

**ПРЕДВАРИТЕЛНИ ПСИХОМЕТРИЧНИ ПАРАМЕТРИ
НА БЪЛГАРСКАТА ВЕРСИЯ НА ВЪПРОСНИКА CISS
(COPING Inventory for Stressful Situations –
Стратегии за справяне със стресови ситуации)**

Доц. д-р Михаил Проданов, Станислав Йоакимов
Бургаски свободен университет

***Резюме:** Статията представя българска пилотна версия на въпросника „Стратегии за справяне със стресови ситуации“ (CISS) на Н.Ендлър и Дж.Паркър. Адаптацията е направена върху 134 участници на възраст между 18 и 82 години, предимно жени (85%). Целта е да се изследва психометричната надеждност и конструктивната валидност на CISS в български контекст. Резултатите показват висока вътрешна консистентност (α на Кронбах е между 0.78 и 0.89 за скалите и въпросника). Факторният анализ, използващ метода EFA (изследователски факторен анализ) с Варимакс ротация, извлича почти същата трикомпонентна структура, както в оригиналния въпросник. Описателните статистики потвърждават, че участниците използват предимно проблемно-ориентирани стратегии за справяне, докато емоционално-фокусираното и избягването са по-рядко срещани, но все пак достатъчно значими. Конструктивната валидност е потвърдена въз основа на корелациите между скалите на CISS и скалите на метода SOC-29 (Чувство за кохерентност) на А. Антоновски. Резултатите потвърждават психометричните качества на българската версия на CISS и подчертават потенциала му за приложение в психологическите изследвания и практиката.*

***Ключови думи:** CISS, SOC-29, стрес, проблемно-ориентирани стратегии за справяне, емоционално-фокусирано справяне, избягване*

**PRELIMINARY PSYCHOMETRIC PARAMETERS OF THE
BULGARIAN VERSION OF THE CISS QUESTIONNAIRE**

Mihail Prodanov, Stanislav Yoakimov
Burgas Free University

***Abstract:** The article presents a Bulgarian pilot version of questionnaire Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) by N.Endler and J. Parker. The adaptation was carrying out on 134 participants, aged between 18 and 82 years, predominantly women (85%). The aim was to examine the psychometric reliability and construct validity of the CISS in a Bulgarian context. Results demonstrated high internal consistency (Cronbach's α between 0.78 and 0.89 for the scales and questionnaire). The Factor analysis using method EFA with Varimax rotation extracts almost the same three component structure as in original questionnaire. Descriptive statistics confirmed that participants predominantly used problem-focused coping strategies, while emotion-focused and avoidance coping were less common but still pretty significant. The construct validity was confirmed on the base of correlations between scales of CISS and scales of A. Antonovsky's method SOC-29 (Sense of Coherence). Findings confirm the psychometric quality of the Bulgarian version of the CISS and highlight its potential for application in psychological research and practice.*

***Key words:** CISS, SOC-29, stress, problem-oriented coping, emotion-focused coping, avoidance*

1. Теоретична основа

Ричард Лазарус и Сюън Фолкман в своето пионерско изследване на стреса – монографията „Stress, appraisal, and coping“, публикувана през 1984 г., определят копинга като „когнитивни и поведенчески усилия на индивида да управлява специфични външни или вътрешни изисквания (стресори), оценени като надхвърлящи ресурсите му“ (Lazarus & Folkman, 1984, стр.141). Те подчертават, че начините на справяне са решаващи за адаптацията към стресови ситуации: „Стресът е специфична връзка между човек и средата, която се оценява като надхвърляща ресурсите му и застрашаваща неговото благополучие“ (Lazarus & Folkman, 1984, стр.19). На тази основа Ендлър и Паркър (1990) разработват CISS, който идентифицира три основни стила на справяне: ориентирано към проблема (задачата), емоционално ориентирано и избягващо справяне. Техният подход доразвива идеите на Лазарус и Фолкман, като идентифицира три основни стила на справяне в стресови ситуации. Техният модел и този на Лазарус са тясно свързани, но имат различен фокус. Те се допълват взаимно като предоставят по-задълбочен поглед върху начините, по които хората реагират на стресови ситуации. Ендлър и Паркър не предлагат нова конкретна теория за генезиса на психологичния стрес, но те се фокусират върху индивидуалните различия и начините на справяне със стреса, които могат да варират значително в зависимост от личните характеристики, когнитивните оценки и наличните външни или вътрешни ресурси за справяне. Ендлър и Паркър разглеждат стреса като ситуация, която изисква използването на стратегии за справяне. За тях е важно, че изборът на стратегия за справяне е резултат от когнитивни оценки и емоционални реакции към стресора, което напомня за теорията на Лазарус. В зависимост от това как хората възприемат ситуацията - като заплаха или предизвикателство, определя в голяма степен кой стил на справяне ще изберат. Индивидите реагират на стресорите чрез три основни стратегии:

Стратегия, ориентирана към проблема (задачата)

Този стил включва активно предприемане на действия, търсене на информация, анализ на ситуацията, изготвяне на план за действие, търсене на решения, разговор с близки или с професионалисти търсейки помощ. Това е когнитивно преформулиране на проблема с което се намаляват неговите ефекти. Това е стратегия за справяне със стреса чрез директно фокусиране върху решаването на конкретния проблем и премахване на причините за стрес. На този тип копинг съответства на проблемно фокусиращия подход – индивидът се концентрира върху задачата за да премахне или минимизира стресора чрез своите действия и мислене. Ендлър и Паркър описват „task-orientation“ като усилия за *решаване на проблема, когнитивното му преосмисляне или за минимизиране на ефекта му*. Това е стил, който предполага активно участие и решаване на проблема, което може да доведе до чувство за контрол и ефективност.

Стратегия, фокусирана върху емоциите

Този стил се изразява в опити за справяне със стреса чрез регулиране на собствените емоции свързани със стресовата ситуация и не е директно концентриран върху решаването на проблема. Индивидът се опитва да намали и да управлява емоционалната реакция към стреса, като тревожност, страх или гняв, които могат да възникнат в отговор на стресова ситуация. Емоционално-ориентираното справяне може да включва техники като медитация и дълбоко дишане, самоконтрол, търсене на подкрепа от близки хора, занимания за разсейване и отпускане, изразяване на емоции чрез разговор или писане, потискане на негативни емоции, отвлечане на вниманието, фантазиране или желание за „*бягство навътре*“. Според Ендлър и Паркър емоционалните реакции са отговор на стреса и вместо да водят към директно справяне с

причините за стреса, са метод за емоционално освобождаване от напрежението. Емоционално-ориентираният копинг често се свързва с търсене на емоционална подкрепа от околните, с изразяване на чувства (плач, споделяне, „изпускане на парата“) или пък с когнитивни стратегии като *позитивна преоценка*, намиране на положителен смисъл в ситуацията. Макар че този стил на справяне да не отстранява директно стресора, той може временно да облекчи душевното напрежение и да помогне на човек да се почувства по-добре в краткосрочен план. Важно е да се отбележи, че според Лазарус емоционално-ориентираният копинг не е непременно „лош“ – в случаи на стресори, които трудно могат да се контролират, именно той е по-ефективен, но ако доминира при всяка стресова ситуация, без съпътстващо решаване на проблемите, той може да се превърне в непродуктивен навик.

Стратегия, фокусирана върху избягването

Този стил е свързан с опити да се избегне директното справяне със стресовата ситуация. Индивидът избягва мисли и действия свързани с проблема и се насочва към други дейности, например към социално разсейване, за да не се конфронтира със стресовия стимул. Ендлър и Паркър обособяват избягването като трето основно изменение на копинга, тъй като много модели предполагат наличието на такъв тип поведение наред с проблемния и емоционалния фокус. Специфично, те разделят избягващия копинг на два подтипа: разсейване и социално отклоняване.

- *Разсейване* означава ангажиране в алтернативни дейности които да отвлекат вниманието от стресора – например човек под напрежение може да се потопи в хоби, да гледа телевизия, да сърфира дълго време в интернет или да се захване с интензивно спортуване, избягвайки да мисли за проблема.
- *Социалното отклоняване* се изразява в това индивида да „потърси забравата“ сред други хора – прекарване на време с приятели, излизане на партита, разговори по не обвързващи теми – с цел да се избяга от директното сблъскване със стресора.

В двата случая общото е, че индивидът отлага конфронтацията с източника на стрес. Понякога избягващият копинг може да бъде *адаптивен в краткосрочен план* – например когато ситуацията е твърде напрегната, една пауза за отдих или разсейване може да даде временно облекчение и да предпази психиката от претоварване. Но ако избягването се превърне в основна реакция и проблемите системно се пренебрегват, това копинг-поведение става дезадаптивно. Лицата, които често прибегват до избягване (бягство или отричане) рискуват натрупване на нерешени проблеми и генериране на още повече стрес в бъдеще – буквално „отлаганият стресор расте“ и може да доведе до хроничен дистрес. Теориите на Ендлър, Паркър и Лазарус са взаимно допълващи се. Когнитивните оценки на стреса според Лазарус определят какъв стил на справяне ще бъде използван (емоционален, към задачата или избягващ), което е в съответствие с моделите на Ендлър и Паркър.

2. Описание на метода.

2.1. Структура на въпросника CISS (Coping Inventory for Stressful Situations).

Пилотната българска версия е опит за адаптация на оригиналния въпросник CISS от Норман Ендлър и Джеймс Паркър (Endler & Parker, 1990). Инструментът се състои от 48 айтема – твърдения за емоциите и поведението на хората в трудни, стресови ситуации. От изследваните лица се иска да определят всяко твърдение, честотата, с която той извършва дадено действие или преживява дадено състояние или емоция по ликертов тип скала, където 1 означава „никога“, а 5 означава „много често“. Въпрос-

никът измерва трите основни стила на справяне. Участниците отговарят колко често използват дадена стратегия при стресова ситуация, както са посочени по-долу:

- Проблемно-ориентиран копинг описва справянето със стреса чрез активен опит за разрешаване на проблема. Хората, които имат висок резултат в скалата, в стресови ситуации се стремят да разрешат проблема, като се опитват да променят ситуацията си или чрез когнитивна трансформация.
- Емоционално-фокусиран копинг се отнася за справяне със стреса състояща се в концентриране върху собствените си негативни емоционални преживявания, т.е. напрежение, вина, депресия или гняв.
- Избягващо справяне, включително разсейване и социално разсейване. Описва справянето със стреса чрез избягване на мислене, преживяване на емоции и трудни, стресови ситуации. То може да приеме две форми: търсене на социални контакти или участие в заместващи дейности т.е.: пазаруване, гледане на филми, сън или преяждане.

Всяка скала се състои от по 16 айтема. Подскалите разсейване и социално разсейване се състоят съответно от 8 и 5 елемента.

2.2. Изследвана група, върху която е апробирана българската версия.

Апробирането на българската версия на въпросника за оценка на поведението за справяне със стресовите ситуации – CISS на Endler&Parker, е осъществена върху извадка от 134 изследвани лица на възраст между 18 и 82 години. Извадката е преобладаващо съставена от жени – 108 (81%) и мъже – 26 (19%), което е характерно за социално-психологически изследвания, провеждани с доброволно участие. Средната възраст на участниците е 40.7 години (SD = 12.4). По разпределение на възрастовите квартални дялове: 25% от участниците са на възраст до 31 години, 50% – до 39 години, и 75% – до 48 години, което показва относително добро представяне на младата и средната възраст, с асиметрично разпределение. Групата може да бъде определена като смесена по възраст и социален статус, включваща лица в ранна, средна и късна зрялост. По отношение на образователния ценз, преобладават лица със завършено висше образование или обучаващи се във ВУЗ, а по-малък процент са със средно образование. Повечето участници са заети лица или студенти. Извадката е от изследователски тип, като в нея са включени респонденти, които са били налични онлайн и са се съгласили доброволно да попълнят въпросника при условията на „информирани съгласие“.

2.3. Психометрични качества на въпросника

2.3.1. Надеждност-съгласуваност (вътрешна консистентност) на въпросника и субскалите.

След правия и обратен превод, айтемите на българската версия бяха анализирани съдържателно от двама психолози, запознати с оригиналния метод и теоретичната база за създаването на въпросника. Целта на този предварителен анализ бе да се постигне унифицирано интерпретиране на айтемите, което е предпоставка за съдържателната им валидност. След събирането на данни от изследваните лица, те бяха обработени със статистическата програма IBM SPSS 26.0. Първичните резултати са получени след прилагането на българския превод на оригиналния въпросник от 48 твърдения. В Таблица 1 са отразени резултатите от оценката на надеждността, като е използван коефициентът α на Кронбах, който измерва теоретично най-ниската вероятна надеждност. Счита се, че надеждността реално може да е по-висока от установената с

този статистически метод. Сравнението е направено, като се използват резултатите, които са публикувани от авторите (Endler, Parker, 1994).

Таблица 1

Надеждност-съгласуваност (вътрешна консистентност) на въпросника и отделните му скали в българския вариант и оригиналния вариант на CISS

	α на Кронбах – българска версия	α на Кронбах – оригинален въпросник (в различни извадки)	Брой айтеми
Проблемно-ориентиран копинг	0,85	От 0,89 до 0,92	16
Емоционално-фокусиран копинг	0,89	От 0,87 до 0,90	16
Избягване	0,78	От 0,83 до 0,84	16
Въпросник CISS	0,81	От 0,76 до 0,92	48

Както се вижда от Таблица 1, стойностите на α на Кронбах, които са получени за българската версия при значително по-малобройната извадка са много близки до тези на оригиналния въпросник, което удовлетворява напълно изискванията за много добра вътрешна консистентност на българския вариант.

2.3.2. Анализ на интеркорелациите – средни стойности на „айтем-айтем корелациите“ и средни стойности на „айтем-скала корелациите“.

В Таблица 2 са отразени статистическите резултати, свързани с айтем-анализ на взаимовръзките между айтемите на отделните скали – от една страна, и взаимовръзките на айтемите със сумарните балове по трите скали – „Проблемно-ориентиран копинг“, „Емоционално-фокусиран копинг“ и „Избягване“. Средните стойности на интер-корелациите между отделните айтеми на всяка от скалите на въпросника CISS са в диапазони, които отразяват невисоки взаимовръзки между отделните твърдения на всяка от скалите, което е показателно за тяхната „автономност“ по отношение на съдържанието на отделните скали. Същевременно, средната стойност на корелациите между айтемите и общите балове по скалите са достатъчно високи (значително по-високи от тези на средната за интер-корелациите), за да се направи извода, че айтемите допринасят значимо за общата оценка по съответната скала. Това подкрепя получените резултати за вътрешната консистентност на трите скали и за релевантността на айтемите, които ги съставяват.

Таблица 2

Взаимовръзките между айтемите (inter-item correlations) и на айтемите със скалните балове (item-scale correlations)

	Средни стойности на айтем-айтем корелациите	Средни стойности на айтем-скала корелациите	Брой на айтемите от скалата
Проблемно-ориентиран копинг	0,28	0,57	16
Емоционално-фокусиран копинг	0,33	0,61	16
Избягване	0,19	0,49	16

2.3.3. Факторен анализ на българската версия на CISS.

Факторният анализ има отношение, както към надеждността на въпросника, така и към съдържателната му валидност. При условие, че българската версия е една добра репликация на оригиналния въпросник, това е силен аргумент за неговата консистентност с теоретичните основи за конструирането му от авторите. За целта беше извършен Изследователски факторен анализ по метода на Главните компоненти с фиксиране на три фактора (измерения) и ротация Varimax with Kaiser Normalization. Аргументите за използването на Изследователския факторен анализ (EFA) са два: броят на изследваните лица е недостатъчен за прилагане на Потвърждаващ факторен анализ (CFA); освен това, самите автори при представяне на оригиналната версия използват същия метод за проверка на структурата. Първоначалните резултати от обработката на данните са показателни за адекватност на събраните данни и тяхната релевантност за прилагането на факторния анализ: Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = **0,718** при статистически значим Bartlett's Test of Sphericity. В Таблица 3 са статистическите резултати от този анализ, които представят дяловете на всеки от трите фактори с техните „собствени стойности“, както и обобщени статистики за трикомпонентния модел.

Таблица 3

Факторно решение на българската версия на CISS при фиксирани три фактора (изследователски факторен анализ)

Фактори (компоненти)	Първични „собствени стойности“			„собствени стойности“ и обяснена вариация след ротацията		
	Собствена стойност	% обяснена вариация	Кумулативен дял в %	Собствена стойност	% обяснена вариация	Кумулативен дял в %
1	8.545	17.801	17.801	7.537	15.702	15.702
2	5.123	10.673	28.475	6.089	12.684	28.387
3	4.331	9.024	37.498	4.373	9.111	37.498

Както се вижда от Таблица 3, ортогоналното факторно решение (след ротацията) може да обясни **37,5%** от вариацията на данните, което е много близка стойност до тази, получена от авторите при конструирането на оригиналния въпросник с различни извадки изследвани лица: общият дял на обяснената вариация от трифакторното решение, получена от авторите на при изследване на студенти е **37,3%**, а от изследването на група от възрастни – **39,7%** (Endler, Parker, 1994). За сравнение, броят на изследваните лица, попълнили въпросника при първоначалното му валидиране от Endler и Parker е 10 пъти по-голям от броя на изследваните лица, върху който са изчислени психометричните характеристики на българската версия.

Таблица 4

Матрицата с „факторните тегла“ на айтемите, включени в структурата на трите компонента, получени след ротацията на данните

Айтеми №	Компоненти		
	1	2	3
A1		.365	
A2		.498	
A3	.365		.150
A4			.667
A5	.640		
A6		.512	
A7			
A8	.620		
A9			.489
A10		.658	-.009
A11			.308
A12	.349		.329
A13	.773		
A14	.673		
A15		.370	
A16			
A17	.634		
A18			.622
A19	.762		
A20			.629
A21		.605	
A22	.811		
A23			.631
A24		.533	
A25	.747		
A26		.402	
A27		.562	
A28	.580		
A29			.707
A30	.772		
A31			.543
A32			.263
A33	.463		
A34	.581		
A35			.437
A36		.660	
A37			.708
A38	.591		
A39		.711	
A40			.460
A41		.632	
A42		.755	
A43		.631	
A44	.545		
A45	.257		
A46		.333	
A47		.612	
A48			.400

В Таблица 4 е отразена матрицата с „факторните тегла“ на отделните айтеми за трикомпонентното факторно решение след извършената ротация. Всички факторни тегла са по-големи от 0,30 (изключение прави твърдение № 45, но неговото тегло от 0,26 е близо то определената долна граница). Първият компонент (който е и с най-голяма „собствена стойност“) включва твърденията от скалата „емоционално-фокусиран копинг“; вторият компонент включва твърденията от скалата „проблемно-ориентиран копинг“, а третият компонент се състои от айтемите на скалата „избягване“. Матрицата с факторните тегла репликира оригиналната структура на CISS на 92% и само 4 твърдения (8% от всички айтеми) не съвпадат предложените от авторите скали – А3, А7, А12 и А44. А3 – „Мисля си за времето, когато ми беше по-добре“, се „разсейва“ по два от компонентите, като по-високата стойност на факторното тегло (0,365) е по компонент 1, който включва съдържанието на скалата „емоционално-фокусиран копинг“. В оригиналната версия този айтем принадлежи към скалата „избягване“. Вторият проблемен айтем – А7 („Съсредоточавам се върху физическите си неразположения“), е без значение „тегло“ към който и да е от трите компонента, а според оригиналната версия би трябвало да се включи към компонент 1 – скалата „емоционално-фокусиран копинг“. Друг проблемен айтем е А12 („Прекалявам с любимата си храна“), който получава две еквивалентни по стойност „тегла“ по първия и третия компонент, а не само по скалата „избягване“ (третият компонент от факторната структура). И последният проблемен айтем е А44 („Вземам си малко почивка, за да избягам от проблема“), който в българската версия попада в структурата на скалата „емоционално-фокусиран копинг“ (компонент 1), вместо в структурата на скалата „ориентация към избягване“, както е в оригиналния въпросник. За да се види какъв може да е ефектът при корекции, свързани с проблемните айтеми, бяха направени следните изменения в българската версия – от списъка с твърдения бяха отстранени А7 („Съсредоточавам се върху физическите си неразположения“) и А12 („Прекалявам с любимата си храна“). Също така, А3 („Мисля си за времето, когато ми беше по-добре“) беше „прехвърлен“ към компонент 1 (скалата „емоционално-фокусиран копинг“), както и А44 („Вземам си малко почивка, за да избягам от проблема“), който също беше включен в списъка с айтеми от тази скала, вместо скалата „избягване“. Структурата на скалата „проблемно-ориентиран копинг“ се запазва. След тези корекции отново бяха направени изчисления за надеждност-консистентност и беше извършен изследователски факторен анализ, но вече без айтемите А7 и А12. В Таблица 5 са отразени новите статистики, свързани с надеждността на скалите и на структурата на въпросника.

Таблица 5

Надеждност, средни стойности на айтем-айтем корелациите и средни стойности на айтем-скала корелациите на втората версия на българския въпросник след корекциите

	α на Кронбах – коригирана българска версия	Средни стойности на айтем-айтем корелациите	Средни стойности на айтем-скала корелациите	Брой на айтемите от скалата
Проблемно-ориентиран копинг	0,85	0,28	0,56	16
Емоционално-фокусиран копинг	0,90	0,36	0,64	17
Избягване	0,79	0,23	0,48	13

Сравнението на данните от Таблица 5 с тези на Таблица 1 и Таблица 2 не показва големи различия по отношения на надеждността и другите важни параметри, свързани с айтемите на скалите. При новото ортогонално факторно решение, без A7 и A12, се получи малка разлика в общата обяснена вариация – **38,4%**, което е с около 1% повече в сравнение с изчислената при запазване на оригиналния списък от айтеми на въпросника. Тези резултати показват, че коригираната българска версия от 46 твърдения притежава малко по-добри психометрични параметри, но разликата с първоначалната, включваща всички 48 твърдения не е особено отчетлива.

2.3.4. Конструктна валидност на българската версия на CISS.

Конвергентната и дивергентната (дискриминантната) конструктна валидност на българската версия се базира върху линейните корелации между CISS и SOC-29. **Инструментът SOC-29 е операционализация** на концепцията на Аарон Антоновски (Antonovsky, 1987). Антоновски вярва че животът ни, през който преминаваме през различни фази на развитие, е пълен със стресови събития и със стрес свързани с ежедневните ни проблеми. Стресът е неизбежен спътник в живота на всеки човек и не е възможно да се освободим от него, затова трябва да се научим на ефективни начини за справяне с него за да останем здрави. Справянето със стреса е дефинирано като човешка дейност, предприета в ситуация на заплаха и се определя като процес. Този процес има своя динамика, продължителност и структура която се състои от стратегии и начини за справяне. Понятието „стил“ обаче се отнася до индивидуалното разположение, което определя поведението на всеки човек при стрес. Идеите на Лазарус и Антоновски се допълват една с друга, въпреки че използват различни подходи. Лазарус се концентрира върху адаптацията и реакцията към конкретни стресови ситуации, докато Антоновски поставя акцент върху дългосрочното разбиране и ангажираност към живота като цяло. Скалата за измерване на чувството за кохерентност (в литературата най-често се среща под заглавието SOC-скала) с автор Аарон Антоновски се състои се от 29 айтема. Скалата за оценяване е седемстепенна, ликертов тип. Налична е и кратка форма, състояща от 13 айтема. Въпросникът измерва сумарната величина на чувството за кохерентност, както и три субскали – Разбираемост (Comprehensibility), Управляемост (Manageability), Смисленост (Meaningfulness). Той отговаря на критериите за надеждност (установена чрез тест-ретестово изследване) и вътрешна консистентност. За българските условия въпросникът е адаптиран от Ж. Желязкова-Койнова, Л. Червенкова и В. Йорданов (Zsheliaskova-Koynova, Chervenкова, Jordanov, 2010). За определяне на конвергентната и дискриминантната конструктна валидност бяха изчислени линейните корелации на Пиърсън между скалите от **въпросника** за справяне със стресови ситуации (CISS) и скалите от въпросника за чувство за кохерентност (SOC-29) на Аарон Антоновски. Съдържателно, установяването на позитивни връзки между скалата за проблемно-ориентирания копинг и скалите на SOC-29 е аргумент за конвергентната конструктна валидност, а отрицателните връзки на SOC-29 със скалата за емоционално-фокусирания копинг – за дискриминантна конструктна валидност. Резултатите от корелационния анализ са отразени в Таблица 6. Както се вижда от Таблица 6, най-силна и стабилна е отрицателната корелация между емоционалното справяне и общия резултат по SOC ($r \approx$ минус 0.55 до минус 0.71, $p < 0.001$). Тази зависимост показва, че индивидите с ниско чувство за кохерентност – т.е. онези, които възприемат света като по-малко разбираем, управляем и смислен – са по-склонни да реагират емоционално на стреса, използвайки дезадаптивни стратегии като тревожност, самокритика или катастрофизиране. Обрат-

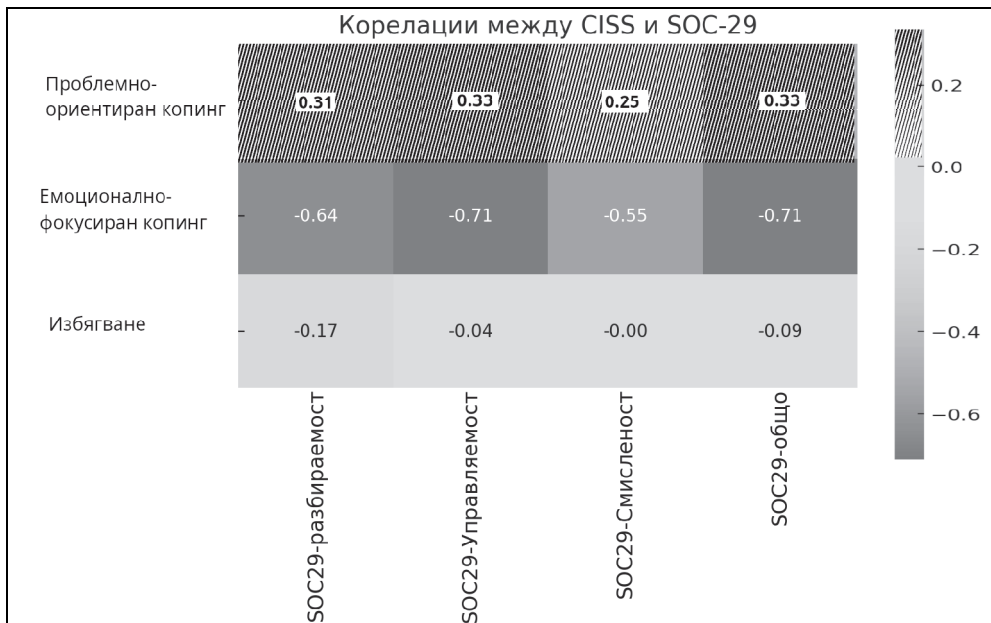
но, хората с високо чувство за кохерентност демонстрират емоционална регулация и когнитивна дистанция от стресора, което ги предпазва от негативни емоционални реакции. В същото време проблемно-ориентираното справяне показва положителна корелация със SOC ($r \approx 0.31 - 0.33, p < 0.01$), което свидетелства, че хората, които възприемат средата си като предвидима и смислена, са по-склонни към рационално, целенасочено и активно справяне. Тези резултати са в пълно съгласие с модела на салутогенезата на Антоновски (1987), според който кохерентността функционира като вътрешен ресурс, насочващ вниманието към решения, а не към емоционални реакции. Анализът потвърждава, че стиловете на справяне, измерени чрез CISS, са в силна и теоретично предсказуема връзка с компонентите на *чувството за кохерентност*, като се наблюдава следната закономерност:

- *Висока кохерентност* → повече проблемно-ориентирано справяне, по-малко емоционално-фокусирано реагиране.
- *Ниска кохерентност* → повече емоционално-фокусирано справяне
- *Смисленост* → положителна социална ориентация и подкрепа.

Тези резултати като цяло потвърждават високата конвергентна и дискриминантна конструктна валидност на CISS. Тесните връзки със SOC-29 свидетелстват, че инструментът успешно отразява стабилни психологически механизми, свързани с начина, по който индивидът възприема и управлява стреса.

Таблица 6

Корелационна матрица между скалите и подскалите на CISS и скалите и подскалите на SOC29



Както е отразено на Таблица 6, корелациите между скалите и общия бал на SOC-29, от една страна, и двете скали на CISS (проблемно-ориентиран копинг и емоционално-фокусиран копинг) доказват конвергентната и дискримантната конструктна ва-

лидност на българската версия на CISS. Според предварителните очаквания се наблюдават статистически значими положителни връзки на „проблемно-ориентирания копинг“ със скалите и общия бал на SOC-29, както и значими отрицателни корелации между „емоционално-фокусиран копинг“ със скалите и общия бал на SOC-29.

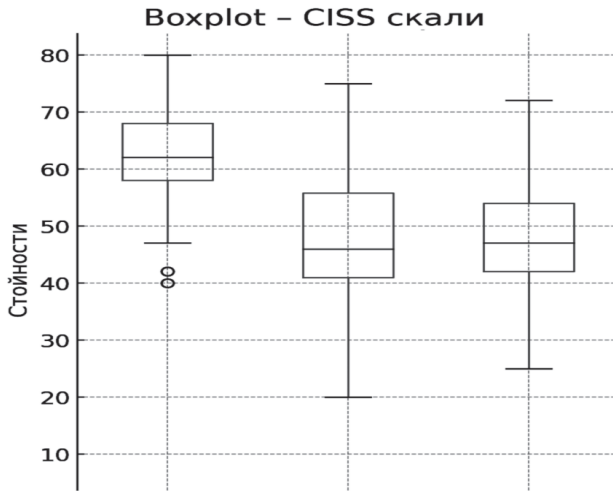
2.3.5. Описателен анализ

В Таблица 7 са отразени основните описателни статистики, свързани с централните тенденции в разпределението на получените при изследването със CISS данни. Що се отнася до средните аритметични стойности, вижда се, че най-силно изразен стил е „проблемно-ориентираното справяне (копинг)“ – ($Mx = 62.8$). Емоционалното справяне е с умерено високи стойности – ($Mx = 48.1$). Избягващото справяне има сходни нива – ($Mx = 47.8$). Същевременно, стандартните отклонения, както и диапазоните между минималните и максималните балове по отделните скали показват най-голяма дисперсия на данните по скалата „избягване“, докато данните за „проблемно-ориентираното справяне“ са с най-малко разсейване спрямо средната стойност. Като цяло, резултатите от описателния анализ на въпросника CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) разкриват ясно изразена структура на трите основни стила на справяне: **проблемно-ориентирано, емоционално-фокусирано и избягващо справяне**, както и на двете подскали на избягващото справяне – **разсейване и социално отклоняване**.

Таблица 7

Средни стойности, стандартни отклонения, минимални и максимални балове

	Бр. ИЛ	Средна стойност Mx	Стандартно отклонение Sd	Min	25%	75%	Max
Проблемно-ориентиран копинг	134	62.813	7.57	40.0	58.0	68.0	80.0
Емоционално-фокусиран копинг	134	48.134	10.706	20.0	41.0	55.75	75.0
Избягване	134	47.821	8.794	25.0	42.0	54.0	72.0



Графичното представяне (Boxplot) на трите скали показват силна тенденция към активен, конструктивен и целенасочен подход при справяне със стресови ситуации. Подобен модел съответства на описания от Лазарус и Фолкман (1984) когнитивно-оценъчен процес, при който индивидът възприема ситуацията като контролируема и избира рационални стратегии за действие. Емоционалното справяне заема междинна позиция, което показва умерена изразеност на този стил. Той се свързва с изразяване и регулиране на емоциите, напрежението и тревожността, като в някои случаи има компенсаторна или защитна функция. Макар по принцип да се смята за по-малко ефективна стратегия при контролируеми стресори, според Ендлър и Паркър (1990) емоционалното справяне може да бъде адаптивно в краткосрочен план, когато индивидът има нужда от емоционално освобождаване и стабилизация преди когнитивна преоценка на ситуацията. Що се отнася до избягващото справяне, данните отразяват умерена склонност към отклоняване на вниманието или избягване на конфликта. В литературата (Endler & Parker, 1994) този стил се разглежда като двуполуосен: от една страна може да има временен защитен ефект, но при продължителна употреба може да води до неефективност и хронично напрежение. Накратко, описателните статистики очертават профил на извадката, в който доминира конструктивният, рационален подход към стреса, съчетан с умерена склонност към емоционална и социална регулация. Този резултат потвърждава адаптивния потенциал на копинг стратегиите при българските респонденти и подкрепя надеждността на CISS като инструмент за оценка на поведението при стрес.

3. Обсъждане

Резултатите от изследването показват, че българската версия на въпросника CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) притежава висока степен на надеждност-консистентност и конструктивна валидност (конвергентна и дискриминантна), съпоставими с тези, докладвани в оригиналните изследвания на Ендлър и Паркър (Endler & Parker, 1990; 1994). Получените стойности на коефициента α на Кронбах (от 0.78 до 0.89) са в диапазона на международно приетите стандарти за добра вътрешна консистентност и потвърждават, че българският вариант запазва структурната цялост и теоретичната логика на оригиналния инструмент. Факторният анализ на данните подкре-

пя триизмерния модел на справяне, предложен от авторите на CISS, като извлечените фактори (проблемно, емоционално и избягващо справяне) обясняват над 37% от вариацията, което е почти идентично със стойностите, докладвани в международните извадки (между 37% и 39%). Това е силно доказателство за концептуална стабилност и културна приложимост на инструмента. Фактът, че само 8% от айтемите показват несъответствие с оригиналната структура, може да се дължи на езикови и културни особености на превода или на различни семантични нюанси при възприемането на определени твърдения от респондентите. На равнище съдържание, анализът потвърждава класическата триада, описана в теориите на Лазарус и Фолкман (1984) и Ендлър и Паркър (1990):

- Проблемно-ориентираното справяне се проявява като най-конструктивна стратегия, свързана с активно търсене на решения, когнитивна реорганизация и високо чувство за контрол.
- Емоционално-фокусираното справяне, макар и по-слабо ефективно при контролируеми стресови ситуации, има своя адаптивен потенциал, особено в контекста на неконтролируеми събития.
- Избягващото справяне, разделено на подскали „Разсейване“ и „Социално отклоняване“, се потвърждава като отделно, но функционално измерение, което може да играе краткосрочна защитна роля.

Аргументите за конструктивната валидност е връзката между резултатите по CISS и скалата SOC-29 (Sense of Coherence) на Аарон Антоновски (Antonovsky, 1987). Високото чувство за кохерентност корелира положително с проблемно-ориентираното справяне ($r \approx 0.31-0.33$) и отрицателно с емоционалното справяне ($r \approx -0.55$ до -0.71). Това означава, че хората, които възприемат света като разбираем, управляем и смислен, са по-склонни да подхождат рационално и активно към трудностите, докато ниската кохерентност е свързана с емоционални и импулсивни реакции. Тези резултати напълно съответстват на салутогенния модел на Антоновски, според който чувството за кохерентност е ключов психологически ресурс, осигуряващ устойчивост срещу стрес.

Описателните статистики показват, че най-силно изразен стил при изследваните лица е проблемно-ориентираното справяне ($M = 62.8$), следвано от умерено изразено емоционално и избягващо справяне ($M \approx 48$). Това потвърждава предположението, че българската извадка, макар и културно различна, споделя сходни тенденции с други популации, при които проблемно-ориентираният стил се явява доминиращ в процеса на адаптация към стреса.

В този ракурс, проекциите за практическата психология на въпросника CISS са свързани с висока приложимост както в изследователска, така и в консултативна работа. Използването на инструмента може да подпомогне оценката на индивидуалните стилове на справяне, да служи за мониторинг на ефективността на интервенции при стрес и да идентифицира рискови профили в организационна и клинична среда.

4. Заключение

Представените по-горе резултати от различни статистически анализи са доказателства, че българската версия на въпросника CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), адаптирана по модела на Ендлър и Паркър (Endler & Parker, 1990), е психометрично надежден и концептуално валиден инструмент за измерване на стиловете на справяне със стреса в българска извадка. Получените стойности за оценка на надеждността чрез коефициента α на Кронбах показват висока вътрешна консистентност на скалите и потвърждават стабилността на инструменталната структура. Трите основни измерения – *ориентирано към проблема(задачата) справяне, емоционално*

справяне и *избягващо справяне* – се проявяват ясно и запазват своята теоретична независимост, което свидетелства за добрата концептуална прецизност на адаптираната версия. Резултатите от статистическите анализи потвърждават и съгласуваността на инструмента с други утвърдени психологически конструкти. Положителните корелации между скалата за проблемно-ориентирано справяне на CISS и скалите на SOC-29 (Sense of Coherence) показват, че високото чувство за кохерентност е свързано с по-адаптивни и рационални стратегии на справяне и е доказателство за конвергентната конструктивна валидност. От друга страна – значимите отрицателни корелации между SOC-29 и скалата емоционално-фокусирано справяне на CISS подкрепя дискриминантната конструктивна валидност. Съдържателно, конвергентна и дискриминантна валидност подкрепя концептуалната стабилност и чувствителността на инструмента.

С оглед на тези резултати може да се заключи, че българската версия на CISS е теоретично, психометрично и културно адекватна. Тя надеждно отразява индивидуалните различия в стиловете на справяне със стреса и може да се използва както в академични изследвания, така и в практическа психология, организационно консултиране и психотерапия.

Инструментът има потенциал да бъде приложен за:

- диагностика и оценка на адаптивните стратегии при различни популации (ученици, студенти, професионалисти, клинични пациенти);
- изследвания върху връзките между стрес, емоционална регулация и чувство за кохерентност;
- разработване на интервенционни програми за повишаване на устойчивостта и саморегулацията при стресови натоварвания.

Адресирайки някои ограничения в настоящата адаптация в бъдещи изследвания е препоръчително да се разшири обемът и хетерогенността на извадката, да се приложат многомерни статистически модели (например, линейно-структурно моделиране) и да се проведат лонгитудинални изследвания за оценка на времевата стабилност и предсказващата валидност на скалите.

Литература

1. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
2. Erikson, E. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
3. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
4. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
6. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
7. Lindström, B., & Eriksson, M. (2010). *The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis*. Helsinki: Folkhälsan Research Center.
8. Zsheliaskova-Koynova, Z., Chervenкова, L., Jordanov, V. (2010). Bulgarian Adaptation of Sense of Coherence scale (Antonovsky, 1987). In: *Bulgarian Journal of Psychology*, Issue 1-4, 825-837

Контакти:

- Станислав Йоакимов – joakimsta@gmail.com
- Михаил Проданов – mprodanov@bfu.bg

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Въпросник за различни стилове за справяне
в стресови ситуации - CISS**

Инструкция

Следващите твърдения описват различни реакции на хората, намиращи се в неприятни и стресиращи ситуации. Моля, определете доколко се ангажирате със съответните поведения, когато вие се намирате в такава ситуация. Оградете число от 1 до 5, което в най-голяма степен съответства на вашето мнение.

Никога	Много рядко	Понякога	Често	Много често
1	2	3	4	5

1. Организирам времето си по-добре	1	2	3	4	5
2. Съсредоточавам се върху проблема и мисля как мога да го разреша	1	2	3	4	5
3. Мисля си за моментите, когато ми било по-добре	1	2	3	4	5
4. Опитвам се да бъда сред други хора	1	2	3	4	5
5. Обвинявам се, че съм нерешителен	1	2	3	4	5
6. Правя това, което смятам за най-добро	1	2	3	4	5
7. Загрижен съм за физическите си неразположения	1	2	3	4	5
8. Виня себе си, че попаднах в такава ситуация	1	2	3	4	5
9. Скитам, шляя се по магазините	1	2	3	4	5
10. Определям кое е най-важното в тази ситуация	1	2	3	4	5
11. Опитвам се да поспя	1	2	3	4	5
12. Преляждам с любимата си храна	1	2	3	4	5
13. Притеснявам се, че няма да мога да се справя	1	2	3	4	5
14. Ставам много напрегнат	1	2	3	4	5
15. Мисля как съм разрешавал подобни проблеми в миналото	1	2	3	4	5
16. Внушавам си, че на мен това реално не ми се случва	1	2	3	4	5
17. Виня себе си, че прекалено се притеснявам относно ситуацията	1	2	3	4	5
18. Отивам да хапна нещо навън	1	2	3	4	5
19. Ставам много емоционално разстроен	1	2	3	4	5
20. Купувам си нещо	1	2	3	4	5
21. Определям своя курс и се придържам към него	1	2	3	4	5

22. Обвинявам се, че не знам какво да правя	1	2	3	4	5
23. Отивам да се забавлявам	1	2	3	4	5
24. Опитвам се да разбера по-добре ситуацията	1	2	3	4	5
25. Блокиран съм и не знам какво да правя	1	2	3	4	5
26. Незабавно предприемам съответните действия	1	2	3	4	5
27. Анализирам ситуацията и се уча от грешките си	1	2	3	4	5
28. Съжалявам, че не мога да променя това, което е се станало или това което чувствах във връзка със ситуацията	1	2	3	4	5
29. Отивам да се срещна с приятел	1	2	3	4	5
30. Тревожа се как ще се справя	1	2	3	4	5
31. Прекарвам известно време с любим човек	1	2	3	4	5
32. Отивам да се разходя	1	2	3	4	5
33. Казвам си, че това никога повече няма да се повтори	1	2	3	4	5
34. Съсредоточавам се върху своите си недостатъци	1	2	3	4	5
35. Търся съвет от някого който особено ценя	1	2	3	4	5
36. Анализирам проблема преди да почна да действам	1	2	3	4	5
37. Обаждам се на приятел	1	2	3	4	5
38. Ядосвам се	1	2	3	4	5
39. Решавам какво е най-важно да направя в този момент	1	2	3	4	5
40. Гледам филм	1	2	3	4	5
41. Стремя се да контролирам ситуацията	1	2	3	4	5
42. Полагам допълнителни усилия, за да се разреши проблема	1	2	3	4	5
43. Анализирам проблема от различни гледни точки	1	2	3	4	5
44. Взимам си почивка, за да избягам от проблема	1	2	3	4	5
45. Изкарвам си го върху другите	1	2	3	4	5
46. Възползвам се от проблема, за да се докажа, че аз мога да се справя	1	2	3	4	5
47. Старая се да организирам нещата така, че да мога да контролирам ситуацията	1	2	3	4	5
48. Гледам телевизия	1	2	3	4	5