемане и анализиране на информацията влияят върху различните телесни функции, които се регулират от ендокринната и други автономни системи. Те, от своя страна, оказват влияние върху неврофизиологията и емоциите (Lovallo, 2005). Компонентите на психологичен стрес в транзакционната теория са: стресори, оценка, напрежение, реакции към стреса и прилагане на стратегии за справяне. Стресор е всеки стимул, който представлява, предизвиква и се възприема като заплаха. Когнитивната първична оценка е насочена към стресора и включва разполагаемите лични ресурси за преодоляването му. Този когнитивен процес е важен и за поведението, и за емоциите. Всяко събитие, определено като стресор, предизвиква напрежение. Напрежението се изразява в реакциите към стреса, които се наблюдават при физиологичните процеси и в когнитивната, и в афективната и поведенческа сфери (Monat & Lazarus, 1991). По отношение на емоциите Лазарус разграничава 13 емоции: 9 негативни (гняв, страх, тревога, вина, срам, тъга, злоба, ревност и отвращение) и 4 положителни (щастие, гордост, облекчение и любов). Смесена валентност имат две допълнителни емоции – надежда и съчувствие (Lazarus, 1991).

## Идентичност и справяне със стреса

*Копинг стратегиите* очертават динамично променящите се взаимодействия между индивида и средата (транзакциите) и стремежа към регулация на вътрешните състояния и/или промяна на взаимоотношенията със средата. Процесът на справяне обхваща няколко елемента: оценка на вредата или загубата вследствие на стресовото събитие; оценка степента на възможно контролиране на стресора, което се явява фактор за избора на копинг стратегия. Личната оценка обхваща вероятния изход от ситуацията на базата на положените усилия и очакванията за бъдещ успех при справяне със стресовото събитие. Съвкупността от тези процеси определя психологическата адаптация към ситуацията. Това обуславя нагласата към проблемно фокусирано активно справяне и емоционално фокусирано или пасивно справяне (Lazarus, 1984) в конкретните ситуации. Стресът е оценката на човека за значението на взаимодействието със средата и отражението, което това взаимодействие оказва върху психичното благополучие. Последното се влияе освен от характеристиките на стресора и от личните ресурси и дали изискванията са съвместими с или надвишават наличните ресурси за справяне (Lazarus & Folkman, 1986). *Важен момент е инкорпорирането на двата фактора – среда и индивид. По този начин се вземат предвид както личностните особености и предпочитан стил и стратегии, така и гъвкавостта и адаптивността, която в основна степен се определя от характеристиките на конкретната ситуация и обективните възможности за промяната и контрола върху нея. Когнитивната оценка се определя както от личностните, така и от ситуационните фактори. В интраиндивидуален аспект значение имат диспозицията, целите, ценностите и генерализираните очаквания. В ситуационен*

*аспект параметрите са предвидимост, възможност за контрол и значимост на стресогенното събитие.*

По отношение на етапите на оценката е важно да се подчертае, че трите етапа – първична оценка (усещането на индивида за заплахата), вторичната оценка (оценката, която води до реакция на заплахата), и отговорът – не винаги са разположени линейно. Понякога резултатът от някой от процесите може да доведе до връщане към предходен етап. Този момент е важен за *цикличността и съдържателната динамика на копинга като цяло*. Първичната оценка се отнася основно до влиянието върху психичното благополучие докато вторичната – и до поведенческото изражение. При първичната оценка място имат три фактора: връзката със значимите цели; личностната значимост; ценностите и идентичността. Факторите на вторичната оценка се отнасят до самообвинение или отнасяне на причината към външни фактори. Оценката на копинг потенциала е свързана с това в каква степен индивидът може да генерира определено поведение или дейности в противодействие на събитието. Очакванията за резултата представляват оценката за бъдещия успех. Специфичните модели на първична и вторична оценка водят до проявата на различните форми на оценка за стрес, описани по-горе – оценка за: вреда, заплахата и предизвикателство (Lazarus & Folkman, 1984).

Като разграничаване на групите стратегии за справяне Лазарус и Фолкман ги разделят на проблемно фокусирани (активна позиция), чиято цел е въздействие върху стресора за неутрализиране на влиянието му и промяна на ситуацията, и емоционално фокусирани (пасивна позиция) – избягване на опита за въздействие върху стресора и контрол над ситуацията, което е насочено към промяна на значимостта на 76

## Идентичност и справяне със стреса

ситуацията. Справянето със стреса може да включва както проблемно, така и емоционално фокусиран копинг. Предпочитането на едната пред другата копинг стратегия е функция на оценъчния процес: *събития, които се оценяват като предоставящи по-малко възможности за благоприятна промяна, е по-вероятно да провокират емоционално фокусирани копинг стратегии докато събития, които се оценяват като предоставящи възможност за подобряване чрез действие, е по-вероятно да предиктират проблемно фокусирани копинг стратегии.*

Копингът принципно се описва като използване на когнитивни и поведенчески стратегии за справяне с натиска, нуждите и емоциите, свързани със ситуациите, които предизвикват стрес. Протичането на оценяването на различни етапи и съвкупното влияние на вътрешни и външни фактори описват копинга като многоизмерен конструкт. Двата фактора, които се отразяват на процеса на оценяване, са променливите ситуационни и личностни особености. Ситуационните променливи включват фактори като неопределеност и мрежа за подкрепа; а личностните включват фактори като мотивационен модел и личен контрол (Folkman & Lazarus, 1984). Така например, в професионална среда хората се ориентират повече към проблемно фокусирано поведение докато при здравословни проблеми се наблюдава смесена копинг стратегия. Някои емоционално фокусирани стратегии (като увеличаване на позитивните емоции) се отнасят в по-висока степен до проблемно-фокусирания копинг в сравнение с други (като самообвинение, самозалъгване).

Друг важен момент е, че копингът се разглежда като процес.

Независимо дали в по-краткосрочен или в по-дългосрочен план, той се определя от ситуацията, човека и средата в различните жизнени сфери и

в зависимост от ролите, които индивидът изпълнява (здраве, професия и т.н.). Копинг изборите, които човек прави, зависят от контекста и се променят с времето съгласно промените в средата (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986a; Folkman et al., 1986b). Вариации могат да се наблюдават и в зависимост от различната жизнена сфера в общата био-психо-социална и системна перспектива.

Днес повечето подходи приемат определението за копинга като когнитивни и поведенчески усилия, насочени към овладяване, толериране или намаляване на външните и вътрешните натиск и конфликтите между тях (Folkman & Lazarus, 1980). Това определение съдържа няколко ключови момента: (а) копингът не се класифицира спрямо породените от стимула ефекти (изкривяване на реалността), а от характеристиките на копинг процеса и промените в него; (б) копинг процесът обхваща поведенчески и когнитивни реакции на индивида; (в) в повечето случаи копингът обхваща отделни действия и се организира последователно, изграждайки копинг епизод. В този смисъл копингът често се описва като едновременно настъпване на поредица от действия, взаимодействие на копинг епизоди; (г) копинг действията могат да бъдат разграничени според различните елементи на стресогенното събитие (Lazarus & Folkman, 1984). Стратегиите може да са насочени към промяна на реалността индивид-среда зад негативните емоции или стреса (проблемно фокусиран копинг). Могат да се фокусират върху вътрешните елементи, за да се опитат да разрешат емоционалното състояние или да променят оценката за изискванията на ситуацията (емоционално фокусиран копинг).

В парадигмата на транзакционната теория на Лазарус, операционализирана в стратегии от Карвър, и за българските условия е

## Идентичност и справяне със стреса

потвърдено, че по-честото използване на проблемно фокусирани специфични стратегии за справяне със стреса (активно справяне, планиране, потискане на конкуриращи се активности), а също и емоционално фокусираната специфична стратегия за позитивно преформулиране и развитие са свързани с по-ниски равнища на преживяване на стрес. По-честото използване на емоционално фокусирани стратегии като психическа и поведенческа дезангажираност, фокусиране върху емоциите и изразяването им, употреба на алкохол или наркотици са свързани с по-високи равнища на преживяване на стрес (Карастоянов и Величков, 1994; Карастоянов, 1995; Карастоянов, 1996; Русинова-Христова и Карастоянов, 2000).

### **I.2.4. Йерархия на копинг стратегиите**

Разглеждан в по-обща перспектива, копингът се отнася до обхватния процес на саморегулация на емоциите, когнициите, поведението и средата (Skinner, 1995; Eisenberg et al., 1997). В модела на саморегулация поведението и емоциите са предмет на непрекъснато управление, а копингът е специфичната саморегулация в ситуации на стрес (Eisenberg et al., 1996). Саморегулацията се разглежда като съставена от три аспекта: стремеж към директно регулиране на емоциите (емоционална регулация), опити за регулиране на ситуацията (проблемно фокусиран копинг) и опит за регулиране на емоционално мотивираното поведение (поведенческа регулация), които, въпреки че обикновено са, не винаги са съзнателни и целенасочени (Eisenberg et al., 1997). Моделът на Фолкман и Лазарус е най-популярният и определя копинга като постоянно променящи се когнитивни и поведенчески усилия за управление на външни и/или вътрешни изисквания, които се

възприемат като затрудняващи или надвишаващи личните ресурси (Lazarus & Folkman, 1984). Тази концепция е станала основа на множество изследвания на копинг стратегиите като моделът от света на възрастните е пренесен в детска и юношеска възраст (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988; Lengua & Sandier, 1996; Steele, Forehand, & Armistead, 1997).

За разлика от директно наблюдаемите физиологични реакции, психичният стрес остава скрит, не винаги може да се предиктира и е възможно да се прояви като гняв, депресия, тревожност и други реакции. Справянето с кризисна ситуация на стрес като когнитивни и поведенчески усилия за преодоляване на ситуация, която поставя на изпитание или надхвърля индивидуалните възможности и ресурси, застрашава психичното благополучие на индивида. Хората използват различни копинг стратегии, когато са под стрес или когато им предстои лимитирана във времето трудна задача или ситуация. В процеса на справяне се включват два компонента – оценка на стресора или събитието и справяне с него (копинг стратегии) (Lazarus, 1996). Справянето е проблемно-фокусирано (копинг, насочен към промяна или справяне със ситуацията) и емоционално-фокусирано (копинг, съсредоточен върху намаляване или справяне с емоционалния дистрес).

Предполага се, че някои от индивидуалните особености за реакция в стресова ситуация са вродени, а други зависят от субективни фактори като възприемане на заплахата (психични). Всяка дейност може да предизвика преживяване на стрес, без да причини вреда, тъй като стресът е отговор на тялото на всяко поставено пред него изискване, а всяко изискване е в известен смисъл уникално, т.е. специфично. *При проблемно фокусирания копинг хората се концентрират върху това* 80



## Идентичност и справяне със стреса

*какво конструктивно може да се направи докато при емоционално фокусирания копинг* доминира това какво провокира стресът като усещане (Folkman & Lazarus, 1980).

Според единия възглед копингът представлява стабилни стилове (предпочитаните набор копинг стратегии), в него стресорите не се разглеждат като нови събития, а индивидуалната реакция е обръщане към опита и набора използвани вече копинг стратегии. Според другия възглед копингът е динамичен процес (Folkman et al., 1986). Придържането към определен копинг стил, съответно, може да бъде непродуктивно. Предпочитаният копинг е свързан с възрастово обусловени различия (McCrae, 1982), но това се случва под влиянието на една по-обща рамка (Folkman & Lazarus, 1980). Роля имат и ситуационните характеристики. Затова трябва да се обхванат и личните особености, и ситуационните променливи.

Повечето подходи към копинг стратегиите се основават на презумпцията, че копингът има две основни цели: да намали риска от настъпването на вредни последици от стресогенното събитие (проблемно-фокусиран копинг) и да ограничи негативните емоционални реакции (емоционално ориентиран копинг). Така, първата група е разделена на активен копинг и планиране, а втората група – на четири елемента: потискане (отричане на съществуването на проблема), самоконтрол (неподдаване на емоциите); отговорност (по-силна или по-слаба отговорност за ситуацията); и позитивна преоценка (преформулиране на ситуацията така че да се видят и ползите от нея) (Lyne & Roger, 2000). Третата група отдава силно значение на социалната подкрепа, характерна за много от копинг стратегиите (Deniz, 2006).

Транзакционният модел е използван и в контекстуалния модел, който обръща внимание на междуличностния аспект, пораждащ стрес (DeLongis & Holtzman, 2005). Копингът, насочен към взаимоотношенията, цели управление и поддържане на близки и подкрепящи връзки при стресови ситуации (Coyne & Smith, 1991). В контекстуалния модел на стреса копингът се разглежда като взаимодействие между характеристиките на личността и ситуацията на всеки етап от стресовото преживяване. Наред с индивидуалните характеристики пол, възраст, образование, доход и др., влияние за оценяване на събитието като стресово имат и ситуационните фактори като новост, предсказуемост, неопределеност, и продължителност (Lazarus & Folkman, 1984). В допълнение на ситуационните фактори, междуличностните характеристики на стресорите, значение има и кой още е въввлечен в конкретното събитие (O'Brien & DeLongis, 1997) и каква е реакцията на такива други участници (Marin et al., 2007).

Така може да обобщим: в различните подходи се приема, че когато е изправен пред стресова ситуация, индивидът се опитва да се справи не само с емоционалния си опит и преживявания и физиологични реакции, но се стреми и да активира вниманието, когнициите и поведението и взаимодействието със социалната и физическата среда (Lazarus & Folkman, 1984; Eisenberg et al., 1997). Може да се направи и разграничението на непосредствени отговори и на съзнателно активирани копинг стратегии (Compas et al., 2001). От гледна точка на йерархичната подредба, различните функции на копинг стратегиите служат за решаване на външните проблеми или емоциите, за промяна на средата или приспособяване към нея, за ангажиране или избягване на стресовите ситуации (Lazarus & Folkman, 1984).

## Идентичност и справяне със стреса

От когнитивно-феноменологична перспектива копингът се разглежда като двуизмерен процес, който включва оценка, когнитивен процес на преработка и оценка на информацията и степента на сериозност от една страна, и оценка на наличните копинг ресурси и възможности за справяне от друга. Това определя поведенческата активност, насочена към овладяване и намаляване или приемане на външните и вътрешните потребности и конфликтите между тях (асимиляция и акомодация). Стресът се приема за функция на оценъчния процес, определена от двупосочната оценка – на сериозността на заплахата и на наличните ресурси за справяне с нея (Lazarus, 1966; Folkman & Lazarus, 1980). Внася се разграничение между когнитивния и афективния компонент като се приема, че копингът изпълнява две основни функции: насочване към и управление на отношението човек-среда, което е източникът на стрес (проблемно фокусиран копинг), и регулиране на емоциите, предизвикващи стрес (емоционално фокусиран копинг). Самият процес обхваща три степени: първична оценка, вторична оценка и копинг (поведенческото изражение).

Фолкман и Лазарус създават инструмента за измерване на копинг стратегиите *Ways of Coping* (Folkman & Lazarus, 1980), който след това е ревизиран (Folkman & Lazarus, 1985). Айтемите измерват мисли или поведения, използвани от хората в ситуации на стрес. Въпросникът включва две основни скали: Проблемно фокусиран копинг, насочен към решаване на проблема или предприемане на действия, които да намалят влиянието на стресора; и Емоционално фокусиран копинг, насочен към управление на емоционалния дистрес, провокиран от ситуацията.

Въпреки че повечето ситуации съдържат и двата типа насоченост,

обикновено доминира проблемното фокусиране, обусловено от характеристиките на ситуацията – когато хората смятат, че могат да предприемат конструктивно действие докато емоционално фокусираният копинг се предпочита в ситуации, в които хората приемат, че трябва да се адаптират към случващото се (Folkman & Lazarus, 1980).

Въпреки това най-общо разграничение, при обработването на резултатите се очертават повече фактори, които раздробяват копинг стратегиите като вариации на емоционално фокусирания копинг (Aldwin & Revenson, 1987; Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986). Някои емоционално фокусирани отговори включват отричане, други – положително преформулиране на ситуацията и търсене на социална подкрепа. Проблемно фокусираният копинг също има своя специфика и обхваща различни процеси като планиране, директни действия, търсене на помощ, включително изчакване преди предприемането на действия (Carver et al., 1989).

На основа на обяснителните модели и натрупаните данни, Карвър и сътрудници извеждат 16 вида стратегии за справяне, които са използвани в най-често прилагания въпросник за измерване на копинг стратегиите (COPE). Целта е обхващане както на предпочитаните стратегии, така и на ситуационната обусловеност на отговорите, изразено във формулировката на айтемите – какво обикновено правят хората по време на стрес *и какво са направили при конкретен стресогенен епизод* или в определен период от време. Въпросникът съдържа само отговори, които се отнасят и за двете перспективи. Стратегиите за справяне са:

## Идентичност и справяне със стреса

1. Активно справяне – процесът на активни действия, насочени към прекратяване или преодоляване на стресора или намаляване на неговото влияние;
2. Планиране – когнитивна активност в посока мислене как да се преодолее стресорът;
3. Самокритика – тенденцията към самообвинения, без оглед на обективната ситуация и факти;
4. Социално отдръпване – индивидът се отдалечава от приятели, семейство, от общността, към която принадлежи, за да избегне неудобни, трудни или негативни ситуации;
5. Пожелателно мислене (или фантазиране) – стратегия на избягване с цел да се ограничи нараняващото влияние на стресора;
6. Потискане или избягване на конкурентни дейности – изоставят се различни дейности, за да не разсейват индивида от насочване на всички усилия към преодоляване на стресора;
7. Въздържане – временна пасивност в изчакване на подходяща възможност за действие като индивидът се овладява, за да не прибързва;
8. Търсене на социална подкрепа с инструментална цел – изразява се в искане и търсене на съвет, информация или молба за оказване на помощ;
9. Търсене на социална подкрепа с емоционална цел – включва получаване на морална подкрепа, съчувствие и разбиране;
10. Позитивно интерпретиране – справяне, насочено към контрол на емоциите, които причиняват дистрес, а не към преодоляване или ограничаване на влиянието на стресора;

11. Приемане – отговор на функционално справяне, при което индивидът, приел реалността на стресиращата ситуация, се стреми да я преодолее, следвайки собствения си модел (да остане верен на себе си);
12. Обръщане към религията – осигурява емоционална подкрепа, може да послужи за позитивна интерпретация или да се превърне в стратегия за активно справяне със стресора;
13. Фокусиране върху или вентилиране на емоциите – стратегия, насочена към стресора или преживяванията на болка и освобождаване от изпитваните чувства;
14. Отричане – отказ да се повярва, че стресорът реално съществува;
15. Поведенческо избягване – отсъствие на усилия за справяне със стресора или отказ от опити за постигане на цели, свързани със стресора;
16. Избягване на стресора чрез алкохол и употреба на упойващи вещества с цел намаляване на влиянието му (Carver et al., 1989).

Ние сме избрали интегративния модел на операционализация на Тобин, който обединява двете ориентации от транзакционната теория: *Проблемно фокусиран копинг* – стратегии за справяне, които целят промяна или справяне с проблема. Насочен е към такъв тип действия, които ще помогнат за решаване на проблема и включват редица комбинации от копинг стратегии като събиране на информация, решаване на конфликти, планиране и вземане на решения (Lazarus & Folkman, 1984); *Емоционално фокусиран копинг* – стратегии за справяне, фокусирани върху емоциите, които може да приемат различни форми като търсене на социална подкрепа, приемане на реалността и вентилиране на емоции и т.н. (Carver et al., 1989). Стратегиите, 86

## Идентичност и справяне със стреса

попадащи в емоционално фокусираният копинг стил, са насочени към намаляване на негативните емоции, свързани със стресора. По този начин емоционално фокусираните стратегии за справяне могат да са ориентирани към действието, т.е. те са активен копинг (Admiraal et al., 2000).

Към този модел е добавена и дименсията *ангажиране – избягване*, която е на още по-високо йерархично ниво. Тя може да бъде използвана като специфичен срез на проблемно фокусирания и емоционално фокусирания копинг. *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 отказва да се занимава със стресова ситуация. Ангажираността, противоположно, се описва с когнитивни или поведенчески усилия, насочени към минимизиране на стресора чрез активен стремеж и действия за промяна. Избягващият копинг стил е насочен към игнориране на стресогенния фактор и представлява пасивна стратегия (Admiraal et al., 2000; Holahan et al., 2005). В избрания от нас модел факторите са изведени с йерархичен факторен анализ (Tobin, 1984, 2001).

Опитът за интегриране на променливата ангажиране/избягване и проблемно/емоционално фокусиране потвърждава как проблемно/емоционалното фокусиране се свързва с по-високата в йерархията променлива ангажиране/избягване. Доколкото проблемно фокусираните стратегии корелират с насочеността, някои емоционално фокусирани стратегии не корелират директно и могат да са свързани и с насочеността, и с избягването (Scheier et al., 1986).

Заключението е, че емоционално фокусираните копинг стратегии са по-трудни за разграничаване. Подобна йерархична структура е получена и от други автори (Parkes, 1986).

Друг момент, който подчертава цикличността на копинга е: от една страна копингът влияе върху оценката на стресовата ситуация и взимането на решение, а от друга страна самият той е резултат на вече взетото решение. Така стратегиите за справяне са индикатор както за индивидуалните промени в търсенето, така и за промените в реакцията и отговора на стрес.

Природата на копинг отговорите към стресовите събития в живота се свързва с тридименсионалната теоретична рамка на био-психосоциалната парадигма. Това подчертава комбинираното действие на съвкупността фактори на три нива (фигура 3) на взаимодействие между индивида, микро- и макрорамката на избори като изборът се предиктира от индивидуалните особености (пол, лична диспозиция и др.) и от характеристиките на средата (ситуацията).

За своето изследване сме избрали модела и въпросника на Тобин, разработен на базата на изследвания за извеждане на йерархична структура на копинг стратегиите на първични, вторични и третични. Теоретичното извеждане на тази йерархия включва проблемно и емоционално фокусирания копинг (*целта и посоката на копинг отговора*) и степента на използване на съответната стратегия (*ангажиране или избягване*). Проследява се дали копинг поведението е активно и водещо до конфронтация със стресора с цел промяна на дългосрочните ефекти или е стратегия на избягване (пасивност), насочена към ограничаване на излагането на стресогенните стимули,



## Идентичност и справяне със стреса

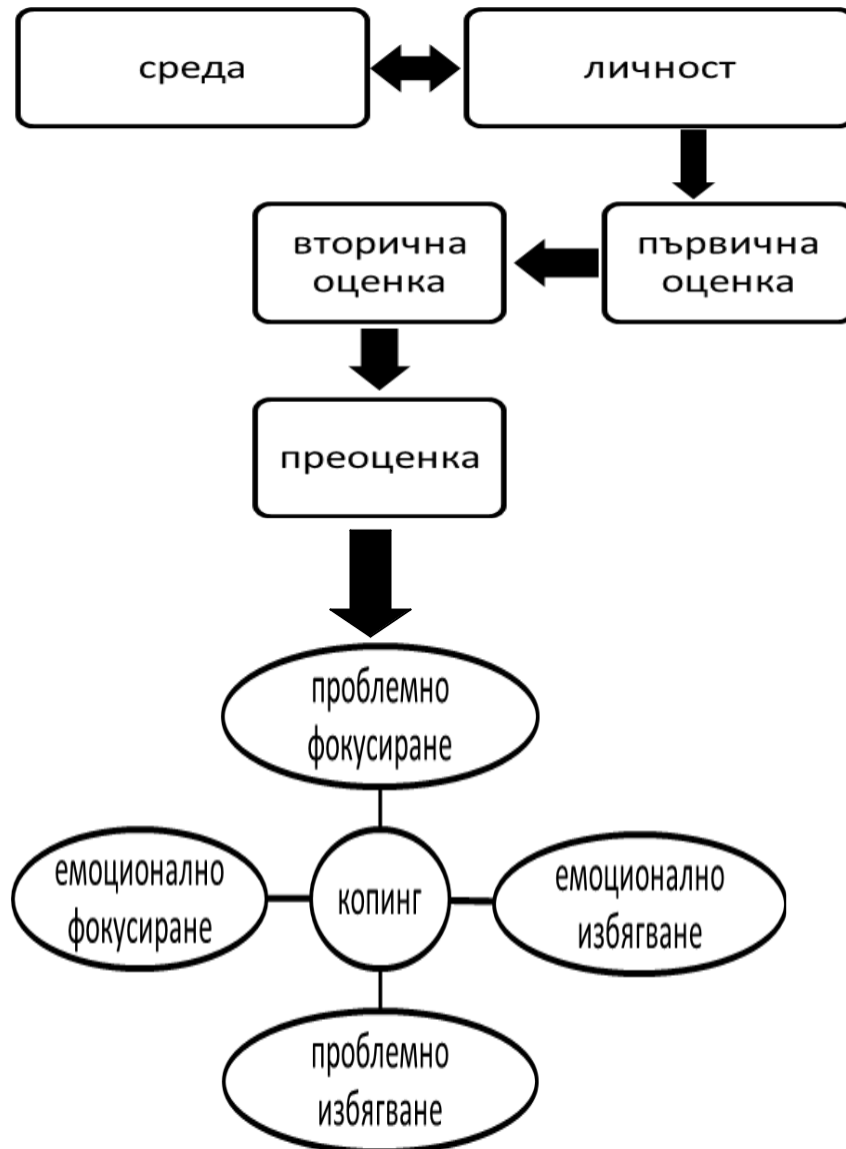
което често има краткосрочен ефект, но предизвиква дългосрочни проблеми, включително депресивни симптоми.

В този модел *целта и насоката на копинг поведението е проблемно фокусиране* (регулация на стресовата ситуация) *или емоционално фокусиране* (регулация на афективния отговор). Другата дименсия е активно ангажиране или избягване. Така се получават четири възможни групи стратегии (вторични): *Проблемно фокусирано ангажиране и Проблемно фокусирано избягване, Емоционално фокусирано ангажиране и Емоционално фокусирано избягване.*

Важен момент в операционализацията на копинга е разграничението му като активен и пасивен. Въпреки че принципно копинг стратегиите не се делят на „добри“ и „лоши“ (Wrosch et al., 2003), се приема, че активното ангажиране с проблемите и търсенето на подкрепа водят до по-добро физическо и психическо здраве докато избягването обикновено води до негативни последствия (Compas et al., 2001; Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Това не изключва изчакването на благоприятен момент в ситуациите, в които подобно копинг поведение е осъзнато и избрано като по-адаптивно.

Търсенето на социална подкрепа в процеса на индивидуално справяне също се отнася към активните или пасивните копинг стратегии (Seiffge-Krenke et al., 2009; Carver & Connor-Smith, 2010).

На фигура 3 сме представили модела, който сме избрали за своето изследване.



Фигура 3. Схема на оценка на стресогенните ситуации

В йерархичния модел на копинг стратегиите първичните копинг стратегии са описани в: осем първични фактора; четири вторични фактора, които потвърждават йерархията на проблемно и емоционално фокусиране на Лазарус; и два третични фактора, които подкрепят теориите за насочване към и избягване на стресогенните ситуации.

Заклучението е, че така се потвърждават и двете групи подходи, но на различни нива на йерархия (Tobin, 1989).

## Идентичност и справяне със стреса

Първичното ниво на копинг стратегии обхваща осем стратегии: 1) Решаване на проблема – когнитивни и поведенчески стратегии, насочени към отстраняване на източника на стрес посредством промяна на ситуацията; 2) Когнитивно преформулиране – когнитивни стратегии, насочени към промяна на стресогенната транзакция, за да стане по-малко заплашваща, и търсене на положителни аспекти и виждане от нова перспектива; 3) Изразяване на емоциите – изразяване и освобождаване на емоциите; 4) Социална подкрепа – търсене на подкрепа от близки и приятели; 5) Избягване на проблема – отричане на проблемите и избягване на свързани с тях мисли и действия; 6) Пожелателно мислене – когнитивни стратегии, които отразяват невъзможност или нежелание за преформулиране на ситуацията и надежда ситуацията да се промени от само себе си; 7) Самокритика; и 8) Социално отдръпване – самообвинения за ситуацията.

При йерархичния факторен анализ се потвърждават четирите вторични и двете третични скали.

Четирите вторични скали са: 1) Проблемно фокусирана насоченост – включва скалите решаване на проблема и когнитивно преформулиране – когнитивни и поведенчески стратегии, насочени към промяна на ситуацията или промяна на значението ѝ за индивида. Копинг усилията са насочени към ситуацията; 2) Емоционално фокусирана насоченост – включва социална подкрепа и изразяване на емоциите – открито споделяне на чувствата с другите и повишена ангажираност със социалната среда, особено с близки и роднини. Копинг усилията са фокусирани на индивидуалните емоционални реакции на стресогенната ситуация; 3) Проблемно фокусирано избягване – включва скалите избягване на проблема и пожелателно

мислене – изразява отричане, избягване и невъзможност или нежелание за поглед от различен ъгъл. Когнитивните и поведенческите стратегии са насочени към избягване на ситуацията; 4) Емоционално фокусирано избягване – обхваща социално избягване и самокритика – затваряне в себе си и прикриване на собствените чувства от другите, самокритика и самообвинения за това, което се е случило.

Третичните скали са на поведение на ангажиране или избягване и фокусиране върху проблема/емоциите.

### **I.2.5. Връзки на копинга с други променливи**

Някои изследователи акцентират основно върху процесите на саморегулация и контрол на средата. Те означават с понятието „копинг” единствено ефективната и успешна саморегулация докато Лазарус смята, че копинг стратегиите имат различна ефективност в различни ситуации. Други автори се основават на теорията на Лазарус за копинг поведението и поставят в центъра начина за справяне със стреса като го оценяват като по-значим елемент за разбирането на процеса стрес, отколкото честотата или интензивността на стресовите епизоди. Като особено стресови житейски ситуации се посочват преходът от училище към зрялост, скорошен брак, излизане на децата от семейството, пенсиониране. Като основен повратен момент мъжете определят професията. За завършилите наскоро жени това е бракът, а за наскоро омъжените – появата на дете. Друг момент е купуването на жилище (по Ангелова, 2011). Такива изживявани външни кризи са свързани и с провокирани промени и преформулиране на идентичността, както ще видим в следващия параграф.

В транзакционната теория индивидът и средата са в непрекъснато взаимодействие и двупосочна динамична връзка. Стресът зависи от когнитивната оценка на събитията и възможностите на човек да се справи – резултат от взаимодействието индивид-среда (Lazarus & Folkman 1984). Адапционната реакция зависи и от стимула, и от индивидуалните особености. Определянето на една ситуация като стресова зависи от когнитивния оценъчен процес вследствие и на външния дразнител, и на личния адапционен потенциал – наличието на умения и ресурси – материални, психични, физически, социални активи, с които индивидът разполага (Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986). Влияние оказват различни диспозиционни характеристики на психичното функциониране (Holohan & Moos, 1985; Темков и Попов, 1987; Русинова и Карастоянов, 2000; Dubow et al., 2000). Важно място за справяне със стреса (и за пораждаване на стрес при липса на такива условия) имат потребността от социална включеност и свързаност с групата, които определят някои избори на поведение за групово взаимодействие. Търсенето и намирането (предоставянето) на социална подкрепа редуцира преживяването на стрес. Примери за фактори, редуциращи преживявания стрес, са социалната подкрепа, оптимизмът, щастието и хуморът, религиозността и духовността. От друга страна социалната среда – когато е враждебна или недоброжелателна – може да стане фактор за повишен стрес (Христова, 2011). Положителната когнитивна оценка се влияе и от чувството за хумор, а хуморът също се разглежда като специфичен копинг механизъм (Kuiper et al., 1993; Newman & Stone, 1996).

Тук сме резюмирали само някои от множеството изследвания на копинга – като набор предпочитани копинг стратегии в зависимост от

характеристиките на средата, личностните черти, влияние на индивидуални променливи, местоживеене и култура.

В анализа на резултатите от изследвания за взаимовръзката между копинг стиловете и психологическия стрес са изведени следните заключения:

*Избягващият копинг* е свързан с по-висок дистрес в сравнение с останалите копинг стилове. Като цяло хора с клинична депресия демонстрират по-слабо подобрение и по-голяма дисфункция в случаите, когато използват *избягващия копинг стил* (Billings & Moos, 1984). Според данни от логитюдно изследване *избягващият копинг* е свързан с по-висока честота и продължителност на депресивни симптоми (Holahan et al., 2005). Връзката на *избягващия копинг* и депресията е потвърдена и в срезови изследвания. Лицата с повишени симптоми на тревожност и депресия по-често използват *избягващ копинг стил* като се отчита и ролята на пола като медиатор (Crockett et al., 2007).

Като най-адаптивен се разглежда *проблемно фокусируаният копинг стил*. Голям брой проучвания стигат до заключението, че използването на този стил води до редуциране на дистреса. Резултатът се отнася както до общата популация, така и до клинични извадки. Нещо повече, емоционално фокусируаният копинг също е по-ефективен, когато е активен, с изключение на някои случаи на вентилиране на емоциите при клинични пациенти.

*Емоционално фокусируаният копинг стил* се различава по своята ефективност, тъй като може да включва различни стратегии. Копинг стратегиите, които регулират емоциите, са ефективни, когато изпълняват превантивна функция срещу появата на негативни емоции и гарантират предприемането на активни стъпки. Емоционално 94

фокусираните стратегии, които се концентрират върху отрицателните емоции, са неадаптивни, тъй като са насочени към негативните емоции, а не върху отстраняването им. (Иванов и Куков, 2011).

Проблемно фокусираното справяне със стреса се свързва с психичното благополучие и здраве докато емоционално фокусираното справяне се свързва с по-ниски нива на психично благополучие (Gurry & Weatherston, 1997; Sears et al., 2000). Активните (проблемно-фокусирани) стратегии са свързани с по-високо благополучие от избягващите и емоционално фокусираните (Parkes, 1990). В подкрепа на значението на адаптивността към ситуацията е изследване на учители, според което при високи нива на стрес учителите, които използват пасивни стратегии и търсят заместваща активност извън работната среда, имат по-ниски нива на депресия и тревожност. При ниски нива на стрес използването на активни стратегии води до подобряване на психичното благополучие докато при високи нива на стрес се наблюдава противоположна тенденция (Stoyanov, 2011).

Друга група изследвания проследяват *социалната подкрепа* и връзката ѝ с копинг стратегиите (Cobb, 1976; Рашева, 2006). Освен директната подкрепа социалните взаимодействия имат и косвено влияние: например, оценката на сравнението доколко са адекватни емоционалните реакции в дадена ситуация в сравнение с емоционалните реакции на други хора в подобна ситуация (Cohen & Wills, 1985), т.е. мястото на социалното сравнение като възприемано вписване в средата. Директната полза е наличието на други хора (подкрепяща среда) при стрес, което намалява нивото на тревожност чрез осигуряване на взаимна подкрепа при стресиращото събитие (Schachter, 1959).

Според био-психо-социалния модел на отговор на стреса, акцент се поставя върху *упражняването на контрол над средата* като важен фактор за психологичното възприемане на събитията (Lazarus & Folkman, 1984). Усещането за контрол може да се постигне чрез употребата на хумор като ефективен инструмент за справяне (Ганева, 2013). Установено е, че усилията са функция както на личностни, така и на ситуативни фактори. Проведените изследвания потвърждават, че хората се справят по различен начин в зависимост от конкретната стресова ситуация, в която участват като значение има и субективната оценка на стресиращата ситуация, която прави човек (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman et al., 1986).

По отношение на връзката между стратегиите за справяне и *личностните черти* е установено, че оптимистично настроените хора предпочитат стратегии, ориентирани към решаване на проблема, и обратното, хората, които избират отричане и избягване, са с по-силен външен контрол и по-нисък оптимизъм. Отричането и избягването са свързани с повишена тревожност (Carver et al., 1989). За Голямата петорка – екстраверсия, съзнателност, откритост към опит, добросъвестност и невротизъм – резултатите от изследвания сочат, че екстраверсията, съзнателността и откритостта към опит имат положителна връзка с проблемно фокусирания копинг; екстраверсията и добросъвестността са свързани с търсенето на социална подкрепа; невротизмът често е свързан с избягващ копинг. Съзнателността и добросъвестността са отрицателно свързани с избягването (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Carver & Connor-Smith, 2010). В диференциалния модел за копинг-ефективност се поддържа възгледът, че личностните черти модерират ефективността на копинг стратегиите



## Идентичност и справяне със стреса

(Bolger & Zuckerman, 1995). Проблемно фокусираните стратегии, например, имат оптимален ефект при емоционално стабилните лица (Carver & Connor-Smith 2010).

По отношение на *локуса на контрол*, изследванията разкриват, че лицата с външен локус на контрол е по-вероятно да преживяват стрес и тревога и да търсят повече социална подкрепа. Те са по-неспособни да се справят сами със стресиращите събития в сравнение с лицата с вътрешен локус на контрол (Mamlin et al., 2001). В сравнение с лицата с вътрешен локус, тези с външен са по-пасивни и не са ориентирани към планирането и предприемането на действия за справяне със стреса. За хората с външен локус събитията в живота не са в резултат от собственото поведение или възможности, а са следствие от действието на външни сили, понижаващи степента на директно и активно справяне (Рашева, 2006).

Друга група променливи, които определят конкретния начин на справяне, са *социално-демографските характеристики*. Изследвани лица с по-високо образование прилагат по-често активен копинг като стратегия за решаване на проблема (Billings & Moos, 1981) и по-рядко прибегват до стратегиите избягване. Фактори от социалната среда като наличието на социална мрежа за подкрепа, също са свързани с процеса на справяне (Dunkel-Schetter et al., 1987). Установено е, например, че жени, които не получават подкрепа от членовете на своето семейство, предпочитат стратегия на избягване при преодоляване на стреса (Cronkite & Moos, 1984). Влияние оказват и фактори като социалният статус, броят собствени деца и дали човекът живее сам. Позитивното преформулиране на стресиращата ситуация е свързано с изживяване на

по-малко стрес, а прилагането на стратегия на избягване е свързано с по-висок с (Felton et al., 1984).

В анализ на копинг поведението, сравнявайки изследвани лица *по възраст и по пол*, е изведено следното заключение: разликите в използваните копинг стратегии се дължат на актуалните за индивида преживявания, т.е. за възрастния човек стресогенни преживявания са основно свързаните със здравето, младите хора са склонни да споделят като водеща причина проблеми със семейството. Този резултат може да бъде обвързан с целевия подход към психичното благополучие (Байчинска и кол., 2009, Бакалова и кол., 2015). По отношение на пола не се отчитат значими различия в използваните копинг стратегии. Разлика има в рамките на стандартните полово-ролеви модели – в самоконтрола и емоционалната експресивност. Обяснението е в културно зададените модели на възпитание в определена полова роля и характерен тип ценности, които окуражават мъжете да не разкриват емоциите си (Ангелова, 2011). В сравнително изследване между хора в България и Йемен също се потвърждава отсъствието на полови различия в България (Бамир, 2007). В друго изследване се отчита известна разлика в поемането на отговорност и положителната преоценка, които като стратегии са разпространени повече сред жените в сравнение с мъжете (Стоименовска, 2009).

*Местоживеенето* като фактор също оказва влияние при предпочитането на различни копинг стратегии. Компромисът и избягването се ползват по-често от лица в средно големи населени места. Приспособяването се прилага еднакво често от лицата които живеят в малки и средно големи населени места, а най-малко – от лицата в големи населени места. Този фактор има влияние и при 98

## Идентичност и справяне със стреса

използване на копинг стратегиите поемане на отговорност, дистанциране и бягство като изследваните лица, живущи в най-малките населени места, най-често използват копинг стратегията поемане на отговорност, която е най-неразпространена сред живущите в най-големите населени места. Сред живеещите в най-малките населени места е най-разпространена копинг стратегията дистанциране, която от своя страна е най-рядко срещана сред хората от най-големите населени места (Стоименовска, 2009). Резултатът е още едно потвърждение за разликата в динамиката и определеността на средата, както и в степента на изисквания, които поставя към хората и свързания с това стрес и предпочитани стратегии за справяне.

Основни акценти при изучаването на копинга има във връзка с *адаптацията към заболяване* (Рашева, 2006; Ганева, 2013 и др.), в организационна среда (Христова, 2011), във връзка с родителския стил (Костова, 2015 и др.), в спортна среда (Домусчиева-Роглева, 2007).

Известни различия се отчитат и в зависимост от *културата*, от директния социален контекст и от условията на живот (Folkman et al., 1987). Така например, при сравнение на студенти от България и Йемен се посочва, че българските студенти имат по-изразено предпочитание към стратегиите положителна преоценка, планиране на поведенческо решение, самоконтрол, конфронтация, бягство и дистанциране (Бамир, 2007).

По отношение на решаването на криза и възприемането на кризата има няколко подхода. В един от тях се подчертава емоционалното разстройство и дисбаланс и разбиване на кризата на решаване на проблема и копинг (Caplan, 1964). В друг се акцентира на когнитивния компонент на кризисното състояние – нарушаването на очакванията към

живота (Taplin, 1971). Трети се фокусира върху взаимодействието между субективно преживяваната криза и обективните обстоятелства (Schulberg & Sheldon, 1968). Начинът, по който хората се справят с кризите в живота, определя качеството на живот. Хората силно се различават по степента на успешно превъзможване на стресовите събития в живота си като някои копинг стратегии са по-ефективни в сравнение с други (Folkman, 1997). *Ефективният копинг е положително свързан с психичното благополучие* (McCrae & Costa, 1986). По време на криза трябва да се преживее периодът на преформулиране и да се възстанови изгубеният вътрешен баланс.

Специфичен въпрос за изучаване е стресът, характерен за нормативните жизнени кризи, които са свързани с реорганизиране и на идентичността. Има отделно направление за изучаване на стреса, специфичен за процеса на преформулиране и поддържане на идентичността. Доколкото преходът в зряла възраст е период на реорганизиране на личните значения и смисли без знаци на значим дистрес кризата на средната възраст предполага пълна дезорганизация на личната система значения и значими промени в живота (Hermans & Oles, 1999). Повратният момент представлява значима промяна в смисъла, целта или посоката на собствения живот и включва себerefлексивно осъзнаване на значението на промяната (Wethington, 2004).

Периодът на криза може да бъде по-осъзнат и остър или поразтеглен във времето и плавен. Интересен момент е готовността на хората да се себerefлексират и да споделят преживяването на криза. В едно проучване едва една трета от изследваните лица са споделили, че

са преживели криза на средната възраст като процентът е по-висок при по-високите възрастови групи – над 50 годишните (Wethington, 2000).

*Ситуационно детерминираният копинг* е в противовес на някои традиционни модели, според които личностните черти или стилове, т.е. постигнати его-структури, след като са изградени, се запазват като предразположеност за справяне по един или друг начин през целия живот. Критерият личностна черта не предвижда как хората действително се справят със заплахата при нейната поява (Бучинска-Симеонова, 2014).

От всички дефиниции за копинг може да се извади заключение, че *най-добрият копинг е този, който променя към по-добро връзката личност-външна среда.*

Въпросът за копинга остава отворен за дискусия. Копинг стратегиите са ефективни или неефективни в контекста на два фактора – доколко са полезни на човек и адаптацията му към средата в конкретния момент като оптимално съотношение между изискванията и характеристиките на средата и наличните вътрешни ресурси.

В заключение: можем да обобщим, че проблемно фокусираното поведение има за цел решаване или промяна на възприемането на източника на стрес.

*Активният копинг има за цел намаляване или управление на емоционалния стрес, свързан със или провокиран от ситуацията. Проблемно ориентираният копинг се провокира, когато хората чувстват, че има нещо конструктивно, което могат да предприемат докато емоционално фокусираният копинг се стимулира от ситуации, които хората знаят, че трябва да приемат. И двата вида – емоционален и проблемно ориентиран – копинг включват активни и*

*пасивни форми. Повечето стресови събития съчетават елементи и от двата копинга.*

*Копинг изборът се определя от лични фактори и характеристики на ситуацията и средата и е ситуативно обусловен цикличен процес на оценка и преоценка. Адаптивният ситуационен копинг е определящ за психичното благополучие.*

*Важен момент е развиването на умения за разпознаване и управление на стреса.*

## II. ПОСТАНОВКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В избрания от нас подход разглеждаме идентичността и като относително стабилна, и като гъвкава и динамична. Аналогично разглеждаме копинга – като сложен процес на отговор и оценка на ситуационните фактори и личните ресурси. В този смисъл адаптивността на идентичността може да се доближи до характеристиките на копинг поведението.

Интересът ни е провокиран от общите характеристики, описващи идентичността и копинга, а именно: обвързаността с характеристиките на средата от една страна и от друга страна с индивидуалната адаптивност на избора. И идентичността, и копингът са предиктор на психичното благополучие. Връзките между копинга и идентичността са потвърдени както директно, така и имплицитно. Изследванията между копинг стратегиите и статусите на идентичност не са много. Поради тази причина сме избрали и два въпросника, отговарящи в максимална степен на задачата на нашето изследване, които напълно кореспондират като нива на операционализация на концептите в йерархични модели. До голяма степен разглеждани като процес идентичността и копингът следват еднообразни механизми по дименсиите 1) ориентация и насоченост на избора и 2) активност-пасивност в поведението в зависимост от характеристиките на контекста. Тези два процеса са взаимно свързани основно поради общата функция, която изпълняват – оптимална адаптация и запазване на вътрешния баланс. В постановката на своето изследване следваме основно влиянието на вътрешните цели и

контекста както върху процеса на намиране на най-адаптивен статус на идентичност, така и върху избора на предпочитани копинг стратегии.

## II.1. Копинг и идентичност

Идентичността се разглежда като социално-психологичен конструкт, който отразява социалните влияния чрез процесите на имитация и идентификация и активно изграждане на самоопределения.

В когнитивно-поведенчески план се разграничават активна и пасивна идентичност. Активният аспект на идентичността са когнитивните операции, *които организират, структурират и изграждат/преизграждат* знанието за себе си. Представен е в статусите мораториум и изградена идентичност.

Пасивната идентичност се основава на имитация и идентификация и е представена в статусите предрешена идентичност и дифузия. Тя представлява или избягване на вземането на решения, или проява на конформизъм спрямо социалните условности. При изградена и стабилна идентичност функциите на идентичността са изпълнени като хората са с по-ниски нива на тревожност, имат положителен образ за себе си, по-висока самооценка и себеприемане, по-ориентирани са към целта, с по-ясен смисъл и посока, имат висока вътрешна и ниска външна социална ориентация. Активната позиция е предпоставка за това, аналогично на ролята на активния копинг за по-високото психично благополучие.

*Моделът капитал на идентичността* обединява психологичното и социологичното разбиране на идентичността. Пост-модерното общество оставя хората да се справят сами с поставянето и постигането на своите цели. Социалните и културните фактори оказват влияние



## Идентичност и справяне със стреса

както на самоопределенията, така и на процеса на самоопределяне (активност или пасивност). Така се акцентира върху необходимостта от проследяване на натиска от постоянната нужда от отразяване на взаимоотношенията с другите, постоянно планиране, правене на житейски избори (Cote & Levine, 1988). Ситуацията на неопределеност от своя страна активира копинг стратегиите с цел запазване на вътрешния баланс.

Днес изграждането на идентичността се свързва с влиянието на социалния контекст в комбинация с развитийните промени на прехода от юношеството към зрелостта. Съвременният западен социален контекст се описва като все по-индивидуалистично насочен и осигуряващ все по-малка степен на подкрепа, в който процесът на изграждане на стабилна идентичност е свързан с множество предизвикателства пред младите хора (Arnett, 2000; Cote, 2002). От друга страна съществува силен социален натиск за изграждане на ясна идентичност (Baumeister & Muraven 1996). Това често води до затруднения в избора на стабилни ценности, цели и самоопределения (Schwartz et al., 2005). Така се обосновава описването на специфичен модел на изграждането на идентичност – на удължен процес на търсене и експериментиране, който се изразява в отлагане и потискане на процеса на изграждане на ясна и определена идентичност, характеризираща се със стабилни избори (Luuckx et al, 2008). В индивидуален план хората изживяват тревожност дали са намерили достатъчно ясни и задоволителни отговори в процеса на себеопределяне и продължават да си задават същите въпроси, а това води до повишаване на субективното чувство за несигурност и възприемането на себе си като некомпетентен (Trapnell & Campbell, 1999; Ward et al.,

2003). Така се описват два типа отговор на все по-пресиращите социални условия: пасивно приемане и активно адаптиране. Пасивният модел е много по-широко разпространен; активният модел предполага ангажиране с личното си развитие и постигане на социалните модели на успех, особено в юношеска възраст и ранна зрялост (Cote, 1997).

Когато идентичността се проблематизира от гледна точка на динамичните системи, се проследяват механизмите на промяна (Kunnen & Van Geert, 2011). Развитието съществува единствено в конкретна среда и се разгръща във времето (Van Geert, 1991; 1994; Thelen & Smith, 1994). Взаимодействието между когниция, емоции, поведение, и контекст е комплексно (Bosma & Kunnen, 2001b). В допълнение, във всеки един момент системата се влияе и от собственото минало, и от средата (Van Geert, 2003). Влиянието на контекста и средата става на две нива – микронивото на директни послания, връзки и общуване и макронивото, в което влиянието е опосредствано (Adams & Marshall, 1996; Adams et al., 1987).

В контекста на относително стабилна среда изградената идентичност търпи по-малки промени докато в свързана с променливи контекстуални изисквания среда конструкциите, които са били полезни и адаптивни, по-често стават безполезни. Някои автори потвърждават и за двата пола на възраст 27-50 години, че идентичността се променя в зависимост от икономическите условия. При икономически разцвет има нарастване на изградената идентичност докато икономическата стагнация стимулира увеличаване на избора и следването на предрешена идентичност (Fadjukoff et al., 2010).

Различните общества или едно и също общество в различен исторически период обезпечават различни нива на избор при 106

## Идентичност и справяне със стреса

конструирането на идентичността (Baumeister, 1991) като предпоставят *различни степени на свобода за осмисляне, идентификация или конструиране на идентичността*. Ситуациите на заплаха провокират възприемането на копинг стратегии – всичко, което индивидът върши, за да се справи с възприеманата заплаха към идентичността. Стратегиите могат да са на три нива: вътрепсихични стратегии, свързани с ревизиране на структурата на идентичността; междуличностни копинг стратегии, свързани с промяна на взаимоотношенията с другите; и междугрупови копинг стратегии, които включват поведението на групово ниво (Vignoles, 2011).

Тук се очертава и съвсем директна връзка с копинга. В процеса на изграждане и поддържане на идентичността тези, които активно се ангажират и са ориентирани към проблемите, е по-вероятно да изградят съгласувано чувство за идентичност и да определят жизнения си път. Обратното: тези, които се ориентират към пасивни или избягващи копинг стратегии, могат да срещнат проблеми с изграждането на съгласувана идентичност и да не направят стабилни избори, които да им служат като основа в зрелостта (Schwartz et al., 2005). Начинът, по който хората се справят с ежедневния стрес, оказва влияние върху начина, по който изграждат идентичността си (Seiffge-Krenke et al., 2009). Изследванията в тази насока поддържат емпирично позицията, че изучаването е един от процесите на идентичността: изследването може да се разглежда като проблемно ориентирано поведение с цел изясняване на информацията за себе си и средата за целите на основните житейски избори. Като изследват новите си избори и възможности, хората изграждат психически ресурси, които им осигуряват възможност за проактивно справяне (Fredrickson & Joiner,

2002). От друга страна стратегиите на избягване провокират тревожност. Колкото повече човек цени вътрешно или външно дадена копинг стратегия, толкова повече я използва. Това се отнася и до полово-ролевите стереотипи, които в някои случаи са причина жените да се отказват от себеутвърждаващо се поведение, а мъжете от оказване на социална подкрепа (Roskies & Lazarus, 1980).

Основен фактор в копинг процеса е чувството на съгласуваност, психосоциалната ориентация към света, която обхваща три аспекта: разбираемост – степента, в която човек приема света за съгласуван и подреден; възможността за управление – чувството, че човек може се справи със събитията посредством активно използване на собствените си ресурси или с външна помощ; и смисъла – чувството, че житейските цели заслужават ангажираността с тях. В един от моделите за идентичността изграждането ѝ се разглежда като генерализиран ресурс на издръжливост – идентичността може да се мобилизира в отговор на стресогенни жизнени събития (Antonovsky, 1979). Самите статуси на идентичността се разглеждат като копинг стратегии с различна степен на адаптивност в отговор на задачата справяне с кризата на идентичността (Christensen, 1986; Markstrom-Adams & Adams, 1993; Meeus, 1996). Тази позиция очертава адаптивната функция на идентичността в качеството на копинг механизъм.

Копинг стратегиите, предпочитани за справяне с ежедневния стрес и стресови ситуации, се разглеждат като важни детерминанти за това как индивидът се адаптира и управлява въпросите, свързани с идентичността си (Seiffge-Krenke et al., 2009). От друга страна самите процеси, свързани с хода на изграждане на идентичността, също се предполага, че оказват влияние върху предпочитаните копинг 108

## Идентичност и справяне със стреса

поведения в ежедневието (Berzonsky 1992; Luysckx et al. 2008). До момента не е проследено по какъв начин копинг стратегиите и процесите, свързани с изграждането на идентичността, могат да си влияят взаимно в хода на времето. Такъв опит е направен в краткосрочно лонгитюдно изследване, в което се контролира влиянието на личностните черти. При контрол на чертите връзката с идентичността е по-силна (Luysckx et al., 2012).

Предположението е, че процесите на идентичност и копинг стратегиите си влияят взаимно. Копинг стратегиите от една страна определят – подкрепят или препятстват – начина, по който индивидът изгражда идентичността си. От друга страна, идентичността като вътрешен потенциал и ресурс провокира избора и предпочитането на отделни копинг (Berzonsky, 1992). В проучване на болни от диабет се установява, че тези, които имат синтезирана идентичност, съумяват да се справят по-добре с намирането на начини за управление на себеприемането си (Luysckx et al., 2008).

Емпирично е потвърдено наличието на значима връзка между изградената идентичност и справянето със стреса: колкото по-изградена е идентичността, толкова по-висок е процентът на проблемно фокусирани копинг механизми, използвани за справянето със специфични събития, които генерират стрес, и толкова по-нисък е процентът използвани емоционално фокусирани механизми. Установява се също така и значителна отрицателна връзка между изградената идентичност и емоционално фокусираните копинг стратегии.

Колкото по-изградена е идентичността, толкова по-малко вероятно е човек да се ориентира към емоционално фокусирано поведение и толкова по-вероятно да се избере проблемно фокусирано (Weissman,

1985). Този въпрос има голяма приложна насоченост. Все повече се признава, че изграждането на копинг умения като ефективни механизми на преработка на информацията и поведението могат да се използват в консултативната и терапевтичната практика (Lazarus & Folkman, 1984). *Ако това бъде отнесено към посочената връзка с идентичността, може да заключим, че усвояването на по-ефективни копинг стратегии може да бъде в подкрепа на процеса на решаване на кризите на идентичността.*

Когато се сблъскват със стресиращи проблеми и конфликти, лицата с информативен стил на идентичност разчитат на проблемно фокусираните стратегии. Те активно се опитват да променят стресогенното събитие или ситуация като търсят възможности, генерират постижими решения на проблема, опитват се да преодолеят проблема или интерпретират ситуацията отново (Berzonsky, 1990, 1992). За разлика от тях лицата със стил избягване/дифузия отричат проблемите, избягват осмислянето им и не търсят начин за намаляване на напрежението (Berzonsky, 1992; Soenens, Duriez and Goossens, 2005). Емоционално фокусираното поведение цели да намали емоционалния дистрес, а не да реши или елиминира причинителя на стрес. В стресогенни ситуации лицата с нормативен стил търсят социална подкрепа и помощ (Berzonsky, 1992). В друго изследване се потвърждава, че интерперсоналната дифузия е свързана с емоционално фокусираните копинг стратегии докато изградената идеологическа и интерперсонална идентичност – с използването на проблемно фокусирани стратегии (Mullis et al., 2007).

Като най-силен фактор, влияещ върху копинг поведението, се посочва възрастта. Полът също оказва известно, но по-слабо влияние

## Идентичност и справяне със стреса

(Ангелова, 2011). Лицата в дифузия може да не прилагат последователни стратегии в стресиращи ситуации или да нямат умения за справяне. Тези в незрели статуси на идентичност използват външен копинг, който е пасивен, и по-често употребяват алкохол и наркотици (Bishop et al., 1997; Welton & Houser, 1997). В изследване на връзките между копинга и идентичността се посочва, че копинг стратегията положителна преоценка най-често се използва от младите, които по отношение на трите сфери на идентичност – идеологическа, интерперсонална и обща идентичност – се намират в статуса изградена идентичност, а най-малко – от тези, намиращи се в статуса дифузия (Стоименовска, 2009).

Всички описани връзки и взаимни влияния обуславят нашия интерес да ги проследим в индивидуален и социален аспект с използване на равнопоставен модел на операционализация. Описаните резултати потвърждават, че *самоопределеността логично е свързана с проблемно насочено поведение и че активните стратегии за справяне със стреса и изживяваният дисбаланс подкрепят изграждането и поддържането на идентичността.*

### **Модел на изследването**

Поставили сме си задачата да проследим връзките и влиянията между всички йерархично подредени скали, които описват статусите на идентичност и копинг стратегиите на първично, вторично и третично ниво (таблица 1). Методите на изследване са избрани като очертаващи директно съпоставимите йерархични нива на идентичност и копинг стратегии.

*Таблица 1. Йерархични скали на статусите на идентичност и копинг стратегиите*

<b>ИДЕНТИЧНОСТ</b>	<b>КОПИНГ СТРАТЕГИИ</b>
<p style="text-align: center;"><b>ПЪРВИЧНИ СКАЛИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. идеологическа дифузия</li> <li>2. идеологически мораториум</li> <li>3. идеологическа изградена</li> <li>4. идеологическа предрешена</li> <li>5. интерперсонална дифузия</li> <li>6. интерперсонален мораториум</li> <li>7. интерперсонална изградена</li> <li>8. интерперсонална предрешена</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ВТОРИЧНИ СКАЛИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. дифузия на идентичността</li> <li>2. предрешена идентичност</li> <li>3. мораториум на идентичността</li> <li>4. изградена идентичност</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ТРЕТИЧНИ СКАЛИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. активни/пасивни статуси</li> <li>2. определени/неопределени статуси</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>ПЪРВИЧНИ СКАЛИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. решаване на проблема</li> <li>2. когнитивно реконструиране</li> <li>3. изразяване на емоции</li> <li>4. социална подкрепа</li> <li>5. избягване на проблема</li> <li>6. пожелателно мислене</li> <li>7. самокритика</li> <li>8. социално избягване</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ВТОРИЧНИ СКАЛИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пробл. фокусирано ангажиране</li> <li>2. емоц. фокусирано ангажиране</li> <li>3. пробл. фокусирано избягване</li> <li>4. емоц. фокусирано избягване</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ТРЕТИЧНИ СКАЛИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ангажиране/избягване</li> <li>2. проблем/емоция</li> </ol>

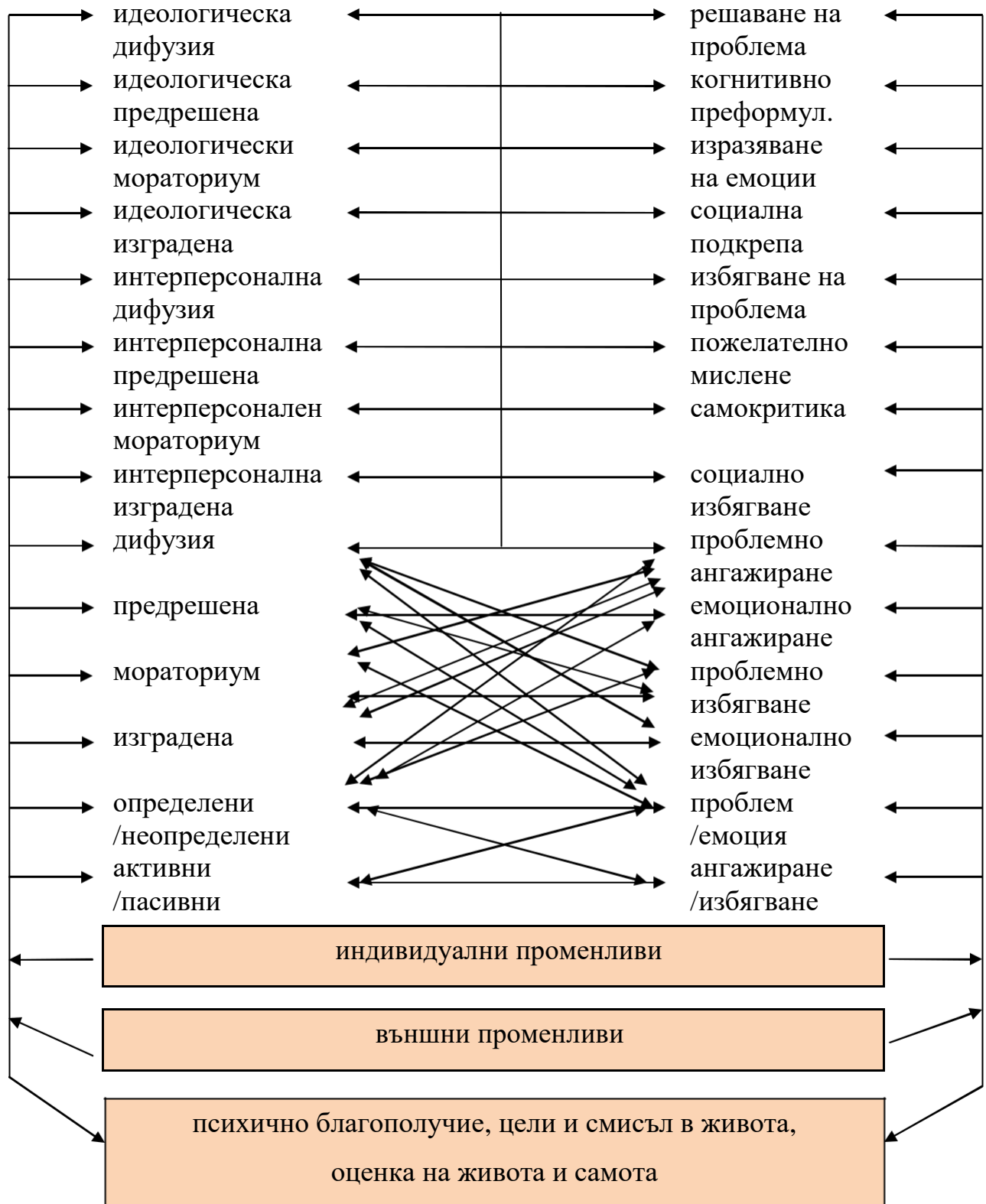
В допълнение искаме да проследим влиянието на индивидуалните променливи и социалния контекст. Към индивидуалните променливи сме включили възраст, пол, партньор, деца, хоби, клубна дейност, социални мрежи.

Социалния контекст разглеждаме като декларираният възприеман външен натиск или принуда към промяна.

Включили сме и резултативните променливи намерен смисъл в живота и търсене на смисъл в живота, психично благополучие, усещане за самота.



Моделът на изследването е представен на фигура 4.



Фигура 4. Модел на изследването

По този начин се опитваме да очертаем една по-обща картина, която да обясни взаимните влияния и значението на индивидуалните и социалните фактори в процеса на адаптация и трансформиране на самоопределенията и изборите в хода на живот.

Моделът има за цел да провери взаимните връзки между статусите на идентичност и копинг стратегиите, начина, по който те се влияят от индивидуални и средови фактори и по който оказват влияние върху психичното благополучие и жизнен смисъл.

## **II.2. Цел, задачи и хипотези на изследването**

Целта на изследването е да се проследят статусите на идентичност и предпочитаните копинг стратегии в зряла възраст, техните взаимовръзки и влияния, мястото на вътрешните и външните фактори, които ги определят, и ефектът им върху психичното благополучие. В този план сме си поставили няколко задачи:

1. Проследяване на разпределението на статусите на идентичност и очертаване на влиянието на индивидуалните променливи върху тях;
2. Проследяване на предпочитаните копинг стратегии и стил и очертаване на влиянието на индивидуалните променливи върху тях;
3. Проследяване на връзките между статусите на идентичност и копинг стратегиите;
4. Измерване на влиянието на статуса на идентичност върху предпочитаните копинг стратегии;

5. Проследяване на влиянието на копинг стратегиите върху статусите на идентичност;
6. Проследяване на влиянието на социалния контекст върху адаптивността на предпочитаните статуси на идентичност и копинг стратегии;
7. Описване на връзките и влиянията на идентичността и копинга и психичното благополучие, чувството за самота, усещането за смисъл и цел в живота.

На базата на резултатите и анализа е изведена обобщена схема на връзките и влиянията на копинг стратегиите и стила и статусите на идентичност с индивидуалните фактори, психични характеристики и социалния контекст, както и взаимните им влияния. За целите на изследването е приложен модел на извеждане на копинг стил като допълнителна възможност за очертаване на влиянието върху общата самоопределеност.

### **II.3. Очаквания**

По поставените задачи и на база резултатите от изследвания, описани в първата глава, и на теоретичните ни допускания, имаме следните очаквания:

1. За статусите на идентичност очакваме да се открие влиянието на възрастта, да няма значимо влияние на пола, а за наличието или отсъствието на партньор, деца, хоби и клубна дейност и образователна степен очакваме да имат ограничено влияние;
2. За копинг стратегиите очакваме да се открие влияние основно на пола и на възрастта най-вече във връзка с нормативните кризи. По

- отношение на останалите индивидуални фактори очакваме образователната степен, наличието на постоянен партньор и собствени деца, както и наличието на хоби и клубно членство и време, прекарвано в социалните мрежи, да оказва ограничено влияние върху предпочитаните копинг стратегии;
3. Очакваме да се очертае връзка между активните копинг стратегии и активните статуси на идентичност, както и между пасивните копинг стратегии и пасивните статуси на идентичност;
  4. Очакваме статусът на идентичност да оказва известно влияние върху предпочитаните копинг стратегии. Основание за това допускане ни дава фактът, че личностната самоопределеност обхваща всички жизнени сфери, заедно и поотделно, във всяка от които представата за целите, избраните цели и процесът на търсене се изразяват в поведенческа активност, една от които е справянето с ежедневните и по-глобални ситуации на стрес;
  5. Очакваме адаптивният копинг стил да влияе върху идентичността. Основание за това ни дават заключенията, че избраните и поддържани копинг стратегии стимулират стабилното самоопределяне;
  6. Очакваме да се очертае влиянието на социалния контекст както върху поддържаните статуси на идентичност, така и върху предпочитаните и избраните копинг стратегии;
  7. Очакваме както изградените статуси на идентичност, така и активният копинг да са свързани с по-високи нива на психично благополучие, по-ниско ниво на изживявана самота, по-добре установени и възприети смисъл и цел в живота.

## **II.4. Методи**

Основната част от количественото изследване е проведена с онлайн платформа в периода ноември 2014-ноември 2015 година с 232 участника. В допълнение въпросникът е попълнен на хартиен носител от още 150 участника, което е свързано с качествено изследване – с част от тези 150 лица са проведени интервюта, а други от тях са включени във фокус групи. Включени са въпросник за измерване на психосоциалната идентичност, въпросник за измерване на копинг стратегиите, скала за самота, скала за надежда, скала за смисъл в живота, скала за психично благополучие и скала за оценка на живота. Всички скали са ликертови, 6-позиционни, със степени от напълно съгласен до напълно несъгласен. За проследяване на влиянието на социалния контекст с част от участниците е проведено полуструктурирано интервю, а с други са проведени три фокус групи.

Основен интерес за нас представляват статусите на идентичност и копинг стратегиите. Двата въпросника са с много сходна структура. По тях се получават по 8 първични подскали, които впоследствие се обединяват в 4 основни скали и в две мета-скали (таблица 1). Скалата за отговор също е еднотипна. И в двата случая се получават еднопорядкови променливи, което прави съпоставимостта по-прецизна.

### **II.4.1. Въпросник за измерване на копинг стратегиите (Tobin, 1984, 2001)**

Въпросникът за копинг стратегиите (Coping Strategies Inventory) се състои от 72 айтема, насочени към оценка на копинг нагласите и поведение при специфични стресогенни фактори. Форматът на

въпросника е адаптация на въпросника за реакциите и поведението при стрес (The Ways of Coping) на Лазарус (Folkman & Lazarus, 1981) и добавени нови айтеми като скалите са изведени с факторен анализ. Въпросникът е ориентиран към оценка на насочеността и активността в избора и условието е отговорите да бъдат не по принцип, а спрямо скорошно преживяна реална ситуация на възприет стрес и избрано копинг поведение. В CSI (Coping Strategies Inventory) общо се образуват 14 подскали – осем първични, четири вторични и две третични (Tobin, 1984; 2001).

Първичните скали са:

1. *Решаване на проблема* – скалата включва айтеми за поведенчески и когнитивни стратегии, насочени към преодоляване на източника на стрес посредством промяна на стресогенната ситуация;
2. *Когнитивно преформулиране* – скалата включва когнитивни стратегии за промяна на смисъла на стресогенната ситуация като по-малко застрашаваща, търсене на положителните неща в нея и погледа ѝ от нова перспектива;
3. *Изразяване на емоции* – скалата включва айтеми, насочени към освобождаване и изразяване на емоциите;
4. *Социална подкрепа* – скалата съдържа айтеми, които се отнасят до търсенето на емоционална подкрепа в семейство, приятели и близки;
5. *Избягване на проблема* – скалата включва айтеми, които описват поведението на отричане на проблемите и избягване на мисли или действия, свързани със стресогенното събитие;

## Идентичност и справяне със стреса

6. *Пожелателно мислене* – скалата обхваща когнитивни стратегии, които отразяват невъзможността или нежеланието за промяна на рамката, надежда и пожелателно мислене нещата да се оправят;
7. *Самокритика* – скалата съдържа айтеми, които отразяват самообвиненията за ситуацията и самокритика;
8. *Социално избягване* – скалата включва айтеми, които отразяват процеса на самоизолация.

Вторичните скали са:

1. *Проблемно фокусирано ангажиране* – включва скалите решаване на проблема и когнитивно реконструиране, когнитивни и поведенчески стратегии, насочени към промяна на ситуацията или промяна на личния смисъл и значимост на ситуацията като копинг усилията са насочени към самата стресогенната ситуация;
2. *Емоционално фокусирано ангажиране* – включва скалите социална подкрепа и изразяване на емоциите, отразява открито споделяне на чувствата с другите и повишена социална ангажираност, особено със семейството и приятелите, копинг усилията, насочени към емоционалните реакции на индивида към стресогенната ситуация;
3. *Проблемно фокусирано избягване* – включва скалите избягване на проблема и пожелателно мислене, отричане, избягване и нежелание за различен поглед към ситуацията, когнитивни и поведенчески стратегии, насочени към избягване на ситуацията;
4. *Емоционално фокусирано избягване* – включва скалите самокритика и социално избягване, затваряне в себе си и

собствените чувства, отбягване на другите и самокритика за това, което се е случило.

Третичните скали са:

1. *Ангажиране* – включва скалите решаване на проблема и когнитивно реконструиране, социална подкрепа и изразяване на емоциите. Отразява ангажираността на индивида с усилия за управляване на взаимоотношенията индивид/среда и ангажиране с активно и непрекъснато преговаряне със средата;
2. *Избягване* – включва скалите избягване на проблема и пожелателно мислене, самокритика и социално избягване. Включва стратегии, които е вероятно да провокират пасивност и избягване на взаимодействието индивид/среда. Чувствата не се споделят, мислите се потискат, а поведението за промяна на ситуацията не се търсят.

Айтемите са преведени съгласно стандартите от трима независими преводача, направен е и обратен превод. Айтемите са представени в Приложението.

Факторният анализ по метода на главните компоненти разкрива наличието на четири фактора със собствено тегло над единица, изчерпващи 39,80% от общо обяснената дисперсия (47% в оригиналния въпросник). Първият фактор е с факторно тегло 11,264 и изчерпва 15,64% от общата дисперсия; вторият фактор е с факторно тегло 7,606 и обхваща 10,56% от дисперсията; третият фактор е с факторно тегло 5,592, а четвъртият с 4,210 като изчерпват съответно 7,76% и 5,84%. Получените тежести на факторите са малко по-ниски в сравнение с тези в оригиналната версия. Образуването за тази извадка факторно решение

120



## Идентичност и справяне със стреса

се обединява смислово с натрупване на айтемите във факторите, които сме дефинирали като Активно преформулиране и търсене на социална подкрепа; Пасивност и самообвинения; Лична проблемно фокусирана активност; и Избягване. Към тези фактори се отнесоха съответно 24, 28, 13 и 7 от айтемите. Въпреки неравномерното разпределение на айтемите, съдържателното им отнасяне ни дава основание да приемем решението за допустимо за целите на използване на въпросника. Обяснението за това може да се дължи на общите променливи в осемте първични скали.

Алфа на Кронбах за скалата за копинг стила е ,842 (в оригиналния въпросник варира от ,71 до ,94). Резултатите по подскали са:

Решаване на проблема	,780
Когнитивно преформулиране	,779
Изразяване на емоции	,799
Социална подкрепа	,887
Избягване на проблема	,667
Пожелателно мислене	,769
Самокритика	,908
Социално избягване	,853

Вътрешната консистентност на скалата е измерена с коефициент на Спирмън ( $r_s$ ).

Навсякъде се наблюдават високи положителни корелации между първични, вторични и третични скали, както и умерени положителни и отрицателни корелации между отделните първични подскали спрямо съдържанието им.

Решаването на проблема има слаба отрицателна корелация с емоционално фокусираното избягване (-,159; ,018) и високи 121

положителни корелации с когнитивното преформулиране ( $,554; ,000$ ), проблемно фокусираното ангажиране ( $,878; ,000$ ) и ангажирането ( $,650; ,000$ ) и слаби положителни връзки с изразяването на емоции ( $,272; ,000$ ), социалната подкрепа ( $,152; ,024$ ) и емоционално фокусираното ангажиране ( $,235; ,000$ ).

Когнитивното преформулиране има високи положителни корелации с проблемно фокусираното ангажиране ( $,885; ,000$ ) и ангажирането ( $,705; ,000$ ). Положителни корелации има с изразяването на емоциите ( $,304; ,000$ ), социалната подкрепа ( $,246; ,000$ ), избягването на проблема ( $,238; ,000$ ), емоционално фокусираното ангажиране ( $,311; ,000$ ) и проблемно фокусираното избягване ( $,212; ,001$ ).

Изразяването на емоции има високи положителни корелации с емоционално фокусираното ангажиране ( $,844; ,000$ ) и ангажирането ( $,750; ,000$ ) и социалната подкрепа ( $,523; ,000$ ). Умерени и ниски положителни корелации има с пожелателното мислене ( $,320; ,000$ ), проблемно фокусираното ангажиране ( $,327; ,000$ ) и проблемно фокусираното избягване ( $,196; ,003$ ). Отрицателно корелира със социалното избягване ( $-,332; ,000$ ) и емоционално фокусираното избягване ( $-,177; ,008$ ).

Социалната подкрепа има високи положителни корелации с емоционално фокусираното ангажиране ( $,899; ,000$ ) и ангажирането ( $,731; ,000$ ). Слаба положителна връзка има с пожелателното мислене ( $,155; ,021$ ) и проблемно фокусираното ангажиране ( $,226; ,001$ ). Високи и умерени отрицателни връзки се отчитат със социалното избягване ( $-,584; ,000$ ), емоционално фокусираното избягване ( $-,363; ,000$ ) и избягването ( $-,234; ,000$ ).

## Идентичност и справяне със стреса

Избягването на проблема има силни положителни корелации с проблемно фокусираното избягване ( $,757; ,000$ ) и избягването ( $,567; ,000$ ). Слаби положителни корелации има с пожелателното мислене ( $,258; ,000$ ), самокритиката ( $,181; ,067$ ), социалното избягване ( $,234; ,000$ ) и емоционално фокусираното избягване ( $,255; ,000$ ).

Пожелателното мислене е с висока положителна корелация с проблемно фокусираното избягване ( $,827; ,000$ ) и избягването ( $,607; ,000$ ). Умерени положителни връзки се установяват със самокритиката ( $,324; ,000$ ), емоционално фокусираното ангажиране ( $,262; ,000$ ), емоционално фокусираното избягване ( $,260; ,000$ ) и ангажирането ( $,223; ,001$ ).

Самокритиката има високи положителни корелации с емоционално фокусираното избягване ( $,835; ,000$ ) и избягването ( $,765; ,000$ ) и умерени положителни връзки със социалното избягване ( $,301; ,000$ ) и проблемно фокусираното избягване ( $,337; ,000$ ).

Социалното избягване има високи положителни корелации с емоционално фокусираното избягване ( $,777; ,000$ ) и избягването ( $,642; ,000$ ). Слаба положителна корелация има с проблемно фокусираното избягване ( $,176; ,008$ ). Високи отрицателни корелации са отчетени с емоционално фокусираното ангажиране ( $-,538; ,000$ ) и ангажирането ( $-,493; ,000$ ) и умерена отрицателна корелация с проблемно фокусираното ангажиране ( $-,234; ,000$ ).

Проблемно фокусираното ангажиране има висока положителна корелация с ангажирането ( $,769; ,000$ ), умерена положителна корелация с емоционално фокусираното ангажиране ( $,310; ,000$ ) и слаба отрицателна връзка с емоционално фокусираното избягване ( $-,164; ,014$ ).

Емоционално фокусираното ангажиране има висока положителна корелация с ангажирането ( $,486; ,000$ ), умерена отрицателна връзка с емоционално фокусираното избягване ( $-,320; ,000$ ) и слаба отрицателна връзка с избягването ( $-,161; ,016$ ).

Проблемно фокусираното избягване корелира положително високо с избягването ( $,746; ,000$ ), умерено с емоционално фокусираното избягване ( $,324; ,000$ ) и слабо с ангажирането ( $,151; ,024$ ).

Емоционално фокусираното избягване има висока положителна корелация с избягването ( $,876; ,010$ ) и умерена отрицателна връзка с ангажирането ( $-,327; ,000$ ).

Между ангажирането и избягването има слаба отрицателна корелация ( $-,141; ,035$ ).

Приемаме факторното решение, резултатите за надеждността и вътрешната консистентност на въпросника за приемливи и в съответствие с очакванията.

По отношение на средните стойности и стандартните отклонения за тази извадка и получените от автора на въпросника има значима разлика във всички скали с изключение на самокритиката и социалната изолация като в групата лица от това изследване средните стойности, особено на активните копинг стратегии, са значително по-високи.

В допълнение, за целите на това изследване и проследяване на влиянието на копинг стила върху идентичността, сме модифицирали използването на вторичните скали като описващи копинг стила или предпочитаната ориентация в избора на стратегии. За тези четири вторични променливи – Фокусиране върху проблема, Фокусиране върху емоциите, Избягване на проблема и Избягване на емоциите – сме приложили правилото за извеждане на гранични стойности (средната

## Идентичност и справяне със стреса

стойност и едно стандартно отклонение). Спрямо тях отнасяме изследваните лица към 16 възможни комбинации в зависимост от това по кои скали резултатът им е над и по кои под граничната стойност, очертавайки четири чисти и 12 смесени стила (по Adams et al., 1989; което сме приложили и по отношение на родителските стилове (Тоткова, 2014).

Възможните комбинации спрямо граничните стойности за проблемно фокусиране (ПФ), емоционално фокусиране (ЕФ), проблемно избягване (ПИ) и емоционално избягване (ЕИ) са:

>ПФ<ЕФ<ПИ<ЕИ	Проблемно фокусиране
<ПФ>ЕФ<ПИ<ЕИ	Емоционално фокусиране
<ПФ<ЕФ>ПИ<ЕИ	Избягване на проблема
<ПФ<ЕФ<ПИ>ЕИ	Емоционално избягване
>ПФ>ЕФ<ПИ<ЕИ	Насоченост към проблема
>ПФ<ЕФ>ПИ<ЕИ	Активност
>ПФ<ЕФ<ПИ>ЕИ	Проблемно фокусиране, емоционално избягване
<ПФ>ЕФ>ПИ<ЕИ	Избягване на проблема, фокусиране върху емоциите
<ПФ>ЕФ<ПИ>ЕИ	Избягване
<ПФ<ЕФ>ПИ>ЕИ	Фокусиране върху емоциите, неопределено (смесено) проблемно фокусиране
>ПФ>ЕФ>ПИ<ЕИ	Проблемното фокусиране е гъвкаво, фокус са емоциите
>ПФ>ЕФ<ПИ>ЕИ	Избягване на емоциите, фокусиране върху проблема

>ПФ<ЕФ>ПИ>ЕИ	Фокус на проблема, неопределена емоционална насоченост
<ПФ>ЕФ>ПИ>ЕИ	Избягване на проблема, неопределена емоционална насоченост
>ПФ>ЕФ>ПИ>ЕИ	Смесени всички стратегии
<ПФ<ЕФ<ПИ<ЕИ	Адаптивна смесена стратегия

При обединяването транзитивните стратегии се отнасят към стратегията в началото на реда. Специално внимание заслужава смесеният стил, който комбинира множество различни копинг стратегии, отразявайки адаптивността им в потвърждение на очакванията. По този начин трансформираме количествените променливи в качествени и това ни дава възможност за допълнителен анализ.

Въвеждането на копинг стил кореспондира с търсените влияния върху идентичността. От статистическа гледна точка това позволява освен регресионен анализ да се използват и ад-хок тестове за влияние. Основният мотив е максималното съответствие в начина на измерване на копинга и идентичността за целите на това изследване

#### **II.4.2. Въпросник за измерване на статуса на психосоциална идентичност EOMEIS-2**

Въпросникът за измерване на статуса на психосоциална идентичност EOMEIS-2 (Adams et al., 1989), е адаптиран за български условия във версия за юноши (Байчинска и кол., 2009), младежи и лица в зряла възраст (Бакрачева, 2009). За обработка на резултатите за всяко лице са въведени 15 променливи – 12 непрекъснати и 3 категориални.

## Идентичност и справяне със стреса

12-те непрекъснати променливи са степен на изразеност на всеки един статус в идеологическата, интерперсоналната и общата идентичност:

### **Идеологическа идентичност**

идеологическа изградена

идеологическа предрешена

идеологически мораториум

идеологическа дифузия

### **Интерперсонална идентичност**

интерперсонална изградена

интерперсонална предрешена

интерперсонален мораториум

интерперсонална дифузия

### **Общ статус на психосоциална идентичност**

обща изградена

обща предрешена

общ мораториум

обща дифузия

Останалите 3 променливи са *категориални* и описват водещия статус за всяко изследвано лице по отношение на идеологическата, интерперсоналната и общата идентичност. Това се прави на базата на изведените гранични стойности като на всяко изследвано лице се приписва един статус в идеологическата и интерперсоналната сфера на идентичността. Съгласно граничните стойности за статусите на психосоциалната идентичност за всяко изследвано лице се определя и водещият статус на общата психосоциална идентичност.

4-те чисти и 12-те транзитивни статуси на идентичността са:

чиста дифузия

чиста предрешена

чист мораториум

чиста изградена

транзитивен статус на преход дифузия-предрешена

транзитивен статус на преход дифузия-мораториум

транзитивен статус на преход дифузия-изградена

транзитивен статус на преход предрешена-мораториум

транзитивен статус на преход предрешена-изградена

транзитивен статус на преход мораториум-изградена

транзитивен статус на преход дифузия-предрешена-мораториум

транзитивен статус на преход дифузия-предрешена-изградена

транзитивен статус на преход дифузия-мораториум-изградена

транзитивен статус на преход предрешена-мораториум-изградена

транзитивен статус на преход дифузия-предрешена-мораториум-изградена

недиференциран мораториум

При обединяването транзитивните статуси се отнасят към статуса в началото на реда. Специфично внимание заслужава недиференцираният мораториум. Той се изразява в принудително преминаване в активна позиция на търсене за разлика от чистия мораториум, при който активността е вътрешно обусловена.

Допълнително предимство на въпросника е, че се нормира за всяка изследвана група. Самите променливи могат да се използват като



## Идентичност и справяне със стреса

зависими (12), но и като независими качествени променливи (4-те статуса).

За това изследване Алфа на Кронбах за скалата за психосоциална идентичност е ,748. За подskalите е както следва: идеологическа дифузия ,567; идеологическа предрешена ,742; идеологически мораториум ,698; идеологическа изградена ,516; интерперсонална дифузия ,560; интерперсонална предрешена ,707; интерперсонален мораториум ,713; интерперсонална изградена ,747. Този резултат е потвърждение и на предишни използвания на въпросника.

Подskalите за идеологическа и интерперсонална идентичност имат добри корелации помежду си като ниска положителна връзка има между подskalите за дифузия ( $.214; .001$ ) и за изградена идентичност ( $.383; .000$ ). Между подskalите за предрешена идентичност и мораториум има високи положителни връзки ( $.678; .000$ ) и ( $.556; .000$ ).

По отношение на корелациите между първичните и вторичните подskали (коефициент на Спирмън ( $r_s$ )) резултатите потвърждават валидността на въпросника.

Идеологическата дифузия има високи положителни връзки с общата дифузия ( $.828; .000$ ) и мораториума ( $.576; .000$ ) и слаба отрицателна връзка с общата изградена идентичност ( $-.280; .000$ ).

Идеологическата предрешена има много висока корелация с общата предрешена идентичност ( $.917; .000$ ) и слаба положителна връзка с изградената идентичност ( $.186; .005$ ).

Идеологическият мораториум има високи положителни връзки с дифузията ( $.542; .000$ ) и мораториума ( $.888; .000$ ) и слаба отрицателна връзка с изградената идентичност ( $-.259; .000$ ).

Идеологическата изградена идентичност има отрицателни връзки с дифузията и мораториума (-,276; ,000) и (-,326; ,000), и положителни с предрешената (,322; ,000) и с изградената идентичност (,850; ,000).

Аналогични са връзките и за подskalата интерперсонална идентичност. Тук дифузията има положителни връзки с всички статуси на обща идентичност с изключение на изградената идентичност: (,724; ,000) с дифузията; (,240; ,000) с предрешената; и (,364; ,000) с мораториума.

Предрешената интерперсонална идентичност има положителни връзки с всички статуси освен с дифузията: (,915; ,000) с предрешената; (,876; ,000) с мораториума; и (,310; ,000) с изградената.

Интерперсоналният мораториум има отрицателна връзка само с изградената идентичност (-,254; ,000) и положителна с дифузията (,322; ,000), предрешената (,143; ,033) и мораториума (,879; ,000), а изградената идентичност – отрицателна връзка с мораториума (-,149; ,026) и положителна с изградената обща идентичност (,812; ,000).

Получените корелации отразяват вътрешната валидност на въпросника. Има положителна връзка между отделните променливи, които отразяват активност или пасивност, както и отрицателна връзка между променливите, които отразяват активност и пасивност в избора. Положителна връзка има между подskalите, които описват определените статуси и тези, които описват неопределените, както и отрицателна връзка между скалите, описващи определените и неопределените статуси. Положителни връзки има между подskalите, които описват статусите на идентичност в идеологически и интерперсонален аспект и скалите с общи статуси на психосоциална идентичност.

Тези резултати са потвърждение за целесъобразността на използване на въпросника.

### **II.4.3. Други използвани скали за оценка**

#### **Скали за оценка на живота, надеждата, смисъла в живота и психичното благополучие**

В допълнение са използвани скала за оценка на живота, скала за надежда, скала за самота, скала за смисъла в живота, скала за психично благополучие. Тяхната цел е да дадат известна допълнителна информация за връзките с копинг стратегиите и статусите на идентичност. Представени са само резултатите за Алфа на Кронбах и корелациите между подскалите, когато е приложимо.

#### **Скала на Кантрил (Cantril Self-Anchoring Striving Scale)**

Скалата измерва когнитивната оценка за удовлетвореност от живота по континуума възприемане на настоящето и бъдещето. Дава възможност за групиране на резултатите в три категории:

*Процъфтяване* – това представлява високо, трайно и прогресиращо благополучие. Хората оценяват положително настоящата си жизнена ситуация (7+) и имат положително очакване за следващите пет години (8+), изпитват значително по-малко здравословни проблеми, по-ниска тревожност, стрес, тъга, гняв и повече щастие, радост, интереси и уважение.

*Борба (стойности по скалата 4-7)* – благополучието на хората в тази група е умерено и не е трайна величина. Хората водят борба или с настоящето, или очакват да се борят в бъдеще, изпитват повече ежедневен стрес и тревожност и ползват два пъти повече болнични в

сравнение с групата на процъфтяващите. Повече пушат и по-рядко се хранят здравословно.

*Страдание* (резултати по скалите под 4) – благополучието на тези хора е във висок риск. Те оценяват зле сегашната си жизнена ситуация и имат пожелателно мислене за следващите пет години, имат повече заболявания, стрес, тревожност, тъга и гняв (Cantril, 1965).

Скалата е с два айтема: оценка на сегашната жизнена ситуация (Представете си една стълба със стъпала от 0 до 10 на върха. Посочете на кое стъпало се намирате в момента: от „10 – Възможно най-добър живот“ до „0 – Възможно най-лош живот“) и оценка на нагласата и очакванията към времево обозрим бъдещ период (На кое стъпало смятате, че ще се намирате след пет години?: от „10 – Възможно най-добър живот“ до „0 – Възможно най-лош живот“). Скалата широко се използва в кроскултурни изследвания, които отнасят България на последно място, а обяснението е изцяло в когнитивния оценъчен подход към благополучието, разбирано само като удовлетвореност от живота (Бакрачева, 2009; Бакалова и кол., 2015).

### **Скала за надеждата (The adult hope scale (AHS))**

Скалата е разработена в когнитивния модел, в който надеждата се определя като положителна мотивация, основана на интерактивно извлеченото чувство за успешно (а) действие (енергия, насочена към целта) и (б) пътищата (планиране за постигане на целите). Скалата обхваща 12 айтема. По четири измерват пътя на обмисляне и действието, а четири са филъри (Snyder et al., 1991). В оригиналната версия се нарича Скала за жизнените цели, което по-точно отразява същността на айтемите и насочеността ѝ. В представянето на 132

резултатите сме използвали и двете наименования. Получената Алфа на Кронбах за скалата за надежда е ,791. Айтеми на скалата са дадени в Приложението.

### **Въпросник за смисъла в живота (The Meaning in Life Questionnaire (MLQ))**

Въпросникът обхваща две дименсии за смисъла в живота с използване на 10 айтема за начина, по който хората възприемат живота си като изпълнен със смисъл. Измерва ангажираността и мотивираността на хората в усилията им да намерят смисъл или да задълбочат разбирането за смисъла в живота си, което образува двете подскали – наличие на смисъл и търсене на смисъл. MLQ има добра надеждност, тест-ретест стабилност, стабилна фактурна структура. Наличието на смисъл е положително свързано с благополучието, личното развитие, самооценката и екстраверсията и отрицателно с тревожността и депресията. Търсенето на смисъл е положително свързано с експериментирането, миналата негативна и настояща фаталистична времева ориентация, негативния афект, депресията и невротизма и отрицателно с бъдещата времева перспектива, догматизма и благополучието (Steger et al., 2006). Айтемите на скалата са дадени в Приложението.

Скала за смисъл в живота: скалата оценява доколко респондентите определят живота си като смислен. Скалата за търсене на смисъл оценява степента на полагани усилия за намирането на смисъл.

Стойностите на Алфа на Кронбах са ,862 за наличие на смисъл и ,841 за търсене на смисъл, а скалите имат отрицателна корелация помежду си – (-,311; ,000). Айтемите на скалата са дадени в Приложението.

### **Скала за психично благополучие**

Скалата съдържа 18 айтема в шестте области на психичното благополучие в теорията за вътрешната мотивация: автономност, овладяване на средата, лично развитие, положителни връзки с другите, цел в живота и себеприемане (Ryff & Singer, 1998). Айтемите на скалата са описани в Приложението.

Получената надеждност е добра – Алфа на Кронбах за скалата за психично благополучие е ,712. Корелациите по скалите за благополучие са ниски и умерени в рамките на очакваните. Те са компоненти на психичното благополучие и това, което е по-важно, е че имат умерени и високи положителни корелации с общата скала: най-ниската е (,311; ,000) – овладяване на средата, а най-високата е (,765; ,000) – себеприемане.

### **Скала за самота (Loneliness Scale)**

Това е 3-айтемна скала за измерване на чувството за самота (Hughes et al., 2004). Айтемите на скалата са описани в Приложението. Алфа на Кронбах за скалата за Самота е ,840.

В края на методиката са включени индивидуалните променливи пол; възраст (в диапазони: до 25 г., 26-35 г., 36-45 г., 46-55 г., 56-65 г.); образование (средно/висше); наличие на постоянен партньор (да/не); собствени деца (да/не); наличие на хоби (да/не); участие в клуб по интереси (да/не); време, прекарвано в социалните мрежи на ден (1-2 часа, по-голямата част от деня, не мога да преценя, не прекарвам време в социалните

## Идентичност и справяне със стреса

Използваните качествени методи на изследване са полуструктурирано интервю, контент анализ и фокус групи.

Интервютата бяха с продължителност 40-70 минути, записвани на телефон. Заимствани са въпроси от интервюто за измерване на идентичността на Маршиа като са включени въпроси за копинга, изготвени на база качествените описания на променливи във въпросника на Тобин. Всички въпроси са за конкретни наскоро преживени ситуации, за да се избегне ефектът на изкривяване във времето и отговори в пожелателен вариант. Следвани са ръководствата за дизайн и провеждане на интервюта (Matteson, 1993; Wethington et al., 1995).

Въпросите на интервюто са отворени и задават само посоката: „Когато възникне проблем, какво правиш най-често?”; „Задаваш ли си въпроси за избора на професия/партньор?”; „Кога за последен път изпадна в трудна ситуация .... Каква беше ... Какво направи...”; „Кога за последен път се сблъска със сериозен проблем? Как го реши?”; „Кои са ситуациите, за които се сещаш като най-често повтарящи се?”; „Кой пример ти идва за ежедневна ситуация, свързана със стрес? Как реагира?”; „Потърси ли помощ?”; „Сподели ли с някого как се чувстваш? С кого? Защо?”; „Последният път, когато не се получиха нещата, на какво се дължеше – на ситуацията или на липса на организация?”; „Как мислиш, доколко можеш да управляваш живота и изборите си?” и т.н.

Използвани са 3 експерта, с критерий за определяне степента на съгласуваност 81%. Критериите за експертно оценяване са по 5-степенна скала. Критериите за оценка са 15 подскали, обобщени в 3 основни категории, всяка една от тях с по пет подскали:

- *Възможност за самостоятелно вземане на решения* (търсене на възможности за постигане на личните цели; самостоятелно определяне на решенията, водени от лични мотиви; насочване към активни когнитивни стратегии; активно търсене на информация и подкрепа; възприемане на решенията като лично определени);
- *Външен натиск за вземане на решения* (изразяване на недоволство от принудата да се вземат решения; необходимост от компромиси със себе си; отдаване на значение за проблемите на външни фактори; изразяване на нежелание за промяна; изразяване на неудовлетвореност от средата, която се променя и променя личната ситуация);
- *Свобода в избора на решение срещу принудителна адаптация* (изразяване на стрес от изискванията на средата; определяне на външни фактори като рамка за адаптиране; автономност в процеса на вземане на решения; разчитане на личните ресурси; изразено отношение за възприемането на личен избор).

Оценките в експертните карти са по 5-степенна скала по 15 критерия (по 5 критерия в 3 групи). Баловете варират от 15 до 75. Те се обобщават в трите посочени по-горе категории (за всяка от тях скалата е от 5 до 25). За 30 участвали в интервютата лица сумираният резултат по категории е от от 450 до 2250. За тримата експерта общият бал варира от 1350 до 6750.

#### **II.4.4. Изследвани лица**

Извадката не е съвсем равномерна. 30% от изследваните лица са мъже, 70% са жени.



## Идентичност и справяне със стреса

Под 25 г. са 7,6%, на 26-35 г. – 22,9%, на 36-45 г. – 39,5%, на 46-55 г. – 17% и на 56-65 г. – 13%.

Неравномерно е разпределението и по образователна степен – със средно образование са 14%, а 86% са с висше.

Това важи и по отношение на разпределението дали респондентите имат или нямат партньор – с партньор са 76%, а без – 24%. 62% от изследваните лица имат деца, а 38% все още нямат.

Интересно е, че 81% от изследваните лица споделят, че имат хоби срещу 19%, които нямат такова.

Участие в клубна дейност имат 54%, а 46% нямат. Това показва по-широкото разпространение на интереса към индивидуални занимания, а не толкова към групови.

По отношение на времето, прекарването в социалните мрежи, най-голяма част нямат определено време (54%), следват тези, които отделят по 1-2 часа (27%), тези, които не отделят време за социалните мрежи (14%) и които прекарват там по-голямата си част от деня (5%).

## Статистически методи

Във въпросниците са използвани 6-степенни скали от ликертов тип, които отразяват степените от „1-напълно несъгласен” до „6-напълно съгласен”. За въпросниците за измерване на статусите на идентичност и копинг стратегиите променливите са използвани като количествени и качествени след извеждането на гранични стойности и прилагане на нормиране.

Използвани са факторен анализ, анализ за надеждност на скалите (Алфа на Кронбах), дескриптивен анализ, корелационен анализ, анализ на връзки между качествени признаци (Хи-квадрат), непараметричен 137

тест за проверка на равенство на непрекъснати едномерни разпределения (Колмогоров-Смирноф), Т-тест за независими и свързани извадки, еднофакторен и многофакторен дисперсионен анализ, регресионен анализ.

В зависимост от характеристиките на разпределенията са използвани параметрични или непараметрични тестове за анализ на данните. Поради сходството в резултатите, в таблиците са отразени данните от параметричните тестове.

Интервютата и резултатите от фокус групите са обработени с експертна оценка. За обработка на интервютата е използван и честотен анализ.

Нелинейното разпределение на данните не ни даде възможност за проследяване на модериращи и медиращи ефекти с помощта на методи, основани на линейна регресия, което се надяваме да имаме възможност да направим в следващи изследвания.

### **III. РЕЗУЛТАТИ**

В тази глава са включени седем параграфа, които последователно описват резултатите по поставените задачи: разпределението на статусите на идентичност и влиянието на индивидуалните променливи върху тях; разпределението на копинг стратегиите и влиянието на индивидуалните променливи върху тях и процентното разпределение на копинг стиловете; връзката между копинг стратегиите и статусите на идентичност; влиянието на статуса на идентичност върху копинг стратегиите; влиянието на копинг стратегиите върху статусите на идентичност; влиянието на социалния контекст върху предпочитаните копинг стратегии и идентичността; връзките и влиянията на копинг стратегиите и статусите на идентичност върху чувството за самота, целта и смисъла в живота, психичното благополучие.

#### **III.1. Разпределение на статусите на идентичност и влияние на индивидуалните променливи върху тях**

##### **Разпределение**

В преформулирането и транзитивните етапи на изграждане и поддържане на психосоциалната идентичност се получават различни комбинации и преходи.

Освен чистите статуси има 12 транзитивни статуса, които отразяват динамичното съдържание на транзитивните периоди. Преходите са: дифузия-предрешена идентичност; дифузия-мораториум; дифузия-изградена идентичност и т.н. (т. II.4.2.). Това показва цикличността и различните възможности, описващи процесите на

постоянни промени в идентичността, които подчертават нейната гъвкавост и адаптивност спрямо настъпващите вътрешни и външни промени. Така например, преходът предрешена идентичност-мораториум-изградена идентичност в професионалната сфера може да означава, че човек вече е започнал професионалната си кариера поради влиянието на значими други, без сам да се е запитал дали това е неговият избор. Впоследствие той може да започне да търси информация, свързана със собствените му желания и очаквания, и да премине към провокирано от тях действие.

Специално внимание следва да се отдели на статуса недиференциран мораториум. Резултатите разкриват, че повече от половината изследвани лица попадат в него, както ще видим по-късно. Този специфичен статус отразява преход основно от предрешена идентичност към мораториум. В качествен аспект той изразява преход от пасивност и ригидно поддържане на стари избори към принудително търсене и изпробване на алтернативи вследствие на външен натиск.

Интересен момент е стимулирането на активността, тъй като е породено от външен натиск, а не от вътрешно търсене и активност, характерни за чистия мораториум. Може би това е статусът, който в най-голяма степен отразява влиянието на контекста или на факторите на средата като адаптивен отговор на индивида към външната рамка.

В таблица 2 виждаме процентното разпределение на статусите, в които попадат изследваните лица в идеологически и интерперсонален план и по отношение на психосоциалната идентичност. Малките различия в процентите се дължат на различното съдържание на идентичността в идеологическата и интерперсоналната сфера, което

## Идентичност и справяне със стреса

определя разлики в изведените гранични стойности, задавани за качествено отношение към отделните статуси на идентичност.

Напълно е възможно, в идеологически план например, някой да следва чужди ценности и цели и на този етап тази стратегия да е по-адаптивна от търсенето или ангажирането със собствени избори. Това обаче не пречи в интерперсонален план същият човек да е в мораториум, т.е. в процес на преформулиране и преразглеждане на търсенията и самоопределенията или пък да има ясно изградена идентичност, т.е. да знае какви хора иска да му бъдат приятели, да има ясно определени начини на забавление и др. Нещо повече, в различните жизненни сфери, които се измерват, човек може да бъде в различен статус на идентичност – да има ясна философия за живота и професионален избор, но да е в чиста дифузия по политическите въпроси.

При обединяване на транзитивните статуси правилото е обединяване в четирите основни статуса (от таблица 2) и отнася към статуса, който е в началото на реда (Adams et al., 1989).

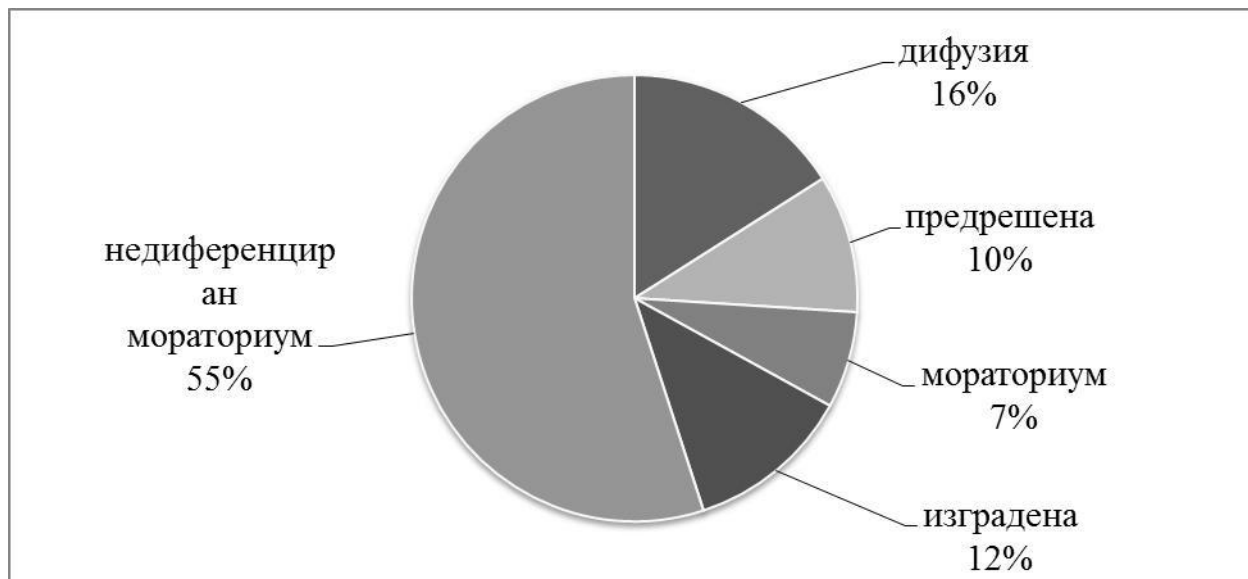
Таблица 2. Процентно разпределение на статусите на идентичност

Статуси на идентичност	идеологическа	интерперсонална	обща
чиста дифузия	4,0	5,8	4,0
чиста предрешена	10,8	7,2	4,0
чист мораториум	7,2	6,7	6,7
изградена	8,5	8,5	11,7
дифузия-предрешена	,9	1,3	2,7
дифузия-мораториум	4,0	4,9	4,0
дифузия-изградена	0	,9	,9
предрешена-мораториум	2,2	,9	2,2
предрешена-изградена	3,1	2,2	3,6
мораториум-изградена	,9	1,8	,9
дифузия-предрешена-мораториум	1,3	2,7	2,7
дифузия-предрешена-изградена	0	,9	,4
дифузия-мораториум-изградена	,4	0	,4
предрешена-мораториум-изградена	0	,9	0
дифузия-предрешена-мораториум-изградена	0	0	0
недиференциран мораториум	<b>56,5</b>	<b>55,2</b>	<b>55,6</b>

При всички резултати се наблюдава неравномерно разпределение – и в идеологически план ( $\chi^2 = 709,18; ,000$ ), и в интерперсонален план ( $\chi^2 = 804,27; ,000$ ), и по отношение на общия статус на идентичност ( $\chi^2 = 824,87; ,000$ ). От друга страна това, което наблюдаваме, са еднакви натрупвания в различните статуси на идентичност, както и недвусмислено огромният превес – над 50% от всички изследвани лица, които попадат в специфичния статус недиференциран мораториум. Поради тази причина в някои от анализите сме оставили пет-статусното решение, което описва тази група изследвани лица. Направили сме опит да проследим и дали има различия при обединяване на отговорите в 4 или 5 статуса на идентичността.

## Идентичност и справяне със стреса

На фигура 5 е представено неравномерното процентно разпределение на статусите в петте статуса на идентичност, към които се отнасят изследваните лица ( $\chi^2 = 180,74; ,000$ ).



Фигура 5. Разпределение на петте статуса на идентичност (в %)

Повече от половината изследвани лица се намират в недиференциран мораториум, следвани от тези в дифузия, с изградена идентичност, предрешена идентичност и в чист мораториум. Изградена идентичност за този етап поддържат едва 12% от всички изследвани лица. Почти една пета се намират в статус дифузия. Това разпределение показва, че за момента най-адаптивната стратегия за изследваните лица е да не се ангажират с поддържане на твърди избори, а да отлагат тяхното правене или да преосмислят и търсят нови такива. 78% от изследваните лица са в неопределен статуси на идентичност спрямо 22%, които имат ясни и стабилно направени избори.

Полученият резултат от една страна е потвърждение, че идентичността се губи и постига през целия живот, а от друга страна говори и за влиянието на социалния контекст, който провокира промени в идентичността и търсене на нови избори.

В таблица 3 е представена общата статистика на непрекъснатите променливи, а на фигура 6 – качествената променлива статуси на идентичност, обединени в четирите основни статуса.

*Таблица 3. Обща статистика по променливите на идентичността*

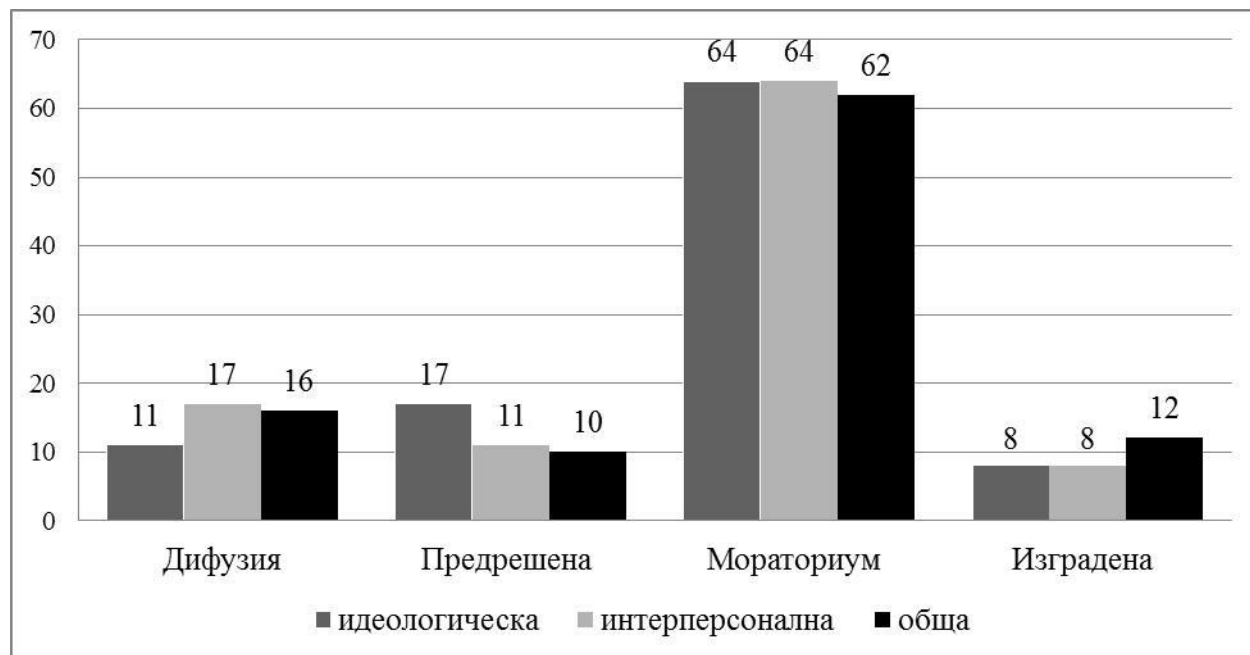
<b>променлива</b>	<b>минимум</b>	<b>максимум</b>	<b>сред. ст-т</b>	<b>ст. откл.</b>
идеологическа дифузия	8,00	41,00	26,13	6,38
идеологическа предрешена	8,00	36,00	20,94	6,04
идеологически мораториум	8,00	38,00	24,08	6,13
идеологическа изградена	8,00	44,00	30,69	5,83
интерперсонална дифузия	8,00	41,00	20,76	5,18
интерперсонална предрешена	8,00	41,00	22,88	5,98
интерперсонален мораториум	8,00	40,00	25,33	5,83
интерперсонална изградена	8,00	48,00	34,34	5,27
дифузия	16,00	82,00	46,89	9,03
предрешена	16,00	74,00	43,82	11,01
мораториум	16,00	74,00	49,41	10,55
изградена	16,00	86,00	65,03	9,24

По първите осем променливи възможните граници са 8-48, а по последните 4 са 16-96.

Както се вижда от данните, те се натрупват основно в първата половина на скалата като долните степени на скалата са представени за разлика от горните. Стойностите не са агрегирани предвид факта, че въпросникът е нормиран.



## Идентичност и справяне със стреса



Фигура 6. Разпределение на четирите статуса на идентичност (в %)

Резултатите разкриват, че независимо от сферата на идентичност (идеологическа, интерперсонална, обща психосоциална), адаптивността на статусите се оказва еднаква и няма статистически значими различия. Това още веднъж подчертава, че изборите, ценностите и целите, независимо до коя жизнена сфера се отнасят, се определят до голяма степен от спецификата на контекста, който се отразява еднакво и на идеологическите избори (професия, политика, философия на живота, религия), и на интерперсоналните (приятели, полова роля, забавления, интимни отношения).

В тази група изследвани лица се наблюдават следните комбинации по сфери. Различията са представени само с илюстративна цел и не са значими. Те дават информация за характеристиките на идентичността.

**Комбинации – обединени статуси**

<b>Идеологическа</b>	<b>Интерперсонална</b>	<b>Психосоциална</b>
Дифузия	Дифузия	Дифузия
Дифузия	Предрешена	Дифузия
Дифузия	Мораториум	Дифузия
Дифузия	Мораториум	Мораториум
<b>Дифузия</b>	<b>Изградена</b>	<b>Мораториум</b>
Предрешена	Дифузия	Дифузия
Предрешена	Дифузия	Предрешена
Предрешена	Предрешена	Предрешена
Предрешена	Мораториум	Предрешена
Предрешена	Мораториум	Мораториум
Предрешена	Изградена	Предрешена
Предрешена	Изградена	Изградена
Мораториум	Дифузия	Дифузия
Мораториум	Дифузия	Изградена
Мораториум	Предрешена	Мораториум
Мораториум	Предрешена	Изградена
Мораториум	Предрешена	Предрешена
Мораториум	Мораториум	Мораториум
Мораториум	Мораториум	Изградена
Мораториум	Изградена	Мораториум
Мораториум	Изградена	Изградена
<b>Изградена</b>	<b>Дифузия</b>	<b>Дифузия</b>
Изградена	Предрешена	Мораториум
Изградена	Мораториум	Мораториум
Изградена	Мораториум	Изградена
Изградена	Изградена	Изградена

Както виждаме от реда с тъмен шрифт по-горе, човек може да е пасивен и да няма направени идеологически избори (дифузия), но да е ясно определена (изградена) интерперсонална идентичност. Това в общ план е свързано с продължаващ етап на търсене и правене на избори (мораториум). Изградената философия за живота може да бъде паралелна с дифузия в личните отношения с другите и липса на определени граници, което да провокира в общ план човек да не прави избори и да отлага възможното им осмисляне (с изключение на

## Идентичност и справяне със стреса

философията за собствения живот и избраните ценности) в търсене на мястото си в обществото и малките групи до момента, в който настъпят подходящи условия да изрази себе си. Подобна картина може да бъде фокус на отделно изследване с качествени методи. Без допълнителна информация, свързана с това, обясненията остават хипотетични, но във всички случаи потвърждават динамиката и многоизмерността на личните избори и самоопределения.

### **Влияние на индивидуалните променливи върху статусите на идентичност**

По отношение на идентичността множественият дисперсионен анализ също отчете, както за копинг стратегиите, че индивидуалните фактори в съвкупност обясняват до 20% от вариациите като възрастта и тук, както при копинга, има най-силно влияние (11%) в обяснението на статусите на идентичност.

Самостоятелното влияние на индивидуалните фактори (възраст, пол, образователна степен, наличие на постоянен партньор, хоби, клубна дейност и активност в социалните мрежи) е представено на следващите страници.

#### Влияние на възрастта

Променливите, върху които възрастта оказва влияние, са отразени в таблица 4.

*Таблица 4. Значимо влияние на възрастта върху идентичността*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
идеологическа дифузия	5,995	,000
идеологическа предрешена	2,688	,032
идеологически мораториум	9,509	,000
идеологическа изградена	7,170	,000
интерперсонална предрешена	3,498	,009
интерперсонален мораториум	3,738	,006
дифузия	3,305	,012
предрешена	3,635	,007
мораториум	7,919	,000
изградена	5,295	,000

Интерперсоналната дифузия и интерперсоналната изградена идентичност не се влияят от възрастта. По всички останали сфери наблюдаваме значимо влияние на възрастта.

Липсата на влияние върху интерперсоналната сфера в зрелостта е обяснима с факта, че тези процеси са до голяма степен индивидуално определени още в юношеството.

Според стойностите на значими различия виждаме, че възрастта влияе основно върху идеологическата идентичност и на общите мораториум и изградена идентичност.

В таблица 5 са представени различията между отделните възрастови групи.

## Идентичност и справяне със стреса

Таблица 5. Влияние на възрастта върху статусите на идентичност

зависима променлива	(I) възраст	(J) възраст	разлика в ср. ст-ти (I-J)	значи мост
идеологическа дифузия	под 25 г.	26-35 г.	4,03922 <sup>*</sup>	,019
		36-45 г.	4,93984 <sup>*</sup>	,003
		46-55 г.	6,91950 <sup>*</sup>	,000
		56-65 г.	8,13185 <sup>*</sup>	,000
	26-35 г.	46-55 г.	2,88029 <sup>*</sup>	,029
	36-45 г.	56-65 г.	3,19201 <sup>*</sup>	,015
идеологическа предрешена	46-55 г.	36-45 г.	2,61423 <sup>*</sup>	,025
	56-65 г.	26-35 г.	2,79108 <sup>*</sup>	,045
		36-45 г.	3,57249 <sup>*</sup>	,006
идеологически мораториум	под 25 г.	26-35 г.	4,33333 <sup>*</sup>	,007
		36-45 г.	4,98195 <sup>*</sup>	,001
		46-55 г.	6,65480 <sup>*</sup>	,000
		56-65 г.	9,98783 <sup>*</sup>	,000
	26-35 г.	56-65 г.	5,65450 <sup>*</sup>	,000
	36-45 г.	56-65 г.	3,33303 <sup>*</sup>	,019
	46-55 г.	56-65 г.	3,33303 <sup>*</sup>	,019
идеологическа изградена	под 25 г.	26-35 г.	-3,76471 <sup>*</sup>	,016
		36-45 г.	-2,93249 <sup>*</sup>	,047
		46-55 г.	-6,82663 <sup>*</sup>	,000
		56-65 г.	-6,62880 <sup>*</sup>	,000
	26-35 г.	46-55 г.	-3,06192 <sup>*</sup>	,010
	36-45 г.	46-55 г.	-3,89414 <sup>*</sup>	,000
	46-55 г.	под 25 г.	6,82663 <sup>*</sup>	,000
		26-35 г.	3,06192 <sup>*</sup>	,010
		36-45 г.	3,89414 <sup>*</sup>	,000
	56-65 г.	под 25 г.	6,62880 <sup>*</sup>	,000
		26-35 г.	2,86410 <sup>*</sup>	,027
36-45 г.		3,69632 <sup>*</sup>	,002	
интерперсонална предрешена	56-65 г.	под 25 г.	4,25558 <sup>*</sup>	,018
		26-35 г.	3,43205 <sup>*</sup>	,012
		36-45 г.	4,43339 <sup>*</sup>	,000
интерперсонален мораториум	под 25 г.	26-35 г.	4,03922 <sup>*</sup>	,012
		36-45 г.	4,85963 <sup>*</sup>	,001
		46-55 г.	5,17183 <sup>*</sup>	,002
		56-65 г.	6,36511 <sup>*</sup>	,000
интерперсонална изградена	46-55 г.	под 25 г.	3,11146 <sup>*</sup>	,044

		36-45 г.	2,02990*	,048
дифузия	под 25 г.	26-35 г.	5,88235*	,019
		36-45 г.	6,66176*	,005
		46-55 г.	7,88545*	,003
		56-65 г.	9,27383*	,001
предрешена	46-55 г.	36-45 г.	4,69916*	,025
	56-65 г.	под 25 г.	7,28195*	,028
		26-35 г.	6,22312*	,014
		36-45 г.	8,00588*	,001
мораториум	под 25 г.	26-35 г.	8,37255*	,003
		36-45 г.	9,84158*	,000
		46-55 г.	11,82663*	,000
		56-65 г.	16,35294*	,000
	26-35 г.	56-65 г.	7,98039*	,001
	36-45 г.	56-65 г.	6,51136*	,003
изградена	под 25 г.	46-55 г.	-9,93808*	,000
		56-65 г.	-8,13590*	,003
	46-55 г.	под 25 г.	9,93808*	,000
		26-35 г.	5,09494*	,008
		36-45 г.	5,92404*	,001
	56-65 г.	под 25 г.	8,13590*	,003
		36-45 г.	4,12187*	,032

Идеологическата дифузия е най-силно изразена при лицата под 25 г. и като цяло най-слабо изразена при тези над 55 г. Идеологическата предрешена идентичност е най-силно изразена сред представителите на групата над 45 г.

Резултатите потвърждават влиянието на възрастта по отношение на приетите и поддържани идеологически избори и за лицата над 45 г. можем да обясним факта и с ригидността, развивана с възрастта от една страна и от друга страна с периода на по-голяма сигурност, в който са живели тази група изследвани лица.

Идеологическият мораториум е най-силно изразен при лицата под 25 г. и най-слабо при тези над 55 г. Идеологическата изградена идентичност е най-ниска под 25 г., и постепенно се увеличава в по-150

## Идентичност и справяне със стреса

високите възрастови групи. След 45 г. няма разлика в степента на изразеност. Интересно е, че за интерперсоналната дифузия няма значима разлика в различните възрастови групи.

Интерперсоналната предрешена идентичност е най-висока при лицата над 55 г. Тук още веднъж наблюдаваме ефекта на този статус за групата над 55. Интерперсоналният мораториум е най-висок при тези под 25 г. и най-нисък при тези над 55 г. Интерперсоналната изградена идентичност е най-висока при групата 46-55 г. спрямо по-ниските възрастови групи.

По отношение на дифузията се наблюдава значима разлика между групата под 25 години и всички останали възрастови групи. Предрешената идентичност е по-висока в групата над 45 г.

Мораториумът е най-изразен при групата под 25 г. и най-слабо в групата над 55 г. Общата изградена идентичност нараства с нарастване на възрастовата група.

Всички отчетени резултати свидетелстват за нормативното влияние на възрастта. В единия случай възрастта е фактор, стимулиращ по-ясна и стабилна самоопределеност, която е плод на експериментирането и личния избор. Другата тенденция е в по-късна възраст приетите външни избори да се отстояват като по-адаптивен подход, осигуряващ вътрешна сигурност вместо търсенето на нови избори (една десета са с предрешена идентичност).

### Влияние на пола

По отношение на пола се очертава разлика в идеологическия и общия мораториум, които има тенденция да са по-силно изразени при жените (средните стойности са 24,81 срещу 22,31;  $t=2,813$ ; ,005) за 151

идеологическия и за общия мораториум (средните стойности са 50,35 срещу 47,12;  $t = 2,095$ ; ,037). За дамите е по-характерно удължаването на периода на търсене в сравнение с мъжете.

Влияние на образователната степен

В таблица 6 е очертано влиянието на образователната степен.

Таблица 6. Влияние на образователната степен върху идентичността

променлива	образова ние	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
идеологическа дифузия	средно	<b>29,35</b>	4,48	3,098	,002
	висше	25,60	6,49		
идеологически мораториум	средно	<b>26,58</b>	5,86	2,475	,014
	висше	23,68	6,09		
интерперсонален мораториум	средно	<b>27,32</b>	6,41	2,065	,040
	висше	25,01	5,68		
мораториум	средно	<b>53,90</b>	11,31	2,587	,010
	висше	48,69	10,27		
дифузия	средно	<b>50,55</b>	6,80	2,459	,015
	висше	46,30	9,22		

Въпреки слабото влияние се очертава значима тенденция при лицата със средно образование да са по-силно изразени идеологическите и общият статус на дифузия и мораториум и интерперсоналния мораториум. Въпреки резервите, свързани с извадката, резултатите разкриват, че образованието подкрепя по-ясната личностна самоопределеност.

Влияние на наличието/отсъствието на партньор

Таблица 7 показва значението на наличието и липсата на постоянен партньор.



## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 7. Влияние на наличието/отсъствието на постоянен партньор върху идентичността*

променлива	партньор	ср. ст-т	ст.откл	t-ст-т	знач.
идеологическа предрешена	има	<b>21,55</b>	6,06	2,738	,007
	няма	18,98	5,62		
интерперсонална предрешена	има	<b>23,52</b>	5,79	2,902	,004
	няма	20,83	6,19		
предрешена	има	<b>45,06</b>	10,81	3,089	,002
	няма	39,81	10,82		

Наличието или отсъствието на постоянен партньор оказва влияние върху предрешената идентичност в идеологически и интерперсонален аспект, както и върху общия статус предрешена идентичност. Тези, които имат постоянен партньор, имат по-силно изразена предрешена идентичност.

### Влияние на наличието/отсъствието на деца

Таблица 8 очертава влиянието на наличието или липсата на собствени деца.

*Таблица 8. Влияние на наличието/отсъствието на собствени деца върху идентичността*

променлива	деца	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
идеологическа дифузия	има	25,30	6,26	-2,511	,013
	няма	<b>27,49</b>	6,37		
идеологически мораториум	има	23,16	6,09	-2,940	,004
	няма	<b>25,61</b>	5,92		
идеологическа изградена	има	<b>31,42</b>	6,07	2,418	,016
	няма	29,49	5,23		
интерперсонален мораториум	има	24,53	5,65	-2,671	,008
	няма	<b>26,65</b>	5,91		
мораториум	има	47,69	10,33	-3,200	,002
	няма	<b>52,26</b>	10,34		
изградена	има	<b>66,17</b>	9,92	2,397	,017
	няма	63,14	7,69		



Статистически значими тенденции се отчитат за статусите идеологическа дифузия, идеологически мораториум, идеологическа изградена идентичност, интерперсонален мораториум, общ мораториум и обща изградена идентичност.

Тези, които нямат собствени деца, имат по-изразена идеологическа дифузия и мораториум в сравнение с тези, които имат. Тези, които имат собствени деца, са с по-ясно изразена идеологическа изградена и обща изградена идентичност.

Влияние на наличието/отсъствието на хоби

Таблица 9 показва отчетеното влияние на хобито.

*Таблица 9. Влияние на наличието/отсъствието на хоби върху идентичността*

променлива	хоби	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
идеологическа предрешена	има	20,39	5,97	-2,815	,005
	няма	<b>23,23</b>	5,88		
интерперсонална дифузия	има	20,29	4,93	-2,836	,005
	няма	<b>22,74</b>	5,78		
интерперсонална предрешена	има	22,47	5,89	-2,092	,038
	няма	<b>24,58</b>	6,15		
интерперсонална изградена	има	<b>34,71</b>	5,220	2,130	,034
	няма	32,81	5,289		
предрешена	има	42,86	10,72	-2,686	,008
	няма	<b>47,81</b>	11,45		

Значими тенденции се очертават и за влиянието на хобито. Наличието на хоби оказва влияние върху статусите идеологическа предрешена, интерперсонална дифузия, интерперсонална предрешена, интерперсонална изградена и общия статус предрешена идентичност.

## Идентичност и справяне със стреса

Наличието на хоби е свързано с по-високо изразена интерперсонална изградена идентичност докато отсъствието на хоби с по-високи стойности на предрешената идентичност и интерперсонална дифузия.

### Влияние на наличието/отсъствието на участие в клубна дейност

В таблица 10 са представени аналогично резултатите за влиянието на включеността в клубна дейност.

*Таблица 10. Влияние на наличието/отсъствието на клубна дейност върху идентичността*

променлива	клубна дейност	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
идеологическа дифузия	има	<b>26,98</b>	6,72	2,208	,028
	няма	25,11	5,81		
идеологическа предрешена	има	19,46	6,01	-4,108	,000
	няма	<b>22,67</b>	5,63		
идеологическа изградена	има	29,77	6,39	-2,661	,008
	няма	<b>31,78</b>	4,91		
интерперсонална предрешена	има	21,47	5,85	-3,951	,000
	няма	<b>24,55</b>	5,73		
предрешена	има	40,93	10,56	-4,431	,000
	няма	<b>47,24</b>	10,60		

Участието в клубна дейност оказва влияние върху идеологическата дифузия, предрешена и изградена идентичност, както и върху интерперсоналната и общата предрешена идентичност.

Участващите в клубна дейност са с по-изразена дифузия. Тези, които нямат нужда от участие в клубна дейност, са с по-ясна самоопределеност – идеологическа предрешена или изградена идентичност, интерперсонална и обща предрешена идентичност.

Влияние на времето, прекарано в социалните мрежи

Таблица 11 показва върху кои променливи на идентичността се отразява времето, прекарано в социалните мрежи върху идентичността.

*Таблица 11. Значимо влияние на продължителността на престоя в социалните мрежи върху идентичността*

<b>променлива</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
идеологическа предрешена	5,930	,001
интерперсонална дифузия	3,110	,027
интерперсонална предрешена	8,544	,000
интерперсонален мораториум	2,975	,033
предрешена	8,474	,000

Ефект на времето, прекарано в социалните мрежи, се отбелязва върху идеологическата предрешена идентичност, интерперсоналните дифузия и предрешена идентичност и общата предрешена идентичност, както и тенденция за влияние върху интерперсоналния мораториум.

Различията са описани в таблица 12.

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 12. Влияние на продължителността на престоя в социалните мрежи върху идентичността*

<b>идеологическа предрешена</b>		<b>разлика в ср. ст-ти</b>	<b>значимост</b>
по-голямата част от деня	1-2 часа	7,19394	,000
	различно, не мога да преценя	7,48561	,000
	не прекарвам време в социалните мрежи	5,75852	,005
<b>интерперсонална дифузия</b>		<b>разлика в ср. ст-ти</b>	<b>значимост</b>
по-голямата част от деня	1-2 часа	3,85606	,022
не прекарвам време в социалните мрежи	1-2 часа	2,77083	,014
<b>интерперсонална предрешена</b>		<b>разлика в ср. ст-ти</b>	<b>значимост</b>
по-голямата част от деня	1-2 часа	9,29848	,000
	различно, не мога да преценя	8,63182	,000
	не прекарвам време в социалните мрежи	8,05682	,000
<b>интерперсонален мораториум</b>		<b>разлика в ср. ст-ти</b>	<b>значимост</b>
по-голямата част от деня	1-2 часа	4,47273	,019
различно, не мога да преценя	1-2 часа	2,17500	,018
<b>предрешена идентичност</b>		<b>разлика в ср. ст-ти</b>	<b>значимост</b>
по-голямата част от деня	1-2 часа	16,49242	,000
	различно, не мога да преценя	16,11742	,000
	не прекарвам време в социалните мрежи	13,81534	,000



Идеологическата предрешена идентичност е по-висока при тези, които прекарват по-голямата част от деня си в социалните мрежи. Същото важи и за интерперсоналната дифузия. При лицата, които прекарват по-голямата част от деня си в социалните мрежи, е по-изразена интерперсоналната предрешена идентичност и интерперсоналният мораториум. Те като цяло са с по-силно изразена предрешена идентичност. В обобщение можем да посочим, че по отношение на идентичността множественият дисперсионен анализ отчете: индивидуалните фактори в съвкупност обясняват до 20% от вариациите като възрастта има най-силно влияние (11%) в разясняване на промените в статусите на идентичност. Резултатите потвърдиха очакванията ни за нормативните и предполагаеми влияния.

*С нарастването на възрастта нараства и ясната самоопределеност, а хората проявяват по-голяма склонност да поддържат личните си избори, направени по-рано, или на приетите отвън като начин за намиране на по-висока стабилност и сигурност пред възможността за експериментиране и промяна. При жените се наблюдава малко по-удължен период на изпробване преди ангажиране с трайни решения. По-високата образователна степен стимулира по-ясната самоопределеност. Съжителството с постоянен партньор прави хората по-толерантни и по-пасивни, вероятно поради по-високата тежест на поддържането на добри връзки със значими други за сметка на преместване на фокуса основно върху себе си.*

*Логично, наличието на деца поставя родителите в позицията да изберат по-ясна рамка за самоопределяне, ценности и цели, които им служат за намиране на стабилност в сравнение с хората, които още нямат собствени деца и имат възможност да отлагат стабилните*



## Идентичност и справяне със стреса

избори. Управлението на хоби като личен избор допринася за личната самоопределеност докато участието в клубна дейност е по-скоро свързано с търсенето на идентификации с другите в процеса на намиране на себе си. Аналогично, прекарването на повече време в социалните мрежи е стратегия, предпочитана от лицата с дифузия и предрешена идентичност.

### III.2. Разпределение на копинг стратегиите и влияние на индивидуалните променливи върху тях

#### Разпределение

В таблица 13 са представени общите агрегирани средни стойности по първичните, вторичните и третичните копинг скали.

Таблица 13. Агрегирани средни стойности по копинг скалите

променливи	минимум	максимум	ср. ст-т	ст.откл.
решаване на проблема	2,22	5,00	3,69	,54
когнитивно преформулиране	1,33	5,00	3,69	,55
изразяване на емоции	2,00	5,00	3,51	,59
социална подкрепа	1,00	5,00	3,57	,72
избягване на проблема	1,33	4,33	2,51	,53
пожелателно мислене	1,44	4,78	3,26	,61
самокритика	1,00	4,78	2,81	,83
социално избягване	1,11	4,33	2,57	,73
проблемно фокусирано ангажиране	2,11	4,83	3,69	,48
емоционално фокусирано ангажиране	2,11	5,00	3,54	,57
проблемно фокусирано избягване	1,61	4,56	2,89	,45
емоционално фокусирано избягване	1,06	4,28	2,69	,63
ангажиране	2,17	4,72	3,62	,43
избягване	1,67	3,92	2,79	,44



Всичките скали са със стойности 1 до 6. За всички активни стратегии на справяне със стреса резултатите са над 3, а за всички пасивни стратегии – под 3.

Изразяването на предпочитанието към активни стратегии е потвърдено с прилагане на Т-теста за две независими извадки (таблица 14).

*Таблица 14. Скали за активни и пасивни копинг стратегии*

<b>променливи</b>	<b>средна ст-ст</b>	<b>t-стойност</b>	<b>значимост</b>
решаване на проблема	<b>33,23</b>	22,703	,000
избягване на проблема	22,60		
когнитивно преформулиране	<b>33,24</b>	8,249	,000
пожелателно мислене	29,37		
изразяване на емоции	<b>31,61</b>	10,332	,000
самокритика	25,32		
социална подкрепа	<b>32,11</b>	11,551	,000
социално избягване	23,12		
проблемно фокусирано ангажиране	<b>66,47</b>	19,378	,000
проблемно фокусирано избягване	51,97		
емоционално фокусирано ангажиране	<b>63,72</b>	12,952	,000
емоционално фокусирано избягване	48,44		
ангажиране	<b>130,1</b>	18,779	,000
избягване	100,41		

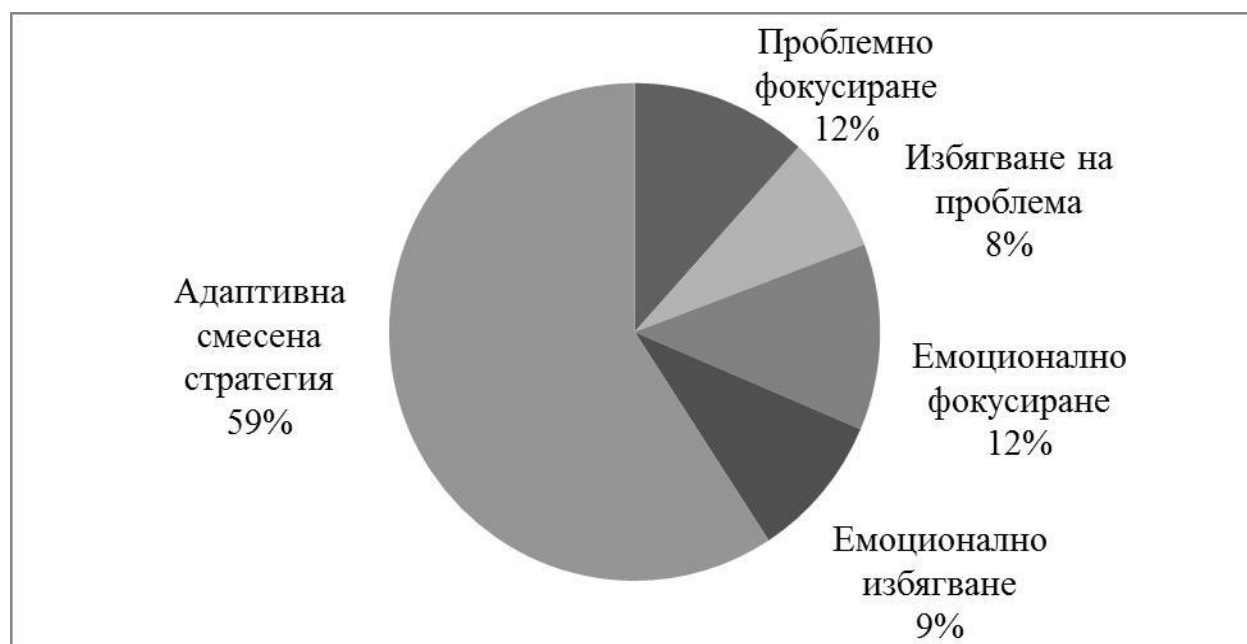
Резултатът очертава тенденцията в тази група изследвани лица да са значимо по-силно изразени активно ориентирани копинг стратегии. Явно те са по-адаптивни и резултатни за съвкупната извадка, независимо от възрастовите, половите и други различия.

Личната активност е тази, която се възприема като по-ефективна при възникване на стресови и проблемни ситуации. Причините за това, както и съдържателното обяснение, ще потърсим в следващите анализи на данните.



### Изведени копинг стилове

След трансформиране на непрекъснатите променливи на копинг стратегиите в прекъснати, изведохме възможните комбинации от предпочитани копинг стратегии, които условно обозначаваме като копинг стил. Те са отнесени към четирите основни стратегии (проблемно и емоционално фокусиране и проблемно и емоционално избягване), съгласно описаното в параграф II.4.1. правило, и адаптивен смесен копинг стил. На фигура 7 е представено процентното разпределение по обединени категории копинг стил.

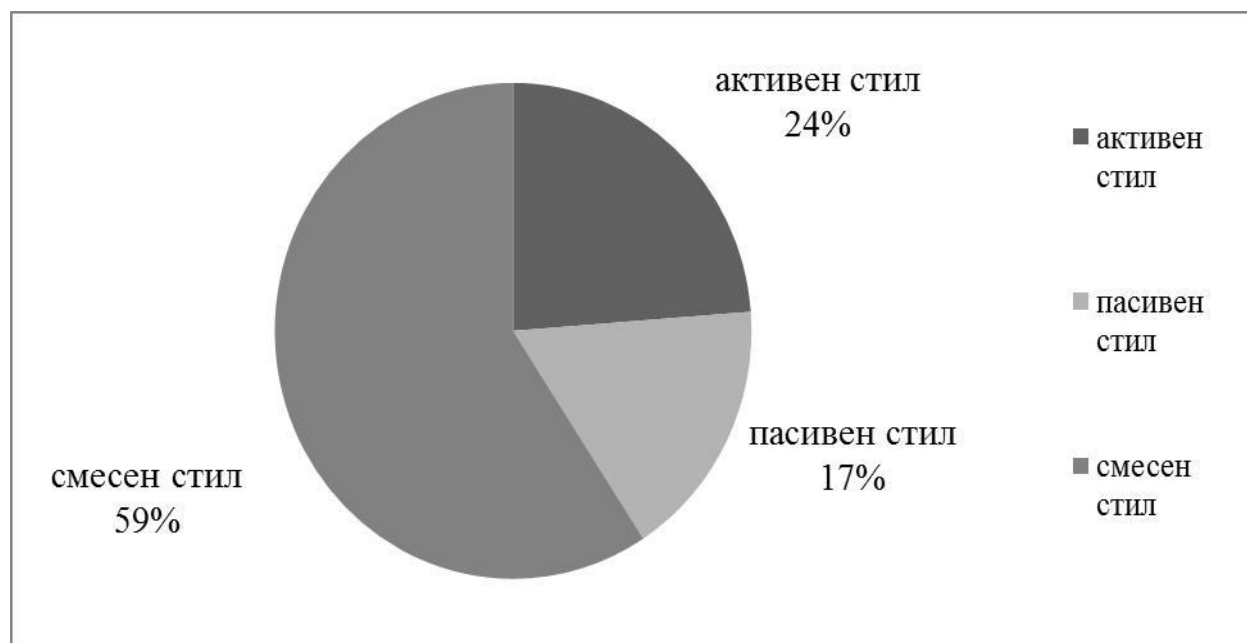


Фигура 7. Разпределение на копинг стиловете (в %)

От обединените копинг стилове най-висока изразеност имат фокусирането върху проблема и фокусирането върху емоциите, следвани от избягването на емоциите и избягването на проблема.

В най-висока степен е представен смесеният стил и това е съвсем логично, тъй като той включва най-много комбинации от стратегии.

При обединяване на активни и пасивни копинг стилове се очертава процентното разпределение, показано на фигура 8.



Фигура 8. Обединени копинг стилове (в %)

Най-разпространен е смесеният копинг стил, следван от активния и пасивния копинг стил. Активният стил е застъпен в значително по-висока степен от пасивния ( $\chi^2 = 70,072; ,000$ ). Това е потвърждение за влиянието основно на ситуациите през призмата на индивидуалната субективна интерпретация, а не че копингът е изградена статична личностна диспозиция.

Използването на качествена променлива не е провокирано от факта, че приемаме копинг стила за характеристика, а е с цел по-точно открояване на влиянието му върху идентичността и други променливи.

### **Влияние на индивидуалните променливи върху копинг стратегиите**

Еднофакторният и многофакторният дисперсионен анализи разкриват главните ефекти и възможни модели за изследване на взаимодействието между социо-демографски фактори при влиянието им върху активния копинг (обединен).

Най-силен ефект върху активния копинг оказва възрастта, следвана от пола и клубната активност.

Образованието няма значим самостоятелен ефект, но има интерактивен ефект при взаимодействието му с други фактори като възраст, деца и/или клубна активност.

Партньорът и хобито нямат значими главни и интерактивни ефекти.

Наличието на деца оказва само интерактивни ефекти (заедно с възрастта и/или клубната активност), а клубната активност – значими главни и интерактивни ефекти.

Възможните модели на комбинирано влияние са представени по-долу.

Влиянието на пола върху активността обяснява едва 5%, възрастта 13%, образованието 8%, партньорът 3%, децата 0,5%, хобито 16%, клубните интереси 4% от вариациите.

Възрастта по образование обясняват 28%, образованието и полът 6%. Най-висок процент обяснение има при комбинирането на образование, пол и възраст 38%.

По отношение на променливата изразяване на емоции възрастта и социалните мрежи обясняват 20% от вариациите.

По отношение на емоцията интерактивният ефект на възраст, пол, партньор и деца обяснява 23% като най-голямо значение отново има възрастта 14%.

По отношение на ориентацията към проблема общият ефект на възраст, хоби, клубни интереси и социални мрежи обяснява 21% от вариациите. Възрастта отново е тази, която самостоятелно обяснява 10% от вариациите.

И за емоционално фокусираните, и за проблемно фокусираните копинг стратегии всички демографски фактори (възраст, пол, деца, партньор, хоби, клубни интереси и прекарване на времето в социалните мрежи) се оказва, че могат да предиктират до 21% степен на вероятно влияние като водещо значение има възрастта.

Тук представяме анализа за самостоятелното влияние на отделните индивидуални променливи.

### Влияние на възрастта

В таблица 15 е представена общата статистика за копинг стратегиите в отделните възрастови групи, при които е отчетено влияние, а в таблица 16 – конкретните различия.



## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 15. Обща статистика за копинг стратегиите*

възраст ср. ст-т ст.откл	Реша ване на пробл ема	когн итив. преф орму лир.	израз. емоц ии	социал на подкре па	поже лател но мисле не	социа лно избяг ване	емоц. фокус анга жир.	ангаж ир.
под 25 г.	31,76 6,07	32,41 6,12	<b>32,06</b> 4,79	<b>32,76</b> 9,44	<b>30,71</b> 5,13	<b>25,24</b> 7,34	<b>64,82</b> 10,84	129,0 18,0
26-35 г.	32,86 4,21	33,22 4,44	<b>33,22</b> 4,82	<b>33,43</b> 5,91	29,53 5,66	23,16 6,34	<b>66,6</b> 9,35	<b>132,73</b> 13,65
36-45 г.	<b>34,19</b> 4,69	<b>34,46</b> 5,07	<b>33,00</b> 5,20	<b>32,82</b> 6,32	<b>30,26</b> 5,88	21,78 6,93	<b>65,82</b> 10,13	<b>134,47</b> 15,61
46-55 г.	32,26 5,14	31,74 4,34	28,79 4,89	30,63 5,90	28,08 4,85	23,58 5,27	59,42 9,62	123,42 14,17
56-65 г.	33,10 4,78	32,03 4,86	28,00 4,37	29,21 6,038	27,31 4,417	<b>25,24</b> 6,22	57,20 9,19	122,34 11,86

Възрастта оказва влияние върху стратегиите решаване на проблема, когнитивното преформулиране, изразяването на емоции, социалната подкрепа, пожелателното мислене, социалното избягване, емоционално фокусираното ангажиране и активността (таблица 16).

*Таблица 16. Значимо влияние на възрастта върху копинг стратегиите*

копинг стратегии	F-стойност	значимост
решаване на проблема	2,769	,028
когнитивно преформулиране	2,834	,025
изразяване на емоции	10,142	,000
социална подкрепа	2,847	,025
пожелателно мислене	2,431	,049
социално избягване	2,311	,050
емоционално фокусирана ангажираност	7,218	,000
ангажираност (активност)	6,355	,000

Виждаме, че по пет от копинг стратегиите са отчетени главно тенденции.

По-съществено е влиянието върху изразяването на емоции, емоционално фокусираното ангажиране и ангажираността вероятно поради ефекта на емоционално насочените копинг стратегии. Те са значимо по-силно изразени в по-ниските възрастови групи (таблица 17).

*Таблица 17. Влияние на възрастта върху предпочитаните копинг стратегии*

зависима променлива	(I) възраст	(J) възраст	разлика в ср. ст-ти (I-J)	значи мост
решаване на проблема	36-45 г.	46-55 г.	1,93002	,039
когнитивно преформулиране	36-45 г.	46-55 г.	2,71770	,004
		56-65 г.	2,42006	,021
изразяване на емоции	под 25 г.	46-55 г.	3,26935	,024
		56-65 г.	4,05882	,008
	26-35 г.	46-55 г.	4,42621	,000
		56-65 г.	5,21569	,000
	36-45 г.	46-55 г.	4,21053	,000
		56-65 г.	5,00000	,000
социална подкрепа	26-35 г.	46-55 г.	2,79979	,043
		56-65 г.	4,22448	,005
	36-45 г.	56-65 г.	3,61129	,009
пожелателно мислене	под 25 г.	56-65 г.	3,39554	,042
	36-45 г.	46-55 г.	2,18242	,040
		56-65 г.	2,95102	,012
социално избягване	под 25	36-45 г.	3,45120	,046
	56-65 г.	36-45 г.	3,45729	,013
емоционално фокусирано ангажиране	под 25 г.	56-65 г.	7,61663	,012
	26-35 г.	46-55 г.	7,22601	,001
		56-65 г.	9,44016	,000
	36-45 г.	46-55 г.	6,39713	,001
56-65 г.		8,61129	,000	
активност (ангажиране)	26-35 г.	46-55 г.	9,30444	,003
		56-65 г.	10,38066	,003
	36-45 г.	46-55 г.	11,04486	,000
56-65 г.		12,12108	,000	

## Идентичност и справяне със стреса

Тестът за сравнение на средните стойности установи следните влияния на възрастта: Групата на 36-45 годишните е по-ориентирана към решаване на проблемите в сравнение с тази на 46-55 годишните. По отношение на когнитивното преформулиране 36-45 годишните са с по-високи стойности в сравнение с групата над 45 години.

Изразяването на емоции е копинг стратегия, предпочитана от по-младите. В групата до 45 г. не се наблюдават различия, но лицата до 45 години са с по-изразено предпочитание към копинг стратегията изразяване на емоции в сравнение с групата над 45 г. Търсенето на социална подкрепа също е копинг стратегия, предпочитана от лицата до 35 г. в значително по-висока степен в сравнение с по-възрастните; различие се наблюдава и в групата 36-45 при съпоставяне с лицата над 55 години. Социалното избягване е по-изразено в групата до 25 и над 55 годишна възраст. Пожелателното мислене е по-разпространено отново сред представителите на по-младите възрастови групи. Групата над 45 години по-рядко предпочита тази копинг стратегия. Емоционално фокусираното ангажиране и ангажирането като цяло се предпочита от групата до 45 г. в сравнение с тези над 45 г.

Можем да обобщим: възрастта обяснява някои тенденции на по-силно ориентиране към решаване на проблема и когнитивно преформулиране и търсене на социална подкрепа и използване на пожелателно мислене при лицата до 45 г.

Социалното избягване се предпочита от най-младите и възрастните участници в изследването.

Емоционално фокусираната ангажираност и изразяването на емоциите определено се влияе от възрастта и е по-слабо застъпено в

групата над 45 г. Тя определя и в най-висока степен различията в общата ангажираност.

### Влияние на пола

Полът оказва влияние основно върху емоционално ориентираните копинг стратегии (таблица 18).

*Таблица 18. Влияние на пола върху предпочитаните копинг стратегии*

копинг стратегия	пол	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
изразяване на емоции	мъж	3,29	,59	-3,632	,000
	жена	<b>3,60</b>	,57		
социална подкрепа	мъж	3,32	,74	-3,361	,001
	жена	<b>3,67</b>	,70		
пожелателно мислене	мъж	3,13	,66	-2,162	,032
	жена	<b>3,32</b>	,59		
емоционално фокусирано ангажиране	мъж	3,31	,52	-4,019	,000
	жена	<b>3,64</b>	,57		
ангажиране	мъж	3,49	,37	-3,234	,002
	жена	<b>3,67</b>	,44		
емоции	мъж	3,00	,38	-3,406	,001
	жена	<b>3,17</b>	,33		

Разлики по пол в копинг стратегиите се наблюдават в емоционалната сфера. При жените са по-силно изразени стратегиите изразяване на емоции, търсене на социална подкрепа, емоционално фокусирано ангажиране и агрегираните променливи ангажиране (което вероятно се дължи на емоционално ориентираните копинг стратегии) и емоциите. Отчита се тенденция и за по-често прибегване до пожелателно мислене. Дамите са по-ориентирани към изразяване на емоциите и емоционално фокусиран копинг, което може да бъде обяснено с характерните полово-ролеви модели. Същата линия на влияние на пола е описана от автора на въпросника за стратегиите

## Идентичност и справяне със стреса

когнитивно преформулиране, изразяване на емоции, социална подкрепа, пожелателно мислене, самокритика, емоционално и проблемно фокусирано избягване, емоционално фокусирано ангажиране и ангажиране (Tobin, 1984, 2001). Жените в по-висока степен са емоционално насочени и отдаващи значение на интерперсоналните взаимоотношения.

### Влияние на образователната степен

По отношение на образователната степен се установи, че тя оказва влияние върху пожелателното мислене и проблемно фокусираното избягване (таблица 19).

*Таблица 19. Влияние на образователната степен върху предпочитаните копинг стратегии*

копинг стратегия	образова ние	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
пожелателно мислене	средно	<b>31,87</b>	5,77	2,761	,006
	висше	28,97	5,38		
проблемно фокусирано избягване	средно	<b>55,45</b>	7,38	2,596	,010
	висше	51,41	8,14		

Както пожелателното мислене, така и избягването на проблема са по-силно изразени сред участниците в изследването със средно образование. Този факт, въпреки неравномерното разпределение на извадката, потвърждава значението на образованието.

### Влияние на наличието/отсъствието на партньор

Наличието на постоянен партньор се отразява върху копинг стратегията самокритика и избягване (таблица 20). Интересен момент е,

че наличието на партньор кара хората да бъдат по-самокритични и избягващи. Обяснение за това може да се търси в значението на връзките и проявата на емпатия и стремежа към даване от една страна, както и в по-високия праг на развита толерантност от друга. Отбелязваме и ниската степен на значимо различие.

*Таблица 20. Влияние на наличието/отсъствието на постоянен партньор върху предпочитаните копинг стратегии*

копинг стратегия	партньор	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
самокритика	има	<b>26,18</b>	7,18	3,144	,002
	няма	22,55	7,88		
избягване	има	<b>101,70</b>	16,03	2,182	,030
	няма	96,26	15,16		

*Влияние на наличието/отсъствието на деца*

Наличието на деца оказва влияние върху предпочитането на копинг стратегията търсене на социална подкрепа. Има тенденция тези, които имат деца, в по-ниска степен да са ориентирани към търсенето на социална подкрепа (средна стойност 31,31) в сравнение с участниците в изследването, които нямат деца (средна стойност 33,44) ( $t = 2,392; ,018$ ).

*Влияние на наличието/отсъствието на хоби*

Наличието на хоби също показва тенденция на известно влияние върху предпочитаните копинг стратегии, а именно върху когнитивното преформулиране и проблемно фокусираното ангажиране (таблица 21).

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 21. Влияние на наличието/отсъствието на хоби върху предпочитаните копинг стратегии*

копинг стратегия	хоби	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
когнитивно преформулиране	има	<b>33,71</b>	4,82	2,934	,004
	няма	31,28	5,11		
проблемно фокусирано ангажиране	има	<b>67,26</b>	8,10	2,845	,005
	няма	63,16	9,96		

Хората с хоби са по-склонни да се ориентират към преформулиране на проблема и ситуациите в сравнение с тези без хоби. Те са и значително по-проблемно ангажирани в сравнение с тези без хоби. Вероятно самото хоби като личен когнитивен избор кара хората да бъдат по-активни и целенасочени в поддържането на собствени цели и преодоляване на стреса.

*Влияние на наличието/отсъствието на участие в клубна дейност*

Клубната дейност влияе върху изразяването на емоциите, избягването на проблема и емоционално фокусираното ангажиране и активността и пасивността като цяло (таблица 22).

*Таблица 22. Влияние на наличието/отсъствието на клубна дейност върху предпочитаните копинг стратегии*

копинг стратегия	клубна дейност	ср. ст-т	ст.откл.	t-ст-т	знач.
изразяване на емоциите	има	<b>3,60</b>	,60	2,538	,012
	няма	3,40	,56		
избягване на проблема	има	2,42	,50	-2,935	,004
	няма	<b>2,62</b>	,54		
Емоционално фокусирано ангажиране	има	<b>3,63</b>	,59	2,466	,014
	няма	3,44	,56		
ангажиране	има	<b>3,67</b>	,45	2,227	,027
	няма	3,55	,39		
избягване	има	2,73	,41	-2,142	,033
	няма	<b>2,86</b>	,48		

Участието в клубна дейност стимулира в по-висока степен изразяването на емоциите, емоционално фокусираното ангажиране и ангажираността като цяло. Отсъствието на клубна включеност пък е предиктор за избягване на проблемите и избягване като цяло.

### Влияние на времето, прекарвано в социалните мрежи

Откри се едно-единствено значимо влияние на количеството време, прекарвано в мрежата върху стратегията самокритика ( $F = 3,935; .009$ ). Тези, които прекарват по-голямата част от деня си в социалните мрежи, са с по-висока степен на самокритичност в сравнение с тези, които ползват мрежата 1-2 часа на ден (разликата в средните стойности е  $,39722$ ; степента на значимост  $,002$ ) и тези, които не ползват социалните мрежи (разликата в средните стойности е  $,35764$ , а степента на значимост  $,029$ ).

В заключение: можем да обобщим, че за *копинг стратегиите* наблюдаваме *предпочитане на активните стратегии* за цялата извадка. Интерактивният ефект на всички индивидуални променливи обяснява до 21% от вариациите като водещо е влиянието на възрастта.

*Емоционално ориентирани копинг стратегии са по-разпространени при жените и сред лицата под 45 години. Съжителството с партньор кара хората да бъдат по-самокритични и склонни към практикуване на пасивни стратегии, а появата на деца прави родителите по-фокусирани и по-слабо ориентирани към стратегията търсене на социална подкрепа в сравнение с хората без деца. Активната жизнена нагласа се определя от по-високата образователна степен. Практикуването на хоби е свързано с по-активна жизнена позиция и насочване към проблема и емоциите, а клубното участие се свързва с*



*емоционално фокусирани копинг стратегии и по-ниска степен на избягващо поведение. По-продължителният престой в социалните мрежи е обвързан с по-висока степен на самокритичност вероятно поради възможността за сравнения.*

### **III.3. Връзка между копинг стратегиите и статусите на идентичност**

Корелациите между статусите на идентичност и копинг стратегиите са проверени с измерване на корелационния коефициент на Спирмън ( $r_s$ ). Резултатите показват следните връзки: По отношение на вторичните скали на идентичността, статус на психосоциална идентичност и първичните копинг стратегиите, статусът на изградена идентичност има слаби положителни връзки с копинг стратегиите решаване на проблема ( $,248; ,000$ ) и когнитивно преформулиране ( $,159; ,018$ ), както и с проблемно фокусирано ангажиране ( $,230; ,001$ ). Това показва, че колкото по-самоопределен е човек, в толкова по-висока степен е ориентиран към използването на активни стратегии, насочени към решаване на проблема.

Предрешената идентичност има положителна корелация с избягването на проблема ( $,325; ,000$ ) и слаби положителни корелации с проблемно фокусираното избягване ( $,263; ,000$ ) и избягването ( $,184; ,006$ ). Пасивността, която описва предрешената идентичност, е свързана и с предпочитане на избягващо поведение.

Мораториумът има слаби до умерени положителни корелации с изразяването на емоциите ( $,156; ,020$ ), социалната подкрепа ( $,143; ,033$ ), избягването на проблема ( $,160; ,017$ ), пожелателното мислене ( $,307;$

,000), самокритиката (,220; ,001), социалното избягване (,150; ,025), емоционално фокусираното избягване (,170; ,011), проблемно фокусираното избягване (,301; ,000), емоционалното избягване (,239; ,000) и избягването (,323; ,000).

Като цяло корелациите очертават връзки между пасивната идентичност и пасивния копинг. Въпреки че мораториумът принципно се свързва с активно търсене и изграждане на идентичността, противоречието, отбелязано в корелационните връзки, може лесно да се обясни с високата степен на разпространение на недиференцирания мораториум, който представлява принудителна, а не лична активност. При недиференцирания мораториум е характерно наложеното търсене на избори. Самите хора не са лично провокирани да реконструират идентичността си и да търсят избори, а са поставени в такова положение от средата, социалния натиск и очакванията към тях. Това обуславя по-силната връзка между копинг стратегиите на избягване, а не очакваната връзка с активните стратегии, характерни за чистия мораториум.

За дифузията се отчита слаба отрицателна връзка с копинг стратегиите решаване на проблема (,185; ,006) и проблемно фокусирана ангажираност (-,140; ,037) и слаби положителни връзки с избягване на проблема (,187; ,005), пожелателно мислене (,214; ,001), самокритика (,148; ,027), социално избягване (,195; ,004), избягване на проблема (,253; ,000), емоционално фокусирано избягване (,210; ,002) и избягване (,279; ,000). Тези корелационни връзки са напълно съгласно очакваните. Лицата в дифузия нямат ясна самоопределеност и са пасивни в избора си. Това се потвърждава и от отчетените връзки с копинг стратегиите.

В таблица 23 и таблица 24 са представени връзките между статуса на идеологическата и интерперсоналната идентичност и общия статус

## Идентичност и справяне със стреса

на идентичност и агрегираните четири копинг стратегии и третичната копинг скала.

*Таблица 23. Корелационни връзки между идеологическата и интерперсоналната идентичности и агрегираните копинг стратегии (rs)*

	ид. диф.	ид. пред.	ид. мор.	ид. изгр	ин. диф.	ин. пред.	ин. мор.	ин. изгр.
пробл. фокус.				,170*	-,183**			,214**
емоц. фокус.	,179**		,253**					
пробл. избягв.		,273**	,176**		,302**	,208**	,359**	
емоц. избягв.			,140*		,224**		,285**	
ангажи раност			,141*		-,190**			
избягва не	,140*	,168*	,190**		,313**	,169*	,386**	

(\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .005$ )

Отчетените корелации между първичните скали на идентичността и вторичните и третичните скали на копинг стратегиите очертават слаби, но значими връзки. Проблемно фокусираното ангажиране е положително свързано с идеологическата и интерперсоналната изградена идентичност и отрицателно с интерперсоналната дифузия.

Емоционално фокусираното ангажиране има положителна връзка с идеологическата дифузия и мораториума. Проблемно фокусираното избягване има положителни връзки с идеологическите предрешена и мораториум и интерперсоналните дифузия, предрешена и мораториум. Емоционално фокусираното избягване корелира положително с идеологическия мораториум и интерперсоналната дифузия и

мораториум. Ангажираността е положително свързана с идеологическия мораториум и отрицателно с интерперсоналната дифузия. Избягването има слаби положителни връзки с идеологическите и интерперсонална дифузия, предрешена и мораториум.

*Таблица 24. Корелационни връзки между статуса на обща идентичност и агрегираните копинг стратегии (rs)*

	пробл. фокус. ангажиране	емоц. фокусиране	пробл. избягване	емоц. избягване	ангажиране	избягване
изградена идентичност	,230 <sup>**</sup>					
предрешена идентичност			,263 <sup>**</sup>			,184 <sup>**</sup>
мораториум		,170 <sup>*</sup>	,301 <sup>**</sup>	,239 <sup>**</sup>		,323 <sup>**</sup>
дифузия	-,140 <sup>*</sup>		,253 <sup>**</sup>	,210 <sup>**</sup>		,279 <sup>**</sup>

(\* p < .05; \*\* p < .005)

По отношение на корелациите на вторичните скали за общите статуси и третичната копинг скала изградената идентичност има слаба положителна корелация с проблемно фокусираното ангажиране. Предрешената идентичност корелира с проблемно фокусираното избягване и избягването. Мораториумът има слаби и умерени положителни корелации с емоционално фокусираното ангажиране, проблемно фокусираното избягване, емоционално фокусираното избягване и избягването. Дифузията има слаба отрицателна връзка с проблемно фокусираното ангажиране и положителни корелации с емоционално и проблемно ориентираното избягване и избягването. Изградената идентичност е свързана с предпочитането на активни проблемно фокусирани копинг стратегии докато пасивната идентичност

## Идентичност и справяне със стреса

е по-висока при по-силно изразеното избягващо поведение. Отлагането на стабилните избори е свързано в по-висока степен с предпочитанието за избягване на проблема и емоционално дистанциране. Дифузията – пасивност в съчетание с липса на самоопределения – е характерна за избягващия копинг, пожелателното мислене и самокритиката.

Въпреки че са слаби, положителните и отрицателните корелации в идеологическата, интерперсоналната и общата идентичност и обобщените копинг стратегии потвърдиха очакването ни, че *колкото по-активен е копингът на хората, толкова по-висока е степента на лично изградена идентичност.*

Пасивната идентичност е свързана с избягването на проблемите, а пасивната неопределената идентичност – и с емоционално фокусираното избягване.

Търсенето без избор е свързано основно с емоционалното и проблемното избягване и в известна степен с емоционално фокусираното ангажиране в зависимост от спецификата на мораториума.

Интересен момент е липсата на връзки между идентичността и агрегираната копинг стратегия активност, което отдаваме на обединяването.

### **III.4. Влияние на статусите на идентичност върху копинг стратегиите**

#### **Разпределение**

Множественият дисперсионен анализ показва, че интерактивният ефект на статуса на идентичност и възрастта обясняват не повече от 20

% във вариациите като върху всички променливи влиянието на статуса на идентичност е по-слабо от това на възрастта. За агрегираната променлива активност комбинираното обяснение е 20%, за пасивността 12%, за емоционално фокусираното избягване 15%, за проблемно фокусираното избягване 12%. За емоционално фокусираната ангажираност обясненият ефект е 18%, а за проблемно фокусираната ангажираност 16%. За останалите комбинации с индивидуални променливи стойностите са още по-ниски. Статусът на идентичност самостоятелно има по-ясно въздействие, което не се увеличава в комбинация с други качествени променливи.

Данните от регресионния анализ показват, че статусът на идентичност обяснява 20% от промените в агрегираната копинг стратегия активност като влиянието се дължи на мораториума – нарастването му води до нарастване на активния копинг (таблица 25).

*Таблица 25. Влияние на статуса на идентичност върху активния копинг (агрегирана променлива)*

фактори	<b>R = 0,194 (F=2,139; ,077)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
изградена	,118	1,607	,110
предрешена	,011	,153	,879
мораториум	<b>,217</b>	<b>2,498</b>	<b>,013</b>
дифузия	-,151	-1,780	,077

За агрегираната копинг стратегия избягване статусът на идентичност обяснява около 40% от промените като влиянието се дължи на мораториума и предрешената идентичност – тяхното

## Идентичност и справяне със стреса

нарастване води до нарастване на използването на стратегията  
избягване (таблица 26).

*Таблица 26. Влияние на статуса на идентичност върху пасивния копинг  
(агрегирана променлива)*

фактори	<b>R = 0,368 (F=8,563; ,000)</b>		
	стандартиз. коэф. Beta	t- стойност	значим ост
изградена	-,026	-,378	,706
предрешена	,153	<b>2,277</b>	<b>,024</b>
мораториум	,224	<b>2,727</b>	<b>,007</b>
Дифузия	,119	1,488	,138

### **Влияние на статуса на идентичност върху копинг стратегиите**

По-долу е проследено влиянието на качествената променлива статус на идентичност върху копинг стратегиите.

#### Влияние на статуса на идеологическа идентичност

Идеологическият статус оказва влияние върху решаването на проблема (F=4,174; ,007) и избягването на проблема (F=3,434; ,013).

*Таблица 27. Влияние на статуса на идеологическа идентичност върху копинг  
стратегииите*

зависима променлива	(I) статус на идеол.иден тичност	(J) статус на идеол.иден тичност	разлика в ср. ст-ти (I-J)	значи мост
решаване на проблема	дифузия	предрешена	-,39242	,002
		мораториум	-,26811	,003
		изградена	-,42963	,000
избягване на проблема	предрешена	мораториум	,22608	,010
		изградена	,37592	,002

По отношение на решаване на проблема лицата в дифузия имат значително по-ниски стойности в сравнение с всички останали статуси.

Лицата с предрешена идентичност са по-склонни да избягват проблема спрямо тези с изградена идентичност и в мораториум.

Влияние на статуса на интерперсонална идентичност

Статусът на интерперсонална идентичност оказва влияние върху повече първични променливи (таблица 28): избягване на проблема, пожелателно мислене, проблемно фокусирано ангажиране и избягване.

*Таблица 28. Значимо влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху копинг стратегиите*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
избягване на проблема	9,722	,000
пожелателно мислене	3,002	,031
проблемно фокусирано ангажиране	7,846	,000
избягване	5,736	,001

Влиянието на статуса на интерперсонална идентичност се изразява в следните ефекти (таблица 29).



## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 29. Влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху предпочитаните копинг стратегии*

зависима променлива	(I) статус на интерперс. идентич.	(J) статус на интерперс. идентич.	разлика в ср. ст-ти (I-J)	значим ост
избягване на проблема	дифузия	мораториум	,41101	,000
		изградена	,63047	,000
	предрешена	мораториум	,23083	,034
		изградена	,45029	,003
пожелателно мислене	дифузия	предрешена	,32925	,036
		изградена	,47147	,006
проблемно фокус.ангажиране	дифузия	предрешена	-,26997	,030
избягване	дифузия	предрешена	,23688	,034
		мораториум	,25031	,002
	мораториум	изградена	,47775	,000
		изградена	,22744	,031

Избягването на проблема е по-високо при дифузията и предрешената идентичност в сравнение с мораториума и изградената идентичност.

Пожелателното мислене е значително по-силно изразено при дифузията от предрешената и изградената идентичност.

Проблемно фокусираното ангажиране е по-високо при предрешената идентичност, отколкото при дифузията.

Избягването като стратегия е най-разпространено при дифузията. То е по-характерно и за мораториума в сравнение с изградената идентичност.

### Влияние на статуса на обща (психосоциална) идентичност

В таблица 30 са очертани първичните копинг стратегии, върху които статусът на идентичност оказва влияние.

*Таблица 30. Значимо влияние на статуса на идентичност върху копинг стратегиите*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
решаване на проблема	5,466	,001
избягване на проблема	4,465	,005
пожелателно мислене	2,342	,055
проблемно фокусирано ангажиране	3,953	,009
проблемно фокусирано избягване	3,578	,015

Идентичността влияе върху ориентирането към проблема и активното и пасивното подхождане към него – решаване или избягване. Има тенденция за влияние и върху пожелателното мислене. Значимо влияние има и върху емоционалния копинг и двете му изражения – фокусиране и избягване. Детайлното описание е отразено в таблица 31.

*Таблица 31. Влияние на статуса на идентичност върху предпочитаните копинг стратегии*

<b>зависима променлива</b>	<b>(I) статус на идентич.</b>	<b>(J) статус на идентич.</b>	<b>разлика в ср. ст-ти (I-J)</b>	<b>значимост</b>
решаване на проблема	дифузия	предрешена	-,43603	,002
		мораториум	-,29791	,003
		изградена	-,47737	,000
избягване на проблема	мораториум	дифузия	-,25121	,010
	изградена	дифузия	-,41770	,002
		предрешена	-,36719	,014
пожелателно мислене	изградена	дифузия	-,32407	,037
		мораториум	-,25497	,047
проблемно фокусирано ангажиране	дифузия	предрешена	-,36588	,004
		мораториум	-,20558	,020
		изградена	-,34568	,004
проблемно фокусирано избягване	изградена	дифузия	-,37088	,001
		мораториум	-,21073	,025

## Идентичност и справяне със стреса

Решаването на проблема е стратегия, провокирана в най-ниска степен от дифузията в сравнение с всички останали статуси на идентичност. Избягването на проблема се предиктира от дифузията и предрешената идентичност в по-висока степен, отколкото от мораториума и изградената идентичност. Пожелателното мислене е по-характерно за неопределените статуси дифузия и мораториум, отколкото за изградената идентичност. Проблемно фокусираното избягване е по-характерно за неопределените статуси дифузия и мораториум, а ангажирането с проблема е най-ниско за лицата в дифузия.

### Влияние на петте статуса на идентичност

Поради силното процентно изражение на статуса недиференциран мораториум направихме анализ за влиянието на идентичността с петте статуса, включвайки и специфичния транзитивен преход на наложено от външни фактори реорганизиране на идентичността (таблица 32).

*Таблица 32. Значими влияния на петте статуса на идентичност върху копинг стратегиите*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
решаване на проблема	5,609	,000
изразяване на емоциите	2,879	,024
избягване на проблема	3,601	,007
пожелателно мислене	3,305	,012
проблемно фокусирано ангажиране	4,436	,002
проблемно фокусирано избягване	3,220	,014
ангажиране (активност)	3,575	,008
насоченост към проблема	2,694	,032

В допълнение към вече очертаното влияние на четирите статуса върху решаване и избягване на проблема, пожелателно мислене, проблемно фокусирано ангажиране и избягване за петте статуса се отчита и влиянието върху копинг стратегиите изразяване на емоциите, ангажираност и насоченост към проблема (таблица 33).

*Таблица 33. Влияния на петте статуса на идентичност върху предпочитаните копинг стратегии*

зависима променлива	(I) пет статуса на идентич.	(J) пет статуса на идентич.	разлика в ср. ст-ти (I-J)	значим ост
решаване на проблема	дифузия	предрешена	-,36190	,012
		мораториум	-,61401	,000
		изградена	-,46569	,001
		недиференц. мораториум	-,22596	,023
	мораторум	недиференц. мораториум	,38805	,004
	изградена	недиференц. мораториум	,23973	,032
изразяване на емоциите	мораториум	дифузия	,53501	,002
		предрешена	,55618	,004
		изградена	,44771	,014
		недиференц. мораториум	,44413	,003
избягване на проблема	дифузия	мораториум	,30177	,049
		изградена	,41917	,002
		недиференц. мораториум	,27373	,006
	предрешена	изградена	,37261	,014
пожелателно мислене	мораториум	предрешена	,56458	,004
		изградена	,60508	,001
		недиференц. мораториум	,44703	,004

## Идентичност и справяне със стреса

проблемно фокусирано ангажиране	дифузия	предрешена	-,29418	,023
		мораториум	-,48403	,001
		изградена	-,33559	,006
		недиференц. мораториум	-,13739	,124
	мораториум	недиференц. мораториум	,34664	,004
		изградена	недиференц. мораториум	,19820
проблемно фокусирано избягване	дифузия	изградена	,35153	,002
		недиференц. мораториум	,19978	,020
	мораториум	изградена	,36124	,010
ангажиране (активност)	мораториум	дифузия	,42190	,001
		предрешена	,29147	,034
		недиференц. мораториум	,35371	,001
насоченост към проблема	мораториум	дифузия	,24687	,016
		изградена	,25484	,018
		недиференц. мораториум	,27807	,002

Стратегията решаване на проблема е най-слабо предпочитана от лицата в дифузия в сравнение с всички останали статуси на идентичност. Тук вече проличава и разликата между мораториума и недиференцирания мораториум. Лицата с лично провокирана активност, т.е. в чист мораториум, в значително по-висока степен предпочитат стратегията решаване на проблема от тези, които са в наложено търсене, т.е. в недиференциран мораториум. Недиференцираният мораториум е с по-слаба ориентация към решаване на проблема и в сравнение с изградената идентичност. Мораториумът е статусът, който провокира изразяването на емоции като стратегия в по-висока степен в сравнение с всички останали статуси. Дифузията провокира по-висока степен на

избягване на проблема от мораториума, недиференцирания мораториум и изградената идентичност.

Предрешената идентичност е свързана с по-висока степен на избягване от изградената. Пожелателното мислене се определя в по-висока степен от чистия мораториум, отколкото от определените статуси предрешена и изградена идентичност и от недиференцирания мораториум. Това вероятно се дължи на факта, че е лично провокирано, а не принудително търсене като по-добре се повлиява от избягването като защитен копинг.

Дифузията определя най-ниска степен на проблемно фокусиран копинг. Проблемно фокусираното ангажиране е по-изразено при чистия мораториум и изградената идентичност, отколкото при недиференцирания мораториум. Дифузията и мораториумът определят по-висока степен на проблемно фокусирано избягване от изградената идентичност и недиференцирания мораториум.

Мораториумът води до по-висока активност от дифузията, изградената идентичност и недиференцирания мораториум. Той също така провокира по-силна ориентация към проблема от дифузията, изградената идентичност и недиференцирания мораториум.

В заключение: очакванията ни, че статусът на идентичност влияе върху копинг стратегиите, се потвърдиха. Интерактивният ефект на влияние на статуса на идентичност и възрастта обяснява до 20 % във вариациите като върху всички променливи влиянието на статуса на идентичност е по-слабо от това на възрастта. Въпреки този не много значим процент на обяснена дисперсия, се оказва, че статусът на идентичност има значимо самостоятелно влияние.

## Идентичност и справяне със стреса

По отношение на агрегираната променлива активен копинг статусът на идентичност обяснява 20% от влиянието, което се дължи на мораториума – нарастването му води до нарастване на активния копинг. По-висок е обясненият процент на влияние за агрегираната копинг стратегия избягване – за нея статусът на идентичност обяснява около 40% от промените като влиянието се дължи на мораториума и предрешената идентичност – тяхното нарастване води до нарастване на използването на стратегията избягване.

Ясно е открояена разликата между двата вида мораториум. Насочените към отлагане на избора, но в активно търсене, в значително по-висока степен са ориентирани към стратегията решаване на проблема от тези, които са в процес на промени на идентичността, провокирани от външни фактори, а не от собственото си желание.

Мораториумът е статусът, който провокира изразяването на емоции като стратегия в по-висока степен в сравнение с всички останали статуси. За него е характерна и стратегията пожелателно мислене. Това вероятно се дължи на факта, че е лично провокирано, а не принудително търсене като по-добре се повлиява от избягването като защитен копинг. Активното фокусиране върху проблема при него обаче е значително по-високо в сравнение с недиференцирания мораториум.

Очертаните влияния разкриват, че лицата с отсъствие на избор и пасивна идентичност по-рядко използват активни копинг стратегии и в по-висока степен се ориентират към фантазни мисли, избягване на проблемите и потискане на емоциите.

Избягването като стратегия се предпочита от неопределената идентичност (дифузия и мораториум). При реорганизиране на

идентичността обаче отлагането е само по отношение на проблема. Активността се проявява в емоционалното фокусиране.

Можем да обобщим, че *по-ясната самоопределеността е свързана с по-силна ориентация към проблема.*

*Защитните стратегии на проективното мислене като стратегия на избягване и избягването като цяло са детерминирани в по-висока степен от липсата на ясна самоопределеност и направени избори и от пасивната идентичност.*

### **III.5. Влияние на копинг стратегиите върху статусите на идентичност**

#### **Разпределение**

Множественият дисперсионен анализ разкрива интерактивен ефект на всички индивидуални променливи и включен копинг стил върху изградената идентичност като обясняващи 42% от дисперсията на резултатите.

Водещо е влиянието на възрастта.

Интерактивният ефект на копинг стила и възрастта обяснява 16% от вариацията за изградената идентичност, 12% за предрешената идентичност, за мораториума 17%, а за дифузията 10%.

И тук, както при идентичността, се очертава значимо самостоятелно влияние на копинг стратегиите и стила върху идентичността.



## Влияние на копинг стратегиите върху статусите на идентичност

### Влияние върху изградената идентичност

Резултатите от регресионния анализ за влияние на първичните копинг стратегии върху изградената идентичност са представени в таблица 34.

*Таблица 34. Влияние на първичните копинг стратегии върху изградената идентичност*

фактори	<b>R = 0,367 (F=4,156; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,282	<b>3,536</b>	<b>,000</b>
когнитивно преформулиране	,012	,140	,889
изразяване на емоциите	-,161	<b>-1,996</b>	<b>,047</b>
социална подкрепа	,008	,090	,929
избягване на проблема	,137	1,887	,061
пожелателно мислене	-,180	<b>-2,425</b>	<b>,016</b>
самокритика	,081	1,133	,259
социално избягване	-,120	-1,397	,164

Данните от регресионния анализ показват, че първичните копинг стратегии обясняват 37% от промените в изградената идентичност като влиянието се дължи основно на стратегията решаване на проблема – нарастването в използването на тази стратегия води до нарастване на изградената идентичност.

Като обратно влияние виждаме, че използването на стратегиите изразяване на емоциите и пожелателно мислене водят до намаляване на изградената идентичност. В таблица 35 са представени данните за влиянието на вторичните копинг стратегии.

*Таблица 35. Влияние на вторичните копинг стратегии върху изградената идентичност*

фактори	<b>R = 0,280 (F=4,638; ,001)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,276	<b>4,005</b>	<b>,000</b>
емоционално фокусирано ангажиране	-,141	-1,922	,056
проблемно фокусирано избягване	-,074	-1,031	,304
емоционално фокусирано избягване	-,033	-,446	,656

Вторичните копинг стратегии обясняват 28% от промените в изградената идентичност. Влиянието се дължи на проблемно фокусирания копинг. Увеличаването на стойностите по тази стратегия водят до увеличаване на изградената идентичност.

*Влияние върху предрешената идентичност*

Резултатите за влиянието на първичните и вторичните копинг стратегии върху предрешената идентичност са отразени в таблица 36 и таблица 37.

*Таблица 36. Влияние на първичните копинг стратегии върху предрешената идентичност*

фактори	<b>R = 0,366 (F=4,141; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,124	1,560	,120
когнитивно преформулиране	-,100	-1,186	,237
изразяване на емоциите	-,108	-1,339	,182
социална подкрепа	,180	2,038	,043
избягване на проблема	,357	<b>4,899</b>	<b>,000</b>
пожелателно мислене	,027	,362	,717
самокритика	,005	,067	,947
социално избягване	,026	,308	,758

## Идентичност и справяне със стреса

Първичните копинг стратегии обясняват 37% от промените в предрешената идентичност като влиянието се дължи основно на стратегията избягване на проблема. По-високото избягване на проблема води до по-висока предрешена идентичност.

В таблица 37 са представени данните за влиянието на вторичните копинг стратегии.

*Таблица 37. Влияние на вторичните копинг стратегии върху предрешената идентичност*

фактори	<b>R = 0,265 (F=4,108; ,003)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
проблемно фокусирано ангажиране	,029	,418	,677
емоционално фокусирано ангажиране	-,018	-,239	,812
проблемно фокусирано избягване	,267	<b>3,715</b>	<b>,000</b>
емоционално фокусирано избягване	-,018	-,234	,815

Вторичните копинг стратегии обясняват 27% от промените в предрешената идентичност. Влиянието се дължи единствено на проблемно фокусираното избягване. По-високите му стойности водят до по-високи стойности за предрешената идентичност.

### Влияние върху мораториума

Резултатите за влиянието на първичните и вторичните копинг стратегии върху мораториума са описани в таблица 38 и таблица 39.

*Таблица 38. Влияние на първичните копинг стратегии върху мораториума*

фактори	<b>R = 0,431 (F=6,104; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
решаване на проблема	-,152	-1,966	,051
когнитивно преформулиране	,065	,788	,431
изразяване на емоциите	,076	,972	,332
социална подкрепа	,234	<b>2,744</b>	<b>,007</b>
избягване на проблема	,036	,511	,610
пожелателно мислене	,194	<b>2,691</b>	<b>,008</b>
самокритика	,079	1,136	,257
социално избягване	,253	<b>3,042</b>	<b>,003</b>

Първичните копинг стратегии обясняват 43% от промените в мораториума като влиянието се дължи на копинг стратегиите социална подкрепа, пожелателно мислене и социално избягване. По-силната ориентация към търсене на социална подкрепа, използването в по-висока степен на пожелателно мислене, както и социалното избягване водят до по-изразен мораториум.

*Таблица 39. Влияние на вторичните копинг стратегии върху мораториума*

фактори	<b>R = 0,406 (F=10,729; ,003)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
проблемно фокусирано ангажиране	-,103	-1,574	,117
емоционално фокусирано ангажиране	,251	<b>3,599</b>	<b>,000</b>
проблемно фокусирано избягване	,203	<b>2,975</b>	<b>,003</b>
емоционално фокусирано избягване	,236	<b>3,311</b>	<b>,001</b>

Вторичните копинг стратегии обясняват 40% от промените в мораториума. Влиянието се дължи на три копинг стратегии. По-силното предпочитание на проблемно и на емоционално фокусираното

## Идентичност и справяне със стреса

избягване, както и на емоционално фокусираното ангажиране водят до по-висока изразеност на мораториума.

### Влияние върху дифузията

И накрая, влиянието на първичните и вторични копинг стратегии върху дифузията е представено в таблица 40 и таблица 41.

*Таблица 40. Влияние на първичните копинг стратегии върху дифузията*

фактори	<b>R = 0,372 (F= 4,295; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	-,180	<b>-2,262</b>	<b>,025</b>
когнитивно преформулиране	-,021	-,254	,799
изразяване на емоциите	,154	1,912	,057
социална подкрепа	,070	,792	,429
избягване на проблема	,110	1,514	,131
пожелателно мислене	,118	1,593	,113
самокритика	,011	,150	,881
социално избягване	,211	<b>2,461</b>	<b>,015</b>

Първичните копинг стратегии обясняват 37% от промените в дифузията. Влиянието се дължи на копинг стратегиите решаване на проблема и социално избягване. Ориентацията към решаване на проблема намалява дифузията, високата степен на социално избягване я увеличава.

*Таблица 41. Влияние на вторичните копинг стратегии върху дифузията*

фактори	<b>R = 0,342 (F=7,195; ,003)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	-,178	<b>-2,634</b>	<b>,009</b>
емоционално фокусирано ангажиране	,130	1,817	,071
проблемно фокусирано избягване	,206	<b>2,936</b>	<b>,004</b>
емоционално фокусирано избягване	,156	<b>2,120</b>	<b>,035</b>

Вторичните копинг стратегии обясняват 34% от промените в мораториума. Влиянието се определя от проблемно фокусираното ангажиране и проблемно и емоционално фокусираното избягване. По-изразеното проблемно фокусирано избягване води до увеличаване на дифузията. Ориентацията към проблемно фокусирано ангажиране я намалява. Емоционално фокусираното избягване също стимулира нарастване на дифузията вероятно поради използването на защитни емоционално фокусирани стратегии, а не на активно изразяване на чувствата и търсене на социална подкрепа.

#### Влияние върху идентичността

За този анализ са използвани изведените копинг стилове. Оказва се, че копинг стиловете влияят върху интерперсоналната и общата идентичност (таблица 42).

*Таблица 42. Значимо влияние на копинг стиловете върху идентичността*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
интерперсонална дифузия	4,019	,004
интерперсонален мораториум	4,283	,002
интерперсонална изградена	3,781	,005
дифузия	2,913	,022
мораториум	2,723	,030
изградена	3,466	,009

Влияние се отчита върху интерперсоналните и общите дифузия, мораториум и изградена идентичност. Впечатление прави, че освен че копинг стилът не влияе върху статуса идеологическа идентичност, той не влияе върху предрешената идентичност, нито в идеологически, нито в интерперсонален или общ аспект на идентичността. Това показва, че приетите външни избори, цели и стандарти са достатъчно твърди и

## Идентичност и справяне със стреса

ригидни и не се влияят от копинг стратегиите. Резултатът е потвърждение за авторитарността и ригидността на лицата в предрешена идентичност, които отстояват приетите чужди ценности и цели яростно, вместо да търсят свои собствени. Конкретните влияния са отразени в таблица 43.

*Таблица 43. Влияние на копинг стиловете върху идентичността*

зависима променлива	(I) копинг стил	(J) копинг стил	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
интерперсонална дифузия	емоционал. фокусиране	емоционал. избягване	-6,10417	,000
		смесен	-3,99013	,021
	проблемно избягване	проблемно фокусиране	3,16667	,020
		емоционал. фокусиране	6,10417	,000
		смесен	2,39394	,020
интерперсонален мораториум	проблемно избягване	емоционал. фокусиране	5,69583	,001
		смесен	4,10303	,000
интерперсонална изградена	проблемно фокусиране	емоционал. фокусиране	5,30288	,001
		проблемно избягване	2,78205	,045
		емоционал. избягване	4,51012	,004
	емоционал. фокусиране	смесен	-3,38447	,014
	емоционал. избягване	смесен	-2,59171	,041
дифузия	проблемно избягване	проблемно фокусиране	-5,99744	,012
		емоционал. фокусиране	7,82917	,005
		емоционал. избягване	5,13509	,050

		смесен	5,37273	,003
мораториум	проблемно избягване	емоционал. фокусиране	6,86667	,034
		смесен	6,74545	,002
изградена	проблемно фокусиране	емоционал. фокусиране	9,56731	,001
		проблемно избягване	5,32564	,029
		емоционал. избягване	7,58704	,006
		смесен	4,41200	,024
	емоционал. фокусиране	смесен	-5,15530	,032

Интерперсоналната дифузия се стимулира в най-висока степен от стратегията избягване на проблема. Избягването на емоциите и смесеният копинг стил също я стимулират в по-висока степен от емоционалното фокусиране. Избягването на проблема поддържа в по-висока степен интерперсоналния мораториум в сравнение емоционалното фокусиране и смесеният копинг стилове. Интерперсоналната изградена идентичност се подкрепя най-силно от проблемно фокусиран копинг стил. Смесеният копинг стил е по-подкрепящ интерперсоналната изградена идентичност от емоционалния копинг – както емоционално фокусиран, така и емоционално избягващ.

Избягването на проблема като копинг стил поддържа дифузията в по-висока степен от всички останали копинг стилове, включително проблемно и емоционално фокусиран, емоционално избягване на проблема и смесен. Мораториумът също се поддържа от избягването на проблема в по-висока степен от емоционалното фокусиране и смесения копинг.



## Идентичност и справяне със стреса

Изградената идентичност се подкрепя в най-висока степен от проблемно фокусирувания копинг стил. Смесеният копинг е по-адаптивен и подкрепя изградената идентичност в по-висока степен от емоционалното фокусиране.

От горните данни може да се заключи основно влияние на проблемно фокусирувания копинг стил. Това може да се обясни с процеса на себerefлексия и осъзнаване на изборите в процеса на изграждане и промени в идентичността. Влиянието на агрегирувания копинг стил върху идентичността е върху четири променливи (таблица 44).

*Таблица 44. Значимо влияние на агрегирувания копинг стил върху идентичността*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
интерперсонален мораториум	5,521	,005
интерперсонална изградена	5,369	,005
мораториум	4,116	,018
изградена	4,246	,016

Активният, пасивният и смесеният копинг стил влияят върху интерперсоналните и общи мораториум и изградена идентичност. Влиянието е отразено в таблица 45.

*Таблица 45. Влияние на агрегирувания копинг стил върху идентичността*

<b>зависима променлива</b>	<b>(I) копинг стил</b>	<b>(J) копинг стил</b>	<b>разлика в ср. ст- ти (I-J)</b>	<b>значи мост</b>
интерперсонален мораториум	активен	пасивен	2,66071	,032
		смесен	2,98755	,001
интерперсонална изградена	пасивен	активен	-3,38214	,003
		смесен	-2,95411	,003
мораториум	активен	смесен	4,71807	,005
изградена	пасивен	активен	-5,63929	,004
		смесен	-4,08030	,019

Интерперсоналният мораториум се подкрепя в по-висока степен от активния копинг, отколкото от пасивния и смесения. Активният и смесеният стил водят до по-изградена интерперсонална идентичност, отколкото пасивният. Общият мораториум е също по-висок при следването на активен стил. Изградената идентичност се определя в по-висока степен от активния и смесен копинг, отколкото от пасивния копинг.

В обобщение: очакванията ни за влияние на копинг стратегиите и стила върху идентичността се потвърдиха в известна степен. Можем да посочим, че общият интерактивен ефект на копинг стила и възрастта обяснява до 17 % от дисперсията на идентичността като водещо е значението на възрастта. Въпреки това се очертават значими самостоятелни влияния на копинг стратегиите и копинг стила.

Като цяло първичните копинг стратегии обясняват по-висок процент от промените в статусите на идентичност в сравнение с по-обобщените, но във всички случаи се очертава висок обяснен процент от 27% до 43%. Нарастването на стратегията решаване на проблема води до нарастване на изградената идентичност. Насочването към емоциите като цяло е с по-защитен характер и пречатства изграждането на идентичността. Стимулиращ за нея несъмнено е проблемно фокусираният копинг. Предрешената идентичност се поддържа от поведението на избягване на проблема.

По-висока изразеност на мораториума има при по-силна ориентация към търсене на социална подкрепа. По-висока степен на използване на пожелателно мислене и социално избягване водят до по-изразен мораториум. Той се определя от избягването на проблема и от емоционално фокусираното ангажиране.

## Идентичност и справяне със стреса

За дифузията, доколкото ориентацията към решаване на проблема я намалява, по-изразеното проблемно фокусирано избягване води до увеличаване на дифузията. Защитните емоционално фокусирани стратегии обясняват и влиянието върху дифузията. Доколкото за мораториума емоционалното фокусиране е свързано с търсенето на подкрепа и изразяването на емоции като характеристика и на активната идентичност, при пасивния статус дифузия емоционалното фокусиране се дължи на компенсаторната стратегия бягство във фантазиите.

По отношение на копинг стила – оказа се, че той не влияе върху идеологическата идентичност и няма влияние върху статуса предрешена идентичност. Това разкрива, че влиянието на копинг стратегиите е най-силно в интерперсоналната сфера на идентичност, която представлява именно взаимодействието със средата и изборите в аспекта на взаимоотношения. Копинг стратегиите нямат такъв ефект върху идеологическите избори на идентичността, а са основно средство за постигането им, предоставяйки необходимите ресурси. Също така можем да намерим потвърждение, че приетите външни избори, цели и стандарти са твърди и явно по-адаптивни от търсенето на свои собствени.

Стратегията избягване на проблема стимулира отлагането на изборите. Изградената идентичност пък се поддържа от проблемно фокусирания копинг. Емоционалното фокусиране в най-слаба степен стимулира ясната самоопределеност. Смесеният копинг е по-адаптивен и подкрепя изградената идентичност.

От горните данни може да се заключи: основно е влиянието на проблемно фокусирания копинг стил. Процесът на изграждане и внасяне на промени в идентичността е свързан с осмисляне на 199

възприетите избори. *Самоопределеността и активността в изграждане на идентичността се стимулират от активния копинг.*

*Пасивният копинг подкрепя поддържането на пасивна идентичност и отказа от експериментирание и ангажиране с трайни избори.*

*Емоционално фокусираният копинг също не подкрепя стабилната самоопределеност толкова, колкото активният и смесен копинг.*

### **III.6. Влияние на социалния контекст**

Отчетените резултати показват силно нелинейно и неравномерно разпределение на данните. По отношение на копинга изследваните лица отдават значимо предпочитание на активните копинг стратегии. По отношение на идентичността повече от половината от тях са принудени да преминат в активна реорганизация и търсене на нови самоопределения, ценности и цели.

В този параграф сме се опитали да направим по-комплексни предположения за влиянието на социалния контекст по няколко начина. Стремехът ни е провокиран от факта, че влиянието на социалния контекст няма как да бъде измерено директно. По тази причина сме използвали скалата за оценка на живота на Кантрил, съпоставяне на част от резултатите от това изследване с предишни резултати от наши изследвания и конкретно за допълване и обяснение на количествените данни. За целите на това изследване сме приложили качествените методи полуструктурирано интервю с контент анализ и проведени фокус групи.

### Оценка за качеството на настоящия и бъдещ живот

Преди да осветлим по-добре въпроса за влиянието на социалния контекст ще представим резултатите, получени със скалата за оценка на настоящия живот и проективното очакване за оценка на собствения живот след пет години (таблица 46).

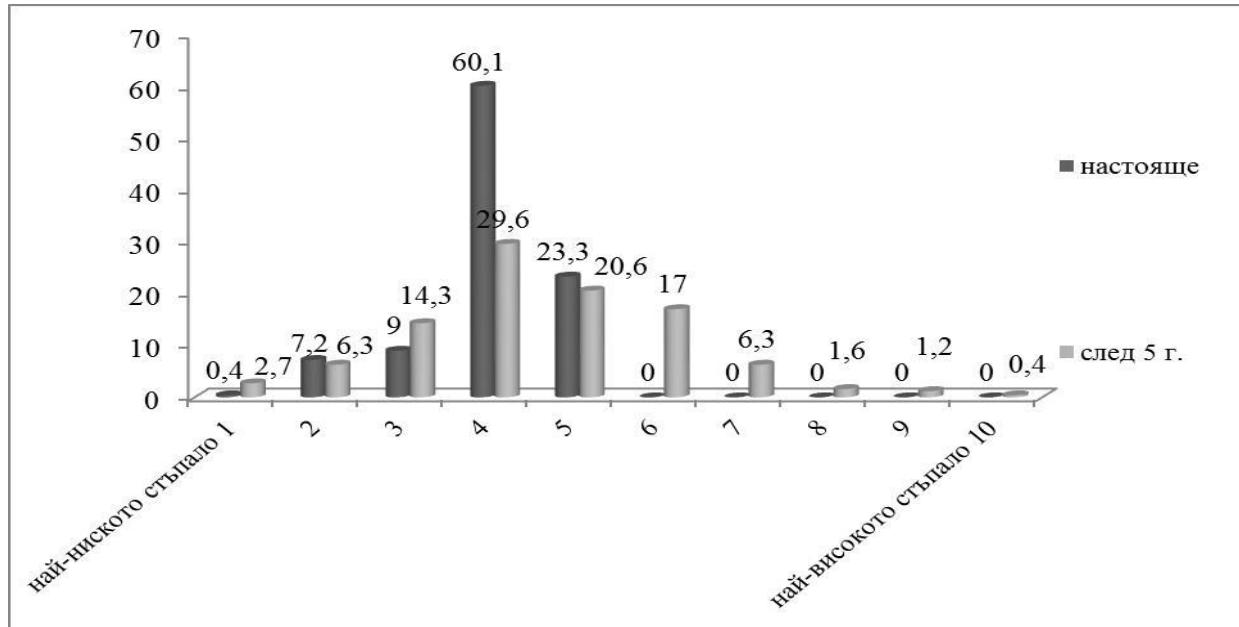
*Таблица 46. Обща статистика за оценка на качеството на живота*

айтем	средна ст-т	ст. отклонение	минимум	максимум
на кое стъпало сте в момента	3,99	,80	1,00	5,00
на кое стъпало се виждате след 5 години	4,51	1,57	1,00	10,00

Впечатление прави, че и за двете скали отговорите са под средната стойност. Разликата в средните стойности показва значимо различие между оценката за сегашния живот и оценката за след 5 години в полза на леко по-оптимистичната оценка за бъдещето ( $t = 4,156; ,000$ ).

Друго, което прави впечатление е, че по отношение на оценката на настоящата ситуация отговорите са от 1 до 5 (средната стойност на скалата). За оценката след 5 години отговорите са от 1 до 10 (въпреки незначителния процент най-високи оценки по скалата).

На фигура 9 е илюстрирано процентното разпределение на дадените от изследваните лица отговори.

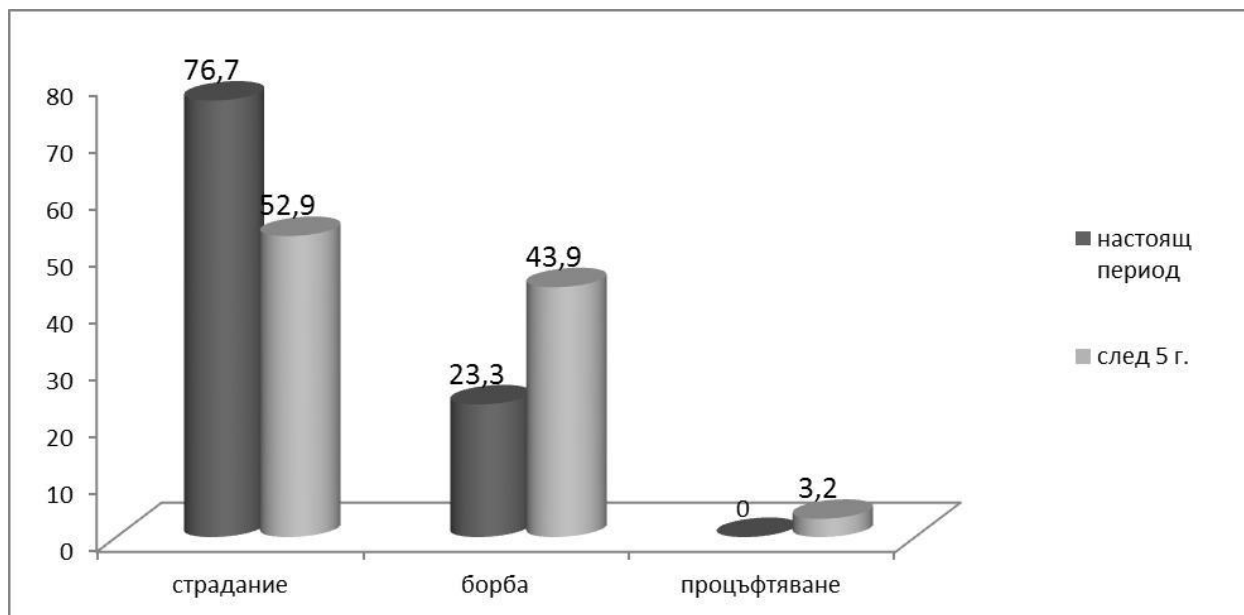


Фигура 9. Разпределение на отговорите за оценка на живота (в %)

Разпределението и по двете променливи е твърде неравномерно и изкривено – за настоящата оценка  $\chi^2 = 254,960; ,000$ , а за след 5 години  $\chi^2 = 200,613; ,000$ ). Получава се силно натрупване в полюса неудовлетвореност и по двете скали, особено по отношение на оценката за настоящия живот.

Като групираме резултатите съдържателно, получаваме следната картина, отразяваща начина, по който хората възприемат живота си (фигура 10).

## Идентичност и справяне със стреса



Фигура 10. Възприемане на живота от изследваните лица (в %)

Изследваните лица определят като страдание особено настоящия, но и до голяма степен и бъдещия си живот. Това е много плашеща картина на когнитивна оценка на начина и качеството на живот. Страданието в психологически аспект е свързано с висок риск за психичното благополучие, преживяване на висок стрес, тревожност, тъга, гняв и провокирани от това здравословни проблеми. Второто по изразеност състояние е на възприемане на живота като борба. Тази група хора също са в риск за психичното си благополучие поради преживяването на висок стрес и тревожност. Те често се ориентират към пасивни копинг стратегии и нездравословен начин на живот. Изключително нисък е процентът на лица, които попадат в групата на възприемащите живота си като процъфтяване (3%) и то само в проективната оценка за живота си след пет години. Така очертаната картина е тревожна и, въпреки че се отнася единствено до когнитивния аспект на психичното благополучие за разлика от чувството на щастие

(Бакрачева, 2009, Бакалова и кол., 2015), показва оценката на ситуацията и контекста днес, които са предиктор за собствената самоопределеност и поведенчески копинг.

Смятаме горния резултат за много показателен и изясняващ до известна степен натиска, който изследваните лица изпитват в ежедневието. Той провокира вероятно поляризиране в предпочитанията към определен вид копинг и адаптивни статуси на идентичност, което може да обясни и нелинейното разпределение на резултатите.

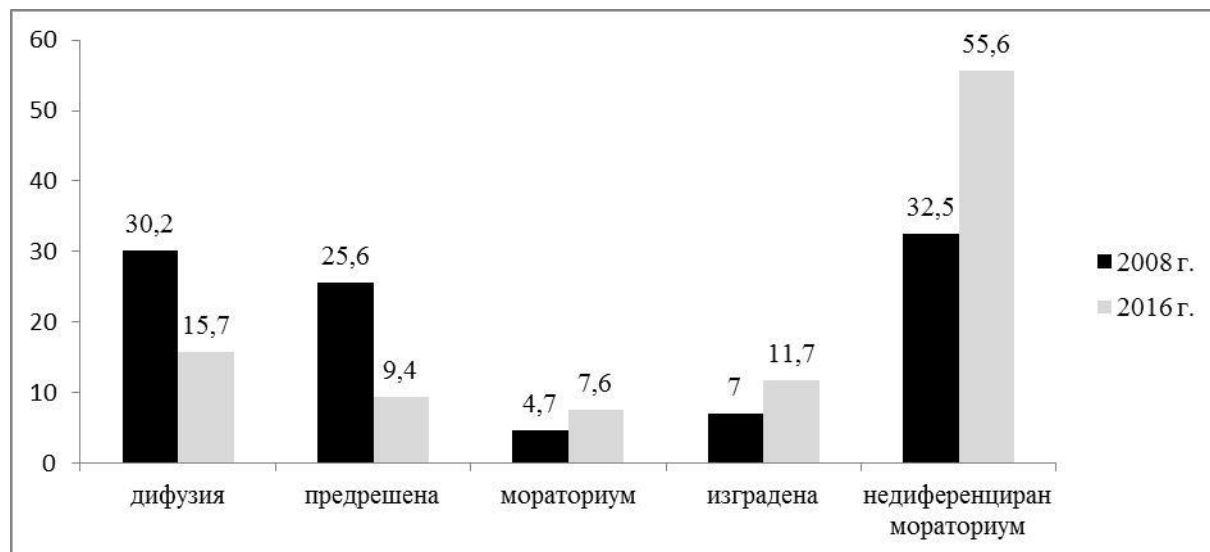
### **Сравнение с данни от предишни наши изследвания на идентичността**

С големи резерви поради срезовия характер на изследванията, представяме съпоставка между резултатите, получени за тази извадка и за извадка възрастни (20-60 годишни) от 2008 г. (Бакрачева, 2009) и за извадка юноши от 2005 г. (16-20 г.) (Байчинска и кол., 2009). В предишните изследвания се открие много специфично за България разпределение на статусите на идентичност въпреки интервала в проследяването. Като правим сравнението основанието ни е да подчертаем основно тенденциите, които потвърждават влиянието на външните фактори на средата, провокиращи подобен еднообразен тип адаптивност в отговорите към промените.

На фигура 11 е представено сравнението между разпределението на статусите на идентичност от 2008 (Бакрачева, 2009) и данните от тази извадка, обозначена условно като 2016 година (годината на обработка на данните, събрани през 2015 г.).



## Идентичност и справяне със стреса



Фигура 11. Разпределение на статусите на идентичност (в %)

Дифузията е наполовина по-ниска в изследваната група от 2016 г. Предрешената идентичност е почти три пъти по-ниска за групата от същата година. Това в най-общ план показва, че пасивната стратегия на отказ и търсене на избори или стратегията приемане на готови решения очевидно е претърпяла промяна. Почти два пъти се е увеличил броят лица в недиференциран мораториум – т.е. тези, които поради външен натиск са принудени да преминат в по-активна позиция и да търсят своите самоопределения. Доколкото в статусите предрешена и изградена идентичност не се наблюдават статистически значими различия (въпреки процентното разпределение на качествените статуси), значими различия има в дифузията ( $t = 4,702$ ;  $,000$ ; ср. стойности 52 за 2008 г. срещу 46 за 2016 г.) и в мораториума ( $t = 4,651$ ;  $,000$ ; ср. ст-ти 56 за 2008 г. срещу 48 за 2016 г.).

В таблица 47 са представени процентите в разпределението на статусите на идентичност за групата възрастни от 2016 г. и юношите от 2005 г. (Байчинска и кол., 2009).

*Таблица 47. Разпределение на статусите на обща идентичност в извадки  
юноши и възрастни (в %)*

статус	юноши (16-20 г.) 2005 г.	възрастни (20-60 г.) 2016 г.
дифузия	14	15,7
предрешена	16	9,4
мораториум	8	7,6
изградена	11	11,7
недиференциран мораториум	51	55,6

Още по-интересно е сравнението в процентното разпределение между тази група изследвани лица и аналогичното разпределение на статусите на идентичност при юноши (16-20 г.; данни от 2005 г. (Байчинска и кол., 2009)) като няма статистически значими различия.

С известни резерви можем да заключим, че въпреки дистанцията в годините и времевия период, явно българският контекст подкрепя адаптивността на тези стратегии. Това се отнася до различни възрастови групи и очевидно не се наблюдава промяна в начина на възприемане на средата, която най-силно се описва с натиск към заемане на по-активна позиция и преформулиране на направените избори или продължаване на периода на изучаване и търсене. Този външен фактор е по-силен от нормативното възрастово влияние. Вместо нарастване на процента лица с изградена идентичност и намаляване броя на тези в дифузия,

– в

преминаване към активно изследователско поведение на експериментирание със социалните роли в търсене на собствен избор. Очевидно промените в социалния контекст по различен начин се отразяват на адаптивността в процеса на самоопределяне. Условието на нестабилност и незавършен преход стимулират по-високия процент 206

транзитивни статуси и отлагане на правенето на стабилни и трайни избори.

Съвременните условия в България не позволяват поддържането на стабилни избори. Доколкото в извадката възрастни от 2008 г. се наблюдава по-висок дял на предрешена идентичност в сравнение с извадката от 2016 г., няма разлика в разпределението на статусите при възрастните от 2016 г. и юношите от 2005 г. въпреки 11-годишния интервал на съпоставка. Това може да свидетелства за подчертаното влияние на социалния контекст в условията на социални и икономически промени и е потвърждение за влиянието на контекста на неопределеност. Според данни на чужди автори, в периоди на стабилен икономически разцвет и на кризи се провокира нарастване на изградената и предрешената идентичност респективно (Kroger & Haslet, 1987, 1991). В българския контекст ситуацията е противоположна.

На фона на тези резултати и различия остава интересен въпросът за специфичното влияние на социалния контекст, което очертава еднаква рамка за всички описани по-горе групи. Повече от 50% от изследваните лица са несамоопределени, в процес на отлагане на решенията и изборите си и удължаване на периода на изучаване и експериментиране. Предвид факта, че мораториумът в случая се дължи основно на недиференцирания мораториум (транзитивен период, отразяващ прехода от приети ценности и цели към търсене на собствени такива), възможното обяснение лежи в оказвания външен натиск от страна на социалните фактори, а не в личната активност. Търсенето на стабилност в контекст, който не осигурява такава, липсата на стандарти и норми провокира непрекъснатата и продължаваща необходимост от

промени в идентичността, израз на търсенето на яснота и сигурност, които са базова потребност.

Несигурността и неопределеността поляризират изборите в две решения – продължаващо търсене или примирение, т.е. те фасилитират или мораториума, или дифузията, но не и стабилно изградената идентичност.

Адаптацията към социалния контекст в страната днес продължава да бъде представяна в нестабилния транзитивен статус недиференциран мораториум. Алтернативен вариант е приемане и примиряване с действителността и отказ от активност в избора, което е вторият по степен на изразеност статус, дифузията. Очевидно адаптивната стратегия е отлагането на стабилен избор и удължаването на периода на търсене.

Въпреки мястото на индивидуалните фактори, средата задава еднаква рамка за различните възрастови групи и групи, разграничени по други признаци, независимо от вътрешните разлики помежду им.

### **Полуструктурирано интервю**

Влиянието на социалния контекст беше допълнително потвърдено от проведени 30 полуструктурирани интервюта за описване на предпочитаното поведение на хората при решаване на въпросите, свързани с идентичността и предпочитаните копинг стратегии, и проведени три фокус групи с други 39 изследвани лица. В интервютата и фокус групите бяха включени лица извън участвалите в събирането на данни с онлайн платформата, в която данните са анонимни и нямаше как да ги обвържем с количествените резултати по скалите. Тези лица първо попълниха въпросника на изследването с цел определяне на 208

## Идентичност и справяне със стреса

статуса им на идентичност и предпочитаните от тях копинг стратегии. Водещият критерий за включване беше статусът на идентичност. Интервюирани бяха 12 лица в мораториум (8 в недиференциран и 4 в чист), по 6 лица с изградена и предрешена идентичност и 6 в дифузия. Във фокус групите бяха включени по 12 души за първите две групи с размяна на роли и 15 души в третата група за споделяне на жизнените позиции. Критериите бяха във всяка група да има поне по две лица от всеки статус и всяко лице да има участие само в една група (с цел получаване на по-прецизна и неповлияна информация). По отношение на обработката на информацията, събрана по време на интервютата като цяло мнение на експертите за очертаните нагласи в отговорите на изследваните лица са, че те възприемат ежедневието си като силно стресово, свързано с външна принуда да проявяват активност. Споделеното усещането и оценка на професионалния и личния живот е доминиращото влияние на външни фактори, които задават посоката на поведение и възпрепятстват проявата на личен избор.

В таблица 48 е представена обобщената карта със сумираните честотни оценки на експертите. Не е изчисляван определеният коефициент на съгласуваност, тъй като имаше общо 25 разминавания с по 1-2 точки за всичките 1350 оценъчни критерия (30 интервюирани лица x 15 подскали x 3 експерта).

*Таблица 48. Сумарен бал на експертните оценки по категории*

<b>критерии за оценка</b>	<b>ниско</b>	<b>високо</b>
Възможност за самостоятелно вземане на решения	+ (711/2250)	
Външен натиск за вземане на решения		+ (1891/2250)
Свобода в избора на решение срещу принудителна адаптация	+ (925/2250)	

Тук привеждаме няколко илюстративни примера от отговорите на изследваните лица в интервютата, които са индикативни за често срещаните нагласи във възприемане на ежедневието:

„Много често не мога да си позволя да правя това, което искам и смятам за правилно. Понякога ми се иска да оставя нещата на самотек, но обстоятелствата ме притискат да взема решение и да действам.”;

„Често тъкмо съм избрала какво искам и пак се оказва, че няма как да се получи. В никоя област не мога да управлявам и контролирам живота, си, даже у дома. Непрекъснато правя компромиси със себе си.”; „Не вземам решенията си според своите желания, а според това какво може. Не ми харесва, но е факт.”;

„Това какво искам явно не е определящо. Даже отпуската ми зависи от шефа.”;

„Непрекъснато трябва да се бърза. Всеки ден нещо се случва, неприятно, разбира се. Нямам грам почивка, само стрес и решения и отговорност.”;

„Всеки ден е изненада, мечтая да се отпусна и поне два месеца само да лежа.”;

„Не смея нищо да планирам. Едно градя, друго излиза.”;

„Какво правя, когато има проблем? Ами решавам го. Няма кой да ми реши нещата. Не ме е грижа и мен за другите.”;

„Ми то в тая объркана държава се биеш сам. На пътя, в работата, с жена си, с децата. Всичко е една борба. Няма сигурност.”

Разбира се, имаше и положителни оценки:

„Чувствам се доволна от себе си. Ако не се справя, знам, че аз съм виновна. Ако успея, значи съм намерила верния път. Или продължавам да го търся.”;

## Идентичност и справяне със стреса

„Не знам щях ли да съм постигнал толкова в личен план, ако живеех другаде. Преди 5 години се върнах от Германия. Ми то там всичко уредено. Няма тръпка (смях). Замених външната сигурност за удоволствието от личните постижения.”

При прослушването освен кодирането бяха изведени и най-често срещаните думи. Това са: „принуден(а) съм да...”, „нужда от”, „трябва”. За съжаление думи и изрази с „удовлетворен”, „щастлив”, „усмихнат”, „радостен” се срещат най-рядко.

Сред голямата палитра думи и изрази се постарахме да намерим и позитивни, както и да отразим най-често срещаните в интервютата (таблица 49).

*Таблица 49. Честотен анализ на най-срещаните в интервютата думи*

думи (изрази, съдържащи повтарящите се думи)	честота
трябва	98
търся, опитвам се	53
принуден(а) съм	43
нужда (от)	35
изморен	29
искам	21
карат (ме)	18
самостоятелен	17
избирам	13
чакам	12
решавам	11
радостен	7
усмихнат	5
щастлив	3
удовлетворен	1

**Специфични изказвания, характерни за отделните статуси на идентичност:**

**Дифузия:**

„Какво, какво, ти знаеш ли какво искаш? И да знаеш, голяма работа. Всичко е срещу теб. И да се опитваме да изпълним очакванията на другите. Не трябва да се оплакваме и да ангажираме другите. И ако стане, стане.”;

„Знам, че каквото и да харесам, ще е провал. По-добре да няма такава.”

**Предрешена:**

„Ами правя всичко за децата. Да са добре един ден. Така са ме учили. Майка ми и баща ми дадоха каквото могат да съм добре. И аз съм длъжна.”;

„Трябва да търсим решения и да се допитваме до други.”

**Мораториум:**

„Смених пет работи. Все нещо не се получава. Старая се, не е в мен вината, три от фирми фалираха, на четвъртата не даваха достатъчно пари, сега се закрепих. Докато може, съм там.”;

„Ами аз нямам претенции много, карам ден за ден. Хич не ми се ще да поемам отговорности, но като няма къде да ходя, поемам.”;

„Иска ми се да не се бях раждала тук.”

**Изградена:**

„Ако не решавааш проблемите, те стават повече. Мога и се оправям. Е, бъркам, но поне не стоя на едно място. Когато не се получава, сменям стратегията. Никой не е умрял от няколко неуспеха.”; „Сама си избрах професията, сега сама трябва да я накарам да ми носи хляб.”



**Проблемно фокусиране:**

„Научих се да гледам проблема от страни. Така много лесно виждам решение, все едно съветвам приятел.”;

„Търся информация и начин да реша проблема. Той не чака да ми дойде музата.”

**Емоционално фокусиране:**

„Бързам да се прибера и да разкажа вкъщи какво се е случило.”;

„Оплаквам се на всички какво ми се е случило и така ми олеква.” **Проблемно избягване:**

„Когато съм в стрес, изключвам и се отдавам на хобито си и гледам филми.”;

„Опитвам се да не мисля за проблема, много изтощаващо е.”

**Емоционално избягване:**

„Когато имам проблем, търся вината в себе си – защо все допускам да се прецакат нещата.”;

„Предпочитам да се скрия от света и да изчакам бурята да отmine. Не искам да виждам никого”.

**Активен копинг:**

„Първата ми работа е да се обадя на приятел, да се оплача и да поискам съвет.”;

„Затварям очи и започвам да правя план.”;

„Мисля за предишни ситуации, кого мога да ползвам като експерт.”

**Избягване:**

„Абе, хич не искам нито да мисля за проблемите, нито да се оплаквам. Нито ще се решат нещата, файда от жалване няма. Ако се наредят сами нещата, ще е чудесно.”;

„Предпочитам да не знае никой, че пак съм се провалил. Не искам никого да виждам докато чакам момента за решение. Обвинявам се, че стоя и чакам, но нямам избор.”

## Фокус групи

Проведохме две фокус групи с размяна на роли и една за споделяне на собствени стратегии за справяне с ежедневните проблеми.

В първите две групи ролите бяха предварително разделени на Самоопределени и Насочени към целта за едната група и Неопределени и Без липса на цел, посока и смисъл в друга група.

Задачата в началото и за двете групи беше идентична – начертаване върху табло на графика спрямо отговорите, дадени по скала с две оси – Когато имам проблем: Веднага започвам да търся решение срещу Отлагам действията си (Y) и Концентрирам се върху проблема срещу Търся подкрепа от близки или се отдавам на емоциите си (X) и скали от 1 до 10.

Ролите в едната група бяха Управител на водеща фармацевтична компания, Банкер и т.н. Във втората група ролите бяха Бездомен, Безработен, Наркоман и т.н. Във всяка група участниците избираха произволно изтеглени листчета с 3 до 5 роли и обсъждаха казуси, свързани с проблеми, които срещат.

При този метод от социодрамата основна цел е дискусиата между участниците от позицията на различните роли, за да могат да се абстрахират от живота си и да погледнат света от друга гледна точка.

В края на провеждането на фокус групите начертаните криви бяха много различни от първоначалните. В групата с проиграване на роли с ясна самоопределеност, цел и посока степента на активност и 214

## Идентичност и справяне със стреса

проблемно фокусиране бяха много по-силно изразени. Обратното, във втората група се очерта противоположната тенденция – отговорите очертаха крива на промяна към пасивност и вглъбяване в собствените емоции.

Трета фокус група беше организирана за споделяне на личен опит от позицията на текущите реални роли и ситуации. Участниците споделяха и обсъждаха какви са най-често използваните от тях ежедневни действия за превъзможване на стреса и проблемите в живота и даваха съвети и предложения за проблемите на другите.

За предпочитани реални начини за справяне дамките се обединиха основно около емоционално фокусираните стратегии. Те често включваха идеализиране образа на желан партньор и фантазни мисли, ориентиране към емоционално наситени споделяне с приятели и други преживявания. Основното, което казаха, че може да ги откъсне от проблемите, са мисли, свързани с интимната сфера и любовни преживявания. Това бягство от реалността им носи ресурси и енергия да се върнат към задачите от ежедневието.

При мъжете стратегиите варираха в по-голяма степен и насоченост. Това, което ги описва общо, е заемането на по-пасивна позиция на изчакване преди вземане на конкретно решение, прекарване на повече време с хоби, виртуално занимания и други лично избрани забавления.

В заключение: за влиянието на социалния контекст ще обобщим, че *изследваните лица определят качеството на живота си като страдание и не виждат перспектива за положителна промяна на ситуацията в бъдеще.*

*За период от десетилетие контекстът на неопределеност и несигурност и липсата на подкрепа и ясни и стабилни норми в средата обуславят еднообразен отговор на хората в процеса на адаптация.*

Независимо от дистанцията в годините и различните извадки по възраст и специфика, повече от половината изследвани лица са в период на принудително търсене на нови избори, без да имат възможност да направят такива.

*Адаптивната стратегия е на отлагане поради липсата на приемливи алтернативи. Втората по адаптивност стратегия е липса на избори и заемане на напълно пасивна позиция.*

Качествените данни подкрепиха съдържателно този резултат. Изследваните лица оценяват ежедневието си като оказващо външен натиск и принуда да вземат решения и да бъдат активни. Те определят ролята си като адаптация, наложена в отговор на външно обусловени фактори.

*Отлагането на твърдите избори, което е свързано с изразходване на ресурси, обяснява ориентацията към активни копинг стратегии в ежедневието и осъзнаваната позиция на неизбежност, че въпреки трудностите, трябва да се търсят и намират решения.*

*Несигурността и неопределеността обуславят по-висока активност в избора на стратегии за справяне.*

*Поради липсата на конкретни рамки най-разпространен е смесеният копинг стил, съставен от различен тип стратегии.*

### **III.7. Връзки и влияния на копинг стратегиите и статусите на идентичност върху психичното благополучие, смисъла и целта в живота и самотата**

#### **Връзка между копинг стратегиите и надеждата, смисъла в живота, психичното благополучие, жизнената цел и самотата**

По отношение на връзките между копинг стратегиите и надеждата, психичното благополучие, жизнената цел и самотата, се очертаха някои интересни резултати.

Надеждата има слаба отрицателна връзка с проблемно фокусираното избягване (-,136; ,043) и положителна връзка с ангажирането като цяло (,359; ,000) и с проблемно (,393; ,000) и емоционално фокусираното ангажиране (,206; ,002).

Интересни корелации се наблюдават за връзката между копинг стратегиите и смисъла в живота (търсене и наличие) и подskalите. Връзки се отбелязват основно при търсенето на смисъл – слаби положителни корелации с проблемно фокусирания копинг (,200; ,003) и емоционалното избягване (,139; ,038). Интересен момент е липсата на връзка между подskalата наличие на смисъл и копинга. Очевидно наличието на ясен смисъл не провокира усилия за поддържане и, следователно, не активира ангажирането с копинг стратегии. Когато има определен жизнен смисъл, копинг стратегиите не са определящи, тъй като хората вече имат избрана посока. За сметка на това при търсенето на смисъл се отбелязват слаби положителни корелации както с активното ангажиране (,143; ,033), така и с избягването (,166; ,013).

Слаба корелация има и между общата скала смисъл в живота и проблемно фокусираното ангажиране ( $,169; ,019$ ). Проблемно фокусираното ангажиране има положителни корелации с почти всички подскали на психичното благополучие с изключение на овладяването на средата и самотата. Колкото повече проблемно фокусиран е човек, толкова по-добри са връзките му с околните ( $,253; ,000$ ), степента на себеприемане ( $,269; ,000$ ), автономността ( $,173; ,010$ ), чувството за личен растеж ( $,203; ,002$ ), жизнена цел ( $,199; ,003$ ) и психичното му благополучие като цяло ( $,359; ,000$ ).

Емоционално фокусираното ангажиране е свързано с по-добро себеприемане ( $,199; ,003$ ), чувство за цел ( $,238; ,000$ ) и общо благополучие ( $,171; ,010$ ), но пречи на чувството за личен растеж ( $-,202; ,002$ ).

За проблемно фокусираното избягване се отчита отрицателна връзка с добрите взаимоотношения с другите ( $-,279; ,000$ ); себеприемането ( $-,231; ,001$ ) и психичното благополучие ( $-,156; ,020$ ).

Много интересен момент е положителната връзка между избягването, в частност избягването на проблема, и чувството за овладяване на средата ( $,301; ,000$ ). Можем да обясним този резултат с избора на избягването в някои случаи като по-адаптивна стратегия. Емоционалното избягване логично е отрицателно свързано с положителните взаимоотношения с другите ( $-,302; ,000$ ); себеприемането ( $-,363; ,000$ ), жизнената цел ( $-,210; ,002$ ) и психичното благополучие ( $-,321; ,000$ ). За останалите подскали проблемно и емоционално фокусираното избягване е свързано с по-лоши взаимоотношения с околните ( $-,357; ,000$ ), по-ниска степен на себеприемане ( $-,376; ,000$ ), по-слабо усещане за жизнена цел ( $-,202; 218$

## Идентичност и справяне със стреса

,002) и по-ниско психично благополучие (-,307; ,000) като се потвърждава положителната връзка с овладяването на средата (,200; ,003).

Оценката за живота в момента има слаба положителна връзка с проблемно фокусираното ангажиране (,157; ,019). По отношение на оценката за живота след 5 години има слаби отрицателни корелации с проблемно фокусираното ангажиране (-,257; ,000) и ангажирането (-,218; ,001) и слаби положителни връзки с емоционално фокусираното избягване (-,307; ,000) и избягването (,278; ,000). Този резултат показва, че оценката за след 5 години е свързана с пожелателно мислене и има компенсаторен характер като се свърза с пасивната нагласа.

Активността и ангажираността като обща стратегия повишават усещането за психично благополучие в почти всички аспекти – положителни връзки с другите (,139; ,039), себеприемане (,284; ,000), автономност (,180; ,007), жизнена цел (,272; ,000), психично благополучие (,316; ,000).

По отношение на самотата има една слаба отрицателна тенденция с избягването (-,139; ,038). Повишаването на използваната стратегия очевидно действа защитно и предпазва от усещането за самота.

В заключение: можем да обобщим, че се потвърди очакването ни за връзка между променливите. Наблюдава се връзка между копинга и търсенето на смисъл и липса на връзка с наличието на смисъл в живота, което потвърждава, че копинг стратегиите се активират, когато има нужда от адаптация и не са толкова важни в периоди, когато човек е самоопределен и има ясен смисъл и цели.

Стратегията на избягване е защитно свързана с намаляване на усещането за самота предвид намаляване на възможността от

разочарования. Насочването на вниманието към бъдещ период вместо към настоящия има защитна функция и стимулира пасивността.

*Активните стратегии за справяне със стреса повишават психичното благополучие като цяло и отделните му компоненти. Основните фактори за това са чувството за автономност и себеприемане, които стимулират усещането за личен растеж и възприетата ясна цел в живота.*

*Овладеяването на средата не се дължи на лични усилия – отново се описва като независеща от личния контрол и обясняваща очертаното влияние на социалния контекст.*

### **Връзка между статусите на идентичност и надеждата, смисъла в живота, психичното благополучие и самотата**

По отношение на оценката на настоящия живот се наблюдава слаба положителна корелация с изградената идентичност ( $,265; ,000$ ) и слаба отрицателна корелация с мораториума ( $-,158; ,018$ ). За оценката след 5 години се наблюдава положителна корелация с мораториума ( $,315; ,000$ ) и слаба положителна връзка с дифузията ( $,296; ,000$ ).

Изградената идентичност има положителни слаби и умерени корелации с чувството за смисъл ( $,290; ,000$ ), търсенето на смисъл в живота ( $,268; ,000$ ), смисъла в живота ( $,334; ,000$ ), надеждата ( $,337; ,000$ ), положителните връзки с другите ( $,155; ,021$ ) и себеприемането ( $,308; ,000$ ).

Предрешената идентичност има слаба положителна връзка с чувството за смисъл ( $,165; ,021$ ), търсенето на смисъл ( $,236; ,000$ ) и смисъла в живота ( $,222; ,001$ ) и отрицателна връзка с автономността ( $-,151; ,024$ ) и положителните взаимоотношения с околните ( $-,146; ,029$ ).



## Идентичност и справяне със стреса

Мораториумът има слаба положителна връзка с търсенето на смисъл в живота ( $,174$ ;  $,028$ ) и слаби отрицателни връзки с положителните взаимоотношения с околните ( $-,237$ ;  $,000$ ), себеприемането ( $-,266$ ;  $,000$ ) и жизнената цел ( $-,176$ ;  $,009$ ).

Дифузията е отрицателно свързана с положителните взаимоотношения с околните ( $-,242$ ;  $,000$ ) и себеприемането ( $-,213$ ;  $,001$ ).

Всички описани връзки са по-скоро тенденции, които потвърждават очакването ни, че *самоопределеността е свързана с по-високо усещане за смисъл в живота, психично благополучие и жизнена цел.*

Корелациите на скалата за самота с идентичността показват, че ниските стойности на самота са положително умерено свързани с изградената и предрешената идентичност, т.е. със статусите на определеност.

При неопределена идентичност – мораториум и дифузия – се отбелязва ниска отрицателна корелация. Този резултат може да се обвърже и със заключенията за копинг стратегиите. Когато са в период на изпробване или пасивност, изследваните лица не се замислят за усещането за самота. Чувството за идентичност, за разлика от копинг стратегиите, е свързано и с усещането за смисъл в живота, което подкрепя резултативните различия между двата концепта.

Може да се заключи: *изградената идентичност води до по-високи нива на психично благополучие докато дифузията и мораториумът или неопределените статуси са свързани с по-ниско ниво на психично благополучие, за което свидетелстват слабите отрицателни корелации между скалите.*

### Влияние на копинг стратегиите върху надеждата, смисъла в живота, психичното благополучие и компонентите му и самотата

Регресионният анализ установи различни влияния на първичните и вторичните копинг стратегии върху самотата, психичното благополучие, търсенето на смисъл и надеждата (жизнената цел). Обясненият процент промени вследствие на влиянието е значителен.

Таблица 50 и таблица 51 отразяват влиянието на първичните и вторичните копинг стратегии върху надеждата.

*Таблица 50. Влияние на първичните копинг стратегии върху надеждата*

фактори	R = 0,429 (F=6,036; ,000)		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,293	<b>3,784</b>	<b>,000</b>
когнитивно преформулиране	,109	1,334	,183
изразяване на емоциите	,068	,872	,384
социална подкрепа	,080	,936	,350
избягване на проблема	,047	,658	,511
пожелателно мислене	-,132	-1,834	,068
самокритика	,008	,116	,907
социално избягване	-,023	-,280	,780

Първичните копинг стратегии обясняват 43% от промените в надеждата.

Влиянието се дължи на копинг стратегията активност, насочена към решаване на проблема, чието повишаване води до по-високо усещане за жизнена цел.

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 51. Влияние на вторичните копинг стратегии върху надеждата*

фактори	<b>R = 0,414 (F=11,265; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,370	<b>5,653</b>	<b>,000</b>
емоционално фокусирано ангажиране	,099	1,422	,156
проблемно фокусирано избягване	-,090	-1,321	,188
емоционално фокусирано избягване	-,014	-,201	,841

Вторичните копинг стратегии обясняват 41% от промените в надеждата като отчетеният резултат е, че проблемно насоченият копинг увеличава усещането за жизнената цел.

Влиянието на копинга върху наличието на смисъл в живота е представено в таблица 52.

*Таблица 52. Влияние на първичните копинг стратегии върху наличието на смисъл в живота*

фактори	<b>R = 0,309 (F= 2,829; ,050)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,270	<b>3,315</b>	<b>,001</b>
когнитивно преформулиране	-,139	-1,612	,108
изразяване на емоциите	,080	,966	,335
социална подкрепа	-,051	-,564	,574
избягване на проблема	,163	<b>2,182</b>	<b>,030</b>
пожелателно мислене	-,062	-,816	,415
самокритика	-,049	-,676	,500
социално избягване	,160	1,825	,069

Очертано е влияние само на първичните копинг стратегии. Те обясняват 30% от промените в усещането за наличие на смисъл в живота. Основно влияние за намерения смисъл в живота има използването на стратегията решаване на проблема. Слабо влияние се

отчита вследствие използването на стратегията решаване на проблема, което явно има адаптивна функция в зависимост от спецификата на ситуациите.

Нито първичните, нито вторичните стратегии влияят върху възприемането за наличие на смисъл в живота.

Очертава се влияние върху търсенето на смисъл в живота (таблица 53 и таблица 54).

*Таблица 53. Влияние на първичните копинг стратегии върху търсенето на смисъл в живота*

фактори	<b>R = 0,321 (F=3,073; ,003)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
решаване на проблема	,750	<b>2,491</b>	<b>,013</b>
когнитивно преформулиране	,095	,306	,760
изразяване на емоциите	,044	,160	,873
социална подкрепа	,299	1,213	,226
избягване на проблема	,671	<b>2,393</b>	<b>,018</b>
пожелателно мислене	-,275	-1,120	,264
самокритика	,218	1,252	,212
социално избягване	,413	1,731	,085

Първичните копинг стратегии обясняват 32% от промените в нагласата към търсене на смисъл в живота. Влиянието е на копинг стратегиите решаване на проблема и избягването на проблема. Колкото по-често се използват тези стратегии, толкова по-висока е нагласата към търсене на смисъл в живота.

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 54. Влияние на вторичните копинг стратегии върху търсенето на смисъл в живота*

фактори	<b>R = 0,272 (F=4,350; ,002)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,891	<b>3,096</b>	<b>,002</b>
емоционално фокусирано ангажиране	,088	,348	,728
проблемно фокусирано избягване	,221	,699	,485
емоционално фокусирано избягване	,526	<b>2,214</b>	<b>,028</b>

Вторичните копинг стратегии обясняват 27% от промените в нагласата към търсене на смисъл в живота. Влиянието е основно от проблемно фокусираното ангажиране и емоционално фокусираното избягване.

Върху нагласата, че животът има смисъл, се отчете влияние и на първичните, и на вторичните копинг стратегии (таблица 55 и таблица 56).

*Таблица 55. Влияние на първичните копинг стратегии върху нагласата, че животът има смисъл*

фактори	<b>R = 0,344 (F=3,582; ,002)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,289	<b>3,593</b>	<b>,000</b>
когнитивно преформулиране	-,088	-1,031	,304
изразяване на емоциите	,064	,779	,437
социална подкрепа	,014	,162	,872
избягване на проблема	,200	<b>2,720</b>	<b>,007</b>
пожелателно мислене	-,084	-1,123	,263
самокритика	,007	,098	,922
социално избягване	,186	<b>2,147</b>	<b>,033</b>

Първичните копинг стратегии обясняват 34% от промените във възприемането на живота като имащ смисъл. Резултатът е много интересен. Съвсем логично е, фокусирането върху проблема повишава усещането за смисъл. Адаптивност обаче се очертава и в две други стратегии (ефектът изчезва при обединените вторични стратегии, таблица 56) – на избягване на проблема и на социално избягване. Очевидно, в определени случаи позицията на отлагане на действието и самовглъбяването изпълняват спомагателна функция за запазване на намерения смисъл в живота.

*Таблица 56. Влияние на вторичните копинг стратегии върху нагласата, че животът има смисъл*

фактори	<b>R = 0,240 (F=3,358; ,011)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,202	<b>2,901</b>	<b>,004</b>
емоционално фокусирано ангажиране	-,060	-,816	,416
проблемно фокусирано избягване	,051	,701	,484
емоционално фокусирано избягване	,126	1,664	,097

Вторичните копинг стратегии обясняват 24% от промените във възприемането на живота като имащ смисъл. Това се дължи на проблемно фокусирания копинг.

Резултатите за влиянието на първичните и вторичните копинг стратегии върху психичното благополучие са описани в таблица 57 и таблица 58.

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 57. Влияние на първичните копинг стратегии върху психичното благополучие*

фактори	<b>R = 0,494 (F= 8,627; ,001)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,020	,264	,792
когнитивно преформулиране	,349	<b>4,424</b>	<b>,000</b>
изразяване на емоциите	,059	,777	,438
социална подкрепа	-,114	-1,390	,166
избягване на проблема	-,114	-1,670	,096
пожелателно мислене	-,099	-1,435	,153
самокритика	-,077	-1,159	,248
социално избягване	-,236	<b>-2,944</b>	<b>,004</b>

Първичните копинг стратегии обясняват 50% от промените в общата скала за психично благополучие като влиянието се дължи на когнитивното преформулиране и социалното избягване. Колкото по-високо е преформулирането на проблема и колкото по-малка е степента на социално избягване, толкова по-високо е общото психично благополучие.

По отношение на вторичните копинг стратегии също се очерта значимо влияние (таблица 58).

*Таблица 58. Влияние на вторичните копинг стратегии върху психичното благополучие*

фактори	<b>R = 0,460 (F=14,650; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	-,178	<b>-2,634</b>	<b>,009</b>
емоционално фокусирано ангажиране	,130	1,817	,071
проблемно фокусирано избягване	,206	<b>2,936</b>	<b>,004</b>
емоционално фокусирано избягване	,156	2,120	,035

Вторичните копинг стратегии обясняват 46% от промените в психичното благополучие. Влиянието се определя от проблемно фокусираното ангажиране и проблемно фокусираното избягване. По-изразеното проблемно фокусирано избягване води до увеличаване на дифузията, ориентацията към проблемно фокусирано ангажиране я намалява.

В следващите няколко таблици е очертано влиянието на копинг стратегиите върху компонентите на психичното благополучие.

*Таблица 59. Влияние на първичните копинг стратегии върху положителните връзки с другите*

фактори	<b>R = 0,466 (F= 7,430; ,001)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
решаване на проблема	,073	,961	,337
когнитивно преформулиране	,229	<b>2,847</b>	<b>,005</b>
изразяване на емоциите	,004	,049	,961
социална подкрепа	-,183	<b>-2,180</b>	<b>,030</b>
избягване на проблема	-,100	-1,438	,152
пожелателно мислене	-,208	<b>-2,948</b>	<b>,004</b>
самокритика	-,100	-1,479	,141
социално избягване	-,210	<b>-2,575</b>	<b>,011</b>

Първичните копинг стратегии обясняват 47% от промените в положителните връзки с другите като влиянието се дължи на когнитивното преформулиране, социалната подкрепа, пожелателното мислене и социалното избягване. Когнитивното преформулиране води до подобряване на взаимоотношенията с околните докато поддържането на добри връзки се влияе негативно от търсенето на социална подкрепа, избягването до пожелателно мислене и социалното избягване.



## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 60. Влияние на вторичните копинг стратегии върху положителните връзки с другите*

фактори	<b>R = 0,450 (F=13,814; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,282	<b>4,397</b>	<b>,000</b>
емоционално фокусирано ангажиране	-,137	<b>-2,011</b>	<b>,046</b>
проблемно фокусирано избягване	-,218	<b>-3,275</b>	<b>,001</b>
емоционално фокусирано избягване	-,229	<b>-3,284</b>	<b>,001</b>

Вторичните копинг стратегии обясняват 45% от промените в поддържането на добри връзки с околните. Значими влияния се очертават на всички вторични копинг стратегии. Взаимоотношенията се подобряват благодарение на проблемно фокусирания копинг докато избягването на проблема и фокусирането и избягването на емоциите не подкрепят поддържането на добри взаимоотношения с другите.

В таблица 61 и таблица 62 са очертани влиянията върху себеприемането.

*Таблица 61. Влияние на първичните копинг стратегии върху себеприемането*

фактори	<b>R = 0,495 (F= 8,672; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	-,081	-1,082	,280
когнитивно преформулиране	,338	<b>4,290</b>	<b>,000</b>
изразяване на емоциите	,106	1,400	,163
социална подкрепа	-,016	-,192	,848
избягване на проблема	-,144	<b>-2,118</b>	<b>,035</b>
пожелателно мислене	-,164	<b>-2,366</b>	<b>,019</b>
самокритика	-,172	<b>-2,576</b>	<b>,011</b>
социално избягване	-,123	-1,538	,125

Първичните копинг стратегии обясняват 50% от промените в себеприемането. Влияние върху този компонент на психичното благополучие имат когнитивното преформулиране, избягването на проблема, пожелателното мислене и самокритиката. Когнитивното преформулиране подкрепя образа за себе си докато положителният образ за себе си се влошава при използване на копинг стратегиите избягване на проблема, пожелателно мислене и самокритика.

*Таблица 62. Влияние на вторичните копинг стратегии върху себеприемането*

фактори	<b>R = 0,455 (F=14,219; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значимост
проблемно фокусирано ангажиране	,227	<b>3,540</b>	<b>,000</b>
емоционално фокусирано ангажиране	,076	1,118	,265
проблемно фокусирано избягване	-,189	<b>-2,836</b>	<b>,005</b>
емоционално фокусирано избягване	-,241	<b>-3,458</b>	<b>,001</b>

Вторичните копинг стратегии обясняват 46% от промените в себеприемането. Това се дължи на влиянието на всички вторични копинг стратегии с изключение на емоционално фокусираното ангажиране. Себеприемането се подкрепя от проблемно фокусираното ангажиране и се влошава при използване на избягващ копинг.

Влиянията върху автономността са проследени в таблица 63. Очертава се слабо влияние само на първичните копинг стратегии.

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 63. Влияние на първичните копинг стратегии върху автономността*

фактори	<b>R = 0,266 (F= 2,032; ,044)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,072	,868	,386
когнитивно преформулиране	,088	1,010	,313
изразяване на емоциите	,072	,868	,386
социална подкрепа	,053	,584	,560
избягване на проблема	,032	,427	,670
пожелателно мислене	-,066	-,856	,393
<b>самокритика</b>	<b>-,147</b>	<b>-1,981</b>	<b>,049</b>
социално избягване	,143	1,614	,108

Първичните копинг стратегии обясняват 26% от промените в автономността като тенденцията е, че по-малкото ползване на самокритика като копинг стратегия води до повишаване на чувството за автономност.

Таблица 64 и таблица 65 проследяват влиянието на първичните и вторичните копинг стратегии върху компонента на психично благополучие личен растеж.

*Таблица 64. Влияние на първичните копинг стратегии върху личния растеж*

фактори	<b>R = 0,407 (F= 7,811; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,297	<b>3,801</b>	<b>,000</b>
когнитивно преформулиране	,005	,065	,948
изразяване на емоциите	-,062	-,784	,434
социална подкрепа	-,285	<b>-3,294</b>	<b>,001</b>
избягване на проблема	,037	,519	,604
пожелателно мислене	-,140	-1,926	,055
самокритика	,081	1,154	,250
социално избягване	-,141	-1,679	,095

Първичните копинг стратегии обясняват 41% от промените в личния растеж. Предпочитането на стратегията решаване на проблема води до увеличаване на потенциала за личностен растеж. Обратно, предпочитането на пасивната стратегия търсене на социална подкрепа го намалява.

*Таблица 65. Влияние на вторичните копинг стратегии върху личния растеж*

фактори	<b>R = 0,362 (F=6,034; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,301	<b>4,497</b>	<b>,000</b>
емоционално фокусирано ангажиране	-,284	<b>-3,988</b>	<b>,000</b>
проблемно фокусирано избягване	-,109	-1,568	,118
емоционално фокусирано избягване	-,009	-,117	,907

Вторичните копинг стратегии обясняват 36% от промените в личния растеж. Личният растеж се стимулира от фокусирането върху проблема. Фокусирането върху емоциите води до неговото намаляване.

Влиянието на първичните копинг стратегии върху овладяване на средата е представено в таблица 66.

*Таблица 66. Влияние на първичните копинг стратегии върху овладяването на средата*

фактори	<b>R = 0,429 (F= 7,811; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	-,096	-1,243	,215
когнитивно преформулиране	,055	,669	,504
изразяване на емоциите	-,060	-,770	,442
социална подкрепа	-,036	-,420	,675
избягване на проблема	-,047	-,662	,509
пожелателно мислене	,408	<b>5,666</b>	<b>,000</b>
самокритика	,087	1,257	,210
социално избягване	-,172	<b>-2,062</b>	<b>,040</b>

## Идентичност и справяне със стреса

Първичните копинг стратегии обясняват 43% от промените в овладяване на средата. Пожелателното мислене осигурява усещане за овладяване на средата докато социалното избягване намалява това усещане.

Промените в усещането за жизнена цел в зависимост от използваните копинг стратегии е показано в таблица 67 и таблица 68.

*Таблица 67. Влияние на първичните копинг стратегии върху жизнената цел*

фактори	<b>R = 0,420 (F= 5,740; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	-,135	-1,742	,083
когнитивно преформулиране	,299	<b>3,630</b>	<b>,000</b>
изразяване на емоциите	,009	,115	,908
социална подкрепа	,074	,866	,388
избягване на проблема	-,086	-1,211	,227
пожелателно мислене	-,116	-1,602	,111
самокритика	,086	1,230	,220
социално избягване	-,236	<b>-2,823</b>	<b>,005</b>

Първичните копинг стратегии обясняват 42% от промените във възприеманата жизнена цел. Когнитивното преформулиране води до повишаване на усещането за жизнена цел докато социалното избягване като предпочитана стратегия намалява това усещане.

*Таблица 68. Влияние на вторичните копинг стратегии върху жизнената цел*

фактори	<b>R = 0,319 (F=6,034; ,000)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
проблемно фокусирано ангажиране	,141	<b>2,062</b>	<b>,040</b>
емоционално фокусирано ангажиране	,179	<b>2,477</b>	<b>,014</b>
проблемно фокусирано избягване	-,112	-1,576	,116
емоционално фокусирано избягване	-,094	-1,268	,206

Вторичните копинг стратегии обясняват 31% от промените във възприемането на жизнена цел. Влияние върху нея оказва придържането към активни копинг стратегии, които я подкрепят.

За самотата се установи влияние само по отношение на първичните копинг стратегии (таблица 69) като вторичните стратегии не оказват влияние.

*Таблица 69. Влияние на първичните копинг стратегии върху самотата*

фактори	<b>R = 0,337 (F= 3,428; ,001)</b>		
	стандартиз. коеф. Beta	t-стойност	значим ост
решаване на проблема	,000	-,002	,998
когнитивно преформулиране	,121	1,412	,159
изразяване на емоциите	-,190	<b>-2,326</b>	<b>,021</b>
социална подкрепа	,153	1,721	,087
избягване на проблема	,112	1,514	,132
пожелателно мислене	-,200	<b>-2,664</b>	<b>,008</b>
самокритика	,038	,521	,603
социално избягване	-,126	-1,451	,148

Първичните копинг стратегии обясняват 34% от промените в самотата като влиянието се дължи на изразяването на емоциите и пожелателното мислене. Колкото по-висока е степента на изразяване на емоциите и използването на стратегията пожелателно мислене, толкова по-ниско е усещането за самота.

### **Влияние на копинг стила върху надеждата, смисъла в живота, психичното благополучие и компонентите му**

Влияние на качествената променлива копинг стил се отчита върху компонентите на психично благополучие себеприемане, овладяване на средата, търсенето на смисъл и надеждата. Тенденции на влияние се 234

## Идентичност и справяне със стреса

отчитат за автономността, личното развитие, овладяването на средата и жизнената цел, както и върху смисъла в живота.

*Таблица 70. Значимо влияние на копинг стила върху надеждата, смисъла в живота и психичното благополучие*

променливи	F-стойност	значимост
себеприемане	3,472	,009
автономност	2,459	,046
лично развитие	2,531	,041
овладяване на средата	6,616	,000
жизнена цел	2,480	,045
търсене на смисъл	4,654	,001
смисъл в живота	2,423	,049
надежда	7,741	,000

*Таблица 71. Влияние на копинг стила върху надеждата, смисъла в живота и психичното благополучие*

зависима променлива	(I) копинг стил	(J) копинг стил	разлика в ср.ст-ти (I-J)	значи мост
себеприемане	емоционално избягване	проблемно фокус. копинг	-1,82996	,004
		емоционално фокус. копинг	-2,43092	,001
		проблемно избягване	-1,56842*	,011
		смесен копинг	-1,58054	,002
автономност	смесен копинг	проблемно фокус. копинг	-,77156	,018
		емоционално фокус. копинг	-,91098	,024
лично развитие	емоционално фокусиран копинг	проблемно фокус. копинг	-1,03365	,012
		проблемно избягване	-,78750	,049
		емоционално избягване	-,97697	,026
		смесен копинг	-1,05114	,002

овладяване на средата	емоционално фокусиран копинг	емоционално избягване	-1,13816	,027
	проблемно избягване	проблемно фокус. копинг	1,44872	,000
		емоционално фокус. копинг	1,70833	,000
		смесен копинг	1,37879	,000
жизнена цел	емоционално фокусиран копинг	емоционално избягване	1,23026	,012
		смесен копинг	,74621	,050
	проблемно избягване	емоционално избягване	1,00526	,017
търсене на смисъл	проблемно фокусиран копинг	емоционално фокус. копинг	1,26442	,040
		емоционално избягване	1,49798	,011
		смесен копинг	,98601	,018
	проблемно избягване	емоционално фокус. копинг	1,55417	,010
		емоционално избягване	1,78772	,002
		смесен копинг	1,27576	,001
смисъл в живота	проблемно фокусиран копинг	емоционално фокус. копинг	3,19712	,017
		емоционално избягване	2,70040	,034
		смесен копинг	2,50583	,006
надежда	проблемно фокусиран копинг	емоционално фокус.копинг	4,57692	,000
		емоционално избягване	5,15587	,000
		смесен копинг	3,56177	,000
	проблемно избягване	емоционално фокус. копинг	2,80000	,018
		емоционално избягване	3,3789	,003

Емоционалното избягване се отразява най-зле като копинг стил върху себеприемането. Активният копинг в по-висока степен от



## Идентичност и справяне със стреса

смесения копинг стимулира автономността. Интересен момент е, че емоционално фокусираният копинг е най-неподкрепящ личното развитие. Всички останали копинг стилове имат по-висока стойност за лично развитие. За овладяване на средата емоционалното избягване е по-подходяща копинг стратегия. Избягването на проблема е по-подкрепящо от активните копинг стратегии и смесения копинг. Жизнената цел като компонент на психичното благополучие се влияе от емоционално фокусирания копинг и избягването на проблема в по-висока степен от смесения копинг. Търсенето на смисъл е свързано с насочеността към проблема. Както ангажирането, така и избягването, са по-високи в сравнение с емоционално фокусирания и смесения копинг стил. Чувството за смисъл в живота се влияе от проблемно фокусирания копинг. Надеждата се определя в най-висока степен от проблемно фокусираното ангажиране. Избягването на проблема като пасивна стратегия също има по-силно значение от емоционално насочения копинг стил.

### Влияние на агрегирания копинг стил

Влиянията на агрегирания активен/пасивен копинг стил са описани в таблица 72 и таблица 73.

*Таблица 72. Значимо влияние на агрегирания копинг стил*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
овладяване на средата	4,053	,019
търсене на смисъл	9,152	,000
смисъл в живота	3,835	,023
надежда	13,774	,000

*Таблица 73. Влияние на агрегирания копинг стил върху овладяването на средата, търсенето на смисъл, усещането за смисъл в живота и надеждата*

зависима променлива	(I) агрегиран копинг стил	(J) агрегиран копинг стил	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
овладяване на средата	активен копинг	смесен копинг	,70617	,005
търсене на смисъл	активен копинг	смесен копинг	1,54643	,000
смисъл в живота	активен копинг	смесен копинг	2,09643	,021
надежда	активен копинг	пасивен копинг	3,93929	,000
		смесен копинг	2,60985	,000

Резултатите от горната таблица показват, че при агрегирания стил активният копинг в значително по-висока степен от пасивния стимулира овладяването на средата, което може да се дължи на целенасоченото избягване и емоционално фокусиране, търсенето на смисъл в живота и усещането, че животът има смисъл.

Надеждата също е по-висока при активния копинг в сравнение с пасивния и смесения копинг. Търсенето на смисъл, жизнената цел и чувството за смисъл са свързани с насочеността към проблема. Както ангажирането, така и избягването са по-високи в сравнение с емоционално фокусирания и смесения копинг стил.

В заключение: очакванията ни за влиянието на първичните и вторичните копинг стратегии се потвърдиха. Усещането за самота намалява при използване на стратегиите изразяване на емоциите и пожелателно мислене.

## Идентичност и справяне със стреса

Когнитивното преформулиране в комбинация с липса на социално избягване подобрява цялостното психично благополучие. Взаимоотношенията се подобряват благодарение на проблемно фокусирания копинг докато избягването на проблема и емоционално насочения копинг не подкрепят поддържането на добри взаимоотношения с другите.

Психичното благополучие и компонентите му се влияят от проблемно фокусираното ангажиране, което оказва въздействие и в интерперсонален аспект – води до подобряване на връзките с околните.

*Проблемно насоченият копинг стимулира автономността, себеприемането и личното развитие. Емоционално фокусираните стратегии не подкрепят самоопределеността и жизнената цел, но са адаптивни и допринасят за преодоляване на чувството за самота. Стратегиите на избягване намаляват усещането за смисъл и цел в живота.*

Специално внимание заслужава потвърдението на факта, че изследваните лица не споделят нагласата за контрол върху средата. Влияние за това има пожелателното мислене. Очевидно тази стратегия помага като компенсация на невъзможността да се поддържа чувството за овладяване на средата.

Слабо влияние се отчита вследствие на използването на стратегиите решаване на проблема и избягване на проблема, което явно има адаптивна функция в зависимост от спецификата на ситуациите. Нито първичните, нито вторичните стратегии влияят върху възприемането за наличие на смисъл в живота.

Влиянието върху нагласата към търсене на смисъл в живота е на копинг стратегиите когнитивно преформулиране и изразяване на емоциите, както и на активния копинг.

Емоционално фокусираните копинг стратегии водят до по-ниски възприемани смисъл в живота и жизнена цел. Очевидно те изпълняват функцията на защита и предоставят периода за набавяне на ресурси за справяне.

При агрегирания копинг стил овладяването на средата се стимулира от активния копинг, което явно се дължи на целенасоченото избягване и емоционално фокусиране. *Активният копинг безспорно стимулира търсенето на смисъл в живота и усещането, че животът има смисъл.*

### **Влияние на статуса на идентичност върху самотата, жизнената цел и смисъл и психичното благополучие**

Последователно са представени резултатите за влиянието на идеологическия статус, интерперсоналния статус на идентичност и статуса на обща идентичност.

#### *Влияние на статуса на идеологическа идентичност*

Влиянието на статуса на идеологическа идентичност върху останалите променливи е върху усещането за самота и е значимо –  $F=14,358$  при степен на значимост ,000. То е представено в таблица 74.

## Идентичност и справяне със стреса

*Таблица 74. Влияние на статуса на идеологическа идентичност върху чувството за самота*

зависима променлива	(I) идеологич. идентичност	(J) идеологич. идентичност	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
Самота	дифузия	предрешена	-2,57658	,000
		мораториум	-,75291	,047
		изградена	-1,22807	,020
	мораториум	предрешена	-1,82366	,000
		изградена	-,47516	,256

Дифузията на идентичността води до най-ниски степени на изживявано чувство на самота. При лицата в мораториум самотата също е в по-висока степен в сравнение с определените статуси на идентичност. Лицата с изградена идентичност имат по-високо изживявано чувство на самота от тези в дифузия и с предрешена идентичност. От една страна, липсата на ясна самоопределеност очевидно поставя други изисквания, които не оставят достатъчно пространство за изживяване на усещането за самота. От друга страна, намирането на собствени цели явно не винаги се приема от другите.

В таблица 75 е представено влиянието на статуса на идеологическа идентичност върху усещането за смисъла в живота и компонентите на психично благополучие.

*Таблица 75. Значимо влияние на статуса на идеологическа идентичност върху смисъла в живота и психичното благополучие*

променливи	F-стойност	значимост
добри взаимоотношения с околните	3,431	,018
личен растеж	2,749	,044
чувство за смисъл	2,917	,035
смисъл в живота	3,074	,029

Влияние има върху добрите взаимоотношения с околните и чувството за личен растеж, както и върху чувството за смисъл в живота и търсенето на смисъл в живота. Конкретизираното влияние е отразено в таблица 76.

*Таблица 76. Влияние на статуса на идеологическа идентичност върху смисъла в живота и психичното благополучие*

зависима променлива	(I) идеологиче ски статус	(J) идеологиче ски статус	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
добри взаимоотношения с околните	изградена	дифузия	1,40570	,006
		предрешена	1,00142	,033
	дифузия	мораториум	-,87092	,018
личен растеж	дифузия	предрешена	-,94369	,006
		мораториум	-,69988	,014
чувство за смисъл	дифузия	предрешена	-1,76351	,027
		изградена	-2,46053	,009
смисъл в живота	дифузия	предрешена	-2,60360	,019
		изградена	-3,28070	,012
	предрешена	дифузия	2,60360	,019

Изградената идеологическа идентичност води до по-добри взаимоотношения с околните от дифузията и предрешената идентичност. Личните отношения при дифузията са значително по-лоши от колкото при мораториума и изградената идентичност. Идеологическата дифузия води до по-слабо усещане за личен растеж и смисъл в сравнение с предрешената идентичност и мораториума. С други думи, липсата на активност и определеност е причина за това и води до отсъствие на чувство за смисъл и общ жизнен смисъл.

## Идентичност и справяне със стреса

### Влияние на статуса на интерперсонална идентичност

Влиянието на интерперсоналната идентичност върху усещането за самота, смисъла и целта в живота и компонентите на психично благополучие е очертано в таблица 77.

*Таблица 77. Значимо влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху самотата, психичното благополучие, смисъла в живота и надеждата*

<b>променлива</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
самота	5,806	,001
положителни връзки с другите	7,173	,000
себеприемане	7,935	,000
овладяване на средата	5,314	,001
жизнена цел	3,957	,009
психично благополучие	4,970	,002
чувство за смисъл в живота	4,436	,005
търсене на смисъл	3,666	,013
надежда	3,688	,013
оценка на живота след 5 години	7,485	,000

Оказва се, че статусът на интерперсонална идентичност е свързан с влияние върху повече променливи от идеологическия статус: самотата, надеждата, всички променливи, свързани с търсенето на смисъл и по отношение на психичното благополучие – с положителните връзки, себеприемането, овладяването на средата, жизнената цел и общата скала за благополучие. В таблица 78 са описани детайлните влияния на статуса на интерперсонална идентичност.

*Таблица 78. Влияние на статуса на интерперсонална идентичност върху самотата, психичното благополучие, смисъла в живота и надеждата*

зависима променлива	(I) интерперсонален статус	(J) интерперсонален статус	разлика в ср. ст-ти (I-J)	значимост
самота	предрешена	дифузия	1,66162	,000
		мораториум	1,55408	,000
		изградена	1,09263	,047
положителни връзки с другите	дифузия	предрешена	-1,22378	,004
		мораториум	-1,22745	,000
		изградена	-1,78378	,000
себеприемане	дифузия	предрешена	-1,72216	,001
		мораториум	-1,44385	,000
		изградена	-2,53058	,000
	мораториум	изградена	-1,08673	,030
овладяване на средата	дифузия	предрешена	1,40324	,001
		изградена	1,19061	,007
	предрешена	мораториум	-,92056	,006
жизнена цел	дифузия	предрешена	-,98919	,008
		мораториум	-,73848	,005
		изградена	-1,13656	,005
психично благополучие	дифузия	мораториум	-1,99369	,034
		изградена	-3,56481	,006
чувство за смисъл в живота	дифузия	мораториум	1,17682	,036
	предрешена	мораториум	1,64817	,013
	мораториум	дифузия	-2,33080	,003
		предрешена	-2,25290	,013
търсене на смисъл	дифузия	мораториум	1,15398	,002
надежда	мораториум	изградена	-2,09785	,033
оценка за живота след 5 години	дифузия	предрешена	1,36757	,001

Чувството за самота е най-високо при предрешената интерперсонална идентичност в сравнение с останалите статуси. В интерперсонален аспект чуждите избори водят до чувство за самота.



## Идентичност и справяне със стреса

Интерперсоналната дифузия обуславя най-лошо качество на взаимоотношенията с околните в сравнение с останалите статуси. Положителните връзки с другите са с най-ниски стойности при лицата в дифузия. Позицията на пасивност и липса на себеопределеност затруднява и поддържането на удовлетворителни връзки с другите, в частност в интерперсоналната сфера на идентичността. Себеприемането също е най-ниско при дифузията. Логично интерперсоналната дифузия води до по-ниска самооценка и усещане за жизнена цел и психично благополучие. Чувството за овладяването на средата е по-високо, когато се отлагат изборите и човек остава пасивен и ги игнорира.

Жизнената цел се най-ниска, когато хората са с дифузна интерперсонална идентичност. Интерперсоналната дифузия е предпоставка и за по-ниско психично благополучие в сравнение с търсенето и стабилните избори. Очевидно интерперсоналната дифузия в най-висока степен е свързана с пожелателното проактивно мислене.

Чувството за смисъл при интерперсоналния мораториум е по-ниско при дифузната идентичност и мораториума в сравнение с предрешена идентичност. Смисълът в живота е намерен в по-висока степен от лицата в мораториум, отколкото в интерперсонална дифузия и предрешена идентичност. Това може да бъде обяснено от една страна с факта, че в зряла възраст смисълът се обогатява, а мораториумът отразява именно това, за разлика от пасивността, която описва дифузията и предрешената идентичност.

Търсенето на смисъл се обуславя най-силно при дифузията в отговор на липсата му.

Надеждата е по-висока при изградената интерперсонална идентичност в сравнение с мораториума. По отношение на мораториума

тези резултати потвърждават, че той е свързан в най-висока степен с влагане на ресурси и напрежение, което оставя по-малка възможност за изживяването на смисъл.

Интерперсоналната дифузия затруднява и положителния поглед към бъдещето (оценка за живота след 5 години) за разлика от предрешената идентичност, при която изборите се подкрепят от следването на цели, въпреки, че не са лично избрани.

### Влияние на общия статус на идеологическа идентичност

Влиянието на общия статус на идеологическа идентичност е представено в таблица 79.

*Таблица 79. Значимо влияние на обединения статус на идеологическа идентичност*

<b>променливи</b>	<b>F-стойност</b>	<b>значимост</b>
самота	12,885	,000
положителни връзки	5,791	,001
себеприемане	4,022	,008
лично израстване	2,903	,036
овладяване на средата	4,589	,004
жизнена цел	2,540	,057
психично благополучие	2,751	,044
оценка на живота сега	2,759	,043
оценка на живота след 5 години	5,600	,001
надежда	2,672	,048
надежда активност	3,699	,013

Общият статус на идентичност влияе върху самотата, положителните връзки с околните, себеприемането, личното израстване, овладяването на средата, жизнената цел, психичното благополучие като цяло, оценката за настоящия и бъдещия живот и надеждата.

## Идентичност и справяне със стреса

Очертаните различия в зависимост от статуса на идентичност са представени в таблица 80.

*Таблица 80. Влияние на статусите на идентичност върху самотата, компонентите на психичното благополучие и надеждата*

зависима променлива	(I) статус на идентичност	(J) статус на идентичност	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
самота	предрешена	дифузия	2,45960	,000
		мораториум	2,29776	,000
		изградена	1,49663	,003
	изградена	дифузия	,96296	,029
		мораториум	,80113	,028
положителни връзки с другите	мораториум	дифузия	,81884	,008
		изградена	-,90338	,009
	изградена	дифузия	1,72222	,000
		предрешена	,99495	,035
		мораториум	,90338	,009
себеприемане	дифузия	предрешена	-1,42172	,012
		мораториум	-,83213	,034
		изградена	-1,69444	,002
лично израстване	дифузия	предрешена	-,70202	,047
овладяване на средата	дифузия	изградена	,98148	,013
	предрешена	дифузия	-1,34848	,001
жизнена цел	дифузия	изградена	-,94444	,010
	изградена	мораториум	,69082	,023
психично благополучие	дифузия	мораториум	-1,99396	,034
	дифузия	изградена	-3,56481	,006
удовлетвореност от живота сега	изградена	мораториум	,45652	,007
удовлетвореност от живота след 5 години	дифузия	предрешена	1,24242	,003
		мораториум	,84428	,003
		изградена	1,44444	,000
надежда	изградена	дифузия	2,54630	,013
		мораториум	2,21176	,009
надежда активност	изградена	дифузия	1,31481	,010
		мораториум	1,34138	,002



Предрешената идентичност кара хората да се чувстват по-самотни в сравнение с всички останали статуси. Очевидно следването на чужди избори предизвиква дискомфорт поради необходимостта от защитаване и следване на модели, които не са лично избрани.

Изградената идентичност от своя страна води до по-висока степен на изживявана самота в сравнение с дифузията и мораториума. Очевидно отстояването на собствените позиции е свързано с неразбиране и неприемане от околните във всички случаи. Друго обяснение може да се търси в тревожността и в другите сфери, в които лицата в мораториум и дифузия насочват енергията си, което пък ги отклонява от мислите за срещане на разбиране.

Положителните връзки като елемент на психичното благополучие са значително по-ниски при лицата в дифузия в сравнение с тези в мораториум и с изградена идентичност. Лицата в предрешена идентичност също са със значително по-ниски положителни връзки в сравнение с тези с изградена идентичност.

Най-добри междуличностни връзки поддържат лицата с изградена идентичност, следвани от тези в мораториум, с предрешена идентичност и в дифузия. Себеприемането е най-ниско при лицата в дифузия.

По отношение на личното израстване се наблюдава почти незначима тенденция стойностите да са по-високи при лицата в предрешена идентичност спрямо тези в дифузия.

За овладяването на средата се оказва, че лицата в дифузия имат по-високи стойности от тези с предрешена и изградена идентичност. Това потвърждава адаптивността към среда, която не подлежи на контрол чрез личен избор и средства.

## Идентичност и справяне със стреса

Жизнената цел като компонент от психичното благополучие е по-ниска при лицата в дифузия и мораториум от тези с изградена идентичност.

Общото психично благополучие е по-високо при лицата в мораториум и с изградена идентичност, т.е. при активните статуси на идентичност.

Оценката на настоящия живот е по-висока при лицата с изградена идентичност отколкото при тези в мораториум. Стойностите на проективната оценка за след 5 години са най-високи при лицата в дифузия спрямо всички останали статуси (компенсаторна функция).

По отношение на резултатите за надежда, тя е по-висока при изградената идентичност в сравнение с мораториума дифузията. По компонента активност на надеждата този резултат се повтаря.

Важно разграничение, очертано от горните резултати е, че *общият статус на идентичност не оказва влияние върху търсенето на смисъл и наличието на смисъл в живота, каквото има при проследяване на отделните компоненти идеологическа и интерперсонална идентичност. Това потвърждава, че те са специфични за идеологическата и интерперсоналната сфера на идентичност, където се търсят поотделно.*

Общото обяснение на вариациите по променливите на копинг стила и статуса на идентичност е от 20% до 41% като не се променя с добавяне на останалите индивидуални променливи. Това още веднъж свидетелства за нуждата от съвкупно отчитане на влиянието на индивидуалните, личностните и външните фактори.

По отношение на самотата общият ефект на копинг стила и статуса на идентичност обяснява 32% от дисперсията като водещо е 249

значението на идентичността. За психичното благополучие обясненият процент от промените е 41% като тук обаче водещо е влиянието на копинг стила (36%). Обясненият процент за надеждата е 22% като копинг стилът и тук има водещо място (17%). 11% и 12% от промените в наличието на смисъл и търсенето на смисъл в живота се обясняват с общия ефект на копинга и идентичността.

### Влияние на индивидуалните фактори

По отношение на влиянието на индивидуалните фактори върху възприеманата самота полът няма значение. Възрастта има значение ( $F=3,283; ,012$ ). Най-ниско чувство на самота изживяват лицата под 25 години и тези в периода 36-45 години (таблица 81).

*Таблица 81. Влияние на възрастта върху усещането за самота*

зависима променлива	(I) усещане за самота	(J) усещане за самота	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
самота	под 25 г.	26-35 г.	-1,11765	,029
		46-55 г.	-1,27399	,017
		56-65 г.	-1,83570	,001
	36-45 г.	56-65 г.	-1,01685	,010

Образованието и наличието на деца не оказва ефект върху самотата, но наличието на партньор има ефект ( $F=2,762; ,006$ ). Интересен резултат е, че тези, които имат партньор, се чувстват по-самотни (средни стойности 1,87 срещу 1,70). Хобито, участието в клубна дейност и начинът на ползване на социалните мрежи не променят възприеманото усещане за самота.

## Идентичност и справяне със стреса

Може да обобщим: самотата не се влияе от пола и начина на живот. По-младите изпитват по-ниска степен на изживявана самота, а съжителството с партньор не е достатъчно за намаляване на чувството на самота. Това показва необходимостта от проследяване на различните влияния, които партньорството оказва, особено по отношение на социалната подкрепа и междуличностните връзки.

Възрастта оказва влияние върху личния растеж ( $F=5,278; ,000$ ), овладяването на средата ( $F=2,645; .034$ ); наличието на смисъл в живота ( $F=6,152; ,000$ ).

*Таблица 82. Влияние на възрастта върху компонентите на психично благополучие и усещането за смисъл в живота*

зависима променлива	(I) възраст	(J) възраст	разлика в ср. ст- ти (I-J)	значи мост
личен растеж	под 25	26-35 г.	-1,11765	,002
		36-45 г.	1,43650	,000
		46-55 г.	-1,12848	,002
		56-65 г.	-1,53955	,000
овладяване на средата	36-45 г.	26-35 г.	,58601	,034
	46-55 г	26-35 г.	,82405	,015
		56-65 г.	,87205	,024
смисъл в живота	под 25	46-55 г.	-1,97059	,022
		56-65 г.	-3,53955	,000
	26-35 г.	56-65 г.	-2,34348	,001

Усещането за личен растеж е най-ниско при лицата под 25 години, което е логичен резултат. Усещането за смисъл в живота също е по-



ниско в по-ниските възрастови групи. Това, което потвърждават и горните резултати е, че усещането за овладяване на средата, както и усещането за личен растеж, са по-високи в групата на средна възраст (36-55 г.) и може да се обясни със специфичните задачи за възрастта и натрупаните социален опит и вътрешна увереност, които осигуряват усещането за собствена компетентност и респективно за овладяване на средата. Полът не оказва влияние на психичното благополучие и компонентите му, нито на смисъла и целта в живота.

Оказва се, че образователната степен има няколко значими влияния. Резултатите са отразени в таблица 83.

*Таблица 83. Значимо влияние на образователната степен върху психичното благополучие и жизнената цел*

зависима променлива	Образов. степен	сред. ст-ти	F-стойност	значимост
автономност	средно	<b>11,45</b>	2,484	,014
	висше	10,72		
личен растеж	средно	9,25	-2,262	,025
	висше	<b>9,82</b>		
овладяване на средата	средно	<b>11,16</b>	6,059	,000
	висше	9,44		
жизнена цел	средно	<b>12,16</b>	2,830	,005
	висше	11,38		
психично благополучие (агрегирано)	средно	<b>69,26</b>	3,746	,000
	висше	65,69		
смисъл в живота	средно	15,10	-3,671	,000
	висше	<b>17,21</b>		

## Идентичност и справяне със стреса

Личният растеж, чувството за автономност и намерен смисъл в живота са по-високи при лицата с висше образование, което е напълно логично. По-интересното е, че лицата със средно образование имат по-високо усещане за автономност и овладяване на средата, жизнена цел и психично благополучие. В известна степен можем да обясним този резултат с повечето възможности за предстоящ избор, който не се ограничава от вече наложените норми на професията и по-малкото очаквания, с които се налага да се съобразяват хората, които не са се определили твърдо в някое професионално направление.

В заключение: връзките и влиянието на статуса на идентичност потвърждават, че *изградената идентичност е свързана с по-висока жизнена удовлетвореност.*

*Определените статуси водят до по-добри взаимоотношения с околните и по-високо психично благополучие докато дифузията и мораториумът са свързани с по-ниско психично благополучие.* Дифузията на идентичността определя най-ниско чувство на изживявана самота. Самотата описва определените статуси на идентичност.

*Пасивната идентичност определя по-слабото усещане за смисъл в живота.* Интерперсоналната дифузия е свързана с пожелателно мислене и по-силен стремеж към търсене на смисъл, което явно сочи, че тук попадат и транзитивните статуси на започнал преход от дифузия към други статуси.

*Положителните връзки с другите, себеприемането, личният растеж и психичното благополучие, са по-високи при лично изградената идентичност.*

Най-ниски стойности по психично благополучие и смисъл в живота има при дифузията. При нея е ниска изживяваната самота, което явно не е в центъра на проблемите, които активно занимават хората.

Високата възприемана самота при лицата с изградена и предрешена идентичност явно се дължи на неразбирането или липсата на вътрешно убеждение в собствените самоопределения във връзка с другите и средата, която не поддържа стабилни и ясни избори. Този резултат се подкрепя от чувството, че средата не подлежи на контрол и не може да бъде овладяна с лични усилия, което провокира компенсаторни стратегии за справяне.

Смисълът в живота и търсенето на смисъл се определят поотделно за идеологическата и интерперсоналната сфери на идентичността. Това се потвърждава от липсата на директно влияние върху тях на обобщения статус на идентичност и има значение за търсенето на механизми за подкрепа в процеса на намиране и поддържане на вътрешен смисъл.

Копинг стилът и статусът на идентичност съвкупно обясняват между 20% и 41% от вариациите, което може да се интерпретира като потвърждение за нуждата от съвкупно изясняване на влиянието на индивидуалните, личностните и външните фактори.

*Доколкото за самотата водещо е значението на идентичността, то за психичното благополучие и надеждата водещо е влиянието на копинг стила.* По-младите изпитват по-ниска степен на изживявана самота, а наличието на партньор не е определящо за това чувство. Самотата в психологически смисъл на разбиране и споделеност очевидно изисква степен на психологическа интимност, която не се

## Идентичност и справяне със стреса

осигурява само от физическото присъствие и се определя от по-широк кръг значими други.

*Личният растеж, автономността и смисълът в живота нормативно са по-високи в средна възраст, която е периодът едновременно на установяване и усещане за по-висока степен на контрол над собствения си живот и над средата.*

*Смисълът в живота и личният растеж се подкрепят от по-високата образователна степен. Това, което е по-интересно е, че лицата със средно образование разполагат с по-високо усещане за автономност и овладяване на средата, жизнена цел и психично благополучие. В известна степен можем да обясним този резултат с по-малкото норми и повече перспективи, които те виждат пред себе си като подлежащи на личен контрол.*

## ИЗВОДИ

### **Влияние на индивидуалните фактори върху статусите на идентичност**

По отношение на идентичността се потвърди очакването ни за влиянието на индивидуалните фактори. Те изчерпват една пета от вариациите като най-силно влияние оказва възрастта. Тя е нормативен фактор, който стимулира по-ясна и стабилна самоопределеност в хода на живота вследствие на личното експериментиране и избори или на поддържане на направените избори в зряла възраст като предоставящи по-висока степен на сигурност в сравнение с търсенето и изпробването на нови роли. Стабилната самоопределеност е по-висока при по-високите възрастови групи като слаба тенденция в удължаване на периода на изпробване се отчита за дамите. По-високата образователна степен е друг фактор, който подкрепя по-ясната личностна самоопределеност. В известен смисъл толерантността, развита при съжителството с постоянен партньор, поставя акцент и върху съобразяването с другия, а това в личен план обуславя по-висока пасивност в процеса на преформулиране на идентичността. Адаптивно поведение се оказва приемането и съобразяването с целите и ценностите на партньора. Наличието на деца стимулира ясните избори и самоопределеността. Доколкото отсъствието на деца очертава като по-адаптивна стратегията на отлагане на решенията и изборите и продължаващото търсене, това не е предпочитано поведение след появата на децата. Хората, които практикуват хоби, са заявили още един свой личен избор и това поддържа общата им самоопределеност.

## Идентичност и справяне със стреса

Участието в клубна активност е адаптивно при лица в период на преход и трансформация и търсене на себе си в социална среда и възползване от нейната подкрепа, което отразява стремежа към себеидентифициране чрез другите и споделена дейност. Това се потвърждава и от поведението във виртуалните мрежи – повече време в тях прекарват хората с дифузия и предрешена идентичност, които нямат собствени избори или следват чужди. Пасивността в нагласата към намиране на собствени цели и експериментирането стимулира в по-висока степен и търсенето на модели за сравнение.

### **Влияние на индивидуалните фактори върху копинг стратегиите**

Очакването ни за влияние на индивидуалните фактори върху предпочитаните копинг стратегии се потвърди частично. Въпреки малкия общ процент на обяснени вариации, поотделно те оказват значими влияния. Емоционално фокусираните стратегии за справяне със стреса са предпочитани повече от жените и лицата под 45 годишна възраст, което се обяснява с полово-ролевия модел и нормативното възрастово развитие. По-високата образователна степен стимулира ориентирането към активни копинг стратегии като нагласа. В противовес на това, съжителството с постоянен партньор кара хората да предпочитат пасивен копинг, да бъдат по-самокритични и склонни към избягващо поведение, което може да се обясни с адаптивността на тези стратегии за поддържане на по-ниска степен на конфликти в двойката. Логично е и че наличието на собствени деца води до намаляване на търсенето на социална подкрепа и това е свързано с акцент върху личния контрол на живота. Хората с хоби са по-силно фокусирани върху проблема, а участващите в клубна дейност са по-силно

ориентирани към поддържането на социални контакти и, респективно, по-рядко прилагат избягващи копинг стратегии. Прекарването на продължително време в социалните мрежи повишава степента на самокритичност като използвана копинг стратегия и може да се обясни с по-широките възможности за социално сравнение.

От обединените копинг стилове най-силно разпространени са активните – на първо място насочване към проблема, следвано от фокусиране върху емоциите, стратегиите на избягване на емоциите и проблема са по-слабо предпочитани. Най-широко разпространение има смесеният копинг стил, който включва най-много комбинации от стратегии. Това потвърждава, че копингът не е статична личностна диспозиция, а се определя основно от ситуациите, пречупени през индивидуалната субективна интерпретация и оценка на наличните ресурси за справяне.

Интерактивният ефект на индивидуалните променливи обяснява до 20% от дисперсията за копинга. Както и при идентичността, възрастта е основният фактор в обяснението.

### **Връзка между копинг стратегиите и статусите на идентичност**

Очакването ни за съществуващи връзки между статусите на идентичност и копинг стратегиите се потвърди. Хората, които са активни и насочени към намирането и поддържането на ясни самоопределения в отделните жизнени сфери, по-често се ориентират към активни копинг стратегии и са насочени към решаване на проблема. Това копинг поведение поддържа изборите на идентичността. Противоположната позиция – на отлагане на стабилните избори – е свързана с отдаването на предпочитание на копинг стратегиите 258

## Идентичност и справяне със стреса

избягване на проблема и емоционално дистанциране. Пасивността в изграждането и поддържането на идентичността в съчетание с липса на самоопределения е характерна за избягващия копинг и неефективните емоционални стратегии. Колкото по-активни стратегии за справяне със стреса ползват хората, толкова по-висока е степента на тяхната лично изградена идентичност. Като цяло можем да обобщим, че по-ясната самоопределеност и активността в изборите са свързани с по-изразено предпочитание на активно поведение, фокусирано върху решаване на проблема.

### **Влияние на статуса на идентичност върху копинг стратегиите**

Очакванията ни за влияние на статуса на идентичност върху копинг стратегиите се потвърдиха. Личната активност в изборите на идентичността стимулира и използването на проблемно фокусирани копинг стратегии. Активната идентичност води и до по-активни, основно проблемно фокусирани копинг стратегии. Липсата на самоопределеност и пасивността пък подкрепят продължаващото използване на избягващи копинг стратегии. Статусът на идентичност, свързан с по-висока степен на тревожност, е предиктор за прибегването до емоционално фокусирани стратегии за справяне като защитен механизъм. Той се нуждае в по-висока степен и от бягство от реалността и използване на фантазно пожелателно мислене. Тези стратегии очевидно дават възможност за вътрешна защита, каквато е нужна на лицата в период на активно търсене без ангажиране с избори.

Придържането към външни стандарти, цели и ценности провокира предпочитането на избягващи копинг стратегии.



Хората, активно ангажирани с търсене на нови самоопределения, отдават ясно предпочитание на стратегията решаване на проблема за разлика от тези, които внасят промени в изборите и идентичността си като реакция на промени, провокирани от външната среда.

### **Влияние на копинг стратегиите върху статусите на идентичност**

Очакването ни за влияние на копинг стратегиите върху идентичността се потвърди. По-висок процент от промените в статусите на идентичност обясняват първичните копинг стратегии. Степента на обобщеност при вторичните и третичните стратегии намалява обяснената вариация. Този резултат също е интересен, ако бъде анализиран на ниво първични стратегии за насочено справяне в различните жизнени сфери, а не предпочитание като цяло.

Изградената идентичност се стимулира от фокусиране върху проблема, а не върху емоциите, което отговаря на съдържателната характеристика на идентичността. Емоционалното фокусиране е адаптивно в процеса на реорганизация на идентичността, а стратегиите на избягване като цяло водят до пасивна идентичност и липса на избори.

Влиянието на копинга се наблюдава основно върху интерперсоналната сфера на идентичността, по-ясно свързана с изборите на начина на взаимодействия със средата. Влиянието е по-слабо, когато става въпрос за идеологическите самоопределения и избор на ценности и цели. Така можем да заключим, че копинг стратегиите в личен аспект по-скоро косвено осигуряват необходимата среда и ресурси за поведение и готовност за лични избори. Активните проблемно фокусирани стратегии и смесеният копинг стил в по-висока

## Идентичност и справяне със стреса

степен подкрепят личната активност в сравнение с емоционално фокусираните стратегии, които по-скоро изпълняват защитна функция при осигуряването на ресурси за справяне.

### **Влияние на социалния контекст**

Данните показват силно неравномерно разпределение на резултатите в потвърждение на очакването ни за влияние на средата. По отношение на идентичността общата споделена позиция е, че хората се чувстват принудени да преминат в позиция на преосмисляне и търсене на нови самоопределения, ценности и цели. Тази тенденция се запазва стабилна в продължение на десетилетие. Ситуацията на неопределеност и липса на ясни норми провокира поведение на продължаващо търсене и избягване на ангажирането с трайни избори или вторият по адаптивност вариант – пасивност и несамоопределеност. На този фон остава принудата за активно използване на копинг стратегии в ежедневието в процеса на адаптация към изискванията на средата. В идеологически план това възпрепятства ясната идентичност. Резултатът се подкрепя от заявеното усещане за липса на възможност за овладяване на средата с лични усилия. Средата се възприема като неконтролируема. Самоопределилите се в нея имат по-висока степен на изживявано чувство за самота. Стремещът към намиране на стабилност в условия, в които стандартите и нормите отсъстват, кара хората да продължават да търсят възможности за намирането ѝ в личен план и във взаимодействията си със света. Това води до непрекъснато преформулиране и преразглеждане на направените избори и самоопределения, а по отношение на използваните копинг стратегии обуславя предпочитането на активно фокусирани копинг стратегии.

Възприеманата неопределеност, която се дължи на несигурността и нестабилността на средата, води до две полярни поведения: принудително продължаващо търсене или примирение и приемане на ситуацията. Независимо от индивидуалните различия, общата контекстуална рамка поставя хората в аналогично положение и провокира еднакъв доминиращ отговор в процеса на адаптация.

Общата картина на възприемане на средата разкрива, че ежедневието е свързано със силен стрес и изживявана външна принуда хората да проявяват активност. Външният фактор се отчита като оказващ значително по-силно въздействие от лично провокираното желание за промяна и избор. Когато са поставени в проективни условия на стабилност, хората са склонни да декларират по-висока степен на лично обусловена активност. Като стратегии за ежедневно справяне със стреса дамите се ориентират към наситените с емоции отношения, а мъжете към лични занимания и хоби, както и откъсване от действителността.

### **Връзки и влияния на копинг стратегиите и статусите на идентичност върху самотата, търсенето на смисъл в живота, психичното благополучие и надеждата (жизнената цел)**

Очакваните влияния на копинг стратегиите и идентичността се потвърдиха – отчитат се връзки и влияния с наличието и търсенето на смисъл в живота. Стратегиите за справяне със стреса се активират основно при периоди и ситуации, които извеждат на преден план нуждата от адаптация. В моментите, в които човек се чувства самоопределен и стабилен, значението на копинг стратегиите отслабва.

## Идентичност и справяне със стреса

Наличието на смисъл от друга страна се подкрепя от изградената идентичност.

Самотата е по-ниска при използване на стратегии на избягване, които изпълняват защитна функция. Тя е по-слаба и когато човек не се е самоопределил и не му се налага да защитава своите или приетите избори, които не намират подкрепа.

Изградената идентичност и активният подход към поддържането ѝ, както и предпочитането на активните копинг стратегии определят високо психично благополучие. Това се дължи на осигуреното чувство за автономност, себеприемане, личен растеж и ясна жизнена цел.

Отлагането на изборите и пасивната идентичност и избягващите копинг стратегии намаляват усещането за ясна жизнена цел. Обратно, активната жизнена позиция създава усещане за автономност и личен растеж.

Емоционално фокусираният копинг е важен в моментите на адаптация към ситуации, които не позволяват лична активност с цел промяна като осигурява защита и ресурси за справяне. Значението му като стратегия на изчакване и събиране на вътрешни сили за действие се потвърждава и от обратния ефект, който оказва върху чувството за смисъл и жизнена цел.

*В заключение можем да отбележим, че за изследваната група адаптивни и предпочитани се оказват активните копинг стратегии. Това означава, че при среща с проблемни и стресови ситуации хората разчитат основно на личните си ресурси, независимо от различията във възраст, пол, образователна степен и други. Потвърдено е значението на социалния контекст и относително стабилни тенденции във възприемането му и отговора на външните фактори.*

*Неопределеността провокира отлагане на стабилните избори и удължаване на периода на търсене, но на ниво ежедневно справяне със стреса това е свързано с ориентацията към активни копинг стратегии и поведения.*

*От индивидуалните променливи най-силен ефект върху копинга оказва възрастта. В личностен план влияние върху предпочитаните копинг стратегии има и статусът на идентичност. Лицата, които са с по-пасивен избор на идентичност и не са се самоопределили, са значително по-ориентирани и към използването на пасивни копинг стратегии.*

*И идентичността, и копингът са не статични, а динамични конструкти. Техните референти се променят в зависимост от адаптивността им към условията на средата и конкретната ситуация. В допълнение, те са свързани и с личния избор и предпочитания.*

### **Ограничения на изследването и планирано развиване в изследователски и приложен аспект**

На първо място следва да отбележим неравномерното разпределение на групата изследвани лица; на второ място – до голяма степен липсата на линейност в резултатите. Това не ни позволи да проследим ефектите на модерация и медиация, което се надяваме да направим в бъдеще. Влиянието на социалния контекст също се нуждае от допълнително изследване. Като области за бъдещо развиване на изследванията планираме възможността за изучаване на реактивните и проактивните копинг стратегии във връзка с идентичността. Друга цел е свързана с проучване на връзките между различните йерархични нива.

## Идентичност и справяне със стреса

По-силни връзки и влияния се очертават между първичните скали на идентичността и копинга. Окрупняването е важно в обяснителен аспект, но многоизмерността и съвкупността от фактори намалява обяснителната сила.

Резултатите могат да послужат и за доразвиване на заключенията в приложен план. Това е свързано с взаимното влияние и връзки между копинг стратегиите и идентичността, което означава, че взаимодействието им може да се използва за взаимно стимулиране и подобряване на уменията за използване на по-адаптивни модели на индивидуално ниво.

Какви са основните форми на проблемите с идентичността при отделните статуси? За статуса изградена идентичност това може да бъде *превръщането на постигнатата идентичност в свръхценност, което се изразява в придържане към установените самоопределения без по-нататъшно изпробване на значимите алтернативи*. Като цяло лицата, които не са изградили идентичността си и нямат ясна самоопределеност, изпитват повече страх да не загубят себе си, ако допуснат и установят близки взаимоотношения (Papini et al., 1989). За статуса мораториум изражението на проблема може да се търси в *страха от ангажиране с конкретни избори*. За статуса предрешена идентичност проблемите са свързани с *проекциите и потискането на индивидуалността*. При *предрешената идентичност*, т.е. когато тя е взета наготово от значими други, а не е самостоятелно постигната, остава усещането за страх от загуба на собствения Аз. Самопоставянето на ограничения, характерно за статуса предрешена идентичност произтича от факта, че лицата в този статус предпоставят властта и избора на другите (Milburn & Conrad, 1996). За статуса дифузия

деформациите са свързани с *тревожност, страх от загуба на идентичността при установяване на близки взаимоотношения, съмнения в собствените възможности, нерешителност, отчаяние*. Лицата в дифузия имат високи нива на тревожност и депресивност (Marcia & Friedman, 1970). Те отделят голяма част от психическата си енергията да се самокритикуват, вместо да направят избор, често си поставят нереалистично високи стандарти или обратно – невротично занижени стандарти. Това им осигурява защита срещу страха от успех. Те могат да изпитват гордост от неуспеха си и от това, че нямат стойност и сами да се обезценяват.

Очертаните проблемни области позволяват да се разработят конкретни интервенционни техники за стимулиране и постигане на положителни въздействия в процеса на развитие и промени в личностната самоопределеност в хода на целия жизнен цикъл. Един от пътищата е посредством подкрепа на тези копинг стратегии, които оказват влияние върху идентичността. Това може да помогне за решаване и на по-сериозни възрастови и екзистенциални кризи и намиране на решения на дилемите.

Позицията “Аз съм на благоволенieto на сили извън моя контрол” или “Аз съм отговорен за живота си” – се отнася до пасивността или активността на личността. Дълбока тревожност предизвиква позицията “Аз съм безпомощен и безсилен”. Пасивният отговор на тази позиция е самоизолирането. Не е необходимо хората да почувстват, че имат контрол, за да се справят с живота, те трябва да разберат, че контролът е нещо, което се постига и извоюва. Екзистенциалният въпрос, свързан с идентичността, е доколко тя е външно зададена или лично постигната. “Ти ми кажи кой съм аз” или “Аз знам кой съм аз”. Тези и други 266

## Идентичност и справяне със стреса

екзистенциални въпроси могат да бъдат решени с използване на взаимовръзките между самоопределеността и копинга. Усвояването на умения за справяне с ежедневния стрес може да повиши и активната идентичност. Както показаха резултатите, наличието на ясен смисъл (цел) не активира копинг стратегиите. Ежедневието е свързано с постоянен стрес, за който са необходими подходящи механизми за управление, а това е косвено свързано и с въпросите на идентичността, тъй като формира нагласа за предприемане на активни копинг стратегии и в кризисни ситуации. Стимулирането на личната активност и изграждане на идентичността благоприятства ориентирането и по-честото прилагане на по-здравословни копинг стратегии (фигура 12).



Фигура 12. Възможност за разработване на приложни техники

Обяснението на копинга чрез идентичността и на идентичността чрез копинга е много предизвикателна задача предвид малкия взаимно



обяснен процент от дисперсията. И двата конструкта са динамични и многоизмерни и отразяват адаптацията, провокирана от търсенето и промените в избора на отговори към непрекъснато изменящите се вътрешни и външни изисквания. Във всички случаи обаче може да се търси възможност за изграждане, повишаване и подобряване на адаптационните възможности за справяне с изискванията на контекста като личен ресурс. В частност за тази цел може да бъде приложен новият модел за изучаване на проактивния копинг. В контраст на реактивния копинг, при проактивния акцент са целеполагането, личното развитие и социалната подкрепа.

В допълнение към еустреса, посочен от Селие (Selye, 1976), и модела на Лазарус (Lazarus, 1966), теорията за проактивния копинг е изцяло ориентирана към дългосрочни поведения, които се случват преди настъпване на действителния епизод на стрес. Така се прави следната класификация на копинг стратегиите: реактивен, изпреварващ, превантивен и проактивен копинг. *Реактивният копинг* представлява реакция към настъпило събитие; *изпреварващият копинг* е насочен към непосредствена заплаха в близко бъдеще; *превантивният копинг* е фокусиран върху потенциална заплаха в по-далечно бъдеще, а *проактивният копинг* разглежда предизвикателствата като възможност за развитие. Проактивният копинг е стратегия и визия за бъдещето и води до натрупване на ресурси (Куманова и др., 2013). Възможност за приложение има и чрез използването на двата начина на преработка на информацията, описани в когнитивно-преживелищната теория. В нея се разграничават паралелно и последователно активираните предсъзнателна „преживелищна система“ и съзнателна „рационална система“. Преживелищната система е предсъзнателна, автоматична, 268

## Идентичност и справяне със стреса

бърза, холистична, конкретна, асоциативна, основно невербална. В противовес на нея рационалната система използва рационализация и доказателства, които са основно културно обусловени. Тя е съзнателна, аналитична, относително бавна, неемоционална. Преживелищната система може да оказва положителен ефект (креативност и идеи), както и да осигурява енергия на рационалната система. Рационалната система също може, на базата на опита, да оказва влияние върху преживелищната като подобрява модела на възприемане (Epstein, 2003).

Влиянието на всяка от системите върху другата се определя както от личността, така и от ситуацията. При решаването на финансови проблеми по-често се използва рационалната система докато в личните взаимоотношения е по-вероятно да се активира преживелищната. От гледна точка на личността, съществуват стабилни индивидуални различия в предпочитания когнитивен стил (Карастоянов, 2016).

Емпирично са потвърдени връзките между конструктивното мислене и предпочитанието към рационална (преживелищна) преработка с възприетия стрес, както и отрицателна корелационна зависимост между конструктивното мислене и възприетия стрес (Карастоянов и Христова, 2015). С повишаване на предпочитанието към рационалната преработка на информацията се понижават равнищата на възприет стрес (Карастоянов и Димитров, 2015). Ангажирането с рационална преработка на информацията (ориентация към действие и контрол над емоциите), дори да е съчетана със силна преживелищна преработка (която има и негативен аспект), води до конструктивно справяне със стреса (Карастоянов, 2016).

Оптималната идентичност се изгражда чрез ангажираност и поведения, които са резултат от осъзнаване (Erikson, 1968). Теорията за

евдемонистичната идентичност акцентира върху стремежа към себеразвитие и постигане на щастие на базата на вътрешна мотивация и ангажиране с лично избрани себеосъществяващи дейности (Waterman, 2011). Именно тази перспектива може да послужи за доразвиване на изследването за взаимните връзки и влияния между копинг стратегиите и идентичността с цел изграждане на рамка и разработване на програми и техники за консултативната индивидуална и групова практика. Когато се внася разграничението между реактивен и проактивен копинг, то остава до голяма степен операционализиране за изследователски цели. На практика проактивният копинг е по-здравословен начин за справяне със стреса и адаптация към контекста.

В дълбочина копингът трудно може да бъде разграничен. Той е комбинация между несъзнавани реакции, екзистенциална тревожност и когнитивно-преживелищни стратегии. Всяко действие е своеобразен копинг, спасение от изправянето пред екзистенциалните въпроси за липсата на смисъл в живота, приближаването на края, несигурността в нас и извън нас. Пушенето, рисуването, децата, работохолизмът, любовта, всички действия около тях са своеобразен копинг, насочен да предпази човек от чувството за екзистенциална самота, страх и тревожност. Именно поради тази причина се очертава и връзката с базисния конструкт идентичност, т.е. общата самоопределеност. Ако човек не съумява да използва достатъчно адаптивни стратегии на реактивен и проактивен копинг последователно и едновременно, се подронва основното чувство за себегъждественост и интегрираност на Аз-а. Разбира се, също както при идентичността, някои от тези процеси остават скрити и неосъзнавани.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящото изследване потвърди, че идентичността и копингът са взаимосвързани и взаимно се подкрепят. Те се влияят както от индивидуални фактори, така и от конкретната рамка на контекста и в значителна степен предопределят психичното благополучие, възприеманите смисъл и цел в живота и усещането за самота.

Основен приносен момент можем да намерим в комплексното представяне и анализ на копинга и идентичността през призмата на влияние на индивидуални фактори и социалния контекст, взаимните им връзки и въздействия и възможните им ефекти върху резултативни променливи в личностен аспект. Въведена е качествена променлива за копинг стил с цел очертаване на допълнителни влияния върху идентичността, психичното благополучие, смисъла и целта в живота и усещането за самота. Очерта се интересният момент, че копинг стратегиите не оказват ефект върху идеологическата идентичност. Това потвърждава, че копинг стратегиите са важни за интеракциите индивид-среда, предмет на интерперсоналната идентичност. Най-голямо разпространение при качествено определяне на копинга има смесеният стил. Това ни дава още едно основание в подкрепа на адаптивността на отделните стратегии, а не на придържането към определен тип предпочитания. На базата на многоизмерната картина, обусловена от влияния в личностен, микро- и макроплан, сме се опитали да очертаем как изследваните лица възприемат живота си и какви стратегии най-често прилагат. Резултатите ни водят към необходимостта от прецизиране на съпоставимостта в йерархичен план. Колкото по-ясно са разграничени отделните жизнени сфери и стратегии

на поведение в тях, толкова по-директни са връзките и възможностите за ориентиране към най-адаптивни поведения.

Друг приносен момент е разглеждането на идентичността и на копинга основно като процес на адаптация. От процесна гледна точка идентичността и копингът са разположени на едно ниво, което се описва от намирането на оптимален отговор на изискванията на средата, пречупени през някои индивидуални променливи.

Основен акцент е адаптивността на статусите на идентичност и копинг стратегиите към променящите се условия на средата, както и вследствие на взаимните им връзки. При възможност за лично въздействие ефективни са активната идентичност и копинг стратегии. Пасивността и отлагането на самоопределеността и избягващият копинг също имат своето място в ситуации, които не осигуряват възможност за контрол.

Принос в приложен план откриваме в заключението, че в индивидуален аспект активните копинг стратегии стимулират изграждането на идентичността докато емоционалното фокусиране и избягването подкрепят отлагането на изборите и самоопределенията. Това ни дава основание да предложим модел за подобряване на уменията за себerefлексия и подобряване на личните умения за справяне със стреса. Това ще доведе до по-ефективни начини на справяне със стреса и натрупване на ресурси, осигуряващи по-добра адаптивност към изискванията на средата, както и към вътрешните промени в този процес през целия жизнен цикъл и изпреварващо себесъхранение.

Активното справяне със ситуациите стимулира лично избраните и поставени цели и идентичността като цяло. Място имат, разбира се, и

## Идентичност и справяне със стреса

пасивните стратегии на избягване на проблемите и отлагане на изборите в идеологически и интерперсонален план. Това до голяма степен се дължи на влиянието на средата. Когато условията на контекст или характеристиките на ситуацията не осигуряват възможност за контрол и предвиждане, адаптивни са обективно неефективните стратегии за справяне и пасивните статуси на идентичност. Те осигуряват защита и запазване или намиране на лични ресурси, които да бъдат използвани впоследствие.

Подчертана е силната роля на социалния контекст и върху двата конструкта. Това се потвърждава от една страна от не много високия обяснен ефект на влияние на индивидуалните фактори, както и от комбинираното въздействие на индивидуалните фактори с копинг стила и статуса на идентичност, а от друга страна и от допълнително използваните скала за оценка на живота и неравномерното разпределение на резултатите и разясненията, дадени от изследваните лица за начина, по който възприемат живота си.

Силен акцент е усещането за принуда и липса на автономност, придружено с ниска степен на възприемани подкрепа и сигурност, осигурявани от средата. В общ план това провокира по-ниски нива на психично благополучие и особено когнитивния му аспект – жизнена цел. На индивидуално ниво липсата на сигурност и изискванията за вземане на решения и самоопределения повишава нивата на стрес и тревожност.



Общият портрет на изследваните лица показва, че начинът на възприемане на средата ги води до това да определят качеството на живота си като страдание и да не виждат перспектива за положителна промяна на ситуацията в бъдеще.

Адаптивната стратегия, която използват най-често, е на отлагане на изборите поради липса на приемливи алтернативи; и втората по адаптивност стратегия е на заемане на пасивна позиция по отношение на собствената самоопределеност. Основното, което тези лица споделиха че може да ги откъсне от проблемите, са доказано изпробвани копинг стратегии – мисли, свързани с интимната сфера и любовни преживявания и други форми на насочено търсено бягство от реалността с хоби, виртуални занимания и други лично избрани забавления, които да им донесат ресурси и енергия да се върнат към задачите от ежедневието. Общото споделено усещане е двупосочно: възприеман натиск за принудителна адаптация в отговор на изискванията на външната среда, което затруднява приемането и следването на твърди избори на идентичността, и същевременно изразена ориентацията към активни копинг стратегии в ежедневието, провокирани от необходимостта от намиране на решения въпреки трудностите.

Заключението е, че несигурността и неопределеността обуславят по-висока степен на несамоопределеност в личен план от една страна, но от друга страна провокират ориентация към активни ежедневни стратегии за справяне със стреса. Въпреки тази доминираща негативна споделена нагласа, намираме за особено ценно възможностите за стимулиране на положителни промени и в личностен план посредством стимулиране на проактивно поведение.

С илюстративна цел в долната таблица са обобщени факторите, които водят до по-добро усещане и, респективно, по-неблагоприятно усещане за себе си и за живота си като цяло.

## Идентичност и справяне със стреса

<i>по-позитивна нагласа поддържа</i>	<i>по-негативна нагласа поддържа</i>
	
<p>Човек на средна възраст, с висше образование, с деца, любимо хоби, който прекарва по-малко време в социалните мрежи, участва в клубна дейност и може да има или да няма постоянен партньор. Има ясна самоопределеност, насочен е към решаване на проблемите и има активна позиция. Възприема или преформулира жизнените ситуации като определени и подлежащи на контрол. Поддържа активни социални контакти. Не бяга от трудностите. Фокусиран е върху проблема, което му осигурява усещане за автономност и личен растеж и по-малко възприемана самота. Не се притеснява да изразява емоциите си, което повишава степента на себеприемане.</p> <p>Има ясен отговор на въпроса „Кой съм аз?“ и прави изборите си сам.</p>	<p>Човек под или над средната възраст, със средно образование, без деца и хоби, който прекарва повече време в социалните мрежи, участва в клубна дейност.</p> <p>Често има защитно поведение и избягва проблемите. Фокусиран е основно върху собствените си емоции, но няма капацитет да ги изразява и предпочита да ги крие в себе си. Няма ясни избори и изградена идентичност. Възприема средата като неопределена, насочен е към избягване на социалните контакти. Избягването на проблемите и защитното социално отдръпване изчерпва голяма част от ресурсите му и обуславя по-висока степен на изживявана самота и по-ниско усещане за личностен растеж. Пасивността му обяснява и по-слабото усещане за цел и смисъл в живота. Следва чужди избори и често избягването го кара да очаква проблемните ситуации да се разрешат от само себе си и да бяга във фантазни мисли.</p>



Планираме да потвърдим описаните резултати с изследване, насочено към изучаване на модела за изпреварващо справяне и начина, по който то се свързва с психичното благополучие и възможностите за интервенции в тази насока – инвестиране в проактивни поведения и трупане на ресурси. Това ще стимулира по-ясната самоопределеност и психично благополучие като цяло и ще подкрепи допускането ни, че целеполагането и следването на проактивните стратегии могат да се разглеждат като компонент на идентичността, осигуряващ дългосрочна адаптивност. Този компонент на идентичността се изгражда в хода на индивидуално развитие, през което успешните реактивни копинг стратегии се трансформират в проактивни, изпреварващо развиващи стратегии благодарение на възприеманото усещане за избор в когнитивен и емоционален план.

Очертаното обяснение на изградената и стабилна идентичност – благодарение на предпочитаните копинг стратегии от една страна и на предпочитаните копинг стратегии в зависимост от статуса на идентичност от друга страна – очертава насоките за конкретната практическа приложимост.

Техниките за интервенция и повишаване на ресурсите и адаптивните отговори във взаимоотношенията със средата са резултативни при максимално разграничаване на отделните жизнени сфери и роли и осмисляне на копинг стратегиите, които са най-адаптивни за всяка една от тях. Ефективността на стимулирането е в посока себerefлексия и извеждане на предпочитаните поведения в полето на осъзнат избор.

Приложение: Айтеми на използваните скали и въпросници

**Въпросник за измерване на копинг стратегиите (Tobin, 1984, 2001)**

Инструкцията към изследваните лица е да се върнат в спомените си към последните случаи на преживяна стресова ситуация, а не да търсят отговор, който ги описва по принцип. Айтемите от скалата са:

1. Просто се концентрирах какво предстои да направя на следващата стъпка.
2. Опитах се да видя ситуацията от различен ъгъл.
3. Потърсих начини да освободя напрежението.
4. Потърсих разбиране и подкрепа от друг човек.
5. Спях доста повече от обикновено.
6. Надявах се проблемът да се реши от само себе си.
7. Казах си, че ако не бях толкова небрежен(на), това нямаше да се случи.
8. Опитах се да затая чувствата в себе си.
9. Промених нещо, за да се оправят нещата.
10. Опитах се да видя нещата откъм светлата им страна, с оптимизъм.
11. Направих някои неща, които се различаваха от стандартния ми подход.
12. Намерих човек, който е добър слушател.
13. Продължих напред все едно нищо не се е случило.
14. Надявах се да се случи чудо.
15. Установих, че съм бил(а) причина за възникването на проблема.
16. Предпочитах да оставам сам(а).
17. Стъпих здраво на земята и се борих за това, което исках.
18. Повтарях си мисли, които ми помагаха да се чувствам по-добре.
19. Дадох воля на емоциите си.

20. Споделях с някого как се чувствам.
21. Опитах се да забравя какво се е случило.
22. Искаше ми се никога да не съм попадал(а) в тази ситуация.
23. Обвинявах се.
24. Избягвах семейството и приятелите си.
25. Изготвих си план за действие и го следвах.
26. Погледнах нещата в различна светлина и се опитах да заложа на най-добрата съществуваща възможност.
27. Изразявах чувствата си, за да намаля стреса.
28. Просто прекарвах повече време с хора, които харесвам.
29. Не допуснах това да ме разстрои; отбягвах всички мисли, свързани с това.
30. Искаше ми се да се размине или по някакъв начин това да приключи.
31. Критикувах се за това, което се е случило.
32. Избягвах да се срещам с хора.
33. Впуснах се в решаване на проблема.
34. Запитах се кое е наистина важно и в крайна сметка установих, че нещата не са чак толкова ужасни.
35. Намерих начин да изразя емоциите си.
36. Разговарях с човек, когото чувствам много близък.
37. Реших, че това е проблем на някой друг, а не мой.
38. Искаше ми се това никога да не се беше случвало.
39. Тъй като това се случи по моя вина, се изяждах вътрешно.
40. Не споделих с никого проблема си.
41. Знаех какво трябва да се направи и затова удвоих усилията си се постарях да оправя нещата.

## Идентичност и справяне със стреса

42. Убеждавах се, че нещата не са толкова страшни, колкото изглеждат.
43. Излях емоциите си.
44. Дадох на приятелите си възможност да помогнат.
45. Избягвах човека, предизвикал проблема.
46. Представях си как ще се променят нещата.
47. Разбрах, че съм лично отговорен(на) за затрудненията и строго се смъмрях.
48. Оставах по-дълго сам(а) със себе си.
49. Това беше трудна ситуацията и трябваше да изгладя много неща, за да се разплете.
50. Дистанцирах се от проблема и го погледнах в перспектива.
51. Чувствата ми бяха бурни и експлозивни.
52. Поисках съвет от уважаван от мен човек.
53. Приех положението по-леко и отказах да приема, че може да има сериозен проблем.
54. Надявах се, че ако изчакам достатъчно дълго, нещата ще се оправят.
55. Наказвах се, че съм допуснал(а) това да се случи.
56. Задържах в себе си и мислите, и чувствата си.
57. Работих усилено по разрешаване на проблемната ситуация.
58. Промених начина, по който възприемах ситуацията, за да не изглежда така неразрешима.
59. Приех и признах чувствата си.
60. Прекарвах време с приятели.
61. Всеки път когато, помислех за това, се разстройвах, затова спрях да мисля.
62. Искаше ми се да мога да променя това, което се беше случило.
63. Това беше моя грешка и трябваше да понеса последствията.

64. Не допуснах семейството и приятелите ми да разберат какво се е случило.
65. Борех се да разреша проблема.
66. Превъртах проблема в мислите си отново и отново и накрая видях нещата в нова светлина.
67. Бях много ядосан(а) и избухлив(а).
68. Разговарях с човек, който е изпадал в подобна ситуация.
69. Избягвах да мисля или да правя каквото и да било по въпроса.
70. Измислях си фантазии и нереални илюзии, които да ме накарат да се чувствам по-добре.
71. Казвах си каква глупост съм допуснал(а).
72. Не допуснах другите да разберат как се чувствам.

**Въпросник за смисъла в живота (The Meaning in Life  
Questionnaire (MLQ))**

1. Разбрал(а) съм какъв е смисълът на моя живот.
2. Търся нещо, което да осмисли живота ми.
3. Винаги съм се опитвал(а) да определя целта на живота си.
4. Моят живот се води от ясна цел.
5. Имам ясна представа какво придава смисъл на живота ми.
6. Намерил(а) съм удовлетворяваща ме жизнена цел.
7. Винаги търся това, което да ме накара да оценявам живота си като осмислен.
8. Търся целта или мисията на живота си.
9. В живота си нямам ясно поставена цел.
10. Търся смисъла на живота си.

**Скала за надеждата (The adult hope scale (AHS))**

1. Мога да измисля много начини за излизане от трудни ситуации.
2. Посветен(а) съм на целите си.
3. През по-голямата част от времето се чувствам изморен(а).
4. Всеки проблем има много възможности на решаване.
5. Лесно се предавам в спор.
6. Мога да измисля много начини, за да постигна тези неща в живота си, които са важни за мен.
7. Тревожа се за здравето си.
8. Даже и когато другите изгубят кураж, знам, че мога да намеря решение за проблема.
9. Моят минал опит ми е осигурил солидна подготовка за бъдещето.
10. Смятам, че съм доста успял(а) в живота.
11. Обикновено винаги намирам за какво да се тревожа.
12. Постигам целите, които съм си поставил(а).

**Скала за психично благополучие**

1. Харесвам почти всичко в себе си.
2. Когато се обърна назад, се чувствам доволен(а) от начина, по който се е развил животът ми.
3. Някои хора се лутат безцелно в живота или се оставят на течението, но аз не съм от тях.
4. Изискванията на ежедневието често ме потискат и обезсърчават.
5. В много случаи се чувствам неудовлетворен(а) от това, което съм постигнал(а) в живота си.
6. Поддържането на топли взаимоотношения е трудно и проблемно за мен.

7. Живея ден за ден и не се замислям за бъдещето.
8. Принципно смятам, че аз съм отговорен(а) за справянето със ситуациите в живота си.
9. Справям се добре с отговорностите и задълженията си в ежедневието.
10. Понякога ми се струва, че съм постигнал(а) всичко, което е възможно в живота.
11. За мен животът е непрекъснат процес на учене, промяна и развитие.
12. Смятам, че е важно човек да се сблъсква с нов опит, който променя начина му на себеприемане и възприемане на света.
13. Хората биха ме описали като раздаващ се човек, който споделя времето си с другите.
14. Отдавна съм се отказал(а) да внасям големи промени или да търся начин да подобря живота си.
15. Поддавам се на влиянието на хора, които имат твърди възгледи.
16. До момента не съм изградил(а) достатъчно близки отношения на доверие с другите.
17. Убеден(а) съм в правотата на възгледите си, даже и когато те се разминават с тези на повечето хора.
18. Съдя за себе си според това, което аз смятам за важно, а не спрямо критериите на другите.

### **Скала за самота (Loneliness Scale)**

1. Колко често чувствате, че не срещате разбиране?
2. Колко често се чувствате изоставени?
3. Колко често имате усещането, че хората около вас ви изолират?

## ЛИТЕРАТУРА

Ангелова, Н. (2011). *Социални потребности и когнитивни диспозиции – детерминанти на копинг стратегии*, Автореферат

Байчинска, К., М. Бакрачева и С. Савова. (2009). *Статуси на психосоциална и национална идентичност, ценности и субективно психично благополучие в юношеска възраст*, Издателство на БАН

Бакалова, Д., М. Бакрачева, Б. Мизова (2015). *Щастие и удовлетвореност от живота: В търсене на пътя към себе си*, С., Колбис, ISBN 978-619-7284-02-7

Бакрачева, М. (2009). *Идентичността в три стъпки (Статуси на идентичност и интимност, удовлетвореност от живота и щастие в зряла възраст)*. С., Парадигма

Бакрачева, М. и Д. Бакалова (2011a). Теоретична рамка за изследване на виртуалната идентичност като компонент от психосоциалната идентичност на е-потребителя, *Българско списание по психология*, 1-2, 63-82

Бакрачева, М. и Д. Бакалова (2011b). Субективно усещане за цел, посока, хармония, контрол и структуриране на времето за реално и виртуално общуване, *Българско списание по психология*, 3-4, 60-66

Бамир, О. М. С. (2007). *Акцентиранияте личности, невротичните декомпенсации и психо-социалното функциониране при студенти в Р. Йемен и Р. България*, Непубликувана докторска дисертация

Бучинска-Симеонова, Н. И. (2014) *Организационни мерки и копинг стратегии за управление на стреса преди чернодробна трансплантация*, Автореферат

Ганева, З. (2013). *Още нещо за рака на гърдата*. С. Елестра



Домусчиева-Роглева, Г. Д. (2007). Детерминанти на предпочитаните стратегии за справяне със стрес в спорта, *Българско списание по психология*, 3, 1007 – 1016

Карастоянов, Г., А. Величков (1994). Медиатори на стресовите влияния във войскава среда, сп. *Българско списание по психология*, бр. 3, с. 76 – 86.

Иванов, К., К. Куков (2011). Психологични характеристики на копинг стиловете, *Известия на Съюза на учените – Варна*, 1, 105 – 107

Карастоянов, Г. (1995). Изследване влиянието на социалната подкрепа като модератор на стреса, *Българско списание по психология*, 1, 41–49

Карастоянов, Г. (1996). *Стрес и военна среда*. ВИК „Св. Георги Победоносец“, София

Карастоянов, Г. (2016). Когнитивен стил и справяне със стреса. В: *Психологията в служба на обществото*, ред. Кр. Марков и др., ШУ "Еп. Константин преславски" (под печат)

Карастоянов, Г., А. Русинова-Христова (2000) Българска адаптация на въпросника за възприет стрес. *Психологични изследвания*, 1–2, 67–77

Карастоянов, Г. и А. Христова (2015). Стрес и справяне с него от гледна точка на когнитивно-преживелищната теория, В: Т. А. Ахрямкина, М. Ю. Горохова, Л. И. Потанина (Ред.) *Психолого-педагогическое знание в контексте современности: Теория и практика*, 47 – 61, Самара: СФ ГБОУ ВО МГПУ

Карастоянов, Г. и Д. Димитров (2015). Индивидуални различия, свързани с доминиращата система за преработка на информацията и преживяването на стрес. Ред. Снежана Илиева. В: *Лидерство* и 284

*организационно развитие*, Унив. изд. „Св. Климент Охридски”, 1104 – 1112

Костова, З. (2015). Когнитивни модели на функциониране и стратегии за справяне на майки, отглеждащи деца със специални нужди В: *Сборник публикации, посветен на 10-годишнината от създаването на специалност „Психология“ в Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“*, 264 – 272

Куманова, М., Г. Карастоянов и Д. Димитров (2013). Българска адаптация на въпросника за проактивно справяне със стреса – представяне на резултати от пилотно изследване, *Психологични изследвания* 16 (2), 313 – 328

Рашева, М. (2006). Ролята на стиловете за справяне със стреса в адаптацията към хронични заболявания и развитието на депресивни симптоми. *Психологическа мисъл*, 1. 139 – 153

Русинова-Христова, А. и Г. Карастоянов (2000). *Психологичните типове по Карл Юнг и стресът*. Сл, Пропелер

Стефанова, М. (2002). *Статуси на психосоциална идентичност и субективно психично благополучие в юношеска възраст*. Непубликувана дисертация

Стоименовска, К. (2010). *Статуси на психосоциална идентичност и поведение в критични ситуации при студенти*. Автореферат

Темков, И. и Х. Попов (1987) *Стрес и кризи на личността*, С., Медицина и физкултура

Тоткова, З. (2014). *Възприет родителски стил и привързаност към значими други в ранна зрялост*, Автореферат

Христова, П. (2011). *Лидерски стилове и стратегии за справяне със стреса в организациите*. Автореферат

Adams, G. R., K. G. Abraham, & C. A. Markstrom (1987). The relationships between identity development and self-consciousness during middle and late adolescence. *Developmental Psychology, 19*, 292 – 297

Adams, G. R., L. Bennion & K. Huh (1989). Objective measure of ego identity status. *A Reference Manual*

Adams, G. R., & S. K. Marshall (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person-in-context. *Journal of Adolescence, 19*, 429 – 442

Adams, G. R. & R. M. Jones (1983). Female adolescents' identity development: Age comparisons and perceived child-rearing experience. *Developmental Psychology, 19*, 249 – 256

Adams, G. R. & J. A. Shea (1979). The relationship between identity status, focus of control, and ego development. *Journal of Youth and Adolescence, 8*, 81 – 89

Adams, G.R., J. H. Ryan, J. J. Hoffman, W. R. Dobson & E. C. Nielsen (1984). Ego identity status, conformity behavior, and personality in late adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1091-1104

Admiraal, W. F., F. A. J. Korthagen & T. Wubbels (2000). Effects of student teachers' coping behaviour. *British Journal of Educational Psychology, 70* (1), 33 – 52

Aldwin, C., & T. A. Revenson (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 337 – 348.

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass

Archer, S. L. & A. S. Waterman (1988). Psychological individualism: Gender differences or gender neutrality? *Human Development, 31*, 65 – 81

Archer, S.L. (1985). Identity and social roles. In A. S. Waterman (Ed.), *Identity in adolescence: Processes and contents. New Directions for Child Development. Sourcebook # 30*. San Francisco, CA: Jossey-Bass

Archer, S.L. (1992). A feminist's approach to identity research. In G.R. Adams, R. Montemayor, & T.P. Gullota (Eds.), *Adolescent identity formation. Advances in Adolescent Development, Vol. 4*. (25 – 49.) Newbury Park, CA: Sage Publications.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469 – 480

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1, 68 – 73

Ashmore, R. D., K. Deaux & T. McLaughlin-Volpe (2004). An organizing framework for collective identity: Articulation and significance of multidimensionality. *Psychological Bulletin*, 130, 80 – 114

Atkins, R., D. Hart & T. M. Donnelly (2005). The association of childhood personality type with volunteering during adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 51, 145 – 162

Bamberg, M. (2004). Talk, small stories, and adolescent identities. *Human Development*, 47, 366 – 369

Bandura, A. (2007). *Self-efficacy: The exercise of control*. New Jersey, NJ: Macmillan.

Baum, S. K. (2008). *The psychology of genocide: Perpetrators, bystanders, and rescuers*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press

Baumeister, R. & M. Muraven (1996). Identity as adaptation to social, cultural, and historical context, *Journal of Adolescence*, 19, 405 – 416

Berman, A. M., S. J. Schwartz, W. M. Kurtines & S. L. Berman (2001). The process of exploration in identity formation: The role of style and competence. *Journal of Adolescence*, 24, 513 – 528

Berry, J. W. (1980). Acculturation as varieties of adaptation. In: A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models, and some new findings*, 9 – 25. Boulder, CO: Westview.

Berzonsky, M. D. (1990). Self-construction over the lifespan: A process perspective on identity formation. In: G. J. Neimeyer & R. A. Neimeyer (Eds.), *Advances in personal construct theory*, 1, 155 – 186. Greenwich, CT: JAI.

Berzonsky, M. D. (1992). Identity styles and coping strategies. *Journal of Personality*, 60, 771 – 788

Berzonsky, M. D. (2011). A social-cognitive perspective on identity construction. In: S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research, Vol. 1, Structures and Processes*, 55 – 76. New York: Springer.

Berzonsky, M. D. (2004). Identity processing style, self-construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 303 – 315

Berzonsky, M. D. & G. R. Adams (1999). Reevaluating the identity status paradigm: Still useful after 35 years. *Developmental Review*, 19, 557 – 590

Berzonsky, M. D. & G. J. Neimeyer (1994). Ego identity status and identity processing orientation: The moderating role of commitment. *Journal of Research in Personality*, 28, 425 – 435

Beyers, W. & I. Seiffge-Krenke (2010). Does identity precede intimacy? Testing Erikson's theory on romantic development in emerging adults of the 21st century. *Journal of Adolescent Research*, 25, 387 – 415

Billings, A. G. & R. H. Moos (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 157 – 189

Billings, A. G. & R. H. Moos (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877 – 891

Bishop, D.I., J. A. Macy-Lewis, C. A. Schnekloth, S. Puswella & L. Garrett (1997). Ego identity status and reported alcohol consumption: a study of first-year college students. *Journal of Adolescence*, 20 (2), 209 – 218

Bolger, N. & A. Zuckerman (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890 – 902

Bosma, H. A. (1985). *Identity development in adolescents: Coping with commitments*. Unpublished doctoral dissertation, University of Groningen, The Netherlands.

Bosma, H. A. & E. S. Kunnen (2001a). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review*, 21, 39 – 66

Bosma, H. A. & E. S. Kunnen (2001b). *Identity and emotion. Development through self-organization*. Cambridge: Cambridge University Press

Breakwell, G. M. (1987). Identity. In: H. Beloff & A. Coleman (Eds.), *Psychology Survey*, 6, 94 – 114. Leicester: British Psychological Society.

Brewer, M. B., M. Hewstone (Eds.). (2004). *Applied social psychology: Perspectives on social psychology*. Malden, MA: Blackwell.

Brown, R. (2000). Social identity theory: Past achievements current problems, and future challenges. *European Journal of Social Psychology*, 30, 745 – 778

Brubaker, R. & F. Cooper (2000). Beyond “identity”. *Theory and Society*, 29, 1 – 47

Burke, P. J. & J. E. Stets (1999). Trust and Commitment through Self-Verification. *Social Psychology Quarterly*, 62, 347 – 366

Burkitt, I. (2004). The time and space of everyday life. *Cultural Studies*, 18(2-3), 211 – 227.

Bussey, K. & A. Bandura (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106, 676 – 713

Byrne, D. (1964). Repression–sensitization as a dimension of personality. In: B. A. Maher (Ed). *Progress in Experimental Personality Research*, 169 – 220. New York, Vol. 1, Academic Press.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press

Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

Carver, C. S. & J. Connor-Smith (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679 – 704

Carver, C. S., L. M. Peterson, D. J. Follansbee & M. E. Scheier (1983). Effects of self-directed attention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 333 – 354

Carver, C. S., M. F. Scheier & J. K. Weintraub. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283

Cast, A. D. & P. J. Burke (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80, 1041 – 1068

Cella, D.F., A. S. DeWolfe & M. Fitzgibbon (1987). Ego identity status, identification, and decision-making style in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 22, 849 – 861

Chen, S., H. C. Boucher & M. P. Tapias (2006). The relational self revealed: Integrative conceptualization of the implications and interpersonal life. *Psychological Bulletin*, 132, 151 – 179

Christensen, R. S. (1986). *Relationships between ego identity status and assertive behavior in adult women*. Iowa State University. Digital Repository @ Iowa State University. [<http://lib.dr.iastate.edu/rtd>] (retrieved 01.10.2014)

Clansy, S. M. & S. J. Dollinger (1993). Identity, self, and personality: I. Identity status and the five-factor model of personality. *Journal of Research on Adolescence*, 3, 227 – 245

Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress, *Psychosomatic Medicine* 38 (5), 300 – 314

Cohen, A. B., D. E. Hall, H. G. Koenig & K. G. Meador (2005). Social versus individual motivation: Implications for normative definitions of religions orientation. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 48 – 61

Cohen, S., & T. A. Wills (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310 – 357



Compas, B. E., V. L. Malcarne & K. M. Fondacaro (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 405 – 411

Compas, B. E., J. K. Connor-Smith, H. Slatzman, A. H. Thomsen & M. E. Wadsworth, M.E. (2001). Coping With Stress During Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research, *Psychological Bulletin, 127 (1)*, 87 – 127

Connor-Smith, J. K. & C. Flachsbart (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 1080 – 1107

Costanza, R. S., V. J. Derlega & B. A. Winstead (1988). Positive and negative forms of social support: Effects of conversational topics on coping with stress among same-sex friends. *Journal of Experimental Social Psychology, 24*, 182 – 193

Cote, J. E. (1997). An empirical test of the identity capital mode. *Journal of Adolescence, 29*, 577 – 597

Côté, J. E. (2006). Identity studies: How close are we to establishing a social science of identity? An appraisal of the field. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 6*, 3 – 25

Côté, J. E. & C. Levine (1983). Marcia and Erikson: The relationships among ego identity status, neuroticism, dogmatism, and purpose in life. *Journal of Youth and Adolescence, 12*, 43 – 53

Côté, J. E. & C. Levine (1988). A critical analysis of the ego identity status paradigm. *Developmental Review, 8*, 147 – 184

Côté, J. E. & C. G. Levine (2002). *Identity formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cote, J. & S. J. Schwartz (2002) Comparing psychological and sociological approaches to identity: identity status, identity capital, and the individualization process. *Journal of Adolescence*, 25, 571 – 586

Coyle, A. & D. Rafalin (2000). Jewish gay men's accounts of negotiating cultural, religious and sexual identity: A qualitative study. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 12, 21 – 48

Coyne, J. C., & D. A. F. Smith (1991). Couples coping with a myocardial infarction: A contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 404 – 412.

Cramer, P. (1998). Freshman to senior year: A follow-up of identity, narcissism, and defense mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 32, 156 – 172

Cramer, P. (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 280 – 316

Crockett, L.J., M. I. Iturbide, R.A. Torres Stone, M. McGinley, M. Raffaelli & G. Carlo (2007). Acculturative stress, social support, and coping: relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 13 (4), 347 – 355

Cronkite, R. & R. Moos (1984). The role of predisposing and moderating factors in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 372 – 393

De Fina, A. (2007). Code-switching and the construction of ethnic identity in a community of practice. *Language in Society*, 36, 371 – 392

DeLongis, A., & S. Holtzman (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73, 1633 – 1656

Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students, *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34 (9), 1161 – 1170

Donovan, J. M. (1975). Identity status and interpersonal style. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 37 – 55

Dubow, E., M. Griffith & M. Ipopolito (2000). Developmental and Cross – Situational Differences in Adolescents' Coping Strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 183 – 204

Dunkel-Schetter, C., S. Folkman & R. Lazarus (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 71 – 80

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Maszk, P., Holmgren, R., & Sun, K. (1996). The relations of regulation and emotionality to problem behavior in elementary school children. *Development and Psychopathology*, 8, 141 – 162

Eisenberg, N., R. A. Fabes, I. K. Guthrie (1997). Coping with stress: the roles of regulation and development. In: *Handbook of Children's Coping: Linking Theory and Intervention*, S. A. Wolchik, I. N. Sandler (Eds.), New York: Plenum, 41 – 70

Ellestad, J. & J. E. Stets (1998). Jealousy and Parenting: Predicting Emotions from Identity Theory. *Sociological Perspectives*, 41, 639 – 668

Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., & M. J. Lerner (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology, 5: Personality and Social Psychology*, 159-184. Hoboken, NJ: Wiley & Sons.)

Eriksen, C W, (1966). Cognitive responses to internally cued anxiety. In: C. D. Spielberger (Ed), *Anxiety and Behavior*, 327 – 360. New York,: Academic Press.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Co.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton

Erikson, E. H. (1987). Psychoanalysis and ongoing history: Problems of identity, hatred, and nonviolence. In: S. Schlein (Ed.), *A way of looking at things*, 481–496. New York: Norton.

Everly, G. & J. Lating (2002). The anatomy and physiology of the human stress response. In: *A clinical guide to the treatment of the human stress response* (2 ed., pp. 15 – 48). New York: Kluwer Academic

Fadjukoff, P., L. Pulkkinen & K. Kokko (2005). Identity processes in adulthood: Diverging domains. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 1 – 20

Fadjukoff, P., K. Kokko & L. Pulkkinen (2010). Changing economic conditions and identity formation in adulthood. *European Psychologist*, 15, 293 – 303

Felton, B., T. Revenson & G. Hinrichsen (1984). Coping and adjustment in chronically ill adults. *Social Science and Medicine*, 18, 889 – 898

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45 (8), 1207 – 1221

Folkman, S. & R. S. Lazarus (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219 – 239

Folkman S, & R. S. Lazarus (1985). If it changes it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48, 150 – 170

Folkman, S., R. S. Lazarus & C. Dunkel-Schetter (1986a). The dynamics a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992 – 1003

Folkman, S., R. S. Lazarus, R. Gruen & A. DeLongis (1986b). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 572 – 579

Folkman, S., R. S. Lazarus, S. Pimley & J. Novacek (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*. 2(2), 171 – 84

Fredrickson, B. L. & T. Joiner (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172 – 175

Freilino, M. K. & R. Hummel (1985). Achievement and identity in college-age vs. adult women students. *Journal of Youth and Adolescence*, 14, 1–10

Freud, A. (1946). *The ego and mechanisms of defense*. Oxford, UK: International Universities Press.

Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basis Books.

Gilbert, P., J. Gilbert, C. & Irons (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders*, 79, 149–160

Goossens, L. (2001). Global versus domain-specific statuses in identity research: A comparison of two self-report measures. *Journal of Adolescence*, 24, 681 – 699

Grotevant, H. D. (1987). Toward a Process Model of Identity Formation. *Journal of Adolescent Research*, 2, 203 – 222

Grotevant, H.D. & W. L. Thorbecke (1982). Sex differences in styles of occupational identity formation in late adolescence. *Developmental Psychology*, 18, 396 – 405

Grotevant, H. D., N. Dunbar, J. K. Kohler & A. M. L. Esau (2000). Adoptive identity: How contexts within and beyond the family shape developmental pathways. *Family Relations*, 49, 379 – 387

Guppy, A. & L. Weatherston (1997). Coping strategies, dysfunctional attitudes and psychological well-being in white collar public sectors employees. *Work and Stress*, 11, 58 – 67

Haan, N. (1969). A tripartite model of ego functioning: Values and clinical research applications. *Journal of Nervous Mental Disorders* 148, 14 – 30

Hardy, S. A. & G. Carlo (2005). Identity as a source of moral motivation. *Human Development*, 48, 232 – 256

Herbert, J. (1997). Fortnightly review. Stress, the brain, and mental illness. *British Medical Journal*, 315 (7107), 530-535

Hermans, H. J. M. & P.K. Oles (1999) Midlife crisis in men: affective organization of personal meanings. *Human Relations*; 52, 1403 – 1426

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513 – 524

Hobfoll, S E & J. R. Leiberan (1987). Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 18 – 26

Hobfoll, S E & R. S. Lilly (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology* 21 (2), 128 – 148

Hobfoll, S. E., J. R. Freedy, B. L. Green & S. D. Solomon (1996). Coping reactions to extreme stress: The roles of resource loss and resource availability. In M Zeidner and N S Endler (Eds), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 322 – 349). New York: Wiley.

Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences*. Beverly Hills, CA: Sage.

Hogg, M.A., D. J. Terry & K. M. White (1995). A Tale of Two Theories: a Critical Comparison of Identity Theory with Social Identity Theory. *Social Psychology Quarterly* 58 (4), 255 – 269

Holahan, C. J., R. H. Moos, C. K. Holahan, P. L. Brennan & K. K. Schutte. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Clinical Psychology*, 73 (4), 658 – 666

Holmes, T. H. & R. H. Rahe (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Researches* 11 (2), 213 – 218

Holohan, C. J. & R. H. Moos (1985). Life stress and health: Personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 739 – 747

Holt, R. R. (1980). Loevinger's measure of ego development: Reliability and national norms for male and female short forms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 909 – 920

Hughes, M. E., J. W. Linda, C. H. Louise & J. T. Cacioppo. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26, 655 – 72

Jackson, E. P., R. M. Dunham & J. S. Kidwell (1990). The effect of family cohesion and adaptability on identity status. *Journal of Adolescent Research, 5*, 161 – 174

Janis, I. L. (1983). Stress inoculation in health care: Theory and research. In: D. Meichenbaum and M Jaremko (Eds), *Stress Reduction and Prevention*, 67 – 99. New York Plenum Press

Jones, R. M. (1992). Identity and problem behaviors. In: G. R. Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation: Advances in adolescent development*, 216 – 233. Newbury Park, CA: Sage.

Jones, R. M. & B. R. Hartmann (1988). Ego identity: Developmental differences and experimental substance use among adolescents. *Journal of Adolescence, 11*, 347 – 360

Jones, K. M., S. K. Whitbourne & K. M. Skultety (2006). Identity processes and the transition to midlife among baby boomers. In: S. K. Whitbourne & S. L. Lewis (Eds.), *The baby boomers grow up: Contemporary perspectives on midlife*, 149 – 164. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Josselson, R. L. (1973). Psychodynamic aspects of identity formation in college women. *Journal of Youth and Adolescence, 2*, 3 – 52

Josselson, R. (1996). *Revising herself: The story of women's identity from college to midlife*. New York: Oxford University Press

Kernis, M. H., C. E. Lakey & W. L. Heppner (2008). Secure versus fragile self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality, 76*, 477 – 512

Kerpelman, J. L., J. F. Pittman & L. K. Lamke (1997). Toward a microprocess perspective on adolescent identity development: An identity control theory approach. *Journal of Adolescent Research, 12*, 325 – 346



Kidwell, J. S., R. M. Dunham, R. A. Bacho, E. Pastorino & P. R. Portes, (1995). Adolescent identity exploration: A test of Erikson's theory of transitional crisis. *Adolescence*, 30, 185 – 193

Kitzinger, C. & S. Wilkinson (1995). Transitions from heterosexuality to lesbianism: The discursive production of lesbian identities. *Developmental Psychology*, 31, 95 – 104

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1 – 11

Krettenauer, T. (2005). The role of epistemic cognition in adolescent identity formation: Further evidence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 185 – 198

Kroger, J. (1990a). Ego structuralization in late adolescence as seen through early memories and ego identity status. *Journal of Adolescence*, 13, 65–77

Kroger, J. (1990b). *Intrapsychic dimensions of identity during late adolescence*. Unpublished manuscript. Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand.

Kroger, J. (1996). Identity, regression, and development. *Journal of Adolescence*, 19, 203 – 222

Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood (2nd ed.)*. Newbury Park, CA: Sage, Inc.

Kroger, J. & S. J. Haslett (1988). Separation, individuation and ego identity status in late adolescence: A two-year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 17, 59 – 79

Kroger, J. & S. J. Haslett (1991). A comparison of ego identity status relation pathways and change rates across five identity domains, *International Journal of Aging and Human Development*, 32, 303 – 330

Kroger, J. & K. L. Green (1996). Events associated with identity status change. *Journal of Adolescence*, 19, 477 – 490

Kroger, J. & J. E. Marcia (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In: S. J. Schwartz, K. Luyckx, V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research*, 1, 31 – 53. New York: Springer.

Krohne, H. W. (1978). Individual differences in coping with stress and anxiety. In: C. D. Spielberger and I G Sarason (Eds). *Stress and Anxiety*, 233 – 260. Washington, DC, 5, Hemisphere.

Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In: H. W. Krohne (Ed.), *Attention and Avoidance. Strategies in Coping with Aversiveness*, 19 – 50. Seattle, WA, Hogrefe & Huber

Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In: M. Zeidner and N. S. Endler (Eds), (1996). *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*, 381 – 409. New York

Krohne, H. W., B. Egloff, L. J. Varner, L. R. Burns, G. Weidner & H. C. Ellis (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance: Factorial structure, psychometric properties, and validity of the Mainz Coping Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 297 – 311

Kuiper, N. A. & R. A. Martin (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research* 6 (3), 251 – 270

Kumanova, M., G. Karasoyanov (2013). Perceived stress and coping strategies. *Third annual conference "Education, Science, Innovation" – ESI 2013, European Polytechnical University, Pernik*

Kunnen, E. S., & P. L. C. Van Geert (2011). A dynamic systems approach to adolescent development. In: S. Kunnen (Ed.), *A dynamic systems approach to adolescent development*, 3 – 14. London: Psychology Press.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234 – 247

Lazarus, R. S. & R. Launier (1978). Stress-related transactions between person and environment. In: L. A. Pervin & M. Lewis (Eds). *Perspectives in Interactional Psychology*, 287 – 327. New York,: Plenum.

Lazarus R. S. & S. Folkman (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer

Lazarus, R. S. & S. Folkman (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In: M. H. Appley and R Trumbull (Eds), *Dynamics of Stress. Psychological and Social Perspectives*, 63 – 80

Lengua, L. & I. Sandier (1996). Self-regulation as a moderator of the relation between coping and symptomatology in children of divorce. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24, 681 – 701

Loevinger, J. (1985). A revision of the Sentence Completion Test for ego development. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48, 420 – 427

Lovallo, W. (2005). *Stress and health: biological and psychological interactions*. California: Sage Publications Ltd.

Lyne, K. & D. Roger (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29, 321 – 335

Luyckx, K., L. Goossens & B. Soenens (2006a). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42, 366 – 380

Luyckx, K., L. Goossens, B. Soenens & W. Beyers (2006b). Unpacking commitment and exploration: Validation of an integrative model of adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361 – 378

Luyckx, K., T. A. Klimstra, B. Duriez, S. J. Schwartz & J. Vanhalst (2012). Identity Processes and Coping Strategies in College Students: Short-Term Longitudinal Dynamics and the Role of Personality, *Journal of Youth Adolescence*, 41, 1226 – 1239

Luyckx, K., S. J. Schwartz, M. D. Berzonsky, B. Soenens, M. Vansteenkiste, I. Smits, & L. Goossens (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58 – 82

Mamlin, N., K. R. Harris & L. P. Case (2001). A methodological analysis of research on locus of control and learning disabilities: Rethinking a common assumption. *Journal of Special Education*, 34 (4), 214 – 225

Manzi, C., V. L. Vignoles, C. Regalia & E. Scabini (2006). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68, 673 – 689

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551 – 558

Marcia, J. E. (1967). Ego identity status: Relationship to change in self-esteem, „general maladjustment“ and authoritarianism. *Journal of Personality, 1*, 118 – 134

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In: J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*, 159 – 187. New York: Wiley.

Marcia, J. E. (1993). The relational roots of identity. In: J. Kroger (Ed.), *Discussions on ego identity*, 101 – 120. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Marcia, J. E. (1993). The status of the statuses: Research review. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Eds.), *Identity: A handbook for psychosocial research*, 22 – 41. New York: Springer.

Marcia, J. E. & M. Friedman (1970). Ego identity status in college women. *Journal of Personality, 38*, 249 – 262

Marcia, J. E., A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer & J. L. Orlofsky (Eds.) (1993). *Ego identity: A handbook of psychosocial research*. New York: Springer.

Marin, T., S. Holtzman, A. DeLongis & L. Robinson (2007). Coping and the response of others. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*, 951 – 969

Marková, I. (1987). Knowledge of the self through interaction. In K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Self and identity: Psychosocial perspectives*, 65 – 80. New York: Wiley.

Markstrom-Adams, C., F. R. Ascione, D. Braegger & G. R. Adams (1993). The effects of two forms of perspective taking on ego identity formation in late adolescence. *Journal of Adolescence, 16*, 217 – 224

Markus, H. & P. Nurius (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954 – 969

Matteson, D. R. (1977). Exploration and commitment: Sex differences and methodological problems in the use of identity status categories. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 353 – 374

Matteson, D.R. (1977). Two transitions and two crises in youth: A response to P.S. Fry's „Changes in youth's attitudes toward authority.“ *Journal of Counseling Psychology*, 24, 79 – 80

Matteson, D. R. (1993) Interviewers and Interviewing. In: Marcia, J. E., A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer and J. L. Orlofsky (Eds.) *Ego identity: A Handbook for Psychosocial Research*. N. Y. Springer-Verlag

Matthews, K. A., J. M. Siegel, L. H. Kuller, M. Thompson & M. Varat (1983). Determinants of decisions to seek medical treatment by patients with acute myocardial infarction symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1144 – 1156

McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. New York: Guilford Press.

McAdams, D. P. (2006). The problem of narrative coherence. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 109 – 125

McAdams, D. P. (2011). Narrative identity. In: S. J. Schwartz, K. Luyckx & V. L. Vignoles (Eds.), *Hand book of identity theory and research*, 99 – 115. New York, NY: Springer.

McCrae, R. R. (1982). Age differences in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology*, 37, 454–460

McCrae, R. R. & P. T. Costa (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405

Meeus, W. J. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 569 – 598

Meeus, W., J. Iedema, M. Helsen & W. Vollebergh (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review*, 19, 419 – 461

Meeus, W., A. Oosterwegel & W. Vollerbergh (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 93 – 106

Menninger, K. (1954). Regulatory devices of the ego under major stress. *International Journal of Psychoanalysis* 35, 412 – 420

Milburn, M A. & S. D. Conrad (1996), *The Politics of Denial*. MIT Press, Cambridge, MA

Miller, S.M. (1980). When is little information a dangerous thing? Coping with stressful events by monitoring versus blunting. In: S Levine and H Ursin (Eds), *Health and Coping*, 145 – 169. New York: Plenum.

Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345 – 353

Miller, S. M. & C. E. Mangan (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 223 – 236

Monat, A. & R. Lazarus (1991). *Stress and Coping: An Anthology*. New York: Columbia University Press

Moshman, D. (2007). Us and them: Identity and genocide. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 7, 115 – 135.

Mullen, B. & J. Suls (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 43 – 49

Mullis, A.K., R. L. Mullis, S. J. Schwartz, J. L. Pease & M. Shriner (2007). Relations among Parental Divorce, Identity Status, and Coping Strategies of College Age Women, *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 7 (2), 137 – 154

Newman, M. G. & A. A. Stone (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioral Medicine* 18, 101 – 109

O'Brien, T. & A. DeLongis (1997). Coping with chronic stress: An interpersonal perspective. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 161 – 190). New York: Plenum

O'Connell, A.N. (1976). The relationship between life style and identity synthesis and re-synthesis in traditional, neo-traditional, and non-traditional women. *Journal of Personality*, 44, 675 – 688

Orlofsky, J. L. (1976). Intimacy status: Relationship to interpersonal perception. *Journal of Youth and Adolescence*, 5, 73 – 88

Orlofsky, J. L., J. E. Marcia, & I. M. Lesser (1973). Ego identity status and the intimacy versus isolation crisis of young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 211 – 219

Papini, D. R., J. C. Micka & J. K. Barnett (1989). Perceptions of intrapsychic and extrapsychic functioning as bases of adolescent ego identity statuses. *Journal of Adolescent Research*, 4, 462 – 482

Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277 – 1292



Parkes, K. R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: Additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, 75, 399 – 409

Petko, D., N. Egger, F. M. Schmitz, A. Totter, T. Hermann & S. Guttormsen (2015). Coping through blogging: A review of studies on the potential benefits of weblogs for stress reduction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9 (2), article 5. doi: 10.5817/CP2015-2-5

Potter, J. & M. Wetherell (1987). *Discourse and social psychology: Beyond attitudes and behaviour*. London: Sage.

Rattansi, A. & A. Phoenix (2005). Rethinking youth identities: Modernist and postmodernist frameworks. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 97 – 123

Read, D., G. R. Adams & W. R. Dobson (1984). Ego identity status, personality and social influence style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 169 – 177

Redmore, C. (1983). Ego development in the college years: Two longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 301–306

Roeser, R. W., S. C. Peck & N. S. Nasir (2006). Self and identity processes in school motivation and achievement. In: P. A. Alexander & P. H. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology (2nd ed.)*, 391 – 424). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum

Roskies, E. & R. S. Lazarus (1980). Coping theory and teaching of coping skills. In: P. Davidson and S. Davidson (Eds.), *Behavioral medicine; Changing health lifestyles*. 38 – 61, New York: Brunner/Mazel

Roth, S. & L. J. Cohen (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813 – 819

Ryff, C. D. & B. Singer (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28

Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation: experimental studies of the sources of gregariousness*. Stanford, CA: Stanford University Press

Scheier, M. F. & C. S. Carver (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201 – 228

Scheier, M., J. Weintraub & C. Carver (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257 – 1264

Schenkel, S. & J. E. Marcia (1972). Attitudes toward premarital intercourse in determining ego identity status in college women. *Journal of Personality*, 3, 472 – 482

Schildkraut, D. J. (2005). *Press “One” for English: Language policy, public opinion, and American identity*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Schildkraut, D. J. (2007). Defining American identity in the twenty-first century: How much “there” is there? *The Journal of Politics*, 69, 597 – 615

Schulberg, H. C. & A. Sheldon (1968). The probability of crisis and strategies for preventive intervention. *Archives of General Psychiatry*, 18, 553 – 558

Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 1, 7 – 58

Schwartz, S. J. (2002). In search of mechanisms of change in identity development: Integrating the constructivist and discovery perspective on identity. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2, 317 – 339

Schwartz, S. J., J. E. Côté & J. J. Arnett (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth and Society*, 37, 201 – 229

Schwartz, S. J., B. L. Zamboanga, R. S. Weisskirch & L. Rodriguez (2009). The relationships of personal and ethnic identity exploration to indices of adaptive and maladaptive psychosocial functioning. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 131 – 144

Schwartz, S., C. S. Dunkel & A. S. Waterman (2009). Terrorism: An identity theory perspective. *Studies in Conflict and Terrorism*, 32, 537 – 559

Schwartz, S. J., W. Beyers, K. Luyckx, B. Soenens, B.L. Zamboanga & L. F. Forthun (2011). Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: A study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 839 – 859

Schwartz, S. J., M. B. Donnellan, R. D. Ravert, K. Luyckx & B. L. Zamboanga (2013). Identity development, personality, and wellbeing in adolescence and emerging adulthood: Theory, research, and recent advances. In: I. B. Weiner (Series Ed.), and R. M. Lerner, A. Easterbrooks, J. Mistry (Eds.), *Handbook of psychology, vol. 6: Developmental psychology*, 339 – 364. New York, NY: John Wiley and Sons.

Schwarzer, R. & A. Leppin, (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99 – 127

Sears, S. F. J., G. G. Urizar & G. D. Evans (2000). Examining a stress-coping model of burnout and depression in extension agents. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 56 – 62

Sedikides, C., & Brewer, M. B. (Eds). (2001). *Individual self, relational self, and collective self: Partners, opponents or strangers?* Philadelphia: Psychology Press.

Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture (Unit 11, Chapter 5)*, Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA. [<http://www.wwu.edu/culture/Seginer.htm>] (достъпно на 19.05.2016)

Seginer, R. & C. Mahajna (2004). How the future orientation of traditional Israeli Palestinian girls link beliefs about women's roles and academic achievement. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 122 – 135

Seginer, R. & M. S. Noyman (2005). Future orientation, identity and intimacy: Their relations in emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, 2, 17 – 37

Seiffge-Krenke, I., K. Aunola & J. E. Nurmi (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child Development*, 80, 259 – 279

Selye, H. (1976). *The Stress of Life (rev. edn.)*. New York: McGraw-Hill.

Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, and coping*. Thousand Oaks, CA: Sage

Snyder, C. R., C. Harris, J. R. Anderson, S. A. Holleran, L. M. Irving & S. T.

Sigmon, et al. (1991). The will and the ways: Development and 311

validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570 – 585

Soenens, B., B. Duriez & L. Goossens (2005). Social psychological profiles of identity styles: Attitudinal and social-cognitive correlates in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 28, 107 – 125

Steele, R., R. Forehand & L. Armistead (1997). The role of family processes and coping strategies in the relationship between parental chronic illness and childhood internalizing problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25, 83 – 94.

Steger, M. F., P. Frazier, S. Oishi & M. Kaler (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80 – 93

Stephen, J., E. Fraser & J. E. Marcia (1992). Moratorium-achievement (Mama) cycles in lifespan identity development: Value orientations and reasoning system correlates. *Journal of Adolescence*, 15, 283 – 300

Stets, J. E. (2003). Justice, Emotion, and Identity Theory. In: P. J. Burke, T. J. Owens, R. T. Serpe & P. A. Thoits (Eds.), *Advances in Identity Theory and Research*, 105 – 122. New York: Kluwer Academic/Plenum

Stets, J. E., & T. Tsushima (2001). Negative Emotion and Coping Responses within Identity Control Theory. *Social Psychology Quarterly*, 64, 283-295

Stoyanov, V. S. (2011). Coping with stress at different levels of work stress. *E-Journal VFU*, <http://ejournal.vfu.bg/bg/psychology.html>

Streitmatter, J. L. & G. Pate (1989). Identity status development and cognitive prejudice in early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 9, 142-152

Strike, P. & A. Steptoe (2004). Psychosocial factors in the development of coronary artery disease. *Progress in cardiovascular diseases*, 46 (4), 337 – 347

Swann, W. B., Jr. (2005). The self and identity negotiation. *Interaction Studies*, 6, 69–83.

Tajfel, H. & J. C. Turner (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *The psychology of intergroup behavior*, 7 – 24. Chicago: Nelson Hall.

Taplin, J. R. (1971). Crisis Theory: critique and reformulation, *Community Mental Health Journal*, 7 (1), 13-23

Taylor, D. M. (1997). The quest for collective identity: The plight of disadvantaged ethnic minorities. *Canadian Psychology*, 38 (3), 174 – 190

Tesch, S. A. & K.A. Cameron (1987). Openness to experience and development of adult identity. *Journal of Personality*, 55, 615 – 630

Thatcher, S. M. B. & X. Zhu (2006). Changing identities in a changing workplace: Identification, identity enactment, self-verification, and telecommuting. *Academy of Management Review*, 31, 1076 – 1088

Thelen, E. & L. B. Smith (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. Cambridge, MA: MIT Press.

Tobin, D. L. (1984, 2001). *User manual for the Coping strategies Inventory*. [http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd\\_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf](http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf)] last retrieved 25.08.2016

Tobin, D. L. (1989). The Hierarchical Factor Structure of the Coping Strategies Inventory, *Cognitive Therapy and Research*, 13 (4), 343 – 361

Trapnell, P. D. & J. D. Campbell (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284 – 304

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.

Turner, J. C. & R. S. Onorato (1999). Social identity, personality, and the self-concept. In: T. R. Tyler, R. M. Kramer, & O. P. John (Eds.), *The psychology of the social self*, 11 – 46. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Turner, J. C., M. A. Hogg, P. J. Oakes, S. D. Reicher & M. S. Wetherell (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Oxford: Blackwell.

Umaña-Taylor, A. J., R. Bhanot & N. Shin (2006). Ethnic identity formation during adolescence: The critical role of families. *Journal of Family Issues*, 27, 390 – 414

Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston, Little, Brown

Van Geert, P. L. C. (1991). A dynamic systems model of cognitive and language growth. *Psychological Review*, 98, 3 – 53

Van Geert, P. (2003). Dynamic systems approaches and modeling of developmental processes. In J. Valsiner and K. J. Conolly (Eds.), *Handbook of developmental Psychology*. London: Sage. 640 – 667

Van Geert, P. L. C. (1994). *Dynamic systems of development. Change between complexity and chaos*. New York: Harvester Wheatsheaf.

Van Zomeren, M., T. Postmes & R. Spears (2008). Toward an integrative social identity model of collective action: A quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives. *Psychological Bulletin*, 134, 504 – 535

Vignoles, V. L. (2011). Identity motives. In K. Luycke, S. J. Schwartz, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research*. New York, NY: Springer, 403-432

Ward, A., S. Lyubomirsky, L. Sousa & S. Nolen-Hoeksema (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 96 – 107

Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research, *Developmental Psychology*, 18 (3), 341 – 358

Waterman, A. S. (1984). Identity formation: Discovery or creation? *Journal of Early Adolescence*, 4, 329 – 341

Waterman, A. S. (1986). Identity formation, metaphors, and values: A rejoinder to Berzonsky. *Journal of Early Adolescence*, 6, 119 – 121

Waterman, A. S. (1993). Developmental perspectives on identity formation: From adolescence to adulthood. In: J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity: A handbook for psychosocial research* (42 – 68). New York: Springer-Verlag.

Waterman, A. S. (1999). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental Review*, 19, 591 – 621

Waterman, A. S. (2011). Eudaimonic identity theory: Identity as self-discovery. In: S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research, vol. 1*, Structures and processes, 357 – 379. New York: Springer.

Waterman, A.S. & C. K. Waterman (1970). The relationship between ego identity status and satisfaction with college. *Journal of Educational Research*, 64, 165 – 168

Weissman, M. (1985). *An investigation of the relationship between identity formation and coping with stress.*



[http://kb.osu.edu/dspace/bitstream/handle/1811/32369/1\\_Weissmann\\_paper.pdf?sequence=6](http://kb.osu.edu/dspace/bitstream/handle/1811/32369/1_Weissmann_paper.pdf?sequence=6) (достъпно на 01.05.2016 г.)

Welton, G. L. & M. D. Houser (1997). Ego identity and drug experimentation: the fable of the arrested abstainer. *Counseling and Values, 41* (3), 219 – 234

Wethington, E. (2000). Expecting Stress: Americans and the Midlife Crisis. *Motivation and Emotion, 24* (2), 85 – 103

Wethington, E., R. C. Kessler & J. E. Pixley (2004). Turning Points in Adulthood. In: O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife*. Chicago: The University of Chicago Press 586-613

Wethington, E., G. W. Brown & R. C. Kessler (1995). Interview measurement of stressful life events. *Measuring stress: A guide for health and social scientists, 59 – 79*

Wheaton, B. (1997). The Nature of Chronic Stress. In: *Coping with Chronic Stress*, edited by Benjamin H. Gottlieb. New York: Plenum, 43-73

Whitbourne, S. K. (1986). *The me I know: A study of adult identity*. New York: Springer.

Whitbourne, S. K., J. R. Sneed & K. M. Skultety (2002). Identity processes in adulthood: Theoretical and methodological challenges. *An International Journal of Theory and Research, 2*, 29 – 45

White, J. M. (2000). Alcoholism and identity development: a theoretical integration of the least mature status with the typologies of alcoholism. *Alcoholism Treatment Quarterly, 18*(1), 43–59

Wrosch, C., M. F. Scheier, C. S. Carver & R. Schulz (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity, 2*, 1 – 20