

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ПАРАМЕТРИТЕ НА ПРОФЕСИОНАЛЕН СТРЕС

Веселина Русинова*, Лидия Василева**

RELATIONS BETWEEN THE PARAMETERS OF OCCUPATIONAL STRESS

Vesselina Russinova, Lidia Vassileva

The aim of the study is to reveal the relations between the parameters of occupational stress, studied by the „Occupational Stress Indicator“ method. The following parameters are analysed: sources of stress, personality characteristics – type A behavior and locus of control, coping strategies, work satisfaction, physical and psychological health. The applied correlational and regression analysis reveal significant interrelations between these parameters of occupational stress.

Професионалният стрес е комплексно понятие. Повечето от изследователите на стреса признават, че неговите компоненти могат да бъдат систематизирани в три основни части: източници на стрес, които се проявяват в конкретната ситуация; личност, която пречупва влиянието на стресорите и определя интензитета на преживяването на стрес; последици от стреса, включващи стратегии за справяне, които се изразяват в специфично поведение при дадена ситуация, както и по-дълготрайни отражения върху резултатите от дейността, като удовлетвореност, физическо и психично здраве.

В съществуващите модели на професионалния стрес тези три части на стреса се анализират като се поставя акцент върху отделни моменти (Cooper, 1985; Русинова и Василева, 1995). В модела на К.Купър (Cooper et al., 1988) се представят зависимости между четири основни компонента на стреса и в частност – на професионалния стрес. Това са: източници на напрежение в труда, личностни характеристики, свързани с преживяването на стрес, стратегии за справяне със стреса и последиците – удовлетвореност, физическо и психично здраве.

* Веселина Русинова – ст. н. с., Институт по психология – БАН.

** Лидия Василева – н. с., Институт по психология – БАН.

Професионалната дейност протича в ситуации, където действат многобройни фактори, всеки от които в определен момент и в зависимост от личностните особености може да доведе до по-силно или по-слабо преживяване на негативно състояние. Според Купър, общият профил на източниците на стреса в професията играе по-голяма роля за интензитета на състоянието на стрес, отколкото въздействието на отделен източник. Към възможните източници на стрес Купър включва:

– фактори, присъщи на самата работа: обем и продължителност на работата, промени в изискванията, справяне с неясни ситуации и др.;

– ролята на ръководителя: неправилно ръководство, недостатъчна подкрепа от ръководителя, липса на възможност за общуване с ръководителя, липса на стимулиране, подценяване и др.;

– взаимоотношения с колегите: липса на възможност за общуване, общия психичен климат, конфликти и др.;

– кариера и постижение: постигане на кариера за сметка на личния живот, липса на възможности за личностно развитие, липса на стабилност и др.;

– организация на труда: особености на структурата на организацията, необходимост от съкращаване на персонала, недостатъчно финансиране и др.;

– отношение между работа и личен живот – включва неблагоприятните влияния на личния живот върху работата, както и на работата върху личния живот.

Втората част от модела засяга някои личностни характеристики, които имат отношение към преживяването на стрес. Купър обръща най-голямо внимание върху поведение тип А и локализация на контрола. Към тип А поведение авторът отнася амбициозността и работата в дефицит от време. Необходимо е да отбележим, че към тези личностни характеристики, свързани с преживяване на стрес могат да бъдат прибавени още: тревожност, невротизъм, висока потребност от постижение и т.н. Значение имат още особеностите на ценностната система и интензитета на мотивацията за работа.

Взаимозависимостта между източниците на напрежение и особеностите на личността определя преживяването на стреса. В пряка връзка с него са и начините за справяне. Според Купър, копинг стратегиите включват: социална подкрепа, избор на стратегически задачи, логика при оценката на значимостта на проблема, както и включеността в работата. В литературата са известни различни класификации на копингите, като например активен, пасивен, проблемно или емоционално фокусиран копинг (Folkman & Lazarus, 1980; 1986). Използваните от

личността копинги имат също тясна връзка с преживяването на заплахата от източниците на стрес. Ефективните начини за справяне намаляват вредното влияние на стреса.

В резултат от взаимоотношението между изброените елементи на стреса се наблюдават по-дълготрайни последствия. В модела на Купър за професионалния стрес това са удовлетвореността от труда, психичното и физическо здраве. Удовлетвореността от труда включва отношението към всички компоненти на трудовия процес, условия и ситуации, като например: удовлетвореност от самата работа, от сигурността, от отношенията с ръководителите и колегите, от възможностите за професионално израстване и др.

Преживяването на стрес в труда зависи и от някои демографски характеристики на личността, от професионалния опит и навиците на човека, от широтата на интересите и от събитията, които е преживял в последно време. Събирането на информация от такъв вид дава възможност за по-точното определяне на стресовите състояния.

Цел, задачи и хипотези на изследването

Целта на проведеното изследване е да се анализират взаимовръзките между параметрите на професионалния стрес, изследвани чрез методиката „Индикатор за професионален стрес“.

Основните задачи на изследването са следните:

- определяне на зависимостта между параметрите на професионален стрес по модела на Купър, чрез прилагане на регресионен анализ;
- определяне на взаимовръзките между параметрите на професионалния стрес чрез прилагане на корелационен анализ.

Въз основа на използвания модел на Купър за професионалния стрес (Русинова и Василева, 1995), предполагаме, че ще се наблюдават зависимости между следните параметри: удовлетвореност от труда и физическо и психично здраве; пол, образование, изследвани личностни характеристики и оценка на източниците на професионален стрес. Предполагаме, че начините за справяне със стреса ще са в зависимост от броя и интензитета на източниците на стрес, удовлетвореността от труда и личностните характеристики.

Метод и извадка

Структуриран е нов български вариант на „Индикатора за професионален стрес“ въз основа на психометричен анализ на резултатите от изследване с английския вариант на методиката на К.Купър.

Таблица 2. Зависимост на психичното здраве от физическото здраве, тип А поведение и начините за справяне със стреса

Променливи	Beta	T	Ст. значимост
Физическо здраве	.51	12,44	.0000
Тип А поведение	.29	6,95	.0000
Начини за справяне	-.16	-3,96	.0001

Физическото здраве до голяма степен зависи от: психичното здраве, броя и интензитета на източниците на стрес, пола и образованието.

Таблица 3. Зависимост на физическото здраве от психичното здраве, източниците на стрес, пола и образованието

Променливи	Beta	T	Ст. значимост
Психично здраве	.51	12,07	.0000
Източници на стрес	.14	3,61	.0004
Пол	.31	7,19	.0000
Образование	-.16	-3,80	.0002

Данните от таблица 3 показват, че колкото по-висока е степента на образование, толкова по-стабилна е себеоценката за добро физическо здраве. Вероятна причина за това е, че лицата с по-висока степен на образование по-точно диференцират и вербализират физическото си състояние. Броят и интензитетът на източниците на стрес, както и влошеното психично здраве определят оценката за влошено физическо здраве. Физическото здраве на жените е в по-голяма степен влошено според техните самооценки.

Променливата „Източници на стрес“ се определя в голяма степен от: локализацията на контрола, физическото здраве, начините за справяне със стреса и удовлетвореността от работата.

Връзката между удовлетвореността и източниците на стрес е отрицателна. Интересен е резултатът, отнасящ се до локализацията на контрола и източниците на стрес. С нарастването на стойностите за външен контрол нараства оценката за интензитета на въздействие на повече стресогенни фактори. Това е обяснимо поради самата същност

Таблица 4. Зависимост на оценката за източниците на стрес от: физическо здраве, локализация на контрола, начините за справяне със стреса и удовлетвореността

Променливи	Beta	T	Ст. значимост
Физическо здраве	.22	4,36	.0000
Локализ.на контрола	.15	2,94	.0035
Начини за справяне	.26	4,93	.0000
Удовлетвореност	-.17	-3,55	.0004

на външния локус на контрола. Логична е и връзката между влошеното физическо здраве и оценката за влияние на повече стресори в професията.

Начините за справяне със стреса като зависима променлива зависят статистически значимо от: локализацията на контрола, поведение тип А, удовлетвореността от труда, психичното здраве и оценката за източниците на стрес.

Таблица 5. Зависимост на стратегиите за справяне със стреса от: локализацията на контрола, източниците на стрес, удовлетвореността от труда и психичното здраве

Променливи	Beta	T	Ст. значимост
Локализ.на контрола	.26	4,99	.0000
Източници на стрес	.26	4,98	.0000
Удовлетвореност	.19	3,85	.0001
Психично здраве	-.22	-4,03	.0001

Оценката за влошено психично здраве ограничава начините за справяне със стреса. Останалите връзки са положителни и значими. Лицата в по-висока степен склонни към поведение тип А, както и тези, с външна локализация на контрола споделят за по-често използване на копинг стратегии. Интересен е фактът, че по-удовлетворените от своята работа също използват повече и по-често стратегии за справяне със стреса. Лицата, удовлетворени от своята работа умеят да прилагат ефективни копинг стратегии и да създават оптимални условия за работа.

Резултатите от регресионния анализ обосновават зависимостите между отделните параметри на професионалния стрес, които са заложени в модела на Индикатора за професионален стрес.

Резултати от корелационния анализ

На фиг. 1 са представени откритите взаимозависимости между отделните параметри на Индикатора за професионален стрес.

Фиг. 1. Корелационни взаимозависимости между параметрите на Индикатора на професионален стрес



Сравнително висока е зависимостта между психично здраве и образование ($r = 0,44$). Предполагаме, че по-високата степен на образование дава по-богата информация и създава по-големи възможности за адаптация към условията на средата. Поради тази причина, по-високообразованите хора проявяват по-ниска степен на психично напрежение в критична ситуация. Тази зависимост е открита и в други наши

изследвания (Русилова и Зографова, 1995). От друга страна, хората завършващи висше образование имат по-висок праг на психично напрежение, т.е. могат да издържат на по-високи интелектуални и емоционални натоварвания, което е във връзка с взимането на университетски изпити.

Силна е взаимовръзката между поведение тип А и психично здраве ($r = 0,45$). Този резултат в голяма степен е логичен, тъй като поведение тип А се характеризира с голяма амбициозност и работа в дефицит от време, което неминуемо създава по-високо психично напрежение. Взаимовръзката между поведение тип А и физическото здраве е също така изразена ($r = 0,30$).

Връзката между пола и оценката за физическо здраве е значима ($r = 0,44$). Нашите данни потвърждават известен от психологичните изследвания факт, че жените са склонни да споделят физически оплаквания в значителна степен повече от мъжете. Подобна е взаимовръзката между пол и психично здраве ($r = 0,34$). Жените обикновено се себе-оценяват като по-тревожни от мъжете.

Очакван е резултатът, показващ висока взаимозависимост между оценките за психично и физическо здраве ($r = 0,62$).

Корелационният анализ потвърждава резултата от регресионния анализ за наличие на връзка между вида локализация на контрола и използването на стратегии за справяне със стреса ($r = 0,31$). Външната локализация на контрола предполага използване на повече копинг стратегии.

Интересен е фактът, че се наблюдава взаимозависимост между поведение тип А и локализацията на контрола. По-високите стойности в оценката на тип А поведение са свързани с насоченост към външна локализация на контрола ($r = 0,24$). От своя страна локализацията на контрола е свързана не толкова силно, но все пак значимо с оценката на психично и физическо здраве ($r = 0,22$; $r = 0,20$). Този резултат потвърждава вече известни данни за наличие на зависимост между външна локализация на контрола и по-честото преживяване на психично напрежение и здравословни оплаквания.

Оценката на източниците на професионален стрес, е свързана с най-много параметри на професионалния стрес. Личностните характеристики „локализация на контрола“ и „поведение тип А“ показват връзка с оценката на източниците на стрес ($r = 0,28$; $r = 0,24$). Добре са изразени и връзките между източниците на стрес и психичното и физическото здраве ($r = 0,21$; $r = 0,27$), както и със стратегиите за справяне ($r = 0,28$). Недвусмислен е фактът, че колкото повече източници на стрес се оценяват, толкова повече стратегии за справяне са необходими, толкова по-влошено е психичното и физическото здраве.

Получените корелационни коефициенти потвърждават повечето от резултатите от регресионния анализ. Корелационните коефициенти не са много високи, но са статистически значими поради големия брой изследвани лица. Оказва се, че между изследваните параметри на професионалния стрес съществуват изразени зависимости.

ЛИТЕРАТУРА

- Русинова, В., Василева, Л. (1995). Професионален стрес: Теоретичен и експериментален модел на К.Л.Купър. -Българско списание по психология, N 4, 39-48.
- Русинова, В., Купър, К., Василева, Л., Рандев, П., Жильова, С. (1996). Психометричен анализ на методиката „Индикатор за професионален стрес“. -Българско списание по психология, N 1, 59-69.
- Cooper, C. (1985). The stress of work: An overview. -Aviation, Space and Environmental Medicine, Vol.56, No 7.
- Cooper, C., Sloan, S. and Williams, S. (1988). Occupational stress indicator management guide: Assessment and selection for employment. NFER-Nelson, Great Britain.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. -Journal of Health and Social Behavior, Vol.21, Sept., 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. and Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. -Journal of Personality and Social Psychology, Vol.50, 571-579.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. -Psychosomatic Medicine, Vol.55, 234-247.