

**СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА, РАЗВИТИЙНА
И ЗДРАВНА ПСИХОЛОГИЯ”**

Бисерка Петкова Зарбова

***СТРЕС И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВЪВ
ВИСОКОРИСКОВА СРЕДА***

**АВТОРЕФЕРАТ
НА
ДИСЕРТАЦИЯ ЗА ПРИСЪЖДАНЕ
НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И НАУЧНА СТЕПЕН
„ДОКТОР”**

**СОФИЯ,
2019 г.**

**СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА, РАЗВИТИЙНА
И ЗДРАВНА ПСИХОЛОГИЯ“**

**„СТРЕС И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВЪВ
ВИСОКОРИСКОВА СРЕДА“**

АВТОРЕФЕРАТ

**за присъждане на образователна и научна степен „доктор“
по научна специалност 3.2. Психология
(Психология на здравето)**

докторант:

Бисерка Петкова Зарбова

научен ръководител:

проф. д.пс.н. Соня Карабельова

София,

2019 г.

Дисертацията съдържа:

Обем: 193 страници

Литература:

112 заглавия на английски език;

20 заглавия на български език

Таблицы: 18;

Фигури: 42;

Приложение: Инструментариум.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 28.03.2019 г. от 14.00 часа в зала 63 на СУ „Св. Климент Охридски” на открито заседание на избраното Специализирано научно жури.

Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на специалност психология, 60 кабинет, южно крило на СУ „Св. Климент Охридски”, както и на сайта на университета www.uni-sofia.bg.

СЪКРАТЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

I. Актуалност на проблематиката

- 1.1 Актуалност и значимост на проблема
- 1.2 Кратко описание на главите

II. Общи характеристики на дисертационния труд

- 2.1 Теоретични подходи за проучване на стреса, стратегиите за справяне и връзката им с благополучието
 - 2.1.1 Дефиниции, видове стрес и подходи за изследване
 - 2.1.2 Личностната черта майндфулнес като детерминанта за стреса
 - 2.1.3 Стратегии за справяне със стреса - дефиниции, типологии и подходи за изследване
 - 2.1.4 Благополучие – основни парадигми в изучаването му, детерминанти и ефекти за поддържането му
 - 2.1.5 Теоретична рамка на изследването

III. Постановка и организация на емпиричното изследване

- 3.1 Обосновка на избрания модел
- 3.2 Цел, хипотези и задачи
- 3.3 Метод
- 3.4 Инструментариум
- 3.5 Респонденти

IV. Резултати от емпиричните проучвания на връзките между стреса, копинг стратегиите и благополучието

- 4.1 Пилотно количествено и пилотно качествено изследване
- 4.2 Основно изследване
 - 4.2.1 Структурна организация на използваните инструменти
 - 4.2.2 Взаимовръзки между изследваните феномени
 - 4.2.2.1 В общата извадка
 - 4.2.2.2 В рискова среда
 - 4.2.3 Описателни характеристики на използваните инструменти и вариации в получените резултати
 - 4.2.3.1 Стрес, копинг стратегии и благополучие
 - 4.2.3.2 Майндфулнес – дескриптивна статистика и различия
- 4.3 Директни и индиректни ефекти на личностната характеристика майндфулнес върху благополучието, опосредствани чрез стреса и копинг стратегиите
 - 4.3.1 В общата извадка
 - 4.3.2 В рискова среда
- 4.4 Директни и индиректни ефекти на стреса върху равнището на благополучие с медиатор копинг стратегиите
 - 4.4.1 При всички изследвани лица
 - 4.4.2 При респондентите, оценяващи средата като високорискова
- 4.5 Обобщен модел

V. Научна новост

VI. Ограничения на изследването

VII. Заключение и бъдещи насоки

Справка за научните приноси в дисертационния труд

Списък с публикации

Участия в научни форуми

Участия в програми и проекти

I. АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМАТИКАТА

В полето на психология на здравето феномените стрес и благополучие са основни конструкти за изследване и анализ. Всеки от тях, в различни аспекти, фокусира вниманието и интереса на учените като основната цел е намирането на подходи и модели за оптимално психично функциониране и здраве на съвременния човек. Относително по-рядко е проучвана динамиката на взаимодействието между двата феномена в нейната системна перспектива. В този смисъл, напоследък се преразглеждат и актуализират концепциите и интервенциите, като акцентът все по-често се поставя върху многомерен подход за подобряване и поддържане на психичното здраве, при отчитане на взаимното влияние и системното взаимодействие между изследваните конструкти. Подобна изследователска перспектива по темата, в аспекта на проучването ѝ във високорискова среда, към настоящия момент все още не е застъпена в научната литература в България.

1.1. Актуалност и значимост на проблема

Темата за стреса и неговите ефекти присъства много наситено във всекидневието на съвременния човек. Предвид интензивността и динамиката в стила на живот, особено в по-големите градове, в общественото пространство непрекъснато се обсъжда повишеното ниво на стрес, което се дефинира и като причина за здравословни проблеми от различен характер. Съществува възглед, поддържан както от медиите, така и от научните среди, посредством публични данни от различни проучвания и статистически отчети, за това, че независимо от подобрените условия на труд и живот, през последния век разпространеността на стреса нараства и продължава да се увеличава. Световната здравна организация го определя като болестта на века, която приема размерите на глобална епидемия на XXI век (WHO, 2003; EU-OSHA, 2007). Терминът „стрес“ понастоящем е придобил статут на „универсално понятие, което може да бъде използвано в различен контекст и с различни цели при локализиране на източниците за психични, здравословни или физически проблеми“ (Брайт и Джонс, 2003, стр. 23). Тази универсалност е съпътствана с негативно конотиране на феномена и асоциирането му предимно с интензивни психични натоварвания, неприятни емоционални преживявания и вредни за здравето последици. Подобно позициониране в публичното пространство предпоставя широкия изследователски интерес върху ефектите на стреса и повлиява доминиращата насоченост върху проучване на причинно-следствени връзки и търсене на подходи за редуциране на отрицателните влияния върху и от преживяванията на стрес, както за отделната личност, така и за организациите и за обществото като цяло.

Благополучието като феномен привлича интерес и е обект на изследване в много научни области, като от средата на 70-те години на миналия век този интерес в академичните среди непрекъснато се повишава, ескалирайки през последната декада. Подобен бум, в контекста на протичащите в световен мащаб процеси на глобализация, технологична инвазия, демографски и ценностни кризи, е обясним с растящите потребности от хуманност в обществото. Говори се вече за навлизане в „пост материалистичен“ период, през който хората се вълнуват от проблемите на качеството на живот отвъд икономическия просперитет. Една от системните инициативи на Световния икономически форум е с насоченост към трансформиране на здравеопазването и неговото бъдеще в континуума на грижи - от превенция, диагноза, лечение и поддържане на здравето към осигуряване на условия хората да водят по-здравословен начин на живот и да имат достъп до услуги, които удовлетворят нуждите им от пълноценен живот (<https://www.weforum.org/system-initiatives/shaping-the-future-of-health-and-healthcare>)

И двете понятия – стрес и благополучие - имат отношение към психичното здраве на съвременния човек, но популярно се позиционират в двата полюса - благополучието е еднозначно позитивно конотирано, а стресът, обичайно се ползва с негативна социална оценка. Взаимодействието им е представяно в посока редуциране на стреса за повишаване на благополучието. Подобен подход лимитира активностите за поддържане на благоденствие до познаване и прилагане на стратегии за справяне със стреса в ежедневието. Системният поглед предполага феномените да се разглеждат в тяхната взаимосвързаност и влияние. В този смисъл, ако се концентрират усилия за намаляване на проявата и негативните ефекти на стреса, то алтернативно е необходимо осъзнато да се прилагат активности и за поддържане на добрите практики за стимулиране и повишаване на благополучието.

В условията на високорискова среда равнището на стрес, неговите ефекти и използваните копинг стратегии, както и преживяването на благополучие се отличават с определена специфика в количествено и качествено отношение. Изучаването им в системна перспектива изисква да бъдат отчетени множество фактори, оказващи влияние върху взаимодействието между стимул, реакция и процес на справяне.

В процеса на справяне с всекидневните предизвикателства се активират два подхода – механичен, интуитивен и осъзнат, рефлексивен (Канеман, 2012). В динамиката на съвременния живот повече превес взема механистичния и икономичен подход на действие, с бързи и автоматизирани реакции, спестяващи разход на усилия и време. Същевременно, все по-често се поставя въпроса за необходимостта от стимулиране на по-осъзнатия подход на действие, основаващ се на връзката между ситуативните изисквания, личностните потребности и поведенческите отговори. Това предполага развиване на уменията за рефлексия на преживяванията чрез тяхното разпознаване и назоваване, за осмисляне на случващото се в перспективата на конкретния контекст, за осъзнаване на собствените нужди и избор на адекватни за ситуацията действия. Тези умения се свързват с личностната черта майндфулнес¹, която се разглежда като фактор във взаимодействието между феномените стрес и благополучие.

1.2. Кратко описание на главите

В първа глава на дисертационния труд са представени основните теоретични подходи към изучаване на стреса, стратегиите за справяне със стреса и благополучието. Разглеждат се същността на проучваните феномени, връзките помежду им, както и детерминиращото влияние на личностните черти върху тях. Конкретно внимание е отделено на личностната черта майндфулнес като относително слабо проучен конструкт във взаимодействието със стреса и благополучието.

Втора глава представя теоретичната рамка на изследването, където са описани целта, хипотезите и поставените задачи, обобщени данни за извадката от изследвани лица, както и използваните въпросници.

Трета глава съдържа данни и резултати от основното емпирично изследване на взаимовръзката между стреса и благополучието. В нея са представени също обобщения от предшестващите две пилотни изследвания по темата – количествено и качествено. Фокус е поставен върху различията в проявлението на изследваните феномени при условията на оценявана от респондентите среда като високорискова.

¹ В текста се използва английския термин „майндфулнес“ поради отсъствието на консесус в професионалните среди относно наличието на коректен смислово-съдържателен превод. Срещаните в литературата варианти като „осъзнатост“, „будност“, „бдителност“ и т.н. не само не изчерпват в пълнота съдържанието на понятието, но и привнасят допълнителни културни влияния.

Също така са дискутирани директните и индиректните ефекти на личностната черта майндфулнес върху благополучието, опосредствани от стреса и копинг стратегиите.

II. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Концептуалната рамка на дисертационното изследване включва доминиращите идеи в съвременната психология за дефиниране на стреса, стратегиите за справяне със стреса (копинг стратегиите) и благополучието. Теоретичният и експериментален фокус е върху изясняване на взаимовръзките между проучваните феномени, вариациите в проявлението им и установяване на различия при условията на високорискова среда. Специално внимание е отделено на личностната черта майндфулнес и детерминиращата ѝ роля във взаимодействието между стрес и благополучие. В тази насока отправната точка при организацията на дисертационното изследване е идеята, че хората, които оценяват средата и работата си като високорискова ще имат по-високи нива на стрес и благополучие и ще се различават според проявлението на личностната черта майндфулнес (съставните ѝ компоненти) и според използваните копинг стратегии. Въз основа на приложен интегративен подход към изследваните проблеми, са поставени целта, задачите и организацията на емпиричното изследване.

2.1. Теоретични подходи за проучване на стреса, стратегиите за справяне и връзката им с благополучието

В теоретичен план, целта на настоящото изследване е да опише и дискутира съвременните концепции за стреса, копинг стратегиите и благополучието, техните основни характеристики като психологични конструкти, взаимовръзките помежду им и изведените в теоретико-приложен аспект предиктори за проявата им. Разгледани са детерминиращите функции на личностните черти (по модела на Големите пет) и ефекта на майндфулнес върху преживяванията за стрес и благополучие. Като теоретични понятия в полето на психологията и „стрес“, и „благополучие“ нямат единни, еднозначно приети дефиниции. Причини за това са, както многоплановостта в проявлението на тези феномени, така и срещаните трудности и ограничения за измерването и емпиричното им изучаване, доколкото те са резултат на субективно преживяване и оценка. Стресът и благополучието са разглеждани като съществени и неразделни части от когнитивните и поведенчески процеси, чрез които индивидите посрещат изискванията на средата и идентифицират и мобилизират ресурси да се справят с тях (Gardner, O'Driscoll, 2007).

2.1.1. Дефиниции, видове стрес и подходи за изследване

В теоретичния обзор са представени в исторически и семантичен план произходът и употребата на понятието „стрес“, започвайки от най-ранната му поява в средните векове в Англия, през въвеждането му в полето на научните изследвания през XX век от Уолтър Кенън и Ханс Селие, до съвременната му популярност и разнообразни съдържателни измерения. В табличен формат са систематизирани основни дефиниции, заедно с авторите им и литературните източници, от които са изведени. Различията в определянето на понятието се предпоставят от различните теоретични постановки и изходни позиции, които учените поставят при изследване на феномена стрес. Внимание е отделено на доминиращия в западните общества възглед за нарастващата до епидемични размери, според определението на Световната здравна организация (WHO, 2003; EU-OSHA, 2007), разпространеност на стреса и митологизирането му като негативно явление, завладяващо всички аспекти от живота на съвременния човек. Автори като Джим Брайт и Фиона Джонс смятат, че стресът

ще продължава да „държи в здрава хватка“ съвременното общество (Брайт и Джонс, 2003, стр.26). Обяснение за тази свързаност те намират частично в универсалността на понятието, което може да бъде използвано в различен контекст и с различни цели при локализиране на източниците за психични, здравословни или физически проблеми. Описвайки процеса на растящ обществен интерес към феномена стрес, те извеждат като аргумент и съпътстващия го бум в развитието на индустрията, предлагаща бърз ефект в борбата със стреса (медикаменти, различни терапевтични методи, алтернативна медицина, релаксиращи техники, книги за самопомощ и т.н.). В този смисъл се допуска наличието на ефект на самоподдържане и самовъзпроизвеждане във възходяща спирала на темата за стреса, преживяването за стрес и всички производни.

В съответствие с вариациите в поставяните акценти при изследване на феномена стрес се срещат и различни класификации на теоретичните направления за неговото изучаване и концептуализация. За целите на настоящата работа са разгледани по-детайлно концептуализациите на стреса в аспекта на представената от Брайт и Джонс (Брайт и Джонс, 2003) класификация на три подхода – подход „стимул-реакция“, интерактивен подход и транзакционен подход.

Подходът „стимул-реакция“ е линеен по своята същност подход на изследване и описание на стреса. При него акцентът се поставя върху факторите, които провокират стрес и свързаните с преживяването му напрежение, негативни емоции и справянето с тях. В перспективата на разглеждане на стреса като изискване или качество, характеристика на външния контекст, т.е. като стимул, условие на „входа“ провокиращо ответна реакция, в дисертационния труд са представени теорията на жизнените събития на Томас Холмс и Ричард Райе (1967) и теорията за „ежедневните неприятности и подеми“ (Kanner, et al., 1981). Ако в теорията за жизнените събития водещо е допускането, че стресът е свързан с необходимостта индивида да се приспособи към промените и това се отразява върху здравето му, то в теорията за неприятностите и подемите се приема, че постоянният емоционален фон от ежедневните събития повлиява по-силно върху здравето на индивида (цит. по Брайт и Джонс, 2003).

В теориите, които фокусират аспекта на изходните реакции, основно допускане е приемането на стреса като физическа/физиологична или психологична реакция на въздействията на средата и рисковете, които присъстват в нея. Според теорията на Уолтър Кенън, при висока интензивност на въздействие от дразнител в средата, на физиологично ниво в организма се активират метаболитни процеси, подготвящи тялото за защита по един от двата модела: реакция на атака и защита от заплахата („Борба“) или реакция на защита чрез бягство от опасността („Бягство“). Реакциите тип „борба или бягство“ спрямо външните въздействия от средата Кенън разглежда през призмата на идеята за поддържане на хомеостазис в организма - като обичайно, базисно състояние на организма. Тези идеи са доразвити и специфицирани в теорията на Ханс Селие, която постулира, че независимо от източника на стрес и силата на неговото въздействие, тялото реагира по един и същ начин. Селие назовава този комплекс от системни реакции на тялото в отговор на стресови въздействия, „Общ адаптационен синдром“ (GAS) и го специфицира в три фази. Той условно назовава фазите „Тревога“ (или „Аларма“), „Съпротива“ и „Изтощение“ и описва детайлно настъпващите в организма физиологични промени и функциите на всяка от тях. Въпреки, че и към настоящия момент общият адаптационен синдром все още се приема за валидно обяснение за реакциите на типични стресори, този синдром е и един от аспектите на критика към теорията на Селие (Cooper, et al., 2001).

Интерактивният подход разглежда стреса като причинно-следствено структурирано взаимоотношение, в което стресът се интерпретира и като причина (стресор, източник на стрес) и като отговор/реакция (последница от стреса) (цит. по Sang, et al., 2013). Това направление се базира върху интерактивна теоретична рамка в психологията, постулираща, че поведението, нагласите и благополучието са повлияни едновременно и от личността, и от средата (Cooper et al., 2001). Стресът, според тях, се преживява тогава, когато има слабо напасване между някои от тези елементи, като е възможно да има разминаване между външно наблюдаваната реалност и субективното възприятие за нея. Най-популярни в интерактивния подход за изследване на стреса са два модела – модела на взаимното съответствие между личност и среда на Френч, Каплан и Ван Харисон (1982) и модела за изисквания и контрол на работната среда (Demand-Control Model - DCM) на Карашек (1979).

Към интерактивните теории може да бъде отнесен и ресурсния модел на Стивън Хобфол за стреса (1988). Фундамент в ресурсната теория е идеята, че човек се стреми да съхрани и да акумулира ресурси, с които да успява да се справя с изискванията и предизвикателствата в живота (Hobfoll, 1989). Спиралата на загубата на ресурси и контейнерът за съхраняване на ресурси са два ключови принципа от тази теория (цит. по Haslam, 2012). Един от основните ѝ постулати гласи, че когато хората развиват допълнителни ресурси, те преживяват благополучие, а когато не са достатъчно оборудвани, за да повишат ресурсите си, те са по-уязвими.

За разлика от интерактивната парадигма, в която вниманието се фокусира върху структурните характеристики на взаимоотношението между индивид и среда, в транзакционния модел то обхваща повече психологическите процеси, съпътстващи това взаимодействие, фокусирайки по-конкретно когнитивното оценяване и копинга (справянето). Според транзакционния модел външните стресори не могат да се проявят, докато не бъдат идентифицирани като такива от индивида (Cox, 1993). В рамката на транзакционния подход стресът се изследва като „динамично, двупосочно и непрекъснато изменящо се взаимодействие между личността и средата“, вариращо във времето и според настъпващите промени в условията на средата (Стоянов, 2017, стр.12). Това определя теоретичния модел като сложен за представяне и проучване, с множество съпътстващи трудности за операционализирането и ефективното измерване на съставните конструкти и цялостния феномен на психологичния стрес.

Ключова фигура с най-значим принос в утвърждаването на транзакционно-когнитивния подход за изучаване на стреса е Ричард Лазарус, който през 1966 г. създава основите на модела и, съвместно с други колеги, го надгражда и развива през годините. В първоначалния модел на своята теория Лазарус приема, че когато човек попадне в стресова ситуация или се изправи пред нова или променяща се среда, се активира процес на оценка, която бива два вида – първична и вторична. Първичната оценка, която се случва на първи етап при среща с дразнителя, е процес, чрез който събитията или ситуацията се оценяват според нивото, на което те представляват вече осъществена загуба за личността или се свързват с риск или заплаха за благополучието или пък отправят предизвикателства към уменията на личността и в този смисъл могат да носят потенциал на благоприятно развитие. Вторичната оценка съставлява процеса на оценка на вариантите и ресурсите за справяне и успешно отговаряне на първично оцененото като предизвикателство, загуба или заплаха събитие. Първичното и вторично оценяване взаимно се повлияват и често протичат едновременно, което създава затруднения за диференцирането и измерването им. В постулатите на теорията е отразено, че преживяването на стрес се стимулира когато възприеманата вреда или заплаха е силна, а възприеманата способност за справяне слаба, но, ако в резултат на вторичната оценка, личността е уверена във възможностите за успешно

справяне със ситуацията, потенциалът за преживяване на стрес намалява, т.е. стресът възниква от разминаване между оценката за ситуацията и оценката за наличните ресурси за справяне в тази ситуация (Lazarus, R., 1966).

Оценката, според Лазарус е динамично образувание и се променя в зависимост от ефективността на справянето и настъпващите промени в изискванията на средата и/или възможностите на личността. В тази връзка, на по-късен етап при надграждането на теорията, Лазарус, съвместно със Сюзан Фолкман идентифицират и трети вид оценяване. То съставлява процеса на продължаващо с промяната на ситуацията и постъпването на нова информация за контекста или личността оценяване, т.е. преоценката на ситуацията след настъпилите изменения в резултат на предприетите действия за справяне след първичната и вторичната оценка. Множество психологични фактори, свързани с предходния опит и развитието на личността (ниво на самооценка, локус на контрол, ценности, вярвания, цели и т.н.), както и редица характеристики на ситуацията (продължителност, интензивност на действие, контрол на стимулите и т.н.) оказват влияние върху протичането на тези когнитивно-оценъчни процеси (Lazarus, R. & Folkman, S., 1984). Когнитивно-оценъчните процеси обуславят и избора на копинг поведения, които личността предприема за справяне с преживяването на стрес.

Един от водещите приноси на Лазарус като автор на когнитивно-транзакционния модел се състои в анализа и обосноваването на ролята на когнициите, а в последствие и на връзката им с емоциите в цялостния процес на преживяване на стреса. Филип Дюве отбелязва, че силата на транзакционния подход е в разширената перспектива, произтичаща от факта, че стресът е разглеждан като рационален процес, чиито компоненти се проучват не по отделно, а съвместно, в тяхното взаимодействие (Dewe, 2015). Критиките към транзакционния подход, описани от Морисън и Бенет, са насочени към доминиращия в анализите и обясненията интра-индивидуален фокус и доколкото този фокус може да допринесе за цялостното обхващане, изследване и изучаване на стреса и предлагането на рамка за подобряване на благополучието (Морисън и Бенет, 2013).

При избора на методи за измерване на стреса, с оглед определяне на проучваните променливи, определяща роля има теоретичният модел, върху който се базира изследването. Лазарус в по-късните си разработки на транзакционната теория извежда три вида променливи, определяйки ги като: *антецедентни (предшестващи) променливи*, които подразделя на два вида взаимодействащи си променливи – условия на средата и личностни характеристики; *медиаторни променливи*, които се появяват само в транзакционния контекст и *изходни променливи* във варианти на непосредствен (физиологични промени, позитивни, негативни емоции и адаптационен резултат) и дълготраен ефект - соматичното здраве или болест, психичното благополучие или психични разстройства и социалното функциониране (Lazarus R., 1999).

Във връзка с предизвикателствата и трудностите при измерване на стресовите преживявания Морисън и Бенет заключават, че въпреки множеството емпирични изследвания в тази област, „тъй като стресът е субективно преживяване, не може да се очаква, че измерването му е точна наука“ (Морисън и Бенет, 2013, стр. 381). Освен това, поради комплексността на феномена и сложността на измерването му, „често изследванията се фокусират само върху част от голямата картина“ (пак там, стр.382). Според Брайт и Джонс при изучаването на стреса възниква противоречие между теоретици и практики. От една страна са стремежите на академичната общност да създаде безупречен теоретичен модел, който да обяснява достатъчно ясно и аргументирано изследвания феномен, а от другата страна са потребностите на

практиците, нуждаещи се от надеждна информация, която да създаде база за обосновани и конструктивни промени (Брайт и Джонс, 2003).

Личността като детерминанта на стреса

В съвременните теории за стреса (за разлика от ранните теории в стимулно-реактивната парадигма) не се поставя под съмнение наличието на индивидуални различия в преживяването на стрес и начините за справяне със стреса. Това налага въпроса за изследване на взаимовръзката личност-стрес и влиянието, което личностните характеристики оказват върху преживяването на стрес.

В обзорна статия по темата Карвър и Конор-Смит цитират изследване на Волтрах (2001), в което е установено, че личностните характеристики оказват влияние върху копинга, честотата на подлагане на стрес, типа преживяване на стресорите и процесите на оценяване (Carver & Connor-Smith, 2010). Авторите посочват данни от редица други изследвания, в които е констатирано, че невротизмът е предиктор за преживяване на междуличностен стрес, както и на тенденция за оценяване на събитията като силно заплашващи, а ресурсите за справяне като ниски (Bolger & Zuckerman, 1995; Grant & Langan-Fox, 2007; Gunthert et al., 1999; Penley & Tomaka, 2002; Suls & Martin, 2005); съзнателността предполага ниско излагане на стрес, вероятно поради присъщите за съзнателните хора целенасоченост и планираност на действията, с което се минимизират импулсивни и рискови прояви (Lee-Baggeley et al., 2005; Vollrath, 2001); сътрудничеството се свързва с ниско ниво на конфликти и респективно с нисък социален стрес (Asendorpf, 1998); екстраверсията, съзнателността и отвореността към нов опит предполагат възприемането на събитията повече като предизвикателство отколкото като заплаха, а оценката на ресурсите като позитивна (Penley & Tomaka, 2002; Vollrath, 2001); комбинацията от високо ниво на невротизъм и ниска съвестност индикира висока податливост на стрес и оценки за заплаха, а обратното съотношение: нисък невротизъм-висока съвестност или висока екстраверсия обуславят ниска податливост на стрес и оценки за заплаха (Grant & Langan-Fox, 2006; Vollrath & Torgersen, 2000). С невротизма, според Морисън и Бенет се свързва и предложената от Уотсън и Кларк (1984) черта „отрицателна афективност“, която играе ключова роля във връзката стрес-здраве. Високите стойности по тази черта характеризират хората с отрицателен светоглед, интроспективност, понижена самооценка и негативно настроение (Морисън & Бенет, 2013).

2.1.2. Личностната черта майндфулнес като детерминанта за стреса

Майндфулнес е понятие, което през последните години все по-често присъства в научно-приложните изследвания по света и привлича интереса на учени от различни области на познанието, провокирайки ги в търсене на обяснения за същността на феномена и ефекта от неговото приложение отвъд клиничната и духовна практика. В българското научно пространство все още отсъстват ясно изразени интерес и внимание към проучването на феномена, но сред практикуващите специалисти в областта на психичното здраве и алтернативните здравни практики майндфулнес се ползва с широка популярност като нова и работеща техника за редуциране на стреса и поддържане на благополучието. Вероятно, към препятствията за системното и академичното му изучаване у нас допринася и липсата на адекватен, смислово идентичен термин в превод на български език за самото понятие. В буквален превод от английски език съдържанието на съставните части на думата включва ум, съзнание, внимание (mind) и пълнота, цялостност (full-ness), т.е. най-близкото по смисъл семантично значение е осъзнатост, внимателност, будност, бдителност.

В научните среди липсва еднозначно приета дефиниция, определяща концепта майндфулнес като съдържание и структура. В теоретичния обзор са представени определения, дадени от учени и изследователи в областта на психологията с посочени автори и години на текстове, съдържащи цитираните определения. В теоретичен аспект съществуват няколко насоки за концептуализиране на понятието майндфулнес съобразно същността, съдържанието и структурата на конструкта. От гл.т. на същността, според Лау и колеги (Lau, et al., 2006) конструктът майндфулнес може да бъде разглеждан като черта („trait“) или алтернативно като състояние („mode“). Според Гермер и колеги (Germer, et al., 2005) майндфулнес може да се използва за описване на психологична черта, практика за култивиране на майндфулнес, състояние („mode or state“) на осъзнатост или психологичен процес. В дух на консенсус Гросман счита, че майндфулнес може да бъде определен като „хибриден концепт“, „всяка от квантификациите за него го отразява като уникален и акуратно го измерва като общ конструкт“ (general construct “mindfulness”) (Grossman, 2008, p.406).

Концептуализирайки майндфулнес като черта, Лау и колеги го описват като „качество, което е манифестирано като обща тенденция да бъдеш майндфул в ежедневието“ (Lau, et al., 2006, p.1447). В смисъла на черта (trait) понятието майндфулнес, според Браун и Райан отразява относително устойчива характеристика на личността, изразяваща се в способност за гъвкаво преминаване в състояние на майндфулнес, способност за поемане по собствено желание перспективата на осъзнатост към актуалната ситуация и преживяванията в нея. Авторите теоретизират, че „в същността си майндфулнес е състояние и поради това е и променлива в личностите в допълнение към общата тенденция хората да бъдат майндфул“ (Brown & Ryan, 2003, стр.836). Те застъпват идеята, че ефектът на чертата се отнася към стабилни индивидуални различия спрямо средното ниво на резултатите във времето за общността, а ефектите на състоянието идентифицират флуктуации спрямо средното ниво на променливата за отделната личност. Джонс и колеги приемат, че всяко човешко същество притежава капацитет за развитие на чертата майндфулнес и така има естествено вариране за проявлението ѝ в популацията, тъй като има различие в индивидуалните капацитет, желание и способност за фокусиране на вниманието върху настоящия момент (Jones et al., 2011).

Според съдържанието и структурата на конструкта, теоретизирането и подходите за изследване на майндфулнес са в две основни насоки: като един холистичен конструкт, съдържащ няколко съставни елемента или като мултифакторен конструкт, с ясно обособени, диференциращи го скали.

Като холистичен конструкт, състоящ се от няколко взаимосвързани фасети, майндфулнес е операционализиран и изследван от Уолаш и колеги (Walach et al., 2006). Те приемат, че феноменът е цялостен конструкт, който може да бъде разглеждан от различни перспективи и съответно включва: когнитивен компонент (инсайт), процесен компонент (осъзнато присъствие), компонент, свързан с приемане на преживяванията (отвореност към преживяванията) и компонент, включващ неоченьчно отношение (приемане без оценяване).

Като многофакторен конструкт майндфулнес е операционализиран във варианти от дву-факторен до девет-факторен феномен. Пет-компонентният модел на майндфулнес е изведен емпирично от Бър и колеги (Baer et al., 2006) чрез факторен аналитичен подход. Авторите са използвали пет други верифицирани измерители за конструкта, резултатите от които са подложени на многостепенен функционален факторен анализ. По този начин е изведено 5-факторно решение за структура със следните фактори:

- *Наблюдение* - включва внимание и отбелязване на вътрешните и външните преживявания като усещания, когнитии, емоции, светлинни и/или звукови сигнали, миризми;
- *Описание* - отнася се до означаването, назоваването на вътрешните преживявания с думи;
- *Осъзнато действие* - включва внимание към осъществяваната в момента активност и може да бъде съпоставено спрямо механично/автоматизирано поведение, когато действието се извършва механично, докато вниманието е насочено другаде;
- *Осъзнаване без оценяване* - има отношение към заемащото на ценностно необвързани позиции спрямо мислите и чувствата;
- *Осъзнаване без реакция* - тенденцията да се позволи на мислите и чувствата да се появят, да се преживеят, без да се задържат и „предъкват“ и без непременно да се предприемат реактивни действия.

В обзорно проучване на ефектите от майндфулнес върху аспекти на психичното здраве Кенг и колеги цитират редица емпирични изследвания, в които са установени позитивни корелации на личностната черта майндфулнес с удовлетвореността от живота, чувството за автономност, компетентността, позитивните афекти, оптимизма (Brown & Ryan, 2003), личностните характеристики от модела на Големите пет - сътрудничество (Thompson & Waltz, 2007), съзнателност (Giluk, 2009; Thompson & Waltz, 2007) (цит. по Keng et al., 2011). Негативни корелации са установени в изследвания между майндфулнес като личностна черта и невротизма (Dekeyser et al., 2008; Giluk, 2009), депресията (Brown & Ryan, 2003; Cash & Whittingham, 2010), социалната тревожност (Brown & Ryan, 2003; Dekeyser et al., 2008; Rasmussen & Pidgeon, 2010), и възприетия стрес (Bränström et al., 2010; Shapiro et al., 2007) (пак там). В същата обзорна статия Кенг и колеги цитират и изследвания (Lykins and Baer, 2009; Baer et al., 2008; Josefsson, Larsman, Broberg, & Lundh, 2011), в които е установена позитивна връзка между практикуването на майндфулнес медитация (майндфулнес като състояние) и психологичното благополучие. Заключение им е, че практикуването на майндфулнес медитация може да подобри психичното благополучие чрез повишаване на осъзнатостта и отслабване на реактивността към емоционални стимули поради освобождаване на вниманието от стимулите.

2.1.3. Стратегии за справяне със стреса - дефиниции, типологии и подходи за изследване

В литературата за стреса, подобно и на самия термин стрес, понятието копинг се използва и разбира в няколко насоки. Най-често терминът се свързва и покрива разбирането за самото действие или за резултата от действието за справяне със стреса. От своя страна диапазонът в разбирането за резултат от справянето със стреса също може да варира в широки граници съобразно субективни или социално зададени стандарти. В транзакционната теория копингът (или копинг стратегиите) се разглежда като един от компонентите на психологичния стрес, пряко свързан и произтичащ от когнитивната оценка за взаимодействието между индивида и средата, проявяващ се в избора и реализирането на конкретна поведенческа реакция. Лазарус и Фолкман го дефинират като „когнитивни и поведенчески усилия, насочени към овладяване, толериране или намаляване на външните и вътрешни изисквания (упражняващи натиск) и конфликтите между тях“ (Folkman & Lazarus, 1980, p.223). Тези усилия изпълняват две функции: управление или промяна на взаимоотношението личност-среда, което е източник на стрес (проблемно фокусиран копинг) и регулиране на произтичащите от стреса емоции (емоционално фокусиран копинг). И двата типа

стратегии произтичат в отговор на когнитивната оценка за стрес, но взаимно се повлияват в процеса на взаимодействие, което циклично води до преоценка и последваща промяна в усилията и т.н.. Разграничението им се обуславя от функционалното предназначение на влаганите от личността усилия, но същевременно всяко едно от предприетите действия фасилитира последващата оценка и проявата на другия тип стратегии. По този начин, от една страна двата типа копинг стратегии се допълват взаимно, а от друга, определени действия, съобразно функционалното си предназначение, могат да бъдат дефинирани и като проблемно-фокусирани и/или като емоционално-фокусирани.

Няма постигнат консенсус между изследователите относно категоризирането на копинг-стратегии, както и относно ползата от всяка от тях, тъй като подобна оценка трябва да бъде отнесена към конкретното стресогенно събитие (спрямо което е предприета) и перцепцията на личността за него (Dewe, et al., 2012).

Карвър и Коноор-Смит (Carver & Connor-Smith, 2010) извеждат няколко двойки критерии при диференциране на копинг стратегии в научните изследвания:

- Фокус към проблема или фокус към емоциите – определя функционалната насоченост на усилията - за управление и промяна на източника на стрес или за регулиране на произтичащите от стреса емоции.
- Ангажираност или дезангажираност - определя посоката, в която личността инвестира усилията си за справяне със стреса – към приближаване, допускане и ангажираност със случващото се и последиците от него (approaching strategies) или към дистанциране и избягване на събитията и заплахата от тях (avoiding strategies).
- Фокус към приемане и адаптация или фокус към намиране на смисъл - акцентът е върху формираното отношение към последиците от преживявания стрес - адаптиране и приемане на средата, без опит да прави промяна във външните условия или намиране на вероятни ползи в контекста на ценностите и вярванията на личността.
- Проактивен или реактивен копинг - насоченост във времевата рамка и последователността на прилаганите действия - превантивно и изпреварващо събитията или усилия, последващи стресогенните преживявания.

Редица изследвания установяват, че личностните особености влияят значимо върху избора на копинг стратегии. От направения обзор в литературата по темата Карвър и Коноор-Смит обобщават, че оптимизма и чертите екстраверсия, съзнателност и отвореност към нов опит от модела на Големите пет кореспондират с ангажирания копинг, а невротизма корелира в по-голяма степен с дезангажирания копинг; съзнателността и сътрудничеството имат по-слаба връзка с дезангажираното справяне (Carver & Connor-Smith, 2010).

2.1.4. Благополучие – основни парадигми в изучаването му, детерминанти и ефекти за поддържането му

В теоретичния обзор са представени в исторически план произходът и употребата на понятието „благополучие“, семантични измерения в българския език, взаимно-заменяеми в литературата термини. Отбелязана е двойствената употреба на понятието - от една страна за описване на обективно състояние, измеримо с конкретни факти за живота на хората и техния социо-икономическия статус, а от друга страна, като отразяващо начина, по който човек преживява своя живот. Втората употреба е свързана с индивидуална оценка, която не винаги е реципрочна на обективния статус и е съотносима към психологичния конструкт „благополучие“ като отразяващ не

фактическите обстоятелства в средата, а тяхната трансформация в полето на индивидуалните ценности, потребности и разбирания за живота (Huppert, 2014).

Като теоретично понятие в полето на психологията, „благополучието“ няма единна, еднозначно приета от изследователите в областта дефиниция. Според Юта и Уотърман отсъствието на консенсус може да бъде отнесено към различията в категоризирането на конструкта, които авторите идентифицират в четири насоки – като ориентация, като поведение, като преживяване и като функциониране (Huta and Waterman, 2013). В теоретичната разработка са представени в систематизиран вид дефиниции с авторите и източниците, от които са цитирани.

В изучаването на благополучието се очертават няколко различни подхода, които могат да бъдат класифицирани според критериите влагане съдържание и концептуализация на конструкта, времева перспектива и базисни ориентации за оценка, предиктори за определяне и повишаване на благополучието.

Додж и колеги разглеждат теориите за благополучието като развиващи се в две направления – теории, изследващи благополучието през призмата на качеството на живот и теории, изследващи благополучието през призмата на психичното здраве. Развитието на теориите, свързващи благополучието с качеството на живот активизира процес на демедиализация на концепта здраве в психологията, което прави възможно да се разглежда диференцирано преживяването на благополучие, независимо от наличието на заболяване (Dodge, et al., 2012).

В полето на психологията благополучието обичайно се разглежда през призмата на две основни парадигми – хедонистична и евдемонична, определящи двата доминиращи подхода за изучаването му. Корените на това дуалистично разделение се поставят от древногръцката философия и традиции в изучаване на принципите и насоките за добродетелен живот. Хедонистичната традиция свързва благополучието с позитивно емоционално състояние, съпроводено с удовлетворение на желанията и преживявания за наслада, безгрижие и радост. Водещи за хората, според тази традиция, са стремежите за максимално удоволствие и минимизиране на болката, а постигането на по-добър живот се свързва с увеличаване на насладата и удоволствието. Концепцията за евдемонията се базира върху Аристотеловия конструкт „евдемония“, често превеждан като „щастие“ и осмислян от философа като „крайна и най-висша цел сред всички други цели“ (цит. по Diener, et al., 1998). Водещ принцип в евдемоничната традиция е разбирането за добродетелния живот като изпълнен с размисления и добродетелност (справедливост, честност, кураж, благородство), автентичен и съгласуван с вътрешната същност на индивида. Добрият живот и съответно пътят към благополучието, през призмата на евдемоничната философия, е свързан с развитие на личния потенциал в следване на цели, които са комплексни и смислени (както за индивида, така и за обществото). От там идва и наименованието психологично благополучие.

Субективното благополучие като психологичен конструкт включва два компонента – когнитивен и афективен. Когнитивният компонент отразява удовлетвореността от живота, от основните значими области за човека – работа, семейство, социални изяви, свободно време, а емоционалният е измерим в чувството за щастие и съотношението между преживяванията на позитивни и негативни емоции. (Diener et al., 1985). Няма универсални правила, които да съчетават обективните условия и субективната оценка за формиране на чувството за удовлетвореност. Щастието като психологичен конструкт също е пречупено винаги през перспективата на личността и единствен надежден източник на информация за степента на проявлението му е самоотчета на личността (Lybomirsky, 2008). Като активности или насоки за водене на благополучен живот (поведения, промотиращи благополучие)

изследователите в полето на хедонистичната перспектива подчертават важността на ангажирането с дейности, които позволяват достигането да позитивни емоционални преживявания (удоволствие, комфорт, наслада, радост) и постигането на удовлетвореност на желанията.

В евдемоничния подход към изучаване на благополучието има по-голяма вариативност на теориите, както от гледна точка операционализирането на понятието, така и респективно по отношение на необходимите за поддържането му интервенции. Вероятно това е свързано и с многото теории за личностно развитие и смисъл на живот, които са разглеждани като ключови компоненти в този подход, интегриращ в себе си идеите на хуманистичната психология. Други конструкти, с които се свързва разбирането за евдемонично благополучие в различни теории са: цел в живота, автономност, компетентност, майндфулнес, самоактуализация, себerealизация, автентичност, съгласуваност на ценности, социална свързаност. Според Хендерсон и Найт благополучието в контекста на евдемоничната перспектива е много по-комплексен и изплъзващ се, неуловим конструкт в сравнение с този в хедонистичната перспектива (Henderson & Knight, 2012). И това, което според авторите е много характерно за този подход, е разглеждането на благополучието и щастието не като крайни състояния, а като процеси. Съответно активностите за стимулиране и поддържане на евдемонично благополучие трябва да са вътрешно мотивирани и да осигуряват развитие на потенциалите на личността през перспективата на активност, качество и функционалност на живота.

В научните среди се води дебат относно ползите и недостатъците от директното пренасяне на идеи и поддържането им при изучаване на благополучието в двете паралелни направления на хедонизма и евдемонизма. Хендерсон и Найт описват, че според някои автори разграничението е безполезно и вреди в психологичното изучаване на благополучието. Аргументи за тези твърдения са резултатите от емпирични изследвания (Waterman (1993), Waterman et al.'s (2008), Vittersø and Søholt's (2011), Delle Fave et al.'s (2011a)), които индикират, че евдемонията и хедонията са качествено различаващи се, но взаимосвързани във висока степен помежду си, т.е. могат да се разглеждат като части от един и същ конструкт. Според други изследователи (Keyes & Annas, 2009; Ryan & Huta, 2009) разграничението не е излишно, тъй като единият конструкт има отношение повече към функционирането, а другият към чувствата на индивида, а те не винаги са напълно консистентни помежду си (цит. по Henderson & Knight, 2012).

Хендерсон и Найт твърдят, че в последните години все повече се налага като консенсусно разбирането, че „състоянието, което се характеризира с хедонистични и евдемонични източници и ползи е най-желано и поради това вниманието на изследователите се насочва към концептуализации за интегрирано благополучие.“ (Henderson & Knight, 2012, стр.201)

Опит за обединяване на двете перспективи в интегрирана теория и методология за благополучието правят Селигман, Петерсон и Парк (Peterson, et al., 2005), създавайки теория за „Автентично щастие“. В работата им са представени три ориентации като подход към живота – търсене на смисъл, удоволствие и ангажираност. В контекста на интегриращите теории за благополучието попада и модела на Чиксентмихай. Той въвежда понятието „Поток“, с което концептуализира състоянието на въвличеност (абсорбиране), пълна свързаност между индивида и осъществяваната дейност, при което личните умения и предизвикателствата на дейността се проявяват едновременно в оптимално висока степен (Чиксентмихай, 2016). Това състояние поражда чувство на дълбока наслада и удовлетворение, като

същевременно стимулира личностното израстване и развитие, поради което авторът го категоризира като оптимално преживяване.

Темата за източниците и ефектите на благополучието отразява въпроса за каузалността и за посоката на въздействие помежду им. Познаването на източниците е предпоставка за инициране и развиване на дейности за тяхното стимулиране и за повишаване на ползите. Трудността в тази насока произтича от обстоятелството, че много от факторите, свързани със здравето, социално икономическия статус, жизнения стил, личностните характеристики, които обичайно се приемат за предпоставки, могат да бъдат разглеждани и като последици от преживяването на благополучие. Това двупосочно отношение на взаимообусловеност Юпер определя като „възходяща спирала“ (Huppert, 2014, p.17).

Измерванията в емпирични изследвания не предоставят категорични доказателства и ясен отговор за предикторите на психичното благополучие в индивидуален, социален и културен план. Според Де Нев и Купър най-често измерванията са фокусирани върху влиянието на био-социални индикатори като пол и възраст, където са установени като цяло слаби взаимовръзки и влияния със субективното благополучие (DeNeve & Cooper, 1998). Установява се и относително слабо влияние на възрастта върху преживяването за благополучие. В мащабно крос-културно изследване на Динър и колеги (Diener et al., 1999) се констатира, че интензивността на позитивния афект намалява с възрастта, като има леко увеличаване на удовлетвореността от живота. От гледна точка на социално икономическия статус и неговата връзка с психологичното благополучие, редица изследвания се фокусират върху фактори като условия на живот, семейни отношения, доходи, професия, среда и приятели, здраве, свобода и философия на живота. Множество проучвания, и лонгитюдни, и крос-секционни показват, че семейният статус се асоциира с високи нива на удовлетвореност, щастие и позитивно психично функциониране, като допускането на авторите е, че благоприятният ефект на семейното съжителство се медира от сигурността и подкрепящите взаимоотношения в партньорството (Huppert, 2014).

Де Нев и Купър правят обзор на психологичната литература по темата за предикторите на субективното благополучие и установяват, че хората, които могат да бъдат типологизирани като екстроверти, сътруднически, съзнателни или отворени към нов опит са склонни в по-голяма степен спрямо останалите да посочват в изследвания много високи стойности за удовлетвореност от живота или щастие (DeNeve & Cooper, 1998). Обратно съотношение е установено за хора, класифицирани по личностни черти в категория невротизъм. Такава корелация между екстроверия и преживявани позитивни емоции е била констатирана и от много други изследвания (Weiss et al., 2008; Diener et al., 2003; Lucas and Fujita, 2000); както и негативната връзка между невротизъм и благополучие (Schimmack et al., 2008).

2.1.5. Теоретична рамка на изследването

Базисната теоретична рамка за организация на емпиричното изследване е предположение за връзка между личностната черта майндфулнес, нивото на стрес, копинг стратегиите и равнището на благополучие. Изследвания по темата показват повишени равнища на благополучието при по-високи нива на майндфулнес. От друга страна са констатирани негативни корелации между майндфулнес и нивото на възприет стрес. Допълнително, редица изследвания са установили, че личностните особености влияят значимо върху избора на копинг стратегии. Тези акценти предпоставят основното тезисно допускане, че между личностната черта майндфулнес, нивото на преживяван стрес и прилаганите копинг стратегии ще

съществува връзка, която допълнително ще влияе индиректно върху равнището на благополучие. Теоретичният конструкт на благополучието, включен в изследването, е операционализиран като обобщен конструкт, интегриращ аспекти, както от хедонистичната, така и от евдемониичната парадигма. Теоретичният модел е обогатен и с допускането на съществуващи директни и индиректни ефекти на стреса, разглеждан като независима променлива, през медиаторното влияние на копинг стратегиите върху благополучието.

Дизайнът на изследването е организиран в съответствие с представената теоретична постановка, като са използвани различни инструменти за измерване на проучваните психологични конструкти. Предвидено е диференциране на извадката според възприятието на респондентите за наличие на висок риск в работата им като специфична характеристика на средата.

За реализиране на целите и задачите на дисертационния труд е осъществена адаптация за българската социо-културна среда на използвания въпросник за измерване на личностната черта майндфулнес. Използвани са и въпросници, адаптирани за български условия.

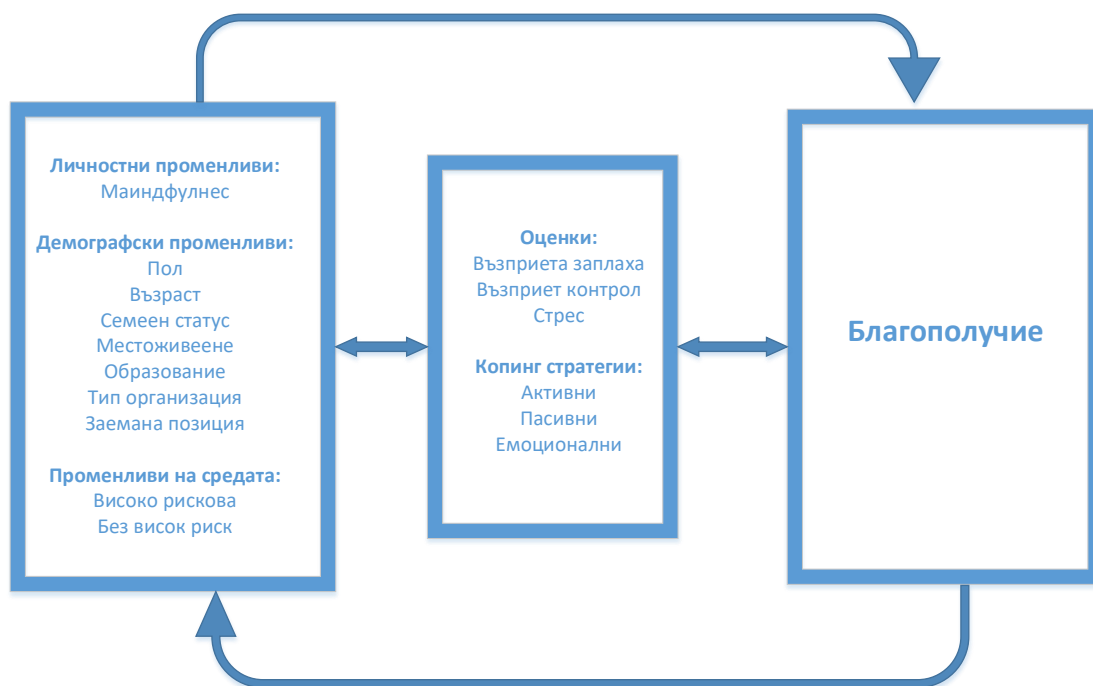
Подходът на интерпретация на получените данни се основава на разбирането за оценката на изследваните конструкти като индивидуално детерминирани, пречупени през призмата на субективното възприятие за преживяването на стрес и благополучие. Използваните като диференциращи критерии вътрешни преценки на респондентите остават за изследователя в полето на хипотезата.

В приложно-практически план, резултатите от проведеното изследване са ориентирани към по-задълбочено разбиране на отделните аспекти на взаимовръзките – директни и опосредствани - между стреса и благополучието, между личностната черта майндфулнес и благополучието, и извеждането на различия, действащи при условията на високорискова среда. Това ще даде възможност за по-прецизно обяснение на предпоставките и последиците от тези взаимовръзки, което ще позволи извеждането на насоки за интервенции в дейностите по управление на стреса и повишаване на благополучието. Изводите могат да бъдат полезни в социалната практика на психолози, консултанти, обучители, мениджъри по управление на здравето в организациите, мениджъри по управление на човешките ресурси, здравни специалисти в областта на традиционната и алтернативната медицина.

III. ПОСТАНОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

3.1. Обосновка на избрания модел

Теоретико-емпиричният модел, застъпен в основата на емпиричното изследване, е илюстриран на фигура 1. Той представя включените в изследването променливи и очакваните взаимозависимости между тях. Базира се върху когнитивно-транзакционната парадигма в проучването на стреса, като въвежда перспективата за изследване на влиянието на личностната черта майндфулнес като независима променлива във взаимодействието между личността и средата.



Фигура 1. Теоретико-емпиричен модел на изследването

3.2. Цел, хипотези и задачи на изследването

Основна цел на изследването е извеждането на закономерности за връзките между стрес, благополучие и копинг стратегии в условията на високорискова среда и очертаване на насоки за това как тези взаимодействия могат да доведат до подобряване и съхраняване на психичното здраве на индивидите, реализиращи се в такава среда. Главната хипотеза се основава на теоретичната рамка, според която между изследваните конструкти съществуват връзки, които се проявяват в различни форми на взаимодействие. В съответствие с тази обща хипотеза се очакват корелационни връзки между изследваните феномени. Предпоставя се влиянието на личностната характеристика майндфулнес върху равнищата на стрес и благополучие. Допуска се, че между майндфулнес, нивото на стрес и прилаганите копинг стратегии съществува връзка, която допълнително ще влияе индиректно върху равнището на благополучие. В условията на високорискова среда, поради по-високите стимулна активност, интензивност и емоционална наситеност на преживяванията, равнищата на стрес и благополучие, както и използваните от индивидите копинг стратегии, вероятно ще се отличават с определена специфика в количествено и качествено отношение спрямо проявлението на същите феномени в обичайни условия.

На базата на основната хипотеза са изградени няколко под-хипотези:

Хипотеза 1. Демографските характеристики възраст, пол, образование, местоживеене, организационна среда и заемана позиция в организацията ще имат диференцираща роля върху равнищата на преживявани стрес и благополучие – жените, хората на средна възраст, живеещите в провинцията, тези с по-ниско образование и работещите на свободния пазар ще имат по-високи показатели относно равнището на стрес и по-ниски относно благополучието.

Хипотеза 2. Демографските характеристики възраст, пол, образование, местоживеене, организационна среда и заемана позиция в организацията ще имат

диференцираща роля върху предпочитаните и използвани стратегии за справяне със стреса, които индиректно повлияват взаимовръзката между стреса и благополучието.

Хипотеза 3. Възприятието на работата и работната среда като високорискова ще предпоставя по-високо ниво на стрес, прилагането на различни копинг стратегии, но и по-високо ниво на благополучие.

Хипотеза 4. Очакваме, че факторната структура на приложения за първи път въпросник за измерване на майндфулнес като личностна черта ще бъде потвърдена в български социо-културен контекст.

Хипотеза 5. Майндфулнес като личностна черта ще има положителен ефект върху равнището на благополучие и индиректно ще го повлиява през преживяването за стрес и прилаганите копинг стратегии.

За осъществяване на поставените цели и за проверка на издигнатите хипотези са планирани следните задачи:

- Да се изследва равнището на стрес и да се изведат предикторите на стрес, като се диференцират резултатите за работещи в условията на високорискова среда;
- Да се изследват специфики при използваните стратегии за адаптивно справяне, съобразно възприятието за рисков характер на средата и компонентите на личностната черта майндфулнес;
- Да се изследва равнището на благополучие и да се изведат предиктори на благополучие, като се диференцират резултатите при реализиращите се във високорискова среда;
- Да се изследва конструкта майндфулнес като личностна черта и се верифицира модела на Беър и колеги (Baer et al., 2006) за измерване на майндфулнес като личностна черта в български социо-културен контекст;
- Да се провери съществуват ли различия в нивата на проявление на личностната черта майндфулнес при работещите в среда, която оценяват като рискова;
- Да се изследва ефекта на личностната черта майндфулнес – директен и индиректен - върху равнището на благополучие, като се диференцират резултатите за работещи във високорискова среда;
- Да се изследва взаимовръзката между преживяванията на стрес и благополучие – директна и опосредствана от медиращата роля на прилаганите копинг стратегии.

3.3. Инструменти

Методиката е съставена от пет въпросника, както следва:

- Въпросник за измерване нивото на стрес - PSS-14 (Cohen et al, 1983), състоящ се от 14 айтъма, измервани чрез използването на 5-степенна Ликъртов тип скала за оценка. Методиката е адаптирана за български условия (Silgidjian et al., 2004);

- Въпросник за измерване на личностната черта майндфулнес (FFMQ) (Baer et al., 2006). – състоящ се от 39 айтъма, измервани чрез използването на 5-степенна Ликъртов тип скала за оценка;

- Въпросник за оценка на предпочитаните стратегии за справяне със стреса - COPE (Carver et al.,1989). Състои се от 53 айтъма, измервани чрез използването на 4-степенна Ликъртов тип скала. Въпросникът е адаптиран за български условия (Русинова-Христова, Карастоянов, 2000).

- Въпросник за измерване на благополучието - COMPAS-W (Gatt, J.M. et al., 2014), състоящ се от 26 айтъма, измервани чрез използването на 5-степенна Ликъртов тип скала за оценка;

- Кратък вариант на личностен въпросник по модела на „Големите пет“ – The Mini-IPIP (Donnellan et al.'s, 2006) – състоящ се от 20 твърдения, оценявани в 5-стенна

Ликъртов тип скала. Методиката е разработена по модела на „Големите пет (BFM)“ и е адаптирана за български условия (Иванова, 2014).

- Анкета, предназначена за събиране демографски данни като: пол, възраст, семейно положение, образование, тип организационна среда (държавна организация, частна структура, свободна професия), длъжност (ръководна, експертна, изпълнителска), както и данни, свързани със субективната оценка за наличие на характеристики за високорисков характер на средата и осъществяваната работа. Като критерий за висок риск се приема наличието на посочени едновременно показатели за:

- едновременно и интензивно въздействие на стимули от различен тип (зрителни, слухови, тактилни), обикновено бързо променящи се като съдържание;
- изпълнение на емоционално наситени задачи, водещи до бързо натрупване на умора;
- вземане на отговорни решения в дефицит от време и информация;
- наличие на риск за здравето и живота на една отделна личност или на повече хора;
- с широк ефект на обществено въздействие и последици от взетите решения и предприетите действия.

Събраните данни са подложени на статистическа обработка, която включва описателни методи (честотен анализ), дисперсионен анализ (ANOVA), класически факторен анализ по метода на главните компоненти, оценка на вътрешна консистентност на скали (алфа на Кронбах), корелационен анализ и медиаторен анализ на връзките между променливите. Обработката на данните е извършена със статистически софтуерен пакет – SPSS – 21.

3.4. Респонденти

Основното изследване е проведено в периода ноември-декември 2017 г. върху случайна извадка от 504 изследвани лица, които са попълнили всички описани по-горе методики. Част от респондентите са изключени поради некоректно попълнени демографски данни. Представените резултати и анализи се основават върху протоколите на 418 души - 343 жени и 75 мъже на възраст от 21 до 70 години ($X=41.24$; $SD=10.4$). За целите на проучването, респондентите са групирани, както е представено таблица 1.

Таблица 1 Респонденти на изследването по групи и признаци

Признак	Група	Брой ИЛ
Пол	мъже / жени	75 / 343
Възраст	21 – 35 / 36 – 50 / над 50 г.	134 / 202 / 82
Образование	бакалавър / магистър	128 / 290
Семеен статус	несемеен / семеен	76 / 342
Местоживеене	столица / провинция	324 / 94
Тип организация	държавна/частна/свободна професия	208 / 176 / 34
Заемана позиция	изпълнител/ експерт/ мениджър	189 / 126 / 103
Възприятие за рисков характер на средата	висок риск / без висок риск	147 / 271

Респондентите работят като пилоти, ръководители на полети, лекари, полицаи, мениджъри, експерти и изпълнители в административни структури, научни работници. Участието на изследваните лица е доброволно, като всички те са поканени в директен контакт или чрез писмо по електронна поща да попълнят въпросника в писмена форма с наличен вариант на документ или линк към Гугъл (Google Form).

IV. РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ПРОУЧВАНЕ НА ВРЪЗКИТЕ МЕЖДУ ИЗСЛЕДВАНИТЕ ФЕНОМЕНИ

4.1. Структурна организация на използваните инструменти

За проверка на факторната структура на използваните въпросници в българската социокултурна среда са проведени факторни анализи, резултатите от които са съпоставени с оригиналната факторна структура на въпросниците, предложена от авторите им или с резултатите от проучвания на други изследователи. На базата на получените резултати са направени заключения за приложимостта на факторите в български условия.

В съответствие с оригиналната факторна структура на въпросника за стрес, потвърдена и в предходни проучвания, провеждани в българска среда със същия инструмент (Silgidjian at al., 2004; Карастоянов, Русинова-Христова, 2000), в настоящето изследване са изведени два фактора: Възприета заплаха и Възприет контрол, които генерират един общ фактор, информативен относно равнището на стрес на изследваното лице. При направената проверка за надеждност се установява, че коефициента за вътрешна консистентност Алфа на Кронбах за фактор „Възприет контрол“ е $\alpha=0,843$, а за фактор „Възприета заплаха“ $\alpha=0,860$, което доказва високите психометрични показатели и на двете скали.

По отношение на методиката за измерване на майндфулнес, въз основа на приложените класически факторен анализ по метода на главните компоненти и Варимакс ротация на интеркорелациите са получени резултати, които съответстват на оригиналния модел. Изведени са пет фактора, представени в таблица 2.

Таблица 2. Стойности на коефициентите за вътрешна консистентност на факторите от въпросника за майндфулнес

Фактори	Коефициент на Кронбах
Наблюдение (8 бр. айтеми)	0,777
Описание (8 бр. айтеми)	0,897
Осъзнато действие (8 бр. айтеми)	0,819
Осъзнаване без оценяване (8 бр. айтеми)	0,789
Осъзнаване без реакция (7 бр. айтеми)	0,681

Данните за психометричните показатели на отделните скали са много високи, което дава възможност този въпросник успешно да се прилага в българската социокултурна среда.

За проверка на конвергентната валидност и външната надеждност на отделните скали от въпросника за майндфулнес в български условия, са приложени корелационни анализи между изведените пет фактора и петте дименсии на личностните черти по модела на „Големите пет“. Резултатите са представени в таблица 3.

Таблица 3. Корелации между скалите на майндфулнес и дименсиите от „Големите пет“

	Екстраверсия	Сътрудничество	Целенасоченост	Невротизъм	Откритост към нов опит
Описание	.413**	.263**	.239**	-,074	.376**
Наблюдение	,069	.187**	,003	.113*	.303**
Осъзнаване без оценяване	,077	-,023	,094	-.299**	,032
Осъзнато действие	,075	.199**	.390**	-.383**	,076
Осъзнаване без реакция	,007	-,051	,047	-.442**	.150**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Тези данни сочат наличието на статистически значими корелационни зависимости, макар и не толкова силно изразени, между измеренията на майндфулнес и съотносими към тях дименсии на личностните черти от модела на „Големите пет“.

По отношение на копинг стратегиите са изведени 11 фактора от първи порядък (подробно са описани в дисертацията), които след последващ факторен анализ обособяват три фактора от втори порядък, обясняващи 54% от вариацията на целия въпросник. Факторите от втори порядък са представени в табл.4

Таблица 4. Ротирана матрица на компонентите от въпросника за копинг стратегии (фактори от втори порядък)

Фактори от първи порядък	Фактори от втори порядък		
	Активни копинг стратегии	Пасивни копинг стратегии	Емоционални копинг стратегии
Позитивно израстване	,724		
Въздържане	,683		
Активни и планомерни действия	,677		
Концентрация върху решаването на проблем	,639		
Поведенческо дезангажиране		,771	
Отричане		,768	
Психично дезангажиране		,639	
Търсене на подкрепа			,795
Емоционален-фокус			,754
Религия			,388
Процент обяснена вариация	23,503	18,416	12,502
Коефициент на Кронбах	0,705	0,632	0,448

Относно въпросника за благополучие COMPAS-W, настоящето изследване се ограничава с използването на общата скала за благополучие, тъй като получената стойност на коефициента за вътрешна консистентност ($\alpha=0,879$), за българската извадка е достатъчно висок и позволява това.

4.2.Взаимовръзки между изследваните феномени

При направените корелационни анализи се установява отрицателна корелация със значителна степен на сила между равнищата на стрес и благополучие ($r=-0,597$, $p < 0,01$), значителна положителна корелация между променливите благополучие и възприет контрол ($r=0,609$; $p < 0,01$), умерени положителни корелации между променливите активни стратегии и възприет контрол ($r=0,406$; $p < 0,01$), активни

стратегии и благополучие ($r=0,430$; $p<0,01$) и умерена отрицателна корелация между скали благополучие и възприета заплаха ($r=-0,452$; $p<0,01$).

Констатирани са слаби и умерени негативни корелации с висока статистическа значимост между равнището на стрес и четири от съставните компоненти на личностната черта майндфулнес: Описание ($r=-0,159$, $p<0,01$), Осъзнаване без оценяване ($r=-0,331$, $p<0,01$), Осъзнаване без реакция ($r=-0,331$, $p<0,01$) и Осъзнато действие ($r=-0,437$, $p<0,01$). Тези резултати са показателни за наличието на обратно-пропорционална връзка между равнището на стрес и личностната черта майндфулнес и са в синхрон с теоретичните допускания.

Установяват се слаби и умерени позитивни корелации с висока статистическа значимост между равнището на благополучие и петте компонента на майндфулнес: Описание ($r=0,383$, $p<0,01$), Наблюдение ($r=0,165$, $p<0,01$), Осъзнаване без оценяване ($r=0,276$, $p<0,01$), Осъзнаване без реакция ($r=0,406$, $p<0,01$) и Осъзнато действие ($r=0,469$, $p<0,01$). Тези резултати свидетелстват за реципрочния благоприятен ефект между личностната черта майндфулнес и преживяването за благополучие. Те са последователни с емпирични изследвания, в които са установени позитивни корелации на личностната черта майндфулнес с аспекти на благополучието като удовлетвореността от живота, чувството за автономност, компетентността, позитивните афекти, оптимизма (Brown & Ryan, 2003).

Умерени негативни корелации се установяват между пасивните копинг стратегии и два от елементите на майндфулнес: Осъзнаване без оценяване ($r=-0,361$, $p<0,01$) и Осъзнато действие ($r=-0,416$, $p<0,01$). Следователно може да се твърди, че развитието и прилагането на майндфул умения за осъзнаване и приложението на пасивни копинг стратегии са в обратно пропорционална зависимост, което е логично предвид същността на пасивните стратегии като отразяващи поведенческа и психична незаангажираност и отричане на проблемите. Самият процес на осъзнаване изисква съзнателно присъствие и когнитивно отразяване на сетивните и стимулни въздействия в ситуацията, както и предприемане на действия, които са съответни на актуалните за индивида нужди в този контекст.

Значими позитивни корелации със слаба и умерена степен на действие се наблюдават при активните копинг стратегии и четири от елементите на майндфулнес: Описание ($r=0,251$, $p<0,01$), Наблюдение ($r=0,385$, $p<0,01$), Осъзнато действие ($r=0,196$, $p<0,01$), Осъзнаване без реакция ($r=0,422$, $p<0,01$). Очевидно активният подход за справяне в трудни ситуации, включващ активни и планомерни действия, концентрация върху решаването на проблема и въздържане от прибързани реакции, е произведен от добре развити майндфул умения и съответно рефлектира върху надграждането на такива умения.

Интересно е наличието на значими корелации, но с различна посока на взаимодействие между емоционалните копинг стратегии и отделните елементи от чертата майндфулнес, което показва, че връзката между двата конструкта не е еднозначна.

Данните от корелационния анализ при респондентите, оценяващи средата като високорискова, спрямо резултатите от корелационния анализ на взаимовръзките при общата извадка, констатират различия в две насоки – по отношение наличието, съответно отсъствието на корелация при някои от променливите или по отношение на силата на установените взаимовръзки (корелационните коефициенти) между някои от променливите. При респондентите с високорискова работа се установява положителна корелационна връзка между променливите наблюдение и стрес ($r=0,224$, $p<0,01$), докато в общата извадка няма значима корелация между тези променливи. Логично е да се допусне, че предвид „наличието на отговорност за здравето и живота

на един или повече хора“ (като един от критериите за високорискова работа), с повишаване равнището на стрес ще се засилва вниманието и наблюдателността в ситуацията. Вероятна е и аналогичната реципрочна връзка - фокусирането на усилия върху наблюдението в стресова ситуация, при висок риск може да провокира по-ниска толерантност към външните условия на средата, което в транзакционната теория на Лазарус и Фолкман (1980) се разглежда като един от компонентите на психологичен стрес.

По отношение силата на взаимовръзките различие между двете групи се проявява в по-високи стойности на корелационните коефициенти между скалата стрес и две от димензиите на майндфулнес – осъзнаване без оценяване ($r=-0,473$, $p<0,01$) и осъзнато действие ($r=-0,497$, $p<0,01$), между същите две дименсии и скала благополучие ($r=0,349$, $p<0,01$), ($r=0,573$, $p<0,01$) и между пасивните копинг стратегии и димензиите осъзнаване без оценяване ($r=-0,446$, $p<0,01$) и осъзнато действие ($r=-0,511$, $p<0,01$) при респондентите с рисков профил на работата. Тези резултати може да бъдат тълкувани като индикатор за позитивната роля на освободеното от морално оценяване и категоризиране осмисляне на случващото се и осъзнаване на действията през призмата на актуалния контекст и нужди при респондентите, осъществяващи рискови дейности.

4.3. Описателни характеристики и вариации в изследваните феномени

Получените резултати за преживяванията на стрес и благополучие показват, че изследваните лица ги оценяват на средно ниво. Установява се, че в това изследване диференциращите равнището на стрес фактори са пола ($F=13,863$, $p<0,001$) образованието ($F=5,171$; $p<0,05$) и типа организация ($F=3,756$; $p<0,05$). Констатираното по-високо ниво на стрес при жените ($X_{ж}= 38,41$; $X_{м}= 34,18$) има своето обяснение в различие на социалните роли и изискванията при осъществяването им, както и с предпочитанието към използване на различен тип копинг стратегии от двете групи изследвани лица. Регистрираната тенденция за намаляване нивото на стрес с повишаване на образователната степен на респондентите, вероятно е отражение на предпоставяните от образованието и квалификацията по-широки възможности за професионална и личностна реализация и в този смисъл на повече обозрими и вариативни житейски перспективи. В контекста на ресурсната теория за стреса те могат да бъдат отнесени и към концепта „контейнер на ресурси“, който отразява разбирането за акумулиране и надграждане на ресурси, които при необходимост да имат и компенсаторни функции. Относително стабилния статус на реализиращите се в държавни структури логично се свързва с по-ниски нива на стрес ($X= 36,33$) спрямо това, при хората, наети в частни фирми ($X=38,85$), на които се налага да работят при непостоянни и недостатъчно открити и ясно регулирани правила и да се грижат за работната си ангажираност и постигането на конкретни трудови резултати.

Данните от изследването констатира, че по отношение на предпочитанията към типа използвани копинг стратегии най-силна диференцираща роля от демографските характеристики имат местоживеенето и заеманата позиция в организацията, следвани от възрастта, пола и типа на организацията. Наличието на висок риск в работата и работната среда е диференциращ фактор само по отношение на прилагането на активни копинг стратегии ($F=4,935$; $p<0,05$), като установената тенденция е за по-слабото им използване от респондентите, оценяващи условията на работната си среда като високорискови ($X=2,91$) спрямо нерисковата ($X=2,99$). В контекста на изведените от Лазарус и Фолкман характеристики на активния копинг, този резултат е обясним с разбирането за ограничена перспектива за промяна в източника на стрес. Освен това, в стресови ситуации, вероятно възприятието за

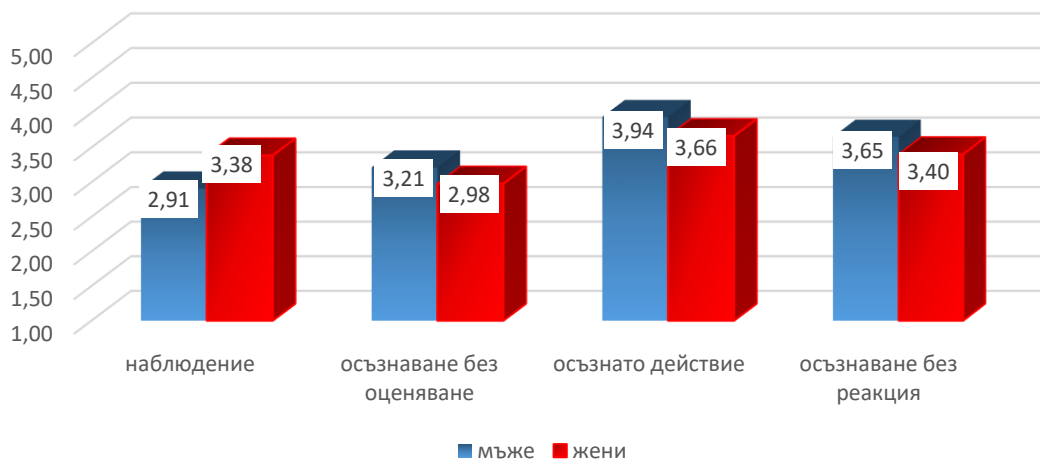
наличие на висок риск в средата, има стагниращ ефект върху избора и прилагането на стратегии, свързани с добре обмислени, планирани и концентрирани върху проблема действия. Подобна интерпретация се предполага от дефицита на информация и време за детайлно обмисляне, планиране и прецизиране на действията в стресови ситуации при описаните параметри на високорискова среда. Възможно е, в подобни ситуации, реакциите да са повече интуитивни и спонтанни или базирани на предишен опит, заучени модели и автоматизъм, а не толкова рационални и планомерни. Тези резултати са показателни за това, че очевидно механизмите за справяне със стрес в условията на високорискова среда са различни от тези, които се прилагат в среда без висок риск.

Като диференциращи фактори за равнището на благополучие при респондентите в настоящето изследване се очертават местоживеенето ($F=4,083$; $p<0,05$) и заеманата работна позиция ($F=7,130$; $p<0,001$). По-високият резултат сред живеещите в столицата ($X_{\text{столица}}=3,71$; $X_{\text{провинция}}=3,59$) не е изненадващ предвид по-високия стандарт на живот в гр. София, сравним спрямо алтернативите за професионална и личностна реализация, нивата на доходи и работна заетост в провинцията. Респондентите, заемащи мениджърски позиции, демонстрират по-високо ниво на благополучие ($X_{\text{мениджър}}=3,83$; $X_{\text{изпълнител}}=3,61$), което може да се свърже с придаваното у нас социално измерение за успешност на кариерното развитие. Резултатът вероятно има отношение също към по-широките социални връзки и възможностите за упражняване на влияние при мениджърите, към повечето и по-наситени предизвикателства с оптимално съотношение спрямо уменията на личността (предполагащи преживяването на „поток“ (Чиксентмихай, 2016)).

Субективното възприятие за наличие на повишен риск в работната среда не е предиктор за равнището на благополучие при изследваните лица. Тези резултати дават основание да се приеме, че благополучието е относително устойчив феномен, зависим в много по-голяма степен от начина, по който човек възприема индивидуално жизнената си ситуация, а не толкова от обективните обстоятелства.

Майндфулнес – дескриптивна статистика и различия

От получените данни може да се направи извод, че петте компонента на личностната черта майндфулнес са представени на средно ниво сред цялата извадка с изследвани лица, като най-високи са стойностите по скала „Описание“ ($X=3,84$; $SD=0,69$), а най-ниски по „Осъзнаване без оценяване“ ($X=2,99$; $SD=0,73$). След приложен еднофакторен дисперсионен анализ (One-way ANOVA) се установява, че има значими различия в нивата на четири от съставните майндфулнес фактори по демографските характеристики пол и възраст. Констатира се, че жените респонденти представят по-високи стойности по фактора „Наблюдение“ в сравнение с мъжете, а при мъжете са по-високи резултатите по факторите „Осъзнаване без оценяване“, „Осъзнаване без реакция“ и „Осъзнато действие“ (вж. фиг.2). Това означава, че елементите на майндфулнес, които имат отношение към метакогнитивните умения, са по-добре развити сред мъжете респонденти, а характеристиките, свързани с качествата на вниманието са по-изразени при жените. Вероятно обяснение за тези резултати може да дадат различията в социалните роли и стереотипите за тях.



Фигура 2. Различия в скалите на майндфулнес според пола

Установява се, че при респондентите на възраст над 50 г. са най-високи нивата по двата фактора „Наблюдение“ ($F=5,983$; $p<0,01$) и „Осъзнато действие“ ($F=4,613$; $p<0,01$). Пост-хок анализът на резултатите показва, че по отношение на наблюдението значимите различия са между най-младата по възраст група – до 35 г. ($X=3,57$) и най-възрастните – над 50 г. ($X=3,80$), т.е. в по-ранна възраст за респондентите са характерни повече разсеяност и по-малко толерантност на вниманието, което има своето обяснение с присъщия за тази възрастова група интензивен и динамичен стил на живот. При фактора „Осъзнато действие“ няма отличаващи се конкретни групови различия, т.е. с нарастване на възрастта се повишават и нивата на уменията, обуславящи развитието на този фактор от личностната черта. Следователно възрастта може да бъде разглеждана като предиктор за личностната черта майндфулнес.

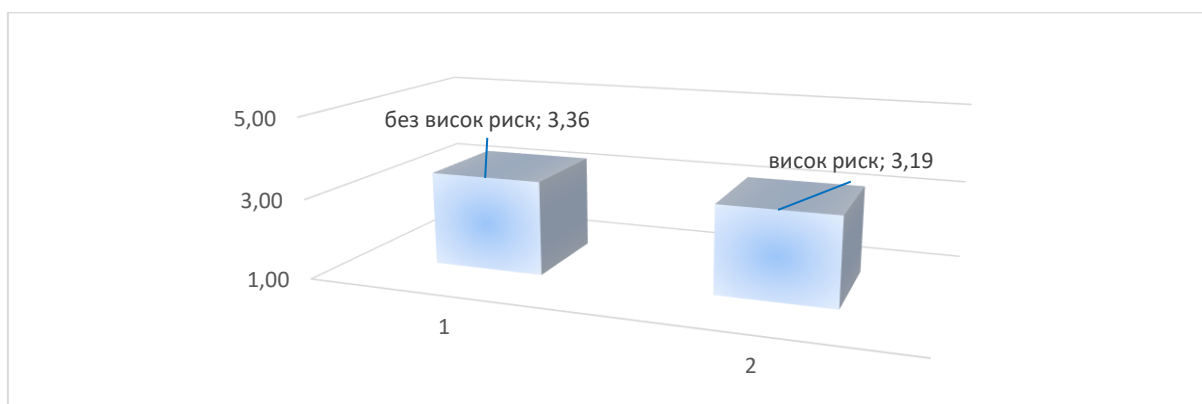
Налице са значими различия в степента на проявление на майндфулнес компонентите „Описание“ и „Осъзнато действие“ според степента на образование на респондентите. Този резултат отразява логичната тенденция с повишаване на образованието да се увеличават езиковата компетентност и уменията за умело използване на езикови изразни средства за описание на наблюденията и преживяванията. Същевременно е вероятно да се допусне, че с продължаващото учене и надграждане на знания и квалификации се повишава умението за по-задълбочено осмисляне на собствените действия и пречупването им през призмата на осъзнати потребности.

Констатира се, че несемейните респонденти представят по-високи стойности ($F=7,128$; $p<0,01$) по фактора „Описание“ ($X=4,03$) в сравнение с изследваните лица, които живеят с партньор ($X=3,80$). Този резултат може да бъде тълкуван в контекста на теорията за управление на впечатленията и прилаганите стратегии за предразполагане (Андреева, 2007), които вероятно при несемейните са съчетани с по-висока мотивация за привличане на партньор и с необходимостта от по-добро и впечатляващо вербално себепредставяне.

Налице са значими различия по скали „Наблюдение“ и „Осъзнаване без реакция“ при респондентите, заемащи различни позиции в организацията. Пост-хок анализът на резултатите показва, че статистически значимото различие е между групите на мениджърите и изпълнителите. Най-високи са стойностите при заемащите мениджърски позиции - ($X=3,44$; $SD=0,64$) по скала „Наблюдение“ и ($X=3,66$; $SD=0,79$) по скала „Осъзнаване без реакция“. При респондентите на изпълнителски позиции стойностите са съответно „Наблюдение“ - ($X=3,21$; $SD=0,75$) и „Осъзнаване без реакция“ - ($X=3,73$; $SD=0,80$). Обяснението на този резултат е свързано с

различията във функциите и вероятно по-конкретно с контролната функция като съставна част от мениджърските дейности.

Установява се, че възприятието за рисков профил на дейността се явява променлива, която диференцира различия по скала „Наблюдение“, фигура 3. Повисоки стойности показват групата на респондентите, които не са оценили работата си като рискова в сравнение с определените средата и работата си като високорискова. Този резултат буди известно смущение, предвид логичното очакване, че наличието на висок риск предполага необходимост от концентрация на внимание и наблюдение с оглед предотвратяване на негативни последици от действието на рисковите фактори. Едно възможно обяснение, което предполага допълнително изследване и анализ, е вероятността за доминиране на интуицията над наблюдението като начин за ориентиране в ситуативния контекст при условия на висок риск. Друго подобно допускане е свързано с вероятността за индуциране на повече тревожност и блокиране на рационалното мислене при евентуално прекомерно/интензифицирано наблюдение в рискови ситуации. В подкрепа на това допускане е установената при корелационния анализ положителна връзка между променливите възприета заплаха и наблюдение ($r=0,264$, $p<0,01$), стрес и наблюдение ($r=0,224$, $p<0,01$). Обяснение за тази корелационна връзка през призмата на транзакционната теория може да се намери в асоцииране на наблюдението с провокиране на по-ниска толерантност към външните условия на средата, което Лазарус и Фолкман (1980) разглеждат като един от компонентите на психологичен стрес. Възможно е и предвид „наличието на отговорност за здравето и живота на един или повече хора“ (като един от критериите за високорискова работа), с повишаване равнището на стрес да се засилва вниманието и наблюдателността в ситуацията.



Фигура 3. Различия в скалите на майндфулнес (скала Наблюдение) според рисковия профил на средата

Следователно, може да се заключи, че относително най-стабилна от скалите на майндфулнес е дименсията „Осъзнаване без оценяване“, следвана от „Описание“ и „Осъзнаване без реакция“. Тези три компонента в личностната черта Майндфулнес най-рядко се влияят от демографските характеристики на респондентите. Относително по-нестабилни като измерение са характеристиките „Наблюдение“ и „Осъзнато действие“. От демографските променливи полът се явява променливата, която диференцира най-много от измеренията на майндфулнес.

4.4. Директни и индиректни ефекти върху благополучието

За проверка на директните и индиректните ефекти на стреса върху благополучието и на личностната черта майндфулнес върху благополучието са приложени медиаторни анализи. Медиаторният анализ е статистическа процедура,

включваща проучване влиянието на опосредстваща променлива - медиатор при търсенето на разширено обяснение за връзката между две променливи в психологията. За да бъде обособена и да функционира една променлива като медиатор е необходимо да бъдат изпълнени едновременно следните условия:

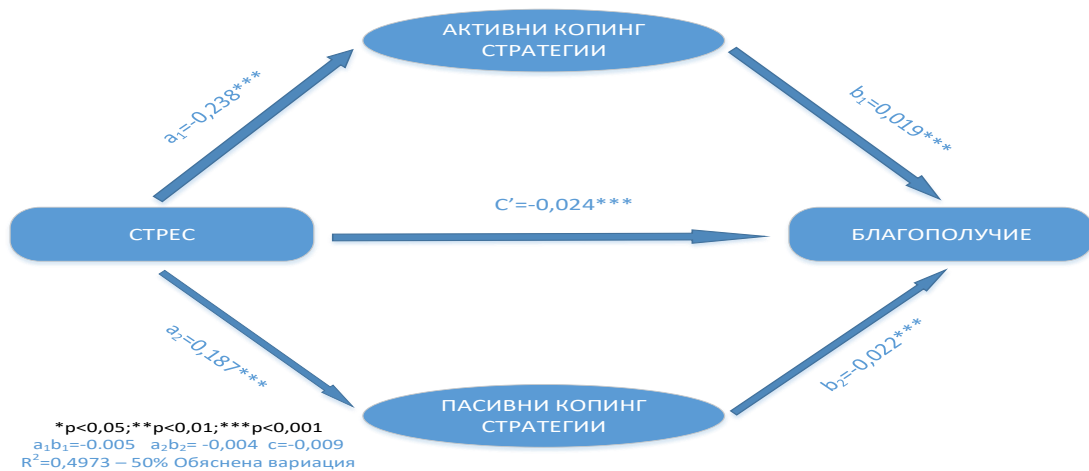
- вариациите в нивото на независимата променлива да предизвикват значими вариации в нивото на медиаторната променлива (път „a“);
- вариациите в медиаторната променлива да стават причина за значими вариации в зависимата променлива (път „b“);
- когато път „a“ и път „b“ са контролирани, общият ефект на независимата върху зависимата променлива (път „c“) се различава от измереното директно влияние на независимата променлива върху зависимата (път „c'“) с остатъчна стойност, която алгебрично може да се обозначи с уравнението $c = c' + ab$, където произведението „ab“ изчислява индиректния ефект на независимата променлива върху зависимата.

За провеждане на медиаторен анализ в настоящето изследване е използвана процедурата на Кристофър Приичър и Андрю Хейс (Preacher & Hayes, 2008) за множествена медиация чрез „буутстрапинг“. Този метод се изразява в многократно взимане на проби от въведените данни и изчисляване на индиректния ефект във всеки под-набор от данни. Характерно е това, че не се изисква нормално разпределение на данните, което гарантира по-висока точност на резултатите в сравнение с други методи. В резултат от процедурата се получават нестандартизирани коефициенти, които не могат да бъдат сравнявани помежду си, а за значимостта на медиаторния ефект се съди по стойностите на доверителни интервали. Ако стойността 0 не попада в границите на генерирания доверителен интервал за определяне на значимостта на медиаторния ефект, се прави заключение, че индиректният ефект на независимата променлива върху зависимата променлива през съответния медиатор е значим.

За проучване ефектите на личностната черта майндфулнес върху благополучието са тествани пет медиаторни модела за общата извадка и пет медиаторни модела за извадката на респондентите, оценяващи средата като високорискова. При всеки от моделите независимата променлива е отделна скала от компонентите на личностната черта майндфулнес, зависима променлива е благополучието, а медиаторни променливи са: в първи вариант – само общата скала за стрес; във втори вариант – само трите скали на копинг стратегиите и в трети вариант едновременно общата скала за стрес и трите скали за копинг стратегиите от втори порядък. Проверени са и медиаторни модели за директен и индиректен ефект на стреса като независима променлива върху благополучието при медиацията на трите вида копинг стратегии.

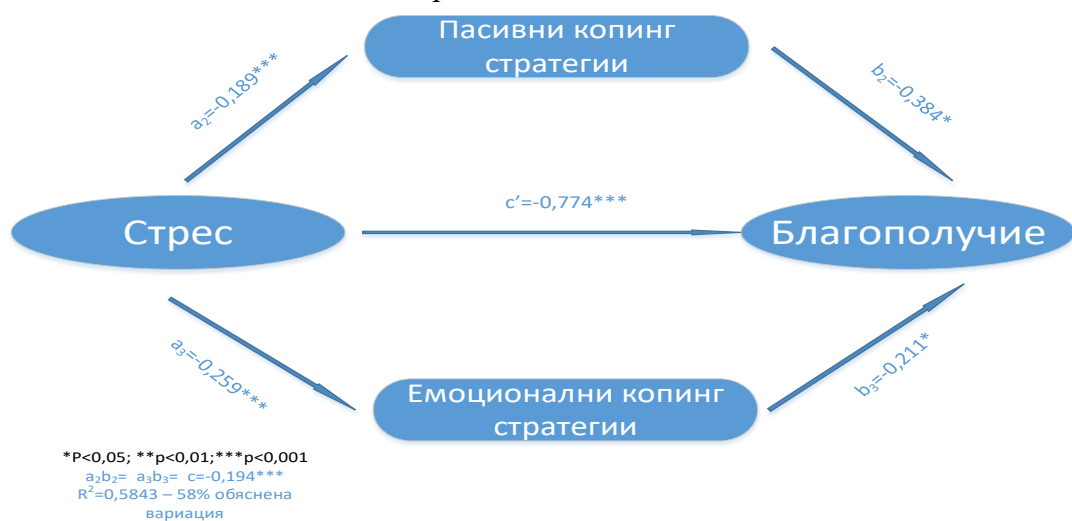
При проверка на директния и индиректен ефект на стреса върху благополучието с медиатор копинг стратегиите се установяват значими нестандартизирани коефициенти за въздействия, представени на фигура 4. На базата на буутстрапинг процедура със зададени брой 5000 проби, от файла с данните се генерира следния доверителен интервал [-0,0068; -0,0028] – активни стратегии и [-0,0064; -0,0022] – пасивни стратегии, за определяне значимостта на медиаторния ефект като изчислената му стойност е средата на този интервал. Тъй като нулата не попада в границите на доверителните интервали, може да се заключи, че индиректният ефект на медиаторите активни и пасивни копинг стратегии е значим. Това означава, че индиректният ефект попада в тези доверителни интервали с 95% сигурност, т.е. нулевата хипотеза, че $ab=0$ може да се отхвърли. Равнището на стрес има опосредствано негативно влияние върху благополучието с медиатори активни и пасивни копинг стратегии. Този резултат показва, че негативните ефекти на стреса

върху благополучието ще намаляват в най-голяма степен, когато са опосредствани от по-интензивното прилагане на активни и по-слабото използване на пасивни копинг стратегии. Прецизният коефициент на детерминация е $R^2=0,4973$, което означава, че моделът обяснява около 50% от вариациите в равнището на благополучие.



Фигура 4. Опосредствано влияние на стреса върху благополучието с медиатор прилаганите копинг стратегии при общата извадка

Констатира се различия при резултатите, получени от медиаторния анализ на същия медиаторен модел, тестван при извадката от респонденти, оценяващи средата като високорискова. При извадката от всички респонденти се констатира, че индиректният ефект на стреса върху благополучието се медира от прилагането на активни и пасивни копинг стратегии, докато при изследваните лица, които възприемат средата като високорискова индиректният ефект се медира от пасивните и емоционалните копинг стратегии (виж фиг.5). Може да се допусне, че при повишено ниво на стрес, увеличеното използване на пасивни и емоционални копинг стратегии ще съдейства за намаляване равнището на благополучие при тези респонденти. Респективно, за повишаване равнището на благополучие, при високо ниво на стрес в условията на високорискова среда, ще допринесе пониженото използване на пасивните и емоционалните копинг стратегии.



Фигура 5. Опосредствано влияние на стреса върху благополучието с медиатор прилаганите копинг стратегии при респонденти в рисковата среда

Тези резултати се синхронизират и допълват установените при корелационния анализ различия в групата на респондентите с рисков профил на средата. Очевидно активните, ориентирани към планомерното и добре обмислено решаване на проблема стратегии, не са статистически значими при справяне със стреса и не влияят опосредствашо ефекта на стреса върху благополучието при тази група респонденти. Вероятно, може да се търси влиянието и на друг тип стратегии, които не са предмет на изследване в настоящата работа, но които оказват значимо медиаторно въздействие във връзката между стреса и благополучието.

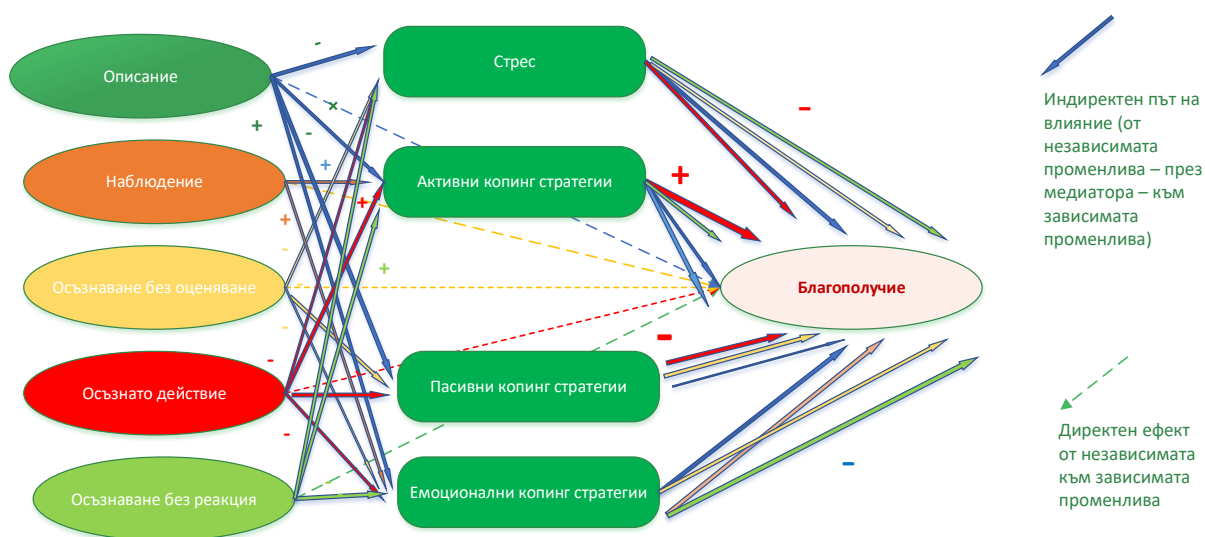
При проверка на директния и индиректния ефект на майндфулнес върху благополучието, в общата извадка са тествани петте описани по-горе медиаторни модела, при които са установени значими положителни индиректни ефекти на петте съставни компонента от майндфулнес върху благополучието с медиатори равнището на стрес и трите вида копинг стратегии (в различни вариации на медиращ ефект). Получените резултати дават основание да се допусне, че личностната черта майндфулнес има индиректен положителен ефект върху равнището на благополучие с медиатори стрес, активни, пасивни и емоционални копинг стратегии.

Установява се, че резултатите, получени от медиаторните анализи за общата извадка се различават спрямо резултатите от проведените медиаторни анализи със същите променливи при респондентите, оценяващи средата като високорискова. Различието, в синхрон с констатациите от корелационния анализ, се наблюдава при два от моделите с независими променливи скалите на майндфулнес „Осъзнаване без оценяване“ и „Осъзнато действие“. При извадката от всички респонденти се констатира, че индиректният ефект на тези два от компонентите на майндфулнес върху благополучието се опосредства от трите медиаторни променливи активни, пасивни и емоционални копинг стратегии. При респондентите, възприемащи средата и работата си като високорискова, индиректният ефект на дименсиите „Осъзнаване без оценяване“ и „Осъзнато действие“ върху благополучието се опосредства само през два медиатора: пасивни и емоционални копинг стратегии - при „Осъзнаване без оценяване“; активни и емоционални стратегии - при „Осъзнато действие“. Следователно, при респондентите, реализиращи се в условия на висок риск, трите типа копинг стратегии имат различен медиаторен ефект, опосредстващ въздействието на майндфулнес компонентите върху благополучието.

4.5. Обобщен модел

На фигура 6 графично е представен обобщен модел на опосредстваното влияние на дименсиите на личностната черта майндфулнес върху благополучието с медиатори общата скала за ниво на стрес и трите скали на копинг стратегии от втори порядък. При всичките пет скали на майндфулнес – „Описание“, „Наблюдение“, „Осъзнаване без оценяване“, „Осъзнато действие“ и „Осъзнаване без реакция“ се установяват значими нестандартизирани коефициенти, които показват наличие на индиректен ефект на всяка от скалите върху зависимата променлива през действието на две или повече от четирите медиаторни променливи. При две от дименсиите на майндфулнес - „Описание“ и „Осъзнато действие“ се констатира опосредствен позитивен ефект върху благополучието през медиацията и на четирите медиаторни променливи. Видно и от графиката, повишените нива по тези две дименсии благоприятстват използването на активни копинг стратегии (които повишават благополучието) и редуцират равнището на стрес и прилагането на пасивни стратегии (които отслабват благополучието), което като общ ефект рефлектира в повишаване нивото на благополучие. При скала „Наблюдение“ индиректният позитивен ефект се наблюдава през медиацията само на активните и емоционалните копинг стратегии, съответно чрез повишаване употребата на активните и отслабване на емоционалните

стратегии. Скала „Осъзнаване без оценяване“ има индиректен ефект върху благополучието при медиатори стрес, пасивни и емоционални копинг стратегии – посредством обратно пропорционалните връзки на всеки един от медиаторите със зависимата и с независимата променливи. Скала „Осъзнаване без реакция“ оказва позитивно влияние върху благополучието индиректно през отслабване на медиаторите стрес и емоционални копинг стратегии и стимулиране на медиатора активни копинг стратегии.



Фигура 6. Обобщен модел на опосредстваното влияние на петте скали на майндфулнес върху благополучието при медиатори общото ниво на стрес и прилаганите копинг стратегии

Проведеният медиаторен анализ потвърждава основната хипотеза за вариации във взаимодействието между изследваните конструкти и за различие при проявлението им в разнообразни условия. Констатира се, че личностната черта майндфулнес има опосредствано позитивно влияние върху благополучието чрез нивото на стрес и прилаганите копинг стратегии. Моделът обяснява между 51 и 54% от вариациите в благополучието. В условията на високорискова среда проявлението на медиаторното въздействие се променя - трите типа копинг стратегии имат различен медиаторен ефект, опосредстващ въздействието на майндфулнес компонентите върху благополучието. Резултатите дават основание да се направи заключение, че при респондентите, оценяващи средата като високорискова, активните, ориентирани към планомерното и добре обмислено решаване на проблема стратегии, не са значими медиатори в процеса на справяне със стреса и повишаване на благополучието, поради което използването им не повлиява по ефективен начин върху взаимовръзката на стрес и благополучие. Вероятно при тази извадка друг вид копинг стратегии, типологизирани и измервани в друга категориална рамка, (като напр. ориентирани към смисъл стратегии, насочени към автономно справяне стратегии или стратегии, насочени към избягване чрез прилагане на ирония, цинизъм, чувство за хумор и т.н.) може да имат по-силно медиаторно влияние във взаимовръзката стрес-благополучие.

Изводи относно хипотезите на изследването

Издигнатите в хипотеза 1 допускания се потвърждават в частта за наличието на диференцираща роля на някои от демографските характеристики върху равнището на преживяване на стрес и равнището на благополучие. Разминава се в прогнозираните вариации и тип на диференциращите фактори. Установява се, че за нивото на стрес диференцираща роля имат пола, образованието и типа организация. За нивото на благополучие диференциращи фактори са местоживеенето и заеманата позиция. Възрастта, образованието, семейният статус и типа организация не са предиктори за преживяването на стрес и благополучие. Тези резултати налагат извода, че преживяването на стрес и преживяването на благополучие се детерминират от различни фактори.

Издигнатите в хипотеза 2 прогнози се потвърждават. По отношение на предпочитанията към типа използвани копинг стратегии най-силна диференцираща роля имат местоживеенето и заеманата позиция в организацията, следвани от възрастта, пола и типа на организацията.

Издигнатите в хипотеза 3 допускания се потвърждават частично. Констатира се, че възприятието за наличие на висок риск в работата и работната среда не оказва значимо диференциращо влияние върху равнището на стрес и благополучие. Но диференцира значимо предпочитанието към типа копинг стратегии. Следователно, за регулиране въздействието на стреса върху благополучието при респонденти, оценяващи средата като високорискова, би могло да се влияе чрез значимите медиатори - прилаганите пасивни и емоционални копинг стратегии.

Издигнатите в хипотеза 4 допускания се потвърждават напълно. Пет факторният модел на майндфулнес като личностна черта, изведен от Бър и колеги, и въпросникът за неговото измерване работят в български социо-културен контекст.

Издигнатите в хипотеза 5 допускания се потвърждават. Регистрирани са положителни директни и индиректни ефекти на петте скали от майндфулнес върху благополучието, като индиректното въздействие се медира от нивото на стрес и прилаганите копинг стратегии. Следователно, майндфулнес и съставните му компоненти могат да се приемат като протективни личностни ресурси, чието развитие ще редуцира нивото на стрес и ще благоприятства преживяването за благополучие.

V. Ограничения на изследването

Теорията и методологията на изследванията на стреса, копинг стратегиите и на благополучието като взаимосвързани конструкти се базират на основни обяснителни модели и системното им проучване и разбиране предполагат многофакторни анализи и обяснения на различни равнища. Предвид фокуса на настоящото емпирично изследване, възприетата методология, методиката и последващите анализи обхващат само частично оказващите влияние върху взаимодействието между стреса и благополучието фактори.

Резултатите се основават на извадка, съставена предимно от жени, хора с висок образователен ценз и живеещи в столицата. Този факт има ограничителен ефект върху изводите и обобщенията от резултатите.

Методиката е базирана изцяло върху самооценъчни въпросници, със сходно съдържание на някои от айтемите, което обуславя влияние на артефакти като степента на себепознание, личната мотивация за участие, когнитивни изкривявания в разбиране на въпросите, умора, социално-желателно моделиране на отговорите и т.н. Необходимо е да се отбележи и това, че оценката за рисков характер на средата е субективно определена на база посочени от респондентите критерии, но не е подкрепена с обективни данни относно реалното наличие на висок риск в средата.

VI. Научна новост

Резултатите от изследването, освен теоретично значение за по-задълбочено изучаване и разбиране на феномените стрес и благополучие и връзките помежду им, пречупени през детерминиращата роля на личностната черта майндфулнес и медиаторната роля на копинг стратегиите, ще имат приложение и в социалната практика. Изводите могат да послужат за интегрирането на по-холистичен подход при изграждането на политики и програми за превенция на стрес и повишаване на благополучието на служителите в организации, чиято среда и дейности се характеризират с повишен риск. Потенциално приложими са и при подборна процедура за кандидатстващи в работа с висок риск от гл.т. на възможността за прецизиране на личностните критерии за подбор. Друга насока за социалната практика е възможността за повишаване на компетентността на консултанти, обучители, мениджъри човешки ресурси, здравни специалисти и практикуващи в областта на традиционната и алтернативната медицина относно същността на феномена майндфулнес и връзката му със стреса и благополучието. Доброто познаване на тези взаимовръзки и ефекти на въздействие може да доведе до по-висока успеваемост на специализираните интервенции при управление на стреса и на инициативите за поддържане на благополучието на съвременния човек.

VII. Заключение и бъдещи насоки

В обобщение може да се каже, че резултатите от емпиричното изследване потвърждават главната хипотеза, според която има вариации във взаимодействието между изследваните феномени и различие при проявлението им в условия на високорискова среда. Показателна за това е установената значима разлика в използваните копинг стратегии при респонденти, оценяващи средата като високорискова, спрямо прилаганите стратегии за справяне със стрес в общата извадка. Следователно, може да се направи извод, че за регулиране въздействието на стреса върху благополучието при респонденти, оценяващи средата като високорискова, би могло да се влияе чрез значимите медиатори - прилаганите пасивни и емоционални копинг стратегии. Същевременно е необходимо да се задълбочи проучването върху влиянието и на други копинг стратегии, които вероятно имат значим медиаторен ефект във връзката между изследваните феномени при условията на високорискова среда.

Настоящото изследване анализира и систематизира теоретични подходи, свързани с взаимодействието между феномените стрес и благополучие, както и добиващия популярност в социалната и клинична практика феномен майндфулнес и неговата връзка с преживяванията на стрес и благополучие. Стремещт е да се определи и потвърди с научни доказателства ефекта на това явление, както и да се открие подходяща методика за изследване, която да бъде адаптирана в българския социокултурен контекст. Констатирани са положителни корелационни връзки между дименсиите на личностната черта майндфулнес и благополучието са показателни за реципрочния благоприятен ефект между двата конструкта. Резултатите се допълват с анализ на опосредстваните влияния на компонентите на майндфулнес върху благополучието с медиатори стреса и копинг стратегиите, като се регистрират значими модели на индиректни ефекти. Предвид допускането на авторите на методиката, че факторната структура на майндфулнес може да варира в зависимост от опита на изследваните с регулярно практикуване на медитация, би било удачно да се задълбочи проучването със сравнителни анализи между респонденти с и без подобен опит. Алтернативно може да се направи експеримент за измерване на ефекта върху благополучието при една и съща извадка изследвани лица преди и след интервениране

с майндфулнес базирани техники. В този смисъл би било полезно да се разшири изследването и в аспекта на влиянието на конструкта майндфулнес като състояние върху преживяванията на стрес и благополучие. Интерес би представлявало и проучването на взаимовръзката майндфулнес и други копинг стратегии в качеството им на медиаторни променливи между стреса и благополучието, както и диференцираното проучване на този ефект върху различните аспекти на благополучието. Комбинираното прилагане на количествени и качествени методи в такъв тип проучвания би повишило тяхната надеждност и валидност. Резултатите от подобни изследвания ще обогатят обяснителните модели и социалната практика за интервениране чрез задълбочаване на фокуса върху психологическите корелати в системната връзка между стреса и благополучието.

Стресът неизбежно ще продължи да присъства в живота ни и да взаимодейства директно и индиректно върху преживяването за благополучие, оказвайки влияние върху здравето и качеството на живот на съвременния човек. Доброто познаване на детерминиращите и медиаторните фактори в тези взаимовръзки задава насоки за развитието на адекватни на нуждите и контекста умения и позволява прилагането на подходи и политики за ефективното им управление, както на ниво отделен индивид, така и на ниво организационна единица или цялостна организация. Подобна системна перспектива, в комбинация с воля за практическото ѝ интегриране, е гаранция за поддържане на пълноценен и качествен живот в съвременното и динамично ежедневие.

Справка за научните приноси в дисертационния труд

Научните приноси в дисертационния труд могат да бъдат обособени в четири аспекта:

1. В теоретичен план
 - Адаптиране на теоретичен модел за изследване на взаимозависимости между стрес, благополучие, копинг стратегии в рисковата среда, което обогатява съществуващите теоретични модели за стреса и благополучието.
 - Включване на конструкта майндфулнес като личностна черта в съществуващите изследователски модели за стреса и благополучието.
2. В методически план
 - Конструирани батерия от методи за изследване на взаимовръзките чрез координиране на съществуващи изследователски инструменти.
 - Адаптиране към български социокултурен контекст на методика за изследване и оценка на майндфулнес като личностна черта.
3. В изследователски план
 - Разкрити медиаторни връзки между стрес, благополучие, копинг стратегии и майндфулнес.
 - Установена полза от инвестирането на усилия за развитието на майндфулнес умения.
4. В приложен план
 - Очертани насоки с потенциал за приложение в управленски дейности и политики за превенция на стрес, развитие на психичното здраве и благополучие на служителите в организации, чиито характеристики на средата се възприемат като високорискови.

Списък с публикации

Зарбова, Б.; (2016). Стрес, удовлетвореност от живота и благополучие. Годишник на СУ, Философски факултет, Книга Докторанти, том 1, УИ „Св.Кл.Охридски“, С., 2016, 130-140.

Zarbova B., Karabeliova S., (2017). Stress and Well-being. Contemporary Psychology and Practice. International Thematic Proceedia, University of Nish, Faculty of Philosophy, 227-237.

Zarbova B., Karabeliova S., (2018). Stress and Wellbeing among Chinese students. Psychology in and around us. International Thematic Proceedia, University of Nish, Faculty of Philosophy, 199-218. <http://psihologijanis.rs/dpp/arhiva/zbornik-13-2.pdf>

Участия в научни форуми:

2016 г. – форум Докторантски четения, доклад на тема „Стрес, удовлетвореност от живота и благополучие“;

2016 г.- международна научна конференция „Days of Applied Psychology“ Ниш, Сърбия, доклад „Stress and Well-being“;

2017 г.- международна научна конференция „Days of Applied Psychology“ Ниш, Сърбия доклад „Stress and Wellbeing among Chinese students“;

2018 г.- международна научна конференция по приложна психология ICAP 2018 – Монреал, Канада, постер и съобщение „Dynamics of Interaction in the Experience of Stress and Well-being among Civil Servants in Bulgaria“;

2018 г.- международна научна конференция на Европейската асоциация по психология на здравето EHPS 2018 “Health Psychology Across The Lifespan: Uniting Research, Practice and Policy” – Голуей, Ирландия, постер и съобщение „Mindfulness, stress and well-being in Bulgarian socio-cultural context“;

2018 г. –Лятно училище за докторанти, Китен - съобщение „Майндфулнес – психично състояние и/или личностна черта“.

Участия в проекти и програми:

Проект BG05M2FP001-2.009-0013 "Докторантски център Св. Климент Охридски" – участие в Лятно училище за докторанти – 9-16 юни 2018 г., Китен;

Проект BG05M2OP001-2.009.0013 "Докторантски център Св. Климент Охридски" работен пакет Мобилност – при участие в конференция в Ирландия;

Участие в студентска мобилност с цел обучение по програма “Еразъм +” – договор между СУ „Св. Климент Охридски“ и Гуандонгски университет за чужди езици – Гуанджоу, Китай.