

МАРГАРИТА ВОЛОДИЕВА КУМАНОВА

**СТРЕС И СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА
ВЪВ ВОЕННА СРЕДА НА БЪЛГАРСКАТА АРМИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертация за получаване на образователна и научна степен „Доктор”
Област на висше образование 3. „Социални, стопански и правни науки”,
професионално направление 3.2. „Психология”,
научна специалност „Военна психология”

Рецензенти:

проф. дн Снежана Илиева
доц. д-р Румяна Карева

Научен ръководител:

полк. проф. д-р Георги Карастоянов

Дисертационният труд се състои от 191 страници.

Основен текст – 163 страници.

Приложения – 17 страници.

Основният текст съдържа 14 фигури, 29 таблици.

Литературни източници – 9 страници.

Брой на използваните литературни източници – 107

Брой на публикации по дисертацията – 3

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 12.07.2017 г. от 14:30 часа в зала А3 на Военна академия „Г. С. Раковски”.

Материалите по защитата са на разположение на интересуващите се в на Военна академия „Г. С. Раковски” – София, телефон 02/ 92 26 ____

МАРГАРИТА ВОЛОДИЕВА КУМАНОВА

**СТРЕС И СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА
ВЪВ ВОЕННА СРЕДА НА БЪЛГАРСКАТА АРМИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертация за получаване на образователна и научна степен „Доктор”
Област на висше образование 3. „Социални, стопански и правни науки”, професионално
направление 3.2. „Психология”,
научна специалност „Военна психология”

Рецензенти:

проф. дн Снежана Илиева
доц. д-р Румяна Карева

Научен ръководител:

полк. проф. д-р Георги Карастоянов

С О Ф И Я • 2017

Дисертационният труд е обсъден на Катедрен съвет на 07.04.2017 г. и е насочен за защита от катедра „Психология и лидерство”, факултет „Национална сигурност и отбрана” на Военна академия „Г. С. Раковски” по научна специалност „Военна психология”, професионално направление 3.2. „Психология”, област на висше образование 3. „Социални, стопански и правни науки”.

Изследванията по дисертационния труд са извършени във военни формирования от състава на Командване ВВС.

Автор Маргарита Володиева Куманова

Заглавие: „Стрес и стратегии за справяне със стреса във военна среда на Българската армия”

СТРЕС И СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА ВЪВ ВОЕННА СРЕДА НА БЪЛГАРСКАТА АРМИЯ

I. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Вид на дисертационния труд

Настоящият дисертационен труд представлява теоретико-емпирично изследване по проблемите на стреса и справянето със стреса в специфична среда – организационната среда на авиационните формирования от Българската армия. Формулирани са обект, предмет, цел, задачи, хипотези. Представени са резултатите от емпирично изследване и са предложени научни и приложни резултати. Посочен е литературен обзор.

2. Актуалност и значимост на изследването

Актуалността на проблема може да бъде представена в две направления – системна актуалност и научна актуалност.

Системна актуалност. Естествен и обясним е интересът към проблемите на стреса в армията, където рискът за здравето и живота на военнослужещите съпътства изпълнението на техните ежедневни професионални задължения. Изучаването на психологичния стрес и стратегиите за справяне със стреса във военна среда са крачка към защита на хората в отбраната – внимание и грижа към техните проблеми, здраве и психично благополучие, към заслужено възнаграждение за техния риск, правно ограничен и висококвалифициран труд.

Научна актуалност. Въпреки постиженията на съвременната психологическа наука проблемът за стреса и справянето с него продължава да отправя предизвикателства към изследователите. Настоящото изследване се фокусира върху сравнително нов и по-позитивен елемент на справянето – проактивното справяне със стреса, като опит да се преодолеят част ограниченията на реактивното справяне.

3. Обект, предмет и цел на дисертационния труд

Обект на изследването са военнослужещите от военните формирования на ВВС на Българската армия.

Предмет на изследването са взаимовръзките между индивидуалните характеристики на военнослужещите и оценките за военната среда, предпочитаните стратегии за справяне със стреса, нивото на възприетия стрес, удовлетвореността от живота и организационното поведение на военнослужещите.

Целта на настоящото изследване е да проучи зависимостта на някои индивидуални различия и обективни параметри на военната среда върху субективните оценки за средата, възприетия стрес, предпочитаните стратегии за справяне, организационното поведение на военнослужещите, удовлетвореността им от живота и механизма на взаимодействие помежду им.

Работна хипотеза: индивидуалните различия между военнослужещите и някои обективни параметри на средата (като наличието на транспорт, възможности за обучение и т.н.) повлияват субективната оценка на военната среда, възприетия стрес, предпочитанията при избор на стратегии за справяне със стреса, организационното поведение на военнослужещите и удовлетвореността им от живота.

II. СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕТРАЦИОННИЯ ТРУД

Теоретико-емпиричното изследване е представено по следния начин: въведение, първа част, която включва две глави, обхващащи теоретичните постановки на стреса и справянето и социалнопсихологическите характеристики на военната среда; втората част на дисертацията е емпирична. В нея е описан моделът на изследването и са представени провеждането, статистическите процедури за обработка на данни, получените резултати и техният анализ.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	5
Глава I. СЪЩНОСТ НА СТРЕСА. СПРАВЯНЕ И СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА	14
1. Развитие на концепциите за стреса	14
2. Справяне със стреса. Стратегии за справяне със стреса	28
3. Управление на стресовия процес.....	39
4. Подходи при изследване на стреса и справянето със стреса.	45
Глава II. СОЦИАЛНОПСИХОЛОГИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ВОЕННАТА СРЕДА	49
1. Понятие за социалната среда	49
2. Военна среда.....	52
Глава III. ПОСТАНОВКА НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ	76
Глава IV. РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ	108
1. Връзки между социодемографските характеристики на военнослужещите и оценките на военната среда.....	108
2. Влияние на личността на военнослужещите върху оценките за военната среда.....	120
3. Влияние на демографските характеристики на военнослужещите върху стратегиите за справяне със стреса.....	122
4. Влияние на личността на военнослужещите върху стратегиите за справяне със стреса	125
5. Влияние на социодемографските характеристики и личността на военнослужещите върху възприетия стрес и последиците от стреса	127
6. Взаимовръзки между оценките за военната среда, нивото на възприет стрес и последиците от стреса	130
7. Взаимовръзки между оценките за военната среда и стратегиите за справяне със стреса	133
8. Самостоятелни влияния (директни ефекти) на стратегиите за справяне със стреса върху последиците от стреса.....	135
9. Проверка на хипотезите за медиаторно влияние.....	137
10. Взаимодействие на стратегиите за справяне със стреса и нивата на възприет стрес при влиянието им върху последиците от стреса	144
11. Влияние на обективни фактори в организацията на дейността във военна среда върху оценките за средата	151
ОБОБЩЕНИЯ И ИЗВОДИ	154
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	162
ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ	165

Глава I. СЪЩНОСТ НА СТРЕСА. СПРАВЯНЕ И СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

1. Развитие на концепциите за стреса

Още от 14 в. в английския език думата „стрес“ се използва имплицитно при описание на несгоди, трудност и „някаква форма на скръб“. С настъпването на период на бурен научен и индустриален прогрес, през 18 и 19 век, физиката и инженерните науки започват да използват термини като „стрес“, „натиск“, „напрежение“, „издръжливост“ и т.н., за да описват различни свойства на материалите.

Стресът като понятие във физиологията е въведен от Ханс Селие през 1936 г. в публикацията му под заглавие „Синдром, предизвикан от различни повреждащи агенти“, а своята широка популярност понятието получава в Съединените американски щати след края на Втората световна война.

В трудове си българските военно началници и психолози описват въздействието на средата върху реакциите на военнослужещите в ситуации, изискващи мобилизация на духа и тялото и адаптацията им към средата, без да употребяват понятието стрес.

Днес широката употреба на понятието в научната и популярната литература, медиите и ежедневието сякаш е премахнала нуждата от специална дефиниция. В същото време в научната литература не съществува всеобщо възприета дефиниция на стреса. Понятието описва психофизиологичния процес, който се характеризира с изменения в психичните, поведенческите и физиологичните реакции, насочени към адаптацията и има ключова роля за човешката еволюция.

В основата на съвременните теории за стреса и стресовия отговор стои идеята на Клод Бернар, че предизвикателствата към физическото съществуване на организма провокират отговор за противодействие на заплахата. Следващата важна стъпка в развитието на идеята за стреса и физиологичната регулация прави американският физиолог Уолтър Кенън. Той изследва специфичните механизми на отговор/ реакция към промените на външната среда, които позволяват на организма да възстанови оптималното си функциониране. В средата на 30-те години на миналия век, предложението от него хомеостатичен модел започва да играе важна роля в научните изследвания. Реакцията на активност на организма на външни или вътрешни стимули Селие нарича „биологичен стрес“.

Селие описва съвкупността от реакции, характерна за всички хора под въздействие на силен дразнител в три етапа – реакция на тревога; – етап на съпротивлението; – етап на изтощение. Описаната триетапна същност на общия адаптационен синдром показва, че приспособителна способност е ограничена.

Развитието на цивилизацията е довело до създаване на много нови и свръх силни дразнители, към които човек трудно се приспособява, а усилията на съществуващите у него физиологични механизми често се оказват неефективни. Получава се акумулиране на напрежение, което в определени моменти преминава границата на издръжливост на човека.

Теорията на Селие води до прякото пренасяне на физиологичното значение на стреса в психологичните теории, а от там – до смесването на физиологичния и психологичния подход при изследването му.

Американският психолог Ричард Лазарус прави успешен опит за преодоляване на споменатото несъответствие с теорията си за психологичния стрес. Докато физиологичният стрес предизвиква стереотипни (неспецифични) реакции чрез нервните и хормонални механизми, то психичният стрес поражда строго индивидуална реакция и често тя не може да бъде предвидена.

В Транзакционната теория същността на стреса е представена като връзка (трансакция) между индивидите и тяхната среда. Психологичният стрес се отнася към отношенията със средата,

които личността оценява като значими за своето благополучие и чиито изисквания я подлагат на изпитание или превишават разполагаемите ресурси за справяне. Тази дефиниция посочва два процеса като главни медиатори в трансакцията личност-среда – когнитивната оценка и справянето. Двата концепта – когнитивната оценка и справянето са в основата на психологическите теории за стреса.

В зависимост от оценката, ситуацията може да бъде: несвързана с индивида; благоприятна за индивида; изпълнена с напрежение и стрес. В зависимост от модела на първична и вторична оценка се разграничават три вида стрес – загуба/ вреда (harm), заплаха (treath) и предизвикателство/ възможност (challenge).

Оценката е динамична и се променя в зависимост от ефективността на процеса на справяне, промяната на изискванията на средата, подобряването (или влошаването) на индивидуалните възможности. Важно за оценката е изясняването на влиянието на индивидуалните различия върху тази оценка – количество, интензитет и продължителност на една скрита емоция в условия, които: 1) са обективно еднакви за различните личности (интер-индивидуални различия) или 2) са различни във времето за конкретната личност (интраиндивидуални различия). Оценките са детерминирани от редица предварителни условия, т. нар. antecedentни променливи, които Лазарус разделя в две големи групи – индивидуални и ситуационни променливи.

Стрес се появява тогава, когато случващото се премахва или заплашва важни цели, намерения или очаквания, отнесени към психичното благополучие, на този етап се активира нов когнитивен процес – процес на спаряване – копинг.

Друга гледна точка предлагат ресурсните теории за стреса, които не се интересуват от факторите, причиняващи стрес, а от ресурсите, които съхраняват благополучието на индивида, изправен пред стресиращо събитие. Като ресурси различните автори разглеждат голямо разнообразие от социални и личностни конструкти, като социална подкрепа (Schwarzer, Leppin, 1991), чувство за свързаност (Antonowski, 1979), издръжливост (Kobasa, 1979), Аз-ефективност (Bandura, 1977), или оптимизъм (Scheier, Carver, 1992).

В последните години популярност добива Теорията за съхранение на ресурсите на Стивън Хобфол, чиито постановки не намират сериозен резонанс сред изследователите на психичния стрес.

2. Справяне със стреса. Стратегии за справяне със стреса

В психологията процесите по преодоляване на трудни житейски събития се наричат защитно и/ или адаптивно поведение, справяне или копинг (от английски – „cope” – преодолявам, справям се). Във времето назад интересът към проблема може да се проследи до Фройд и още по-назад дори до Дарвин.

Его-психологичният подход на Фройд обръща внимание на защитните механизми на „Аз”-а за преодоляване на неблагоприятните въздействия на външната среда и защита на егото, а противоположният на него анималистичен подход поставя акцента върху значимостта на ситуацията. Идеята, че оцеляването на индивида зависи от това, доколко самият индивид е в състояние да открие, предвиди и реагира на заплахи в обкръжаващата го среда стои в основата на механизма „борба или бягство” на Кенън, като ни връща назад във времето до трудовете на Дарвин.

Транзакционалната теория за стреса на Ричард Лазарус предлага изследването на реалното взаимоотношение между личността и ситуацията, без да се отдава предимство на което и да е от двете. Копингът е тясно свързан с концепта за когнитивната оценка и с отнасящите се до стреса трансакции между личността и средата. Повечето подходи в изследванията на копинга следват Фолкман и Лазарус, които го дефинират като „когнитивните и поведенчески усилия на личността за справяне с вътрешни или външни изисквания и (или) конфликти между тях, които са оценени като поставящи на изпитание или превъзхождащи ресурсите на личността”.

Дефиниция съдържа следните допускания: 1) копинг действията не са класифицирани според техните ефекти, а според определени характеристики на копинг-процеса; 2) процесът обхваща както поведенческата, така и когнитивната реакция на индивида; 3) в повечето случаи, копингът се състои от отделни действия и е организиран резултатно; 4) действията за справяне могат да бъдат класифицирани по техния фокус към различни елементи от стресовия процес: ако се опитват да променят връзката личност-среда отвъд негативните емоции или стрес (проблемно-фокусиран копинг); или се отнасят и до вътрешния елемент и да се опитват да редуцират негативните емоции, или да променят оценката за значимостта на ситуацията (емоционално-фокусиран копинг).

Посрещната противоречиво Теория за съхранение на ресурсите на Хобфол става източник на критика за когнитивната теория за стреса и справянето на Лазарус. Два основни принципа съпътстват теорията на Хобфол: загубата на ресурси и инвестицията в ресурси. Първият предполага, че при дадени абсолютни стойности на загуба и печалба на ресурси, загуба ще имат значително по-голямо влияние в резултатите по отношение на емоционално преживяване и отрицателни реакции на стрес. Вторият се отнася до количеството ресурси, които личността инвестира, за да се предпази от загуба, да възстанови загубите и/или да получи ресурси.

В областта на изследванията на стреса и копинга Карвър и Шайър, формулират копинга като „различните начини, по които хората реагират на усещането за заплахата”, т.е. от критична важност е оценката за заплахата или загуба/вреда. Авторите предполагат, че стресовият процес е част от структурата на саморегулаторните процеси, защото препяства пътя към желаните цели.

По своята същност реактивните стратегии за справяне със стреса, са важна характеристика на взаимодействието човек среда, но дават непълна картина, която обикновено частично се запълва от изследване на индивидуалните различия, които модерират стресовата реакция. Опит да решат това предизвикателство правят два нови сходни подхода към копинга – Теория за проактивния копинг на Шварцер (1999) и на Аспинуол и Тейлър (1997). И двата подхода признават важността на реактивния копинг, превантивния копинг и изпреварващия копинг за човешката адаптация, но в същото време представят и нов концепт, който е ориентиран към по-позитивна дименсия на човешкото функциониране – проактивен копинг.

Теоретичната рамка на проактивния копинг според Шварцер и сътрудници (2001) предполага, че към съществуващите теории принадлежат някои позитивни концепти, които са свързани с нейния проактивен подход към копинга – предизвикателство и печалба (Lazarus 1991) добиването на ресурси (Hobfoll, 2001). Подчертава се, че важна функция на копинга, наред с редуцирането на стреса, е увеличаване на потенциала за развитие, удовлетворението и качеството на живот.

Вторият подход към проактивния копинг е представен в работата на Аспинуол и Тейлър. Авторите дефинират проактивния копинг като усилията предприети за предпазване или изменение на потенциално стресово събитие преди то да се е случило. Проактивният копинг е винаги активен.

3. Управление на стресовия процес

Предизвикващото стрес стресорно действие (всяко събитие, което изисква нетипична промяна в адаптацията), с което се срещаме, се нарича стресор.

За изучаване на въздействието, последиците и възможностите за противодействие, различните автори обособяват стресорите в групи по различни критерии. Въздействието на стресорите не може да бъде разглеждано въобще, а само в контекста на конкретна среда със съответните характеристики, които омекотяват или усилват стресовите въздействия (Карастоянов, 1996).

Ролята на основни стресори играят различни фактори, в зависимост от моделите на изследване на стреса в различните социални среди. Най-общо се оформят две групи фактори водещи до стрес в организацията. Първата – свързани с природата на организацията и естеството на дейността. Втората – свързани с индивидуално-психичните особености (Стоянов, 2011).

Симптомите на преживяване на стрес могат най-общо да се представят в две големи групи – имащи отношение към оптималното функциониране на личността и отнасящи се към интересите на социалната среда. По отношение на личността симптомите на преживяване на стрес разграничаваме емоционални, когнитивни, поведенчески и физически симптоми. По отношение на професионалната среда наблюдаваните симптоми на стрес са: отсъствие от работа; влошено изпълнение; злополуки на работното място; текучество на персонал.

Стресът е неизменна съставна част на човешкия живот и добрият подход към него е възможността да се управлява нивото му и последиците от него върху отделните индивиди и социалната среда. Познаването на същността на стреса, механизмите на справяне и последиците от него са само първата крачка в тази посока.

4. Подходи при изследване на стреса и справянето със стреса.

Липсата на единно мнение по отделните проблеми, свързани със същността на стреса и справянето е причина и за различните позиции на авторите при определяне на критериите за оценка на стресовото състояние (Илиев, 1989). Особеностите на протичането на стресовия процес при равни други условия, зависят от индивидуалните различия. Изследването на стреса може да се позове върху субективните отчети, за това как личността оценява отношенията си със средата и да се очертаят общи тенденции за протичането на стресовия процес.

Изводи към първа глава:

1. Независимо че стресът е център на изследванията на психолози, физиолози, медици, социолози феноменът продължава да поставя предизвикателства пред научните търсения. Лимитите и ограниченията в изследванията на реактивното справяне водят интереса на изследователите към позитивната съставна на справянето – проактивните стратегии, които съдържат в себе си допълнителен потенциал за изследване.

2. Въпреки разликите между алтернативните модели за стреса и справянето, тяхното изследване и изучаване следва да се ориентира към интегриране на допълващи се конструкти в модели, позволяващи емпирична проверка и приложение в организационна среда в полза на благополучието на личността и средата.

Глава II. СОЦИАЛНОПСИХОЛОГИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ВОЕННАТА СРЕДА

1. Понятие за социалната среда.

Явленията в нашето ежедневие не се случват във вакуум. Ние творим, работим, живеем в средата, която ни заобикаля. Ние влияем върху средата и средата оказва своето влияние върху нас. В настоящата глава от дисертацията са представени основни подходи за описание на социална среда на Курт Левин, Рудолф Мус, М. Радославова, А. Величков и Г. Петков.

2. Военна среда

В дисертационния труд са представени редица определения за военна среда от гледните точки на съответна научна област (тактиката, оперативното изкуство, психология, социология). Интересът на изследването е насочен към социалнопсихологическите фактори на военната среда, като усилията са съсредоточени към извеждане на съвременните предизвикателства, които средата предполага пред военнослужещите.

Спецификата на военната среда е породена от предназначението на армията като институция и изискванията, които обществото предявява към нея (Карастоянов). От дълбока древност и до днес военната среда притежава свои уникални характеристики, които остават неизменни и до днес: - йерархична система; - бюрократична стандартизация на всичко; - генерализирана нетърпимост към отклоненията от нормата; - изискване на значителни усилия и разход на енергия от страна на военнослужещите; - императива на клаузата на „неограничената

отговорност”, заложена в договора за военна служба и обезпечена „чрез най-висшата ценност – живота на човека” (Петков, 1991).

Военната среда като всяка социална среда оказва многопосочни въздействия върху хората в нея и влияе по комплексен начин върху тях. Изучаването и има самостоятелна научна стойност, защото разкрива системната организация на външните условия и фактори, в които личността функционира. Предложеният от Величков, Петков, Радославова подход в изучаването на социалната среда отразява начина на функциониране и съществуване на всяка социална среда в три дименсии. В дисертационния труд са изведени характерни особености и предизвикателства на средата по трите дименсии (следвайки модела на Величков, Радославова, Петков) – структурни и функционални характеристики на военната среда, характеристики на средата по отношение на индивидите и характеристики на средата по отношение на по-широката социална система.

В настоящата глава са характеризирани категориите военнослужещи - офицерите, сержантите и войниците са различно поставени във военната среда; средата предявява различни изисквания, предоставя различни възможности за професионална реализация, обучение, квалификация и растеж, предполага различен тип на социални взаимоотношения в и извън нея, предлага различен престиж и т.н. Тези различия между офицери, сержанти и войници са подробно разгледани в дисертационния труд и са очертани предизвикателствата пред тях.

Теоретичният анализ продължава с специфичните характеристики на военната авиационна организационна среда.

Военновъздушните сили гарантират въздушния суверенитет на Република България, като осъществяват наблюдение, охрана и отбрана на въздушното пространство, изпълняват задачи по защита на критична инфраструктура и стратегически обекти на територията на страната. Особеностите на военната авиационна организационна среда предполага комплекс от предизвикателства към личността. Работата на военнослужещите от ВВС изисква сертифицирани знания и умения, специализирана подготовка и опит, комбинирани с високо ниво на отговорност по отношение на високия риск при подготовка и по време на изпълнение на задачите и по отношение очакванията на обществото.

Основен критерий за успешното изпълнение на задачите в авиацията е безопасността. Инцидентите в авиацията в голяма степен се случват след последователност от грешки, чиито генератор често е стресът.

В ролята на стресори в авиацията влизат комплекс от фактори, които могат да повлияят физическото и психическо здраве на летателния и наземен персонал, да променят изпълнението на задачите и резултатите от дейността, да повлияят на безопасността на летателната дейност. Най-общо стресорите във военната авиационна организационна среда могат да се представят в четири групи: 1) стресори от *физическата среда*; 2) неблагоприятни *психични и физиологични състояния*; 3) стресори, свързани с *дейността*; 4) *критични ситуации*.

В дисертационния труд са представени основните източници на стрес в ежедневната трудова дейност на различните авиационни специалисти. Обзорът илюстрира особеностите на средата, които трябва да се познават и отчитат при анализ на резултатите от оценките на средата и мястото им стресовия процес.

Последици от стреса в авиацията

Отрицателните психически състояния могат да станат причина за сериозни неблагоприятия в дейността на авиационните специалисти. Често източници на стрес се явяват дребните, но много по-чести ежедневни неблагоприятия и ситуации, които допринасят за изтощаване на физическите и психическите ресурси на военнослужещите и в авиационна организационна среда могат да се свържат критично с безопасността на полетите.

По отношение на грижата за психичното здраве Българската армия е структура с голям брой практикуващи психолози. За регламентиране дейността и оказване на методическа помощ е

разработена добра нормативна и методическа база, но въпросът за изработване и прилагане на цялостна стратегия за психологичната грижа за личния състав остава актуален. Същинското управление на стреса изисква да се препоръчат и предприемат конкретни организационни действия за намаляване на причините и предпоставките за стрес и когато това е невъзможно да се създадат благоприятни индивидуални и социални предпоставки за ефективно и ефикасно справяне със стресовите епизоди.

Изводи към втора глава:

1. Военната среда като комплекс от социалнопсихологически фактори е трудно да бъде всеобхватно изследвана, но всяко изследване на отделни нейни характеристики и тяхното въздействие върху стресовия процес и резултатите от него допринасят за изясняване на механизмите на взаимодействие между средата и военнослужещите.

2. Познаването на военната среда в детайли би осигурило нейното правилно презентиране пред младежите, избрали да се реализират като военнослужещи и да снижи значително разминаването на очакванията им и предлаганата реалност.

Глава III. ПОСТАНОВКА НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

1. Избор на изследвани величини

При подбора на личностни особености изследователския интерес се насочи към влиянието две различни неврохимични системи в мозъка – дейността на едната е насочена към откриване, оценка и подхождане към възможностите, а другата към възприемането, оценката и избягването на рискове и опасности.

Системата за задържане (потискане) на поведението (Behavioral Inhibition System, BIS) – чувствителна към наказания, липсата на награди и новости. *Системата за активизиране на поведението (Behavioral Activation System, BAS)* – чувствителна към сигнали за награди и избягване на наказание (или липсата на наказание). Описаните характеристики на двете различни неврохимични системи и тяхното влияние върху регулацията на преживяванията и поведението на хората ни дават основание да ги използваме като независими променливи като се очаква да бъдат фактор по отношение на възприемането на средата и предиктор на възприетия стрес и на избора на стратегии за справяне със стреса.

За да получим оценките на военнослужещите за средата използваме оценката на социалния климат. Според предложението от Рудолф Мус подход (Moos, 1986), всяка социална среда може да бъде описана посредством три дименсии – на отношенията, на личния растеж и на поддържане и промяна на системата. Предполагаме, че в средата с повишаващи се изисквания ще налага нов тип интензивни междуличностни отношения по хоризонтала (колеги) и вертикала (началник-подчинени).

Отчуждението от работата като проява на стреса в организацията (Радославова, Величков, 2005) е специфично състояние, което е последната крачка преди скъсването на връзката между индивида и неговото трудово поведение на дадено работно място. Във военна среда то може да доведе до пропуски в работата, неспазване на процедурни правила и нарушаване на условията за безопасност на труда, което от своя страна да доведе до неблагоприятни последици както за хората, така и за организацията.

Работни хипотези:

1. Очакваме индивидуалните характеристики на военнослужещите да оказват влияние върху оценката за военната среда, избора на стратегии за справяне със стреса, нивото на възприет стрес и последиците от него.

1а. Очакваме социодемографските характеристики – общ стаж, стаж на конкретната длъжност, пол, семейно положение, образование, военно образование, длъжност и да оказват влияние върху оценката за военната среда, избора на стратегии за справяне със стреса, нивото на възприет стрес и последиците от него.

1б. Очакваме мотивационните тенденции за потискане и активиране на поведението да оказват влияние върху оценките на средата, избора на стратегии за справяне със стреса, нивото на възприет стрес и последиците от него. Ще проверим дали при по-силно изразена мотивационна тенденция към потискане на поведение, което може да доведе до негативни или болезнени резултати, ще имаме повишаване на нивата на възприет стрес, ще се избира ли по-често избягването като стратегия за справяне със стреса и ще се наблюдава ли по-голямо отчуждаване от работата.

2. Очакваме някои фактори на организацията на дейността във военната среда (отдых и почивка във ВПД на БА, участие в курсове за повишаване на квалификацията и/или езиковите възможности) да оказват влияние върху оценката за средата.

3. Допускаме, че предпочитаните стратегии за справяне със стреса ще променят посоката и силата на връзката между възприетия стрес и последиците от него.

4. Хипотези за медиаторно влияние.

4а. Предполагаме, че оценката за възприет стрес опосредства взаимовръзката на личностните особености и избора на стратегии за справяне със стреса и последиците от стреса, както и взаимовръзката между оценката за средата и последиците от стреса.

4б. Предполагаме, че предпочитаните стратегии за справяне със стреса опосредстват взаимовръзката на субективните оценки за средата и последиците от стреса.

4в. Предполагаме, че субективните оценки на средата ще са медиатор при влиянието на личностните особености върху възприетия стрес, последиците от стреса.

3. Модел на изследването

При провеждане на емпиричното изследване изхождаме от системния модел за изследване на психичен стрес в организацията (Стоянов, 2011).

Методология на изследването

За провеждане на настоящото емпирично изследване се използва количествен метод за събиране на изходните данни чрез индивидуални, комплексни, самооценъчни въпросници, представени подробно в дисертационния труд.

Въпросник на Чарлз Карвър и Тери Уайт, базиран на теорията на Дж. Грей – BIS/BAS Scales. Адаптиран на български от Карастоянов, Куманова, Колчева, инструментът измерва диспозиционната чувствителност към всяка от двете системи за задържане (потискане) на поведението (BIS) и за активиране на поведението (BAS) на когнитивно ниво. Въпросникът се фокусира главно върху последиците от активността на всяка от системите, а не на самите действия. Съдържа 24 айтема, а отговорите са по 4-степенна Ликертова скала.

Въпросник за военна среда – Military environment scale (Moos, 1986)

Въпросникът представлява адаптиран вариант на Скалата за работна среда на Рудолф Мус. Методът е адаптиран при представително изследване на ЦСИ – МО през периода 14.02 – 21.02.1995 г. в извадки от офицери и сержанти (Карастоянов, Янакиев.). Трите дименсии са операционализирани в девет подскали, за които се допуска, че описват основните характеристики на всяка социална среда. Съдържа 81 айтема, като изследваните избират между отговори „Да” и „Не”.

Обобщената дименсия „Отношения във военната среда” оценява доколко военнорслужещите се чувстват включени в средата, склонни са да си съдействат и доколко спонтанно изразяват емоциите си.

Дименсията „Личен растеж в работна среда” представя степента, в която средата насърчава или потиска работещите да вземат самостоятелни решения и да получават познания за стандартите и резултатите от своя труд (автономност) и доколко конкретната среда акцентира върху разнообразието, промяната и развитието в работата (иновации).

Доколко средата е подредена, организирана и предсказуема, както и доколко откликва на изискванията за промяна изследваме чрез третата обобщена дименсия – „Поддържане и промяна на работната среда”.

Въпросникът за възприет стрес - Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983)

Въпросникът е адаптиран за български условия от А. Русинова и Г. Карастоянов и изследва глобалната оценка за възприетия стрес. Той е сензитивен към оценката на влиянието на важните събития и промените в живота, всекидневните неприятности и стресорите на средата върху изследваните лица. Въпросникът измерва степента, в която изследваните лица оценяват събитията в живота си като стресови през последния месец. Съдържа 14 айтема, оценката се дава по петстепенна Ликертова скала.

Въпросник за проактивно справяне със стреса PCI – Proactive Coping Inventory (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, Taubert, 1999). Въпросникът е разработен като многомерен инструмент за оценка на справянето със стреса, който да позволи оценката на различни аспекти на стратегиите за справяне, използвани от индивидите в стресови ситуации, в ситуации на очакване на стрес или сложни и неблагоприятни събития в бъдеще (Greenglass et al., 1999). Адаптиран е на български език през 2013 г. от М. Куманова, Г. Карастоянов и Д. Димитров за нуждите на настоящата разработка. Състои се от 55 айтема, оценяващи осем измерения: „проактивно справяне”, скала „превантивно справяне”, скала „рефлексивно справяне” – тенденция да се обмислят различни възможности и „рефлексивно справяне” – тенденция за визуализиране и мислено проиграване, скала „стратегическо планиране”, скала „търсене на инструментална подкрепа”, скала „търсене на емоционална подкрепа” и скала „избягване”. Въпросникът е чувствителен към регистриране и оценка на проактивната нагласа, която включва относително стабилна лична увереност във възможностите за промяна и обхваща аспекти като находчивост, възможности, ценности и визия.

Метод за оценка на отчуждението от работата (Радославова, М., Величков, А., 2005). Методът за изследване на отчуждението от работата е разработен от Ангел Величков и съдържа 10 твърдения, които описват реакции на безразличие и отчуждение в обичайните условия на труд. Всяко твърдение се оценява по 7-степенна Ликертова скала за честота на преживяването му, ранжирана от 0 – никога, до 6 – почти постоянно.

Скала за измерване на общата удовлетвореност от живота (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985)

Скалата за измерване на удовлетвореност от живота е адаптирана аз български условия от Силгиджиян, Карабельова, Занкова (Силгиджиян Карабельова, Занкова, 2008). Състои от пет твърдения, по отношение на които участниците в изследването изразяват своето съгласие, използвайки скала от 1 „силно несъгласен“ до 4 „силно съгласен“. Скалата е конструирана да измерва когнитивния компонент на субективното психично благополучие като глобална оценка на живота.

Анкетна част - въпроси, свързани с индивидуално-демографските особености на изследваните лица и някои особености на организацията на дейността във военна среда.

Методи за статистическа обработка на получените данни

За извършване на статистическа обработка на събраните данни са използвани следните статистически методи: - описателна статистика; - оценка на надеждността на използваните самооценъчни методики с помощта на коефициента за вътрешна консистентност „Cronbach’s Alpha”; - корелационен анализ; - регресионен анализ; - еднофакторен и двуфакторен

дисперсионен анализ. Статистическата обработка на резултатите е извършена с помощта на статистически софтуерен пакет SPSS-19.

Ограничения, организация и провеждане на емпиричното изследване и изследвана съвкупност

Обектът на изследването е ограничен до военнослужещи от ВВС. Не се провежда изследване сред цивилните служители. Съгласно изискванията на ЗЗКИ данните са в обобщен вид и само за представяне на психологическите страни на проблемите.

Емпиричното изследване е проведено през месеците април и май 2015 г. в 8 формирования на ВВС на Р България. След оглед и логическа проверка в анализа и обработката на резултатите са включени 303 въпросника.

Таблица 3.1. Разпределение на изследваните лица по семейно по пол, семейно положение, образование, военно образование, звание и длъжност

Общо за цялата извадка		Брой на изследваните военнослужещи	% от общата извадка
Пол	Мъже	230	75,9
	Жени	73	24,1
	ОБЩО	303	100,0
Семейно положение	Несемейни	73	24,1
	Семейни/на съпругески начала	214	70,6
	Разведени	15	5,0
	Вдовец/вдовица	1	0,3
	ОБЩО	303	100,0
Образование	Средно	146	48,1
	Висше	157	5,9
	ОБЩО	303	100,0
Военно образование	Притежава	145	47,9
	Не притежава	158	52,1
	ОБЩО	303	100,0
Звание	Редник	98	32,3
	Сержант/ Оф. кандидат	100	33,0
	Офицер	105	34,7
	ОБЩО	303	100,0
Длъжност	Летец	27	8,9
	ИТС	84	27,7
	Логистика	86	29,4
	Щаб	38	12,5
	КИНС	64	21,1
	ОБЩО	302	99,7

Табл. 3.2 – Надеждност на използваните скали

	М	SD	брой на айтемите	Алфа на Кронбах
Възприет стрес	33,6469	8,2344	14	0,868
BIS	18,7492	3,44826	7	0,666
Вас-стремеж	12,3927	2,18885	4	0,672
Вас-забавление	11,0825	2,57403	4	0,717
Вас-награди и наказания	17,3894	2,03125	5	0,642
Проактивно справяне	33,7276	4,39684	11	0,800
Рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности	25,1495	3,26408	8	0,776
Рефлексивно справяне - визуализиране	12,7393	2,94002	5	0,757
Превантивно справяне	17,0498	2,6884	6	0,597

Стратегическо планиране	11,4901	2,00454	4	0,562
Търсене на инструментална подкрепа	21,3234	4,21221	8	0,818
Търсене на емоционална подкрепа	11,7867	2,12895	4	0,676
Избягване	6,8642	1,74773	3	0,575
Отношения				
Включеност	14,8449	2,52255	9	0,79
Сплотеност	14,3465	2,59815	9	0,78
Началническа подкрепа	15,1254	2,28965	9	0,734
Личен растеж				
Автономност	14,1400	2,05454	9	0,554
Иновации	12,5289	2,65558	9	0,793
Поддръжка и промяна в системата				
Ориентираност към задачите	16,0695	2,12839	9	0,75
Натиск в работата	13,703	2,04847	9	0,543
Яснота	14,8013	2,78109	9	0,827
Контрол	15,1159	2,28162	9	0,715
Отчуждение от работата	22,3378	9,60194	10	0,877
От задачите	13,569	6,35037	6	0,849
От организацията	8,7781	3,99341	4	0,688
Удовлетворение от живота	22,4455	6,29592	5	0,867

Глава IV. РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

1. Връзки между социодемографските характеристики на военнотружещите и оценките на военната среда

1.1. Връзки между общия стаж и стажът на длъжността с оценките на военната среда

Военнотружещите с по-дълъг стаж на конкретна длъжност влошават оценката си за средата по дименсии „Подкрепа от прекия началник (ръководител)”, „Яснота” и „Натиск”. Възможни причини за подобна тенденция по отношение на оценките за средата: - завършил е първоначалният етап на обучение, изпити и допускане до самостоятелна работа, постъпили са нови колеги, които имат необходимост от повече „грижа и внимание” от страна на командира/началника, което е възможно да намали усещането за подкрепа; - субективната оценка за яснота и натиск се влошават, защото с напредване на длъжността и специализирането на военнотружещите в конкретна дейност все повече намалява желанието им да участват в банални ежедневни занимания, които неизбежно съпътстват текущата дейност.

Табл. 4.1. - Връзки между общия стаж, стажът на последната длъжност и оценките за военната среда

(Pearson Correlation, N = 303)	Подкрепа от началника	Яснота	Натиск
Общ стаж			0,141*
Стаж на длъжността	-0,173**	-0,143*	0,195**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

1.2. Връзки между пола на военнотружещите и оценките на военната среда

Полови различия се наблюдават по скалите „Сплотеност” и „Автономия”. Военнотружещите жени разглеждат военната среда като по-слабо сплотена и не дотам автономна. Върху този резултат вероятно оказват влияние няколко фактора.

Табл. 4.2. – Описателна статистика и значимост на различията по скалите за оценка на военната среда в групите на мъжете и жените

Оценки за социалната среда	Пол	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	p
Включеност	мъже	230	15,0000	2,4531	0.057
	жени	73	14,3562	2,6893	
Сплотеност	мъже	230	14,6087	2,5549	0.002
	жени	73	13,5205	2,5772	
Автономия	мъже	230	14,2775	2,0755	0.041
	жени	73	13,7123	1,9399	
	жени	73	12,3452	2,7007	

1) Военнослужещите жени е възможно да не успяват да се сплотят напълно в професионалните си колективи, защото техният брой е ограничен. 2) Все още не е напълно преодоляна стигмата за неравенството на двата пола в армията. 3) Част от военнослужещите жени все още изпълняват задълженията си в атмосфера на недоверие от страна на колеги и началници. 4) Работата в доминирано „мъжка” среда е възможно да снижи усета на жените военнослужещи за автономност.

1.3. Връзки между образователен статус на военнослужещите и оценките на военната среда

Установените разлики ($F=11.152$, $p=0.001$) в оценката за средата по дименсия „Контрол” кореспондират с разликите във влиянието на званието върху същата дименсия, със средно образование са над 70% от сержантския и войнишкия състав, и те оценяват средата като по-контролирана. Притежаването или не на военно образование оказва значимо влияние върху оценките за военна среда по дименсията „Натиск” и „Контрол”. Усещането за натиск в работата и спешност при изпълнението на задачите е по-високо оценено от военнослужещите, завършили военно образование (ВВУЗ, ССУ или сержантски колеж) в сравнение с останалите (0.011). Военнослужещите без военно образование оценяват средата като по-контролирана в сравнение с колегите си, завършили ВВУЗ, ССУ и сержантски колежи (0.000).

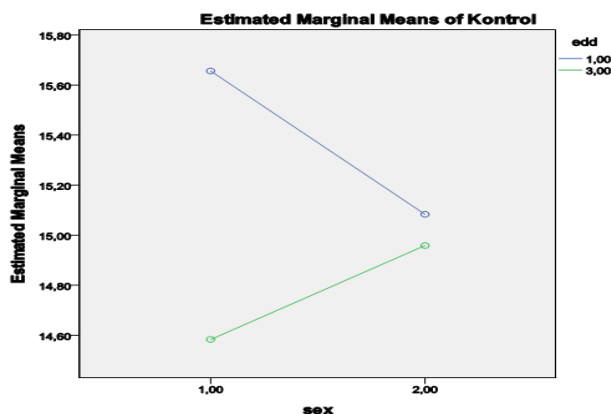
Табл. 4.3. – Описателна статистика и значимост на разликата в оценката за военна среда по дименсии „Натиск” и „Контрол” в групите с военно и без военно образование

Оценки за социалната среда	Военно образование	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	p
Натиск	Да	145	14.0138	2.0982	0.011
	Не	158	13.4177	1.9654	
Контрол	Да	145	14.4931	2.3174	0.000
	Не	158	15.6835	2.0997	

Извършеният двуфакторен дисперсионен анализ на комбинираното влияние на пола и образованието върху оценките на военната среда показва наличието на такова за два от факторите – „Контрол” и „Сплотеност”.

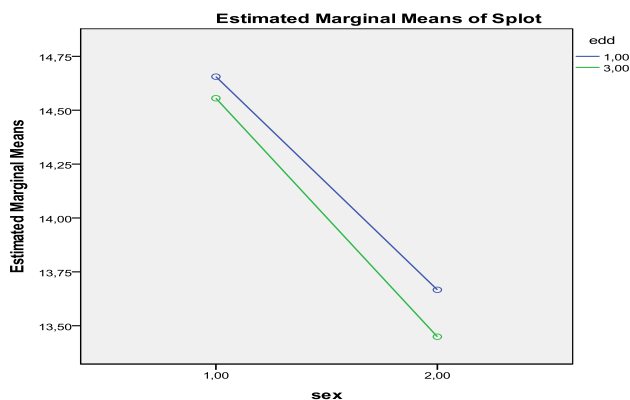
При междугруповото сравнение по пол и образование се наблюдава, че мъжете със средно образование оценяват средата като много по-силно контролирана, докато жените със средно образование възприемат военната среда като значително по-малко контролирана. Жените с висше образование повишават значително оценката си по скала „Контрол”, докато при мъжете с повишаване на образованието, се снижава оценката за контрол.

По отношение на оценката за военна среда по дименсията „Сплотеност” анализът показва, че като по-сплотена оценяват средата и мъжете и жените със средно образование в сравнение с мъжете и жените с висше образование.



Фиг. 4.1. – Графика на комбинираното влияние на образованието и пола върху оценките за военна среда по дименсия „Контрол”

Най-висока оценка на степенната, в която военнорслужещите имат приятелски отношения помежду си и си помагат един на друг дават мъжете със средно образование, докато жените с висше образование оценяват средата като най-неблагоприятна по отношение на приятелските отношения и взаимопомощ.



Фиг. 4.2. – Графика на комбинираното влияние на образованието и пола върху оценките за военна среда по дименсия „Сплотеност”

1.4. Връзки между семейното положение на военнорслужещите и оценките на военната среда

Семейното положение на военнорслужещите също оказва влияние върху възприемането и оценката на военната среда. Наблюдават се статистически значими разлики в оценките на военната среда по дименсията „Контрол”. Като в най-голяма степен като контролирана оценяват средата несемейните спрямо семейните ($F=7.549$, $p=0.008$) и разведените ($F=7.549$, $p=0.003$).

1.5. Връзки между заеманата от военнорслужещите длъжност и оценките на военната среда

Сравнението между групите показва, че по скала за оценка на средата „Включеност”, военнорслужещите от РТВ и КИНС притежават най-ниска бална оценка, която статистически се отличава от стойностите на летци-пилоти ($p=0.013$), на инженерно-техническия състав ($p=0.001$) и на военнорслужещите в Командване ВВС и щабове на военните формирования ($p=0.039$). Предвид получените оценки на средата и по други дименсии („Подкрепа от началника”, „Ориентираност към задачите”) тези резултати не са изненада. По-ниската оценка на „Включеността” е обяснима, когато основният състав на формированието работи на дежурства по график – дейност, която се характеризира с присъствие в ограничено пространство, за ограничено време с ограничен кръг от колеги, като непосредствено след приключване на служебното време следват две денонощия почивка.

Табл. 4.6. – Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ за влияние на длъжността върху оценките за социалната среда

Оценка на средата	Длъжност	Брой изследвани лица	Средна стойност	Стандартно отклонение	F	p
Включеност	Летец-пилот	27	15,5926	2,32477	4.922	0.001
	ИТС	84	15,3929	2,38983		
	Логистика	86	14,7079	2,52803		
	Щаб	38	15,2105	2,29168		
	РТВ/КИНС	64	13,7813	2,61539		
Сплотеност	Летец-пилот	27	15,0370	2,80770	4.648	0.001
	ИТС	84	15,1667	2,52617		
	Логистика	86	13,7528	2,39925		
	Щаб	38	14,3421	2,24543		
	РТВ/КИНС	64	13,7969	2,78989		
Подкрепа от началника	Летец-пилот	27	15,4074	2,32477	2.865	0.024
	ИТС	84	15,2857	2,37239		
	Логистика	86	15,1685	2,04070		
	Щаб	38	15,7895	1,84769		
	РТВ/КИНС	64	14,3594	2,59038		
Иновации	Летец-пилот	27	14,2593	2,98190	7.576	0.003
	ИТС	84	12,4524	2,78293		
	Логистика	86	12,5281	2,50495		
	Щаб	38	12,4722	2,48982		
	РТВ/КИНС	64	11,8781	2,36338		
Ориентиране към задачите	Летец-пилот	27	15,0741	2,40074	5.251	0.000
	ИТС	84	14,0366	1,93375		
	Логистика	86	13,9551	2,15802		
	Щаб	38	14,6053	1,66911		
	РТВ/КИНС	64	13,8254	2,01238		
Натиск	Летец-пилот	27	14,2963	1,83586	2.667	0.000
	ИТС	84	14,2976	2,23218		
	Логистика	86	13,6517	2,18518		
	Щаб	38	13,4737	1,65606		
	РТВ/КИНС	64	12,8906	1,59480		
Контрол	Летец-пилот	27	14,0370	1,99000	4.011	0.033
	ИТС	84	14,9286	2,41374		
	Логистика	86	15,4318	2,10525		
	Щаб	38	15,6579	2,29307		
	РТВ/КИНС	64	15,0625	2,34267		

По скала „Сплотеност” най-висока стойност притежават военнорслужещите от инженерно-техническия състав (ИТС), като средната стойност групата им се различава статистически от тази на военнорслужещите в логистиката ($p=0.003$) и тези от РТВ/КИНС ($p=0.001$). Наблюдаваните статистически значими разлики по тази дименсия между ИТС и останалите осигуряващи формирования вероятно произлиза от особеностите в организацията и изискванията на работата им. Въпреки че неосигуреността с материални и финансови ресурси е хронична за всички формирования, в последните няколко години ИТС страда и от друг тип неосигуреност – ресурс на авиационната техника. ИТС възстановяват и допускат летателната техника до полети със собствени сили и средства, което налага колективите да са сплотени, екипите да си имат огромно доверие пред отговорността за осигуряване безопасността и живота на летателния състав.

Военнорслужещите от РТВ/КИНС оценяват средата си с най-ниска степен на „Подкрепа от началника” и оценката им е статистически по-ниска от тази на военнорслужещите в Командване ВВС и щабовете на военните формирования ($p=0.019$). Военнорслужещите на тези длъжности работят предимно на дежурства, в отдалечени райони, като времето и пространствено отдалечение от командването добавят допълнително усещане за властова дистанция. От друга

страна в щабовете военнотружешите осъществяват ежедневната си дейност в едно пространство и е естествено подкрепата на началника да бъде оценена като нещо осезаемо и реално.

Летците оценяват средата като най-иновативна в сравнение с всички останали групи военнотружешите, като разликата в оценките е статистически значима по отношение на оценките на инженерно-техническия състав ($p=0.016$), военнотружешите от логистичните структури ($p=0.022$) и КИНС/РТВ ($p=0.001$). Наблюдаваните оценки кореспондират с факта, че в част от авиобазите има на въоръжение нова техника, планирането и провеждането на летателната дейност се осъществява по принципно нов подход по отношение на нальот и типове подготовка.

Военнотружешите от РТВ/КИНС оценяват средата като най-малко ориентирана към задачите в сравнение с всички останали групи военнотружешите – с летците ($p=0.018$), с ИТС ($p=0.000$), с военнотружешите в логистичните структури ($p=0.013$) и с военнотружешите в щабовете ($p=0.000$). Възможно обяснение, че тези военнотружешите работят основно в режим на дежурства по график, като задълженията и задачите по време на дежурство са строго регламентирани, подредени във времето и превърнати от военнотружешите в рутина. Същността на ежедневната им дейност се състои в поредица от добре познати и усвоени последователни действия със задължителен характер, за разлика от останалите специалисти, в чиято работа непредвидените ситуации, срочните задачи и ограничения ресурс от време увеличават оценката по дименсия „Ориентираност към задачите”. Това обяснение намира своето потвърждение и при разглеждане на резултатите по дименсията „Натиск в работата”, при която отново военнотружешите от РТВ/КИНС са дали най-ниски оценки, със статистически значими разлики от тези на летците ($p=0.020$) и ИТС ($p=0.000$).

Междугруповото сравнение по скалата „Контрол” показва статистически значими разлики в оценките на летците, чиито оценки са по-ниски в сравнение с тези на военнотружешите от логистиката ($p=0.042$) и щабовете ($p=0.038$). Една от причините е, че летците са само офицери, а останалите групи се състоят от офицери, сержанти и войници. Други възможни причини са: - голяма част от летателния състав е на ръководни длъжности; - характерът на дейността на летателния състав – при изпълнение на летателни задачи съсредоточава контрола върху ситуацията в голяма степен у пилота, което изгражда у него усещането, че той контролира средата, а не тя него.

1.6. Връзки между званието на военнотружешите и оценките на военната среда

По дименсията „Натиск” се наблюдават по-ниски стойности при оценките на войниците статистически значими спрямо оценките на сержантите (0.002) и офицерите ($p=0.004$).

Табл. 4.7. – Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ за влияние на званието върху оценките за военната среда (само статистически значимите влияния)

Оценка средата на	Длъжност	Брой изследван и лица	Средна стойност	Стандартно отклонение	F	p
Натиск	редник	98	13,0612	1,7099	7.474	0.001
	сержант	100	14,0600	2,1547		
	офицер	105	13,9619	2,1118		
Контрол	редник	98	15,7245	1,9988	11.078	0.000
	сержант	100	15,3500	2,3414		
	офицер	105	14,3173	2,2652		
Иновации	редник	98	12,3776	2,5546	4.127	0.017
	сержант	100	12,0800	2,3341		
	офицер	105	13,1087	2,9476		

Ниската оценка по дименсията „Натиск” при войнишкия състав, която показва понижаване на усета за спешност при изпълнение на задачите, намаляване на лоялността към организацията, вероятно показва началото на процес на изменение на отношението към службата „от цел” към „средство”, което би следвало да провокира вниманието на ръководящия състав към реалните възможности за обучение, развитие и задържане на тези военнослужещи в строя.

По скалата „Контрол” се откриват статистически значими разлики по отношение на оценките на офицерите, сравнени с тези на сержантите ($p=0.000$) и на войниците ($p=0.000$). Офицерите оценяват средата като по-слабо контролирана в сравнение с войниците и сержантите, което произтича от йерархичната структура на военната организация, налагаща статусни различия.

По отношение на дименсията „Иновации” също се наблюдават разлики между офицерите, които оценяват средата като значимо по-иновативна в сравнение със сержантския състав ($p=0.016$), нещо напълно закономерно предвид динамичните промени във военната среда и в авиацията през последните 10-15 години, основен генератор и двигател в изпълнението на които е офицерският състав.

2. Влияние на личността на военнослужещите върху оценките за военната среда

Влиянието на изследваните мотивационни тенденции BIS и BAS (с трите поддименсии – „Чувствителност към възнаграждения”, „Търсене на забавление” и „Стремеж”) върху оценките за военната среда е представено в табл. 2.1. От нея се вижда, че поддименсията „Чувствителност към възнаграждения” няма значимо влияние върху оценките на средата.

Табл. 4.8. – Корелационна матрица на взаимовръзките между мотивационните тенденции върху оценките за военна среда.

	BIS	BAS „Търсене забавления”	на BAS „Стремеж”
Включеност	-0,173**		
Сплотеност	-0,172**		
Подкрепа от началника		-0,126*	
Автономия	-0,155**		
Натиск	0,192**	0,140*	
Контрол			0,138*
Иновации	-0,136*	0,165**	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Налице е положителна връзка на подскалата „Стремеж” с оценката по скалата „Контрол”. С увеличаване на стремежа, се увеличава и усещането за нормативен контрол във военната среда.

По поддименсията „Търсене на забавления” се наблюдава слаба отрицателна корелационна връзка с оценката за военна среда по дименсия „Подкрепа от началника” и слаба положителна корелационна връзка с оценките за средата по дименсии „Натиск” и „Иновации”. Повишената мотивация за търсене на забавления влияе в посока на намаляване на усещането за подкрепа от началника и увеличаване на натиска в работата. Частичната свързаност на многомерните конструкти BIS/BAS и импулсивността в голяма степен обясняват наблюдаваните корелационни връзки в настоящото изследване.

По отношение на мотивационната тенденция за задържане на поведението се наблюдават слаби отрицателни корелационни връзки със скалите „Включеност”, „Подкрепа от началника”, „Автономия” и „Иновации” и слаби положителни корелационни връзки със скала „Натиск”. С други думи, при прекъсване (потискане) на съществуващо поведение или ангажиране с активно избягващо поведение, в отговор на потенциална заплаха се наблюдава тенденция средата да се оценява по-негативно по отношение на включеност и сплотеност, да се засилва чувството за

ограничена автономност на личността и липса на положително развитие и промяна в средата. Възприема се нарастващ натиск в работата.

3. Влияние на демографските характеристики на военнослужещите върху стратегиите за справяне със стреса

С увеличаване на общия стаж и стажа на конкретната длъжност военнослужещите по-рядко прибегват до проактивно справяне със стресови ситуации. В основата на проактивното справяне стои целеустремеността, а не оценката за риск, т.е. с нарастване на стажа военнослужещите все по-рядко успяват да възприемат ситуацията като предизвикателство.

Табл. 4.9. – Корелационна матрица на взаимовръзките на демографските характеристики на военнослужещите и стратегиите за справяне със стреса

	Общ стаж	Стаж на длъжността	Военно образование	Звание	Длъжност	Пол
Проактивно справяне	-0,157**	-0,144*			-0,151**	
Превантивно справяне	0,149*		-0,133*	0,128*		-0,150**
Избягване	0,176**	0,121*			0,165**	
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).						

Общият стаж корелира слабо значимо с превантивното справяне и избягването, което показва когнитивна насоченост към изпреварваща подготовка за бъдещи неблагоприятия и засилване на желанието търсенето на решения да се избегне или да се отложи във времето. Сходна тенденция се наблюдава и по отношение на стажа на длъжността, като там имаме слаба положителна корелация с избора на „Избягване” като стратегия за справяне със стреса. Слабите връзки показват, че детерминацията се отнася до малко от изследваните военнослужещи, но резултатът е ценен в няколко направления: - по отношение това, че подходът към военнослужещите с по-голям стаж, трябва да е различен; -по отношение на това в каква посока влияе задържането на военнослужещи на една длъжност за дълъг период от време – изместване на проактивното поведение със склонност към избягване на активност за решаване на проблемите и неблагоприятията.

Значимо влияние на длъжността върху избора на стратегии за справяне се наблюдава само при избора на стратегията „Избягване”. Към „Избягване” прибегват статистически по-малко военнослужещи от ИТС спрямо колегите си в щабовете на военни формирования ($p=0.025$) и РТВ/КИНС ($p=0.004$). Желанието търсенето на решения да се избегне или да се отложи във времето не кореспондира с неотложността на извършваните от ИТС дейности.

Табл. 4.10. – Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ за влияние на длъжността върху избора на стратегии за справяне със стреса

Стратегии за справяне	Длъжност	Брой лица	Средна стойност	Стандартно отклонение	F	p
Избягване	Летец-пилот	27	7,0000	1,8605	4.141	0.003
	ИТС	84	6,2619	1,7013		
	Логистика	86	6,9662	1,8916		
	Щаб	38	7,2702	1,5572		
	РТВ/КИНС	64	7,2656	1,4391		

Военното образование влияе върху избора на стратегията „Превантивно справяне”. Военнослужещите, завършили ВВУЗ, ССУ и сержантски колеж проявяват в по-голяма степен когнитивна насоченост към изпреварваща подготовка за бъдещи проблеми и неприятности в сравнение с останалите ($F=5.415$, $p=0.021$). Сходно е влиянието на званието при избора на

същата стратегия. Сержантите са по-склонни да използват „Превантивно справяне” в сравнение с войнишкия състав ($F=4.985$, $p=0.007$).

По отношение на избора на „Превантивното справяне” значимо влияние оказва и пола на военнослужещите. Военнослужещите мъже са по-склонни да се уповават на минал опит и знания при потенциалната заплаха в бъдеще, в сравнение с военнослужещите жени ($F=6.853$, $p=0.009$).

4. Влияние на личността на военнослужещите върху стратегиите за справяне със стреса

Подскалите на скалата за измерване на мотивация за активиране на поведението корелират положително значимо в най-голяма степен с проактивното справяне. BAS „Зависимост от награди” и BAS „Стремеж” корелират положително значимо с всички стратегии за справяне със стреса с изключение на „Избягване”, което показва, че активността е насочена към обмисляне, планиране и визия за възможностите и предизвикателствата.

Табл. 4.11. – Корелационна матрица на взаимовръзките между личностните мотивационни тенденции и предпочитаните стратегии за справяне със стреса

	BIS	BAS „Зависимост от награди”	BAS „Търсене на забавление”	BAS „Стремеж”
Проактивно справяне	-0,118*	0,248**	0,298**	0,443**
Рефлект. спр. - обмисляне		0,195**		0,222**
Рефлект. спр. - визуализиране	0,203**	0,245**	0,293**	0,218**
Превантивно справяне	0,116*	0,118*	0,122*	0,262**
Стратегическо планиране	0,147*	0,174**	0,184**	0,237**
Търсене на инструментална подкрепа	0,170**	0,175**	0,299**	0,170**
Търсене на емоц. подкрепа		0,179**	0,116*	0,193**
Избягване	0,129*		0,162**	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Подскалата стремеж корелира умерено с проактивното справяне, което показва, че мотивацията за активиране на поведението по компонента „Стремеж” влияе върху избора на проактивното справяне и показва относително стабилна лична увереност във възможностите за промяна, обхваща аспекти като находчивост, възможности, ценности и визия. BAS „Търсене на забавление” корелира положително значимо с всички стратегии за справяне със стреса с изключение на Тенденцията да се обмислят различни възможности (Рефлексивно справяне). Очевидно „Търсенето на забавление” не влияе върху моделирането и обмислянето на различни възможни поведенчески алтернативи, чрез сравнение на тяхната предполагаема ефективност.

5. Влияние на социодемографските характеристики и личността на военнослужещите върху възприетия стрес и последиците от стреса

От разглежданите в изследването социодемографски характеристики на военнослужещите влияние върху възприетия стрес и последиците от стреса оказват пола, длъжността и стажа на конкретната длъжност.

Табл. 4.12а. – Линеен регресионен анализ, представящ взаимовръзките на социодемографските характеристики на военнослужещите, възприетия стрес и последиците от стреса

Пол	R ²	B	β	t	p
Възприет стрес	0,026	3,082	0,160	2,818	0,005
Удовлетвореност от живота	0,020	2,102	0,143	2,507	0,013
Длъжност	R ²	B	β	t	p
Възприет стрес	0,036	1,236	0,190	3,352	0,001
Стаж	R ²	B	β	t	p
Възприет стрес	0,035	0,422	0,256	4,591	0,000

Резултатите от анализа показаха статистически значими разлики по отношение на възприетия стрес във военна среда от жените и мъжете военнослужещи, като жените военнослужещи оценяват средата като по-силно стресогенна. В същото време дават по-високи оценки по отношение на удовлетвореността им от живота.

Табл. 4.12б. – Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ за влияние на социодемографските характеристики на военнослужещите върху възприетия стрес и последиците от стреса

	Пол	Брой изследвани лица	Средна стойност	Стандартно отклонение	F	p
Възприет стрес	Мъже	230	32,9046	8,2546	7,941	0,005
	Жени	73	35,9863	7,7701		
Удовлетвореност от живота	Мъже	230	21,9391	6,2785	6,285	0,013
	Жени	73	24,0411	6,1224		
Възприет стрес	Длъжност				2,853	0,024
Възприет стрес	Стаж				2,475	0,001

Длъжността се оказва обективен фактор по отношение на възприетия стрес, като работещите в КИНС посочват по-високи стойности на възприет стрес в сравнение с летателен и инженерно-технически състав. В определена степен този резултат е обясним с факта, че поради естеството на труда на тези военнослужещи, резултатите от тяхната дейност са трудно видими и съществуват обективни затруднения за тяхното проверяване и верифициране..

С увеличаване стажът на длъжността се увеличава възприетия стрес и намалява удовлетвореността от живота. В началото отбелязахме, че с увеличаване на стажа на длъжността се влошават определени оценки на военнослужещите за средата. Вероятни причини за наблюдаваното явление са задържането на военнослужещи за развитие по вертикала в йерархията, липсата на перспектива за професионално развитие пред част от военнослужещите, превръщане на работата в рутина, липса на предизвикателства.

Табл. 4.13. – Корелационна матрица, представяща взаимовръзките на мотивационните тенденции върху възприетия стрес и последиците от стреса

	BIS	BAS „Зависимост от награди ”	BAS „Стремеж”
Възприет стрес	0,370**		-0,141*
Удовлетвореност от живота	- 0,212**		
Отчуждение от работата		-0,159**	-0,164**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Резултатите от регресионния анализ за влиянието на мотивацията за потискане на поведението върху стреса и последиците от стреса показват значимо влияние на тази личностна характеристика върху възприетия стрес и удовлетвореността от живота.

Табл. 4.14. – Резултати от регресионен анализ (линейна регресия) за влияние на мотивационните тенденции върху възприетия стрес и последиците от стреса

BIS	R²	B	β	t	p
Възприет стрес	0.137	0.831	0.370	5.900	0.000
Отчуждение от работата	0.000	-0.058	-0.022	-0.373	0.709
Удовлетвореност от живота	0.045	-0.363	-0.212	-3.757	0.000
VAS „Зависимост от награди”	R²	B	β	t	p
Отчуждение от работата	0.025	-0.752	-0.159	-2.759	0.006
VAS „Стремеж”	R²	B	β	t	p
Възприет стрес	0.020	-0.723	-0.141	-2.465	0.014
Отчуждение от работата	0.027	-0.530	-0.164	-2.855	0.005

Колкото е по-изразена мотивацията за потискане на поведението, толкова по-високи са нивата на възприет стрес, съпроводени със спад в удовлетвореността от живота. От друга страна, по-изразената мотивацията за активиране на поведението (стремеж) се свързва с по-ниски нива на възприет стрес и по-ниска степен на отчуждение от работата.

6. Взаимовръзки между оценките за военната среда, нивото на възприет стрес и последиците от стреса

Наблюдават се отрицателни слаби до умерени значими корелационни връзки на възприетия стрес със всички скали за оценка на военната среда, с изключение на скалата „Натиск”, с която е налице положителна корелационна зависимост ($r=0,254^{**}$). Възприетият стрес не корелира значимо със скалата „Контрол”. Резултатите показват, че възприетия стрес намалява с подобряване на междуличностните отношения и повишаване подкрепата от страна на началниците ($r=-0,370^{**}$), с поставянето на ясни задачи, срокове и правила, с намаляване на ролевата неяснота, с осигуряване на възможност за личен растеж в служебната йерархия. С увеличаване на натиска и работното напрежение се повишават и нивата на възприет стрес.

Табл. 4.15. – Взаимовръзки между оценките за военната среда, нивото на възприет стрес и последиците от стреса

Оценки за военната среда (Pearson Correlation, N = 303)	Възприет стрес	Отчужд. от работата	Удовлетв. от живота
Включеност	-0,421^{**}	-0,521^{**}	0,250^{**}
Сплотеност	-0,402^{**}	-0,457^{**}	0,229^{**}
Подкрепа от началника	-0,370^{**}	-0,482^{**}	0,142 [*]
Ориентиране към задачите	-0,353^{**}	-0,531^{**}	0,178^{**}
Яснота	-0,409^{**}	-0,480^{**}	0,198^{**}
Натиск	0,254^{**}		
Контрол		-0,217^{**}	
Автономия	-0,223^{**}	-0,347^{**}	0,145 [*]
Иновации	-0,153^{**}	-0,285^{**}	0,252^{**}
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

По-високото ниво на отчуждението от работа се свързва със среда, която не предлага на военнорслужещите възможност за създаване на желаните междуличностни връзки. Свързва се с влошени междуличностни отношения във военните формирания, затруднено спонтанно изразяване на емоциите и неудовлетворена потребност от социално взаимодействие във формалната и неформални мрежи на военната организация.

Отчужденост от работата се провокира от среда, която е неясна, с противоречиви и конфликтни изисквания по отношение на задачите, регламентите и сроковете за тяхното изпълнение. Значимата отрицателна корелационна зависимост на двете оценки на средата и отчуждението от работата би могла да се обясни с предварителната нагласа на военнотружещите за силен контрол и очаквано добро планиране, ефикасност и качествено изпълнение на задачите, които се приемат като задължителен атрибут на военната среда, обусловен от задачите, които се изпълняват от армията.

Неблагоприятната оценка за средата по отношение на това в каква степен насърчава или потиска военнотружещите да вземат самостоятелни решения и да получават познания за стандартите и резултатите от своя труд (автономност) (Илиева, 1998) и липсата на разнообразие, промяна и развитие в работата (иновации) увеличават отчуждението от работата.

Удовлетвореността от живота корелира слабо и умерено с всички оценки на военната среда с изключение на оценката за „Натиск” и „Контрол”. Осъществяването на социално взаимодействие във формалната и неформални мрежи на военната организация, липсата на противоречиви и конфликтни изисквания в работата, доброто планиране, ефикасността и качествено изпълнение на задачите повишават удовлетвореността от живота.

7. Взаимовръзки между оценките за военната среда и стратегиите за справяне със стреса

Избор за когнитивна или поведенческа активност се наблюдава, когато средата подкрепя създаването на междуличностни връзки и предоставя социална подкрепа в измерението и подкрепа от началника

Табл. 4.16. – Корелационна матрица на взаимовръзките между оценките на военната среда и предпочитаните стратегии за справяне със стреса.

Оценки за военната среда	Проактивно справяне	Рефлексивно спр. - обмисляне	Рефлексивно спр. - визуализиране	Превантивно справяне	Страт. планиране	Гърсене на инстр. подкрепа	Гърсене на емоц. подкрепа	Избягване
Включеност	0,212**	0,076	-0,130*	0,096	0,111	0,076	0,237**	- 0,169**
Сплотеност	0,192**	0,045	- 0,165**	0,140*	0,174**	0,170**	0,269**	- 0,153**
Подкрепа от началника	0,156**	0,063	-0,079	0,084		0,044	0,162**	- 0,193**
Ориентиране към задачите	0,198**	0,138*	-0,086	0,116*	0,084	0,055	0,193**	- 0,190**
Яснота	0,231**	0,085	-0,039	0,058	0,124*	0,020	0,146*	- 0,221**
Натиск	0,004	0,024	0,126*	0,034	0,086	0,037	-0,036	0,021
Контрол	0,136*	0,181**	-0,018	0,104	0,090	0,094	0,083	-0,040
Автономия	0,100	0,030	-0,082	0,165**	0,079	-0,026	0,054	-0,064
Иновации	0,226**	0,149*	0,142*	0,254**	0,225**	0,106	0,179**	-0,040
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).								
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).								

Среда с ясно поставени цели, ориентирана към тяхното изпълнение, структурирана и ясна по отношение на изискванията си и стандартите за работа, предлагаща възможност за развитие и промяна също се свързва с избора на активни и насочени действия по отношение на обмисляне и планиране на възможности и начини за справяне, както и на поведение ориентирано към целите и предизвикателствата.

Избор на избягване от когнитивна и поведенческа активност провокират среди, които биват оценени като затрудняващи или влошаващи междуличностните отношения и подкрепата от висшестоящите, както и такива, в които не се структурират правилно задачите – по време,

приоритет и други. Когато в средата няма необходимата яснота за правила, процедури, срокове, задачи, отговорности отново се провокира избягващо поведение.

8, Самостоятелни влияния (директни ефекти) на стратегиите за справяне със стреса върху последиците от стреса

Табл. 4.17. – Корелационна матрица на взаимовръзките между предпочитаните стратегии за справяне със стреса върху последиците от стреса

	Проактивно справяне	Рефлексивно спра. - обмисляне	Превантивно справяне	Страт. планиране	Търсене на емоционална подкрепа	Избягване
Удовлетвореност от живота	0,313**	0,161**		0,209**	0,189**	
Отчуждение от работата	- 0,341**	- 0,253**	- 0,163**		- 0,220**	0,292**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

7.1. Самостоятелни влияния на стратегиите за справяне със стреса върху удовлетвореността от живота

Чрез прилагането на линейна регресия е проверено влиянието на стратегиите за справяне със стреса върху удовлетвореността от живота. Върху удовлетвореността от живота самостоятелни влияния оказват само активни стратегии за справяне със стреса – геоактивно справяне, рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности, стратегическо планиране, търсене на емоционална подкрепа. Наблюдаваните взаимовръзки са позитивни, което показва, че този тип стратегии се свързват с по-високи нива на удовлетвореност от живота.

Табл. 4.18. – Резултати от регресионен анализ (линейна регресия) за самостоятелни влияния на предпочитаните стратегии за справяне със стреса върху удовлетвореността от живота

Удовлетвореност от живота	R ²	B	β	t	p
Проактивно справяне	0.098	0.450	0.313	5.707	0.000
Рефлексивно справяне –Т	0.026	0.310	0.161	2.824	0.005
Стратегическо планиране	0.044	0.646	0.209	3.704	0.000
Търсене на емоционална подкрепа	0.036	0.551	0.189	3.317	0.001

7.2. Самостоятелни влияния на стратегиите за справяне със стреса върху отчуждението от работата

Върху отчуждението от работата самостоятелно влияние оказват активните стратегии за справяне със стреса – проактивно справяне, рефлексивно справяне – тенденция да се обмислят различни възможности, превантивно справяне, търсене на емоционална подкрепа. Връзките между изброените стратегии за справяне със стреса и отчуждението от работата са отрицателни и това показва, че изборът на активни стратегии за справяне се свързва с по-ниски нива на отчуждение от работата. Проактивното справяне има самостоятелно влияние върху отчуждението от работата с показан коефициент на детермация ($R^2=0.114$), който заслужава внимание. Предвид, че въпросникът за проактивно справяне със стреса е чувствителен към регистриране и оценка на проактивната нагласа, която включва относително стабилна лична увереност във възможностите за промяна и обхваща аспекти като находчивост, възможности, ценности и визия, то работа в посока на управление на целите като приоритет пред управлението на риска в организационна среда би намалило отчуждението на състава от работата.

Табл. 4.19. – Резултати от регресионен анализ (линейна регресия) за самостоятелни влияния на предпочитаните стратегии за справяне със стреса върху отчуждението от работата

Отчуждение от работата	R ²	B	β	t	p
Проактивно справяне	0.116	-0.746	-0.341	-6.192	0.000
Рефлексивно справяне –Г	0.064	-0.741	-0.253	-4.465	0.000
Превантивно справяне	0.025	-0.578	-0.163	-2.824	0.005
Търсене на емоционална подкрепа	0.048	-1.014	-0.220	-3.857	0.000
Избягване	0.085	1.604	0.292	5.225	0.000

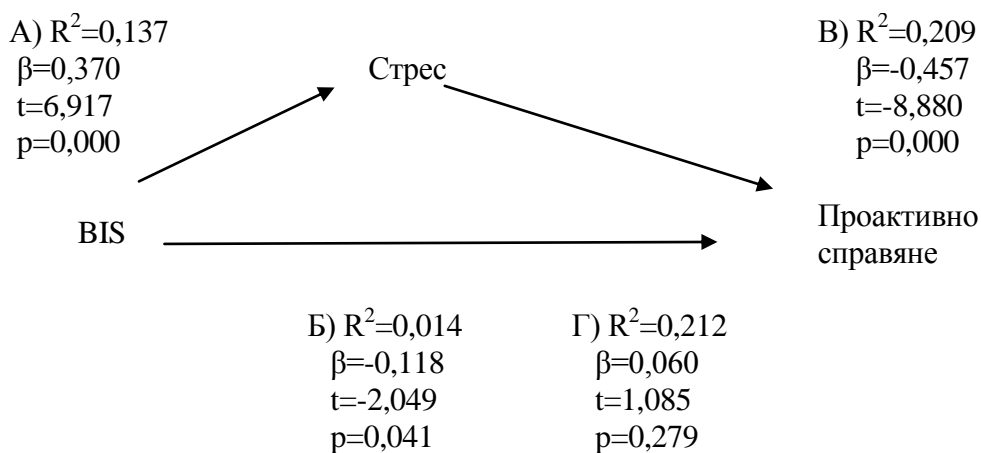
Избягването като стратегия за справяне със стреса се свързва с намаляване и отказ от усилия за справяне със стресора, избягване и отлагане на решенията във времето. По отношение на влиянието на „Избягването” върху отчуждението от работата във военната среда, може да се направи изводът, че отказът от целите по постигането на определен резултат, желанието търсенето на решение да се отложи във времето или изобщо да се избегне решението имат негативен ефект по отношение на отчуждението от работата.

8. Проверка на хипотезите за медиаторно влияние

9.1. Проверка на влиянието на личностните особености върху последиците от стреса и стратегиите за справяне със стреса, през медиатор възприетия стрес.

След извършените анализи не са установени влияния на мотивационните тенденции, през медиатор възприетия стрес върху последиците от стреса. Мотивационните тенденции имат самостоятелно директно (макар и слабо по отношение на детерминираща способност) влияние върху последиците от стреса.

По отношение на влиянието на мотивационните тенденции върху избора на стратегии за справяне със стреса, през медиатор възприетия стрес са открити медиаторни влияния по отношение на „Проактивното справяне”.



Фиг. 4.3. Влияние на мотивацията за потискане на поведението върху избора на проактивно справяне със стреса през медиатор възприетия стрес

Резултатите от регресионните уравнения показват, че влиянието на личностните особености върху избора на стратегия за справяне със стреса не става равна на нула, при включване във взаимовръзката на медиатора (нивото на възприет стрес), което свидетелства за остатъчно директно влияние на мотивационната тежнелия за потискане на поведението, но и за наблюдавано медиатирано влияние.

Военнослужещи, които проявяват по-висока мотивация за потискане на поведението съобщават за повишени нива на възприет стрес, което от своя страна води до понижаване на личната увереност във възможностите за промяна.

9.2. Проверка влиянието на личностните особености върху възприетия стрес и последиците от стреса през медиатор оценките на средата.

Проверката за влиянието на личностните особености върху възприетия стрес и последиците от стреса през медиатор оценките за средата не доказва съществуването на такова. Мотивационната тенденция за потискане на поведението при равни други условия има самостоятелно влияние върху възприетия стрес – табл 4.20.

Табл. 4.20. – Резултати от регресионен анализ (линейна регресия) за самостоятелно влияние на мотивационните тенденции върху възприетия стрес.

Модел	В	Станд.отклонение	β	t	p
1 (Константа)	15,607	2,645		5,900	0,000
BIS	0,831	0,120	0,370	6,917	0,000

a. Dependent Variable: Stress, $R^2=0.137$

В регресионните уравнения със зависима променлива стрес и независими – мотивационните тенденции и оценките за средата по отделно, както и в уравненията със зависима променлива последиците от стреса и същите независими, мотивационните тенденции запазват значимото си влияние във всички уравнения. Резултатите потвърждават още един път ролята на личността във възприемането на стреса и проявите му, независимо от организационната среда (Стоянов, 2011). По отношение на военната среда този извод има своето значение от гледна точка на предварителния подбор на военнослужещите.

9.3. Проверка на медиаторния ефект на стратегиите за справяне със стреса върху влиянието на оценките на средата върху последиците от стреса.

Проверката на медиаторното влияние на оценките за средата от стратегиите за справяне със стреса върху отчуждението от работата и удовлетвореността от живота потвърди хипотезата за скала „Подкрепа от началника” при медиатор „Проактивно справяне” върху удовлетвореността от живота. Наблюдава се остатъчно директно влияние на оценката за средата, но се наблюдава и медиатирано влияние.



Фиг. 4.4. Влияние на получаваната от преките командири (началници) подкрепа върху удовлетвореността от живота през медиатор стратегия за справяне със стреса „Проактивно справяне”

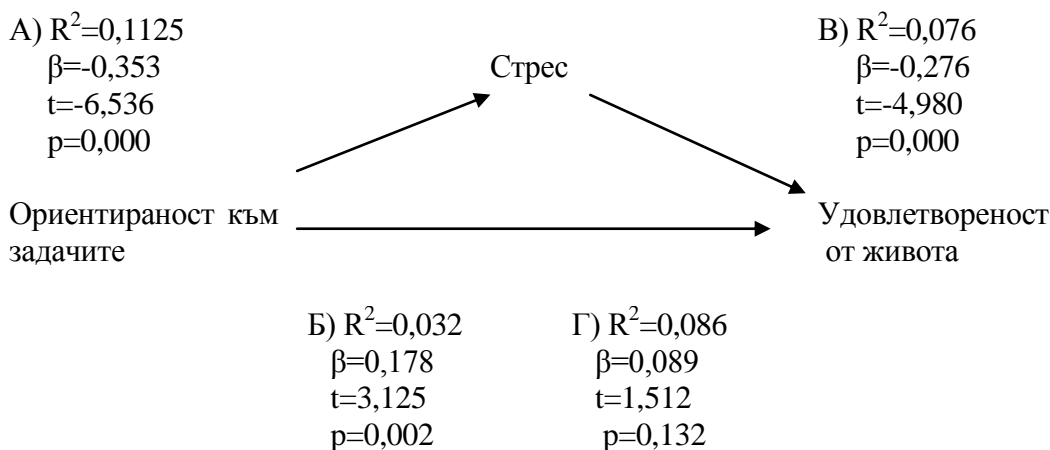
Резултатът от този анализ показва, че осезаемата началническа подкрепа във военна среда провокира военнослужещите да виждат риска, изискванията и възможностите далеч в бъдещето, но да не гледат на тях като на заплаха, вреда или загуба. При положителна оценка на получаваната подкрепа от страна на прекия ръководен състав, мотивацията за справяне у военнослужещите е по-положителна и води до повишаване на удовлетвореността от живота.

9.4. Проверка на медиаторния ефект на стреса върху влиянието на оценките на средата върху последиците от стреса.

Не получихме потвърждение за медиаторната хипотеза по отношение на нито една от оценките за средата при влиянието им върху отчуждението от работата при медиатор възприетия стрес. Налице са самостоятелни влияния на оценките за военната среда към отчуждението от работата и включването на възприетия стрес във връзката (като медиатор) не

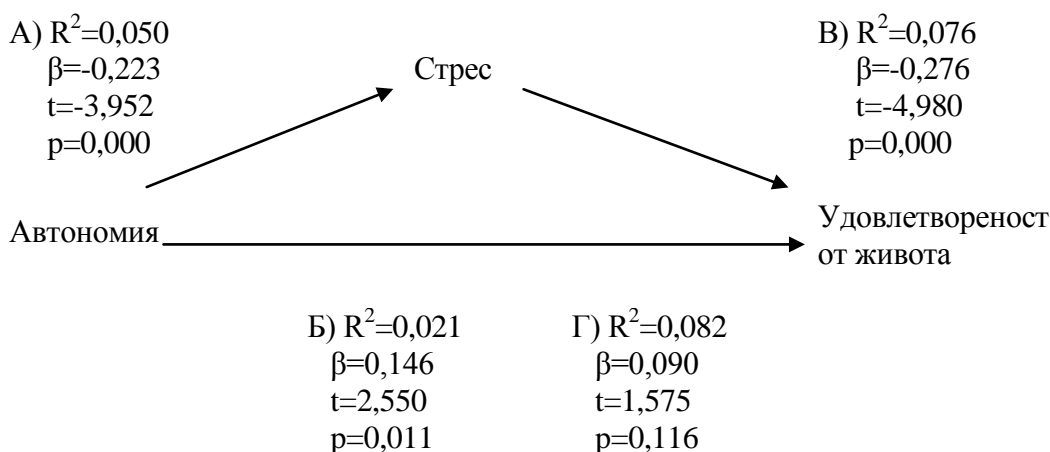
променя характера на това влияние. Когато средата е оценена като подкрепяща междуличностните отношения, осигуряваща възможност за личен растеж и развитие, ясно структурирана, подредена, с точни регламенти и правила, ролева яснота, тогава тя се свързва с по-ниски нива на отчуждение от работата.

Потвърждение на медиаторната хипотеза получихме по отношение на оценките „Ориентираност към задачите” и „Автономия” при влиянието им върху удовлетвореността от живота през медиатор възприетия стрес. И в двата случая се наблюдават остатъчни директни ефекти на оценките на средата „Ориентираност към задачите” и „Автономия” върху удовлетвореността от живота и непълно медиаторно влияние на възприетия стрес.



Фиг. 4.5. Влияние на оценката на средата по отношение на „ориентираност към задачите” върху удовлетвореността от живота през медиатор възприетия стрес

Колкото повече средата се възприема като структурирана и подредена по отношение на задачите, с ясни регламенти, правила, срокове и приоритизация, толкова по-малко тя се свързва от военнослужещите с високи нива на възприет стрес, което от своя страна води до повишаване на удовлетвореността от живота. Обратно, оценката, че средата няма ясна ориентация към преследването и изпълнението на задачите се свързва с по-високи нива на възприет стрес и с намаляване на удовлетвореността от живота.



Фиг. 4.6. Влияние на оценката за средата по скала „Автономия” върху удовлетвореността от живота през медиатор възприетия стрес

По отношение на дименсията „Автономия” – колкото повече военнослужещите оценяват средата като автономна, толкова по-ниско е нивото на възприет стрес, което от своя страна води до повишаване на удовлетвореността от живота. Обратно оценката, че средата ограничава автономността и възможността за самостоятелна изява, вземане и реализиране на решения се

свързва с по-високи нива на възприет стрес и с намаляване на удовлетвореността от живота у военнослужещите.

От направеният анализ се откриват два пътя за влияние на оценките на военната среда върху удовлетвореността от живота: 1) директен път на влияние, без включен медиатор; 2) при включване на медиатор – възприет стрес (при стратегии „Ориентиране към задачите” и „Автономия”).

По отношение на влиянието на оценките за средата върху отчуждението от работата не са открити медиаторни ефекти на възприетия стрес, което означава, че оценките за средата имат само директни ефекти върху отчуждението от работата.

10. Взаимодействие на стратегиите за справяне със стреса и нивата на възприет стрес при влиянието им върху последиците от стреса

За да анализираме комбинираните влияния проверяваме модераторната хипотеза. Проверката на модераторния модел е най-надеждна, когато предикторът и модераторът са дихотомни. За да се спази това изискване, в настоящия анализ предикторите и модераторите са дихотомизирани по петдесетия процентил и всяка една променлива има по две нива (Стоянов, 2011). Първо ниво съответства на лявата част на разпределението, т.е. това са по-ниските стойности на параметрите, а второто ниво съдържа дясната част от разпределението или това са по-високите стойности на параметрите.

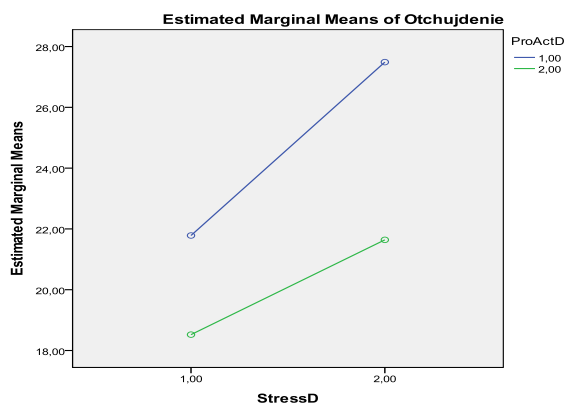
Табл. 4.21. – Средни стойности, стандартни отклонения и t-критерии за разликите в средните стойности между първото и второто ниво на променливите, дихотомизирани по 50-тия процентил

Променлива	Ниво на промен.	Средна стойност	Станд. отклонение	t-критерий
Възприет стрес	Първо	27,3268	4,45567	-21,376**
	Второ	40,0933	5,85891	
Рефлексивно справяне-T	Първо	22,5933	1,82119	-21,682**
	Второ	27,6887	2,23364	
Превантивно справяне	Първо	15,0318	1,85852	-21,917**
	Второ	19,2500	1,43142	
Избягване	Първо	5,3786	,89336	-22,434**
	Второ	8,1481	1,20156	

**Значимост на разликите в двете групи при $p=0.000$

Установено е комбинирано влияние на всички изследвани стратегии за справяне със стреса върху отчуждението от работата и удовлетворението от живота. Поради големият обем на анализа, в настоящото изследване ще бъдат представени данни само за стратегиите „Проактивно справяне” и „Избягване” в ролята им на модератор, а в ролята на предиктор е възприетият стрес.

10.1. Комбинирано влияние на стреса и стратегията „Проактивно справяне” върху отчуждението от работата



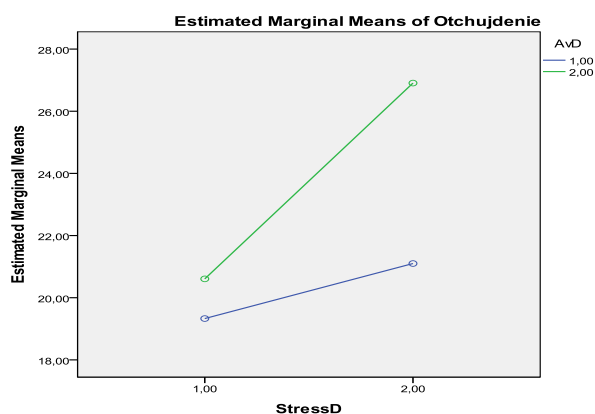
Фиг. 4.7. Графика на комбинираното влияние на възприетия стрес и проактивното справяне със стреса върху отчуждението от работата

Скалата „Проактивно справяне” отразява ориентираната към бъдещето стратегия, при която военнослужещите имат визия. Те виждат риска, изискванията и възможностите в бъдещето, но гледат на тях като на предизвикателство. Мотивацията за проактивно справяне е положителна. Проактивната личност акумулира ресурси, предприема стъпки да се предпази от изчерпването на ресурси и мобилизира ресурси, когато е необходимо.

При високи нива на възприет стрес се засилва тенденцията военнослужещите да повишават отчуждеността си от работата. Предпочитанията към проактивното справяне и при ниските и при високите стойности на възприетия стрес играят ролята на буфер и намалява нивото на отчуждението от работата.

10.2. Комбинирано влияние на стреса и стратегията „Избягване” върху отчуждението от работата

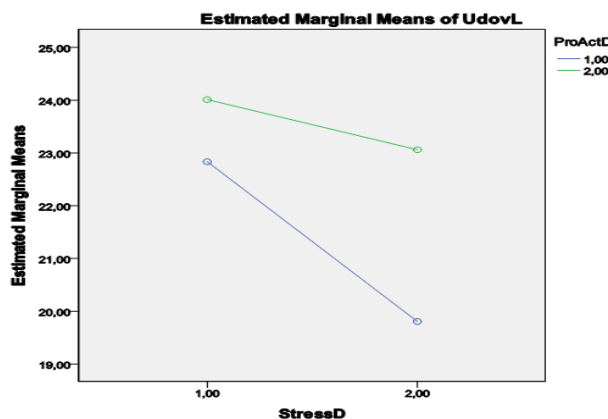
При комбинираното влияние на възприетия стрес и стратегията за справяне със стрес „Избягване” се наблюдава пълно взаимодействие между двата фактора при влиянието им върху отчуждението от работата. Пълното взаимодействие показва, че при високи нива на възприет стрес избягването води до повишаване на отчуждението от работата, а при ниски нива на стрес „Избягването” се свързва с обратния ефект.



Фиг. 4.8. Графика на комбинираното влияние на възприетия стрес и избягването върху отчуждението от работата

10.3. Комбинирано влияние на стреса и стратегията „Проактивно справяне” върху удовлетвореността от живота

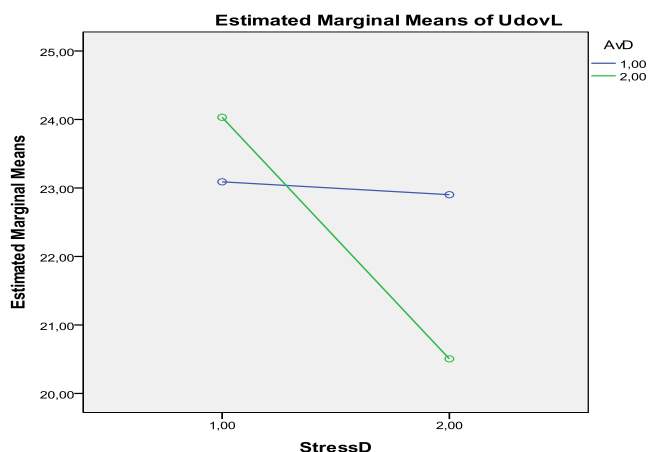
По-високо ниво на удовлетвореност от живота имат тези военнослужещи, които предпочитат проактивното справяне с ежедневните неблагоприятия и виждат в тях предизвикателство.



Фиг. 4.9. Графика на комбинираното влияние на възприетия стрес и проактивното справяне със стреса върху удовлетвореността от живота

10.4. Комбинирано влияние на стреса и стратегията „Избягване” върху удовлетвореността от живота

При ниски нива на възприет стрес, тенденцията в поведението да се избягват активни действия при среща със стресор, води до повишаване на удовлетвореността от живота, сравнено с подгрупата на военнослужещите, които не използват толкова интензивно отказът от действие. Избягването и отказът от активни действия при високи нива на възприет стрес има обратният ефект – при високи нива на стрес, използването на избягването като стратегия за справяне намалява удовлетвореността от живота.



Фиг. 4.10. Графика на комбинираното влияние на възприетия стрес и избягването върху удовлетвореността от живота

Усилването на стремежа за отлагане и/или избягване на решението на проблема при високи нива на стрес, допълнително генерира чувство на обща неудовлетвореност от живота.

11. Влияние на обективни фактори в организацията на дейността във военна среда върху оценките за средата.

Като обективни фактори от организацията на дейността във военна среда изследваме участието на военнослужещите в курсове и обучения, използването на почивки по социалната програма на МО, наличието на служебен транспорт от/ до военното формирование, ритъмът на работа, дежурства и почивка.

Табл. 4.26. – Корелационна матрица на взаимовръзките между обективни фактори на средата и оценките за средата

	Служебен транспорт	Почивка по социална програма	Участие в курсове за повишаване на квалификацията
Включеност	0,197**		
Сплотеност	0,126*		
Подкрепа от началниците	0,152**		
Ориентираност към задачите	0,197**		
Яснота	0,198**		
Нагиск			0,138**
Контрол		-0,183**	-0,116*
Удовлетвореност от живота		0,148**	0,155**
Отчуждение от работата	-0,136*		

От корелационната матрица се вижда, че обективните фактори на средата като участие в курсове и обучения за повишаване на квалификацията, използване на дни за отдих и възстановяване по социалната програма на Министерство на отбраната и осигуреността със служебен транспорт на формирането корелират слабо значимо както с голяма част от оценките на военната среда, така и с последиците от стреса.

Осигуряването на служебен транспорт води до подобряване на възприемането на средата по отношение на „Включеност”, „Сплотеност”, „Подкрепа от началника”, „Ориентираност към задачите” и „Яснота”, а по отношение на последиците от стреса се свързва с по-ниски нива на отчуждение от работата. В голяма степен осигуряването на служебен транспорт освен, че намалява разходите на личния състав способства за повишаване на междуличностната и междугруповата комуникация в неформалната обстановка. Когато формирането е осигурено с транспорт, неговото планиране е свързано пряко с изпълняваните задачи, което обяснява връзката на осигуреността със служебен транспорт и по-високите бални оценки по дименсии „Ориентираност към задачите” и „Яснота”.

Военнослужещи, които са използвали възможността за отдих и почивка по социалната програма на Министерство на отбраната и са били изпращани на курсове и обучения за повишаване на квалификацията възприемат средата като по-малко контролирана и имат повишена удовлетвореност от живота.

Военнослужещите, работещи в режим на дежурства по график показват значими статистически разлики в нивата на възприет стрес по отношение на останалите военнослужещи, независимо от вида, натоварването и отговорностите на даваното дежурство ($F=5.299$, $p=0.001$). Към работата и начина на живот в режим „дежурства по график” военнослужещите най-често подхождат като към временен период от живота си. Изследвания в областта показват, че човек „на дежурства” често „изпада” от обичайния бит на семейството си (процес на отчуждаване) и трудно изгражда качествени социални взаимоотношения на работното място – процес, който с времето добива хроничен характер.

Изводи към четвърта глава:

1. Социодемографските характеристики и индивидуалните различия между военнослужещите оказват влияние върху всички изследвани явления и следва да се имат предвид при работата на командирите и началниците от всички степени и на психолозите във военните формирования.
2. Факторите на дейността оказват влияние върху оценките за средата, а те от своя страна върху възприетия стрес и последиците от него. Познаване влиянието на обективни фактори върху оценките за военната среда предполага по ефективни и ефикасни дейности по управление на стреса във военната среда.

ОБОБЩЕНИЯ И ИЗВОДИ

Издигната в настоящото изследване **Хипотеза № 1** бе потвърдена при анализа на данните от емпиричното изследване, които показаха влияние на социодемографските характеристики и индивидуалните различия на военнослужещите върху явленията, предмет на настоящия труд.

Военнослужещите с по-дълъг стаж на конкретна длъжност влошават оценката си за средата по дименсии „Подкрепа от прекия началник (ръководител)”, „Яснота” и „Натиск”. Наред с това с увеличаване на общия стаж и стажа на конкретната длъжност военнослужещите по-рядко прибягват до проактивно справяне със стресови ситуации, т.е. с нарастване на стажа военнослужещите все по-рядко успяват да възприемат ситуацията като предизвикателство. С нарастване на общия стаж се наблюдава когнитивна насоченост към изпреварваща подготовка за бъдещи неблагоприятия и засилване на желанието търсенето на решения да се избегне или да се отложи във времето. Сходна тенденция се наблюдава и по отношение на стажа на

длъжността, като там установихме слаба положителна корелация с избора на „Избягване” като стратегия за справяне със стреса. С увеличаване стажът на длъжността се увеличава възприетия стрес и намалява удовлетвореността от живота.

Предмет на бъдещ и задълбочен анализ би следвало да стане на кой етап от престоят в длъжност започват да се наблюдават тези тенденции с цел отчитането им при планиране кариерното развитие на военнослужещите и снижаване на негативните ефекти за личността и организацията.

Полът като индивидуален фактор има значение върху оценките на военната среда. Военнослужещите жени разглеждат военната среда като по-слабо сплотена и не дотам автономна. Традиционното предпочитание на жените за по-пасивно и емоционално отработване на стресови епизоди не се потвърди при военнослужещите жени. По отношение на избора на стратегии за справяне със стреса, полът се оказва статистически значим единствено при предпочитане на „Превантивното справяне”, като военнослужещите жени се уповават в по-малка степен на минал опит и знания при потенциалната заплахата в бъдеще, в сравнение с военнослужещите мъже. Резултатите от анализа показаха статистически значими разлики по отношение на възприетия стрес във военна среда като жените военнослужещи оценяват средата като по-силно стресогенна. В същото време дават по-високи оценки по отношение на удовлетвореността им от живота, в известна степен обусловено от упражняването и успяването в една „типично мъжка” професия.

На основа образователен статус също се наблюдават статистически значими разлики в оценката за военната среда, като военнослужещите със средно образование възприемат средата като по-контролирана от тези с висше образование ($F=11.152$, $p=0.001$), което не противоречи на силно йерархичния характер на средата. Завършеното военно образование оказва значимо влияние върху оценките за военна среда по димензиите „Натиск” и „Контрол”. Усещането за натиск в работата и спешност при изпълнението на задачите е по-високо оценено от военнослужещите, завършили военно образование (ВВУЗ, ССУ или сержантски колеж) в сравнение с останалите ($p=0.011$), които са преминали подготовка единствено в курсове с продължителност до 6 месеца, в голяма степен тези оценки отразяват интернализирането на нормите и контрола във военната институция по време на обучението във военни учебни заведения.

По отношение на избора на стратегии за справяне със стреса военнослужещите, завършили ВВУЗ, ССУ и сержантски колеж проявяват в по-голяма степен когнитивна насоченост към изпреварваща подготовка за бъдещи проблеми и неприятности в сравнение с останалите ($F=5.415$, $p=0.021$).

Субективните оценки на военната среда са повлиявани в голяма степен от длъжността и званието на военнослужещите. Показаните в анализа разлики очертават и потвърждават емпирично знания за средата и способността и да продуцира стресови епизоди.

Резултатите от проверката за влияние на личността върху оценките на военната среда, чрез измерване на диспозиционната чувствителност към реактивността на двете системи BIS и BAS на когнитивно ниво (последниците от тяхната активност) показват слаба предиктивна способност по отношение на оценките на средата, което означава, че личностните особености са само един от компонентите при формирането на тази оценка.

Личностните особености на военнослужещите влияят върху избора на стратегии за справяне със стреса. Мотивацията за потискане на поведението няма значимо влияние само върху тенденцията да се обмислят различни възможности (Рефлексивно справяне) и върху търсенето на емоционална подкрепа. Повишената мотивация за потискане на поведението е свързана в по-голяма степен с управление на риска, отколкото с управление на целите и откриване на възможности.

Подскалата „Стремеж” корелира умерено с проактивното справяне, което показва, че мотивацията за активиране на поведението по компонента „Стремеж” влияе върху избора на проактивното справяне и показва относително стабилна лична увереност във възможностите за промяна, обхваща аспекти като находчивост, възможности, ценности и визия.

По отношение на влиянието на личността върху възприетия стрес и последиците от него наблюдаваме, че колкото е по-изразена мотивацията за потискане на поведението, толкова по-високи са нивата на възприет стрес, съпроводени със спад в удовлетвореността от живота. От друга страна, по-изразената мотивация за активиране на поведението (стремеж) се свързва с по-ниски нива на възприет стрес и по-ниска степен на отчуждение от работата.

Извод: Изследваните явления са повлияни в голяма степен от социодемографските характеристики и индивидуалните различия на военнослужещите. От което следва да се наложи диференциран подход не само при подбора на военнослужещите, но и при изработването и реализирането на програми за работа с личния състав, в които да се отчитат показаните тенденции.

Издигната **Хипотеза № 2** получи потвърждение в частта си за влиянието на обективни фактори на средата върху оценките за средата.

Изследването показва, че използването на служебен войсков транспорт от и до военното формирование значително променя субективните оценки за военната среда на военнослужещите – подкрепя неформалните социални отношения между тях и в същото време повишава усещането за организираност и ориентираност към изпълнението на задачите и целите на организацията.

Безспорна е ползата от използването на възможността за отдых и възстановяване в базите на МО.

Участието на военнослужещи в курсове и обучения за повишаване на квалификацията засилва усещането на нормативен натиск и намалява усещането за контрол, което е свързано най-често с промяна на статута на военнослужещия в служебната йерархия след завършването на курс, което обективно води до изведения емпирично резултат – повишава удовлетвореността от живота.

Военнослужещи, чийто режим на работа и почивка са подчинени на график следва да бъдат предмет на повишено внимание от страна на организационните психолози по места и на непосредствените командири и началници, поради показана по-висока уязвимост по отношение на стресови събития.

Извод: Представените резултати и техният анализ показват, че тук се съдържат множество възможни варианти за управление на стреса на организационно ниво и повлияване и подобряване на психичното благополучие на военнослужещите.

Издигната **Хипотеза № 3** беше проверена и потвърдена по отношение на влиянието на всички изследвани стратегии за справяне със стреса върху отчуждението от работата и удовлетворението от живота. Поради големият обем на анализа, в настоящото изследване са представени и разгледани данни само за стратегиите „Проактивно справяне” и „Избягване”.

При високи нива на възприет стрес се засилва тенденцията военнослужещите да повишават отчуждеността си от работата. Предпочитанията към проактивното справяне и при ниските и при високите стойности на възприетия стрес играят ролята на буфер и намалява нивото на отчуждението от работата. По отношение на удовлетвореността от живота – при нарастване на нивото на стрес проактивната нагласа спомага да се запази удовлетвореността от живота.

При високи нива на възприет стрес избягването води до повишаване на отчуждението от работата, а при ниски нива на стрес „Избягването” се свързва с обратния ефект, т.е. играе ролята на буфер и намалява отчуждението от работата.

При ниски нива на възприет стрес, тенденцията в поведението да се избягват активни действия при среща със стресор, води до повишаване на удовлетвореността от живота. Усилването на стремежа за отлагане и/или избягване на решението на проблема при високи нива на стрес обаче, допълнително генерира чувство на обща неудовлетвореност от живота.

Извод: Взаимодействието между нивата на възприет стрес и интензивността на използваните стратегии за справяне със стреса, при влиянието им върху последиците от стреса (удовлетвореност от живота и отчуждение от работата) показват, че ефективността на използваните стратегии се влияе от степента на възприетия стрес. Необходимо е програмите за работа с личен състав да съдържат елемент на запознаване на военнослужещите с използването на стратегиите за справяне със стреса в зависимост от интензивността и продължителността на стресовия епизод.

Проверката на **хипотеза № 4** за медиаторно влияние

4а. След извършените анализи не са установени влияния на мотивационните тенденции, през медиатор възприетия стрес върху последиците от стреса. Мотивационните тенденции имат самостоятелно директно влияние върху последиците от стреса.

По отношение на влиянието на мотивационните тенденции върху избора на стратегии за справяне със стреса, през медиатор възприетия стрес са открити медиаторни влияния по отношение на „Проактивното справяне”. Военнослужещи, които проявяват по-висока мотивация за потискане на поведението съобщават за повишени нива на възприет стрес, което от своя страна води до понижаване на личната увереност във възможностите за промяна.

Не получихме потвърждение за медиаторната хипотеза по отношение на нито една от оценките за средата при влиянието им върху отчуждението от работата при медиатор възприетия стрес. Налице са самостоятелни влияния на оценките за военната среда към отчуждението от работата и включването на възприетия стрес във връзката (като медиатор) не променя характера на това влияние.

От проверката на медиаторната хипотеза за влияние на оценките на военната среда върху последиците от стреса се откриват два пътя за влияние на оценките на военната среда върху удовлетвореността от живота: 1) директен път на влияние, без включен медиатор; 2) при включване на медиатор – възприет стрес (при стратегии „Ориентиране към задачите” и „Автономия”).

От проверката на медиаторната хипотеза за влияние на оценките на военната среда върху последиците от стреса при медиатор възприетия стрес се показва, че част от вариациите в степента на удовлетвореността от живота могат да се обясняват и с вариациите на възприетия стрес.

4б. Проверката на медиаторното влияние на стратегиите за справяне върху оценките за средата със стреса към отчуждението от работата и удовлетвореността от живота потвърди хипотезата за скала „Подкрепа от началника” при медиатор „Проактивно справяне” върху удовлетвореността от живота.

При положителна оценка на получаваната подкрепа от страна на прекия ръководен състав, мотивацията за справяне у военнослужещите е по-положителна и води до повишаване на удовлетвореността от живота.

4в. Проверката за влиянието на личностните особености върху възприетия стрес и последиците от стреса през медиатор оценките за средата не доказва съществуването на такава.

Резултатите потвърждават още един път ролята на личността във възприемането на стреса и проявите му, независимо от организационната среда. По отношение на военната среда този извод има своето значение от гледна точка на предварителния подбор на военнослужещите.

Извод: Описаните при проверката на хипотеза № 4 взаимовръзки и медиаторния механизъм показват пътищата за влияние върху психичния стрес във военната среда на ВВС на Р България

и последиците от него. Познаването на механизмите на стреса и справянето в организационна среда, дават възможност да се работи ефективно и ефикасно за управление на стрес и последиците от него за личността и организацията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящото изследване на стреса и стратегиите за справяне със стреса във военна среда и конкретно във военната авиационна организационна среда потвърди очакванията, че оценките на военнослужещите за средата са основата за изследване на психичния стрес във военната среда.

Оценките на военнослужещите за средата са повлияни от редица фактори – социалнодемографски фактори, личностни особености, обективни характеристики на организацията на дейността във военната авиационна среда.

Резултатите от настоящото изследване на стреса във военна среда показаха, че оценките на средата влияят върху степента на възприемането и като неконтролируема и непредсказуема – т.е. върху възприетия стрес.

Анализът на резултатите по отношение на влиянието на оценките на военната среда върху последиците от стреса подчерта значението на междуличностните отношения и възможността за личен растеж в служебната йерархия. Военнослужещи, които оценяват подкрепата от началниците като дефицит или не виждат възможността за лична изява и растеж показват по-високи нива на отчужденост от работата и влошена удовлетвореност от живота.

Влияние върху оценките за социалната среда оказват и фактори на организацията на труда. В настоящото изследване са избрани и разгледани фактори като: участие в обучения и курсове, използвана карта за отдых във Военно почивни домове по социалната програма на Министерство на отбраната, осигуреност на ежедневен служебен транспорт до и от военното формирование. Резултатите показват, че обективните фактори на средата заслужават внимание, защото дават възможност да се изследва влиянието им върху оценките на военната среда и при равни други условия върху стреса и последиците от стреса в средата. В същото време показват ясно аспекти от организацията на дейността, които са управляеми и могат да променят в положителна посока дейността по управлението на стреса във военна среда.

За намаляване на последиците от стреса възможностите за влияние са върху медиатора – чрез индивидуални и организационни мерки за снижаване на чувството за непредсказуемост и труден контрол или върху обективни фактори на средата, които в по-голяма или по-малка степен повлияват оценките за военната среда.

Резултатите от анализа за влиянието на мотивационните тенденции за активиране и потискане на поведението върху стратегиите за справяне със стреса следва изводът, че те имат значимо влияние върху този избор. При равни други условия личността е важен фактор във възприемането на стреса и проявите му, независимо от организационната среда. По отношение на военната среда този извод има своето значение от гледна точка на предварителния подбор на военнослужещите.

Съществена страна в управлението на стреса във военна среда е организацията на дейността във формированията. Изследването показва, че грижата за обучение и квалификация на състава, възможността за използване на социална програма за почивка и отдых, осигуряването на служебен транспорт имат позитивно влияние върху оценките за средата. Специално внимание следва да се отделя на военнослужещи в „дежурства по график”, които оказва се са по-уязвими от останалите.

Изследването потвърждава и хипотезата за взаимодействие между нивата на възприет стрес и интензивността на избраните стратегии за справяне. Използването на различни стратегии за справяне със стреса има както личностен характер, така и ситуативна компонента. При

специфични професии, при които се работи в условията на дефицити от време и информация и риск за здравето и живота (каквато е и военната професия), се изисква и по-специална подготовка на състава по отношение на подходящи стратегии за справяне със стреса.

Настоящото изследване показва голямото значение на фактори като междуличностни отношения и ясна и недвусмислена нормативна уредба, възможности за личен растеж и развитие, които средата осигурява, яснота по отношение на професионалните задължения и отговорности, навременен контрол.

За ограничаване на неблагоприятните последици от стреса на индивидуално и организационно ниво е необходимо да се прилага целенасочен подход, обхващащ както дейности по подбор и обучение на военнослужещите, така и дейности по „управление” на средата („поставяне” на военната професия в обществото и постоянен стремеж да бъдат ограничени или отстранени факторите, застрашаващи живота и здравето на военнослужещите). Необходимо е създаването на програми и предприеманите мерки да отчитат спецификата на всяка конкретна дейност на военнослужещите (вид въоръжени сили, длъжност, отдалеченост, ритъм на работа и почивка), техните звания, образование, възраст, пол.

Управлението на стреса на индивидуално и организационно ниво, подобряването на психичното благополучие и снижаване на негативите от отсъствието на личен състав е възможно чрез промени в средата и е измерител за компетентност на командването.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА НАУЧНИ И НАУЧНОПРИЛОЖНИ ПРИНОСИ

1. В дисертационния труд е адаптиран „Въпросник за проактивно справяне със стреса”, с изведени характеристики за прилагането му във военните формирования на Военновъздушните сили на Българската армия. Резултатите от изследването могат да служат за целите на психологическото осигуряване на военните формирования от ВВС. Изведено е поле за задълбочаване и разширяване на модела фактори за справяне със стреса във формированията от Българската армия и структурите на пряко подчинение на министъра на отбраната.

2. Идентифицирани са социалнопсихологически фактори на военната среда, свързани с нивата на възприет стрес и позволяващи планиране и промяна в условията в организацията, които да ограничат равнището на възприеман стрес. Този резултат е от научноприложно значение за ефективността на организацията.

3. Приложеният комплексен модел за описване на индивидуалните, личностните и средовите фактори, които са свързани с преживяването на стрес изяснява връзките на социодемографските характеристики на изследваните военнослужещи с възприемането на социалната среда и чрез нея върху преживяването на стрес и избора на стратегии за справяне със стреса.

4. От проведеното изследване са получени оригинални научни резултати за взаимовръзката между психичната регулация на поведението и използването на проактивни стратегии за справяне със стреса. Очертаните проактивни копинг стратегии могат да залегнат в основата на методически указания и програми за психологическа подготовка на личния състав.

СПИСЪК НА ПУБЛИКАЦИИТЕ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Куманова, М., Карастоянов, Г., Димитров, Д., **„Българска адаптация на въпросника за проактивно справяне със стреса – представяне на резултати от пилотното изследване”**, сп. „Психологични изследвания”, 16/2013, стр. 313-328.
2. Куманова, М., Карастоянов, Г., Колчева, М., **„Първоначални данни за българска версия на BIS/BAS скали”**, сп. Психологични изследвания”, 16/2013, стр. 299-305
3. Kumanova, M., Karastoyanov, G, **„Perceived stress and coping strategies”**, ТРЕТА НАУЧНА МЕЖДУНАРОДНА КОНФЕРЕНЦИЯ „ОБРАЗОВАНИЕ, НАУКА, ИНОВАЦИИ“ ESI2013