

New Books
Книжнина

КОНТРОЛ НА СТРЕСА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И УПРАВЛЕНСКИ РАКУРСИ

Стоянов, В. (2020). *Управление на стреса в организацията. Психологически и управленски ракурси*. 198 стр., Варна: Стено, ISBN 978-619-241-119-0

Янчо Бакалов

Висше военноморско училище „Никола Й. Вапцаров“

Научните публикации от последните двадесет години, свързани с изследването на стреса, предоставят изобилие от надеждни емпирични данни и теоретични концепции. Значителна част от тях „обслужват“ психологията на труда, организационната и военната психология, като научни направления, и педагогическата практика в системата на образованието. Наскоро професор Валери Стоилов Стоянов – преподавател във Варненския свободен университет „Черноризец Храбър“ и във Висшето военноморско училище „Н. Й. Вапцаров“, се зае да обобщи дългогодишните си търсения в тази насока¹⁾, като разработи и защити дисертация на тема „Системен модел за изследване на психичния стрес в организационна среда: нов синтез“. Въз основа на богат изследователски материал за проявите на стрес в организационна среда той заяви собствен концептуален модел, като потърси доразвитие и на изказани идеи от други изследователи за нов синтез на възгледите за стреса. В новата му монография – „Управление на стреса в организацията. Психологически и управленски ракурси“, издадена през 2020 г. от Издателска къща „Стено“, са показани допълнени и доразвити съставните елементи на обосновавания от автора системен модел за изследване и контрол на психичния стрес. Монографията представлява синтетичен обзор и анализ на значителен теоретичен и емпиричен материал, представящ идеи



и научни разработки на голям брой изследователи. Те са посочени в богатата библиография и „под линия“ в текста. В нея са доразвити и идеите, изказани от автора в няколко по-ранни негови научни публикации.

Съвременните теоретични подходи за анализ и научно управление на стреса са представени от автора, съотнесени към характера на труда във високотехнологична работна среда. Представените актуални „външни“ модели за изследване на стреса в организационна среда са оценени съобразно тяхната същност и по постиженията и приносите им за разкриване на проявите на психичен стрес на работното място.

Научното изследване на професор В. Стоянов по проблемите на управлението на стреса включва мащабен експеримент с целева група от учители. Той е проведен в периода на активно внедряване на матурите в българските училища, при което, поради непрекъснатите нормативни промени и по ред други причини, образователната ни система преживява определена нестабилност. При тези дадености се установява кумулиране от учителите на високи нива на стрес и се доказва, че тези от тях, които използват гъвкав репертоар от стратегии за справяне с професионалния стрес, при това не непременно проблемно фокусирани, са с по-изразено психично благополучие, за разлика от праволинейно използващите проблемно фокусирани стратегии. Тези изводи могат да бъдат отнесени и към напрежението, което изпитаха през изминалата година преподавателите в училищната система във връзка с пандемията COVID-19, и натиска да се премине към дистанционно обучение на учениците без ресурсно осигуряване. Подобна е ситуацията и в началото на новата учебна година.

Професионалният научен анализ на професор Валери Стоянов, подкрепен с надеждни статистически филтри за резултатите от проведеното изследване, показва сложно взаимодействие между нивото на кумулирания към момента стрес и интензивността на използваните стратегии за справяне, както и влиянието им върху последиците от стреса.

У мен, като ангажиран с проблемите, съпътстващи изявата на човешкия фактор във военноорганизационна среда, предизвикаха особен интерес идеите на автора на монографията за ролята на *социалната подкрепа* като ресурс за справяне с психичния стрес. Във военните формирования (които авторът познава професионално) закономерно възникват травмиращи ситуации, а „човекът“, като организационен елемент, присъства в тях в принудено-подчинено положение. Нерядко личният състав е поставен под въздействието на непосредствен риск, а като следствие се развиват и посттравматични стресови разстройства. Професор Стоянов интерпретира *социалната подкрепа* в подобни условия като въздействие върху индивида в зависимост от начина, по който тя се възприема. Позовава се на свое неотдавнашно изследване за влиянието на командирската (началническата) подкрепа, която може да се възприеме „като

засилен контрол, в крайна сметка като стресор“. Тази негова находка показва, че няма ефективна социална подкрепа сама по себе си, а влиянието ѝ върху хората, към които тя се адресира, решаващо зависи от начина, по който се възприема от тях. Това без съмнение се отнася до *емоционалната подкрепа*, включваща загриженост, симпатия, съпреживяване; *информационната подкрепа*, подпомагаща вземането на решение; *социално-интегративната подкрепа*, предоставяща възможности за участие в социални взаимоотношения и задоволяване на потребността от общуване със себеподобни; като *мрежова подкрепа*, включване на индивида в социална мрежа от взаимоотношения със себеподобните.

В нашето напрегнато ежедневие не е трудно да се открият множество данни и доказателства за причинни атрибуции за възникване на масов емоционален дистрес. Според добре представения в научната литература *буферен модел*, цитиран от автора на визираната монография, социалната подкрепа влияе значимо върху субективното състояние на индивида при взаимодействие със стреса. Тя в този случай играе ролята и на модератор във взаимодействиета „стресиращо събитие – субективно преживяване“. По *модела на директния ефект* на социалната подкрепа, на който също се позовава професор Стоянов, би следвало да се подобри психичното и физическото здраве на индивидите независимо от нивото на психичния стрес. Позициите на автора на монографията са подкрепени с валидни научни изследвания, за проверка на резултатите на които са използвани подходящите статистически филтри. Така например оценката на репертоара от стратегии, използван от целева група учители за справяне с тежък проблем от психологическо естество, открива сложността на взаимодействието между нивото на кумулирания към момента стрес и интензивността на използваните стратегии за справяне, без коригиращата намеса на изследователя. Този подход при всеки отделен представен в монографията случай отрежда на направените изводи високо ниво на доверие и надеждност.

Системният модел за изследване на психичния стрес, публикуван от професор Валери Стоянов през 2017 г., е оптимизиран в новата му монография и е заявен в сравнение с други известни обяснителни модели за психичния стрес, като са обосновани неговите предимства по отношение на системното изследване на състоянието му в организационна среда. Акцентирането върху отговорностите на организациите да поемат допълнителни ангажменти и да оптимизират процесите и взаимоотношенията между субординационните нива за постигане на приемлива „психофизиологична цена“ от упражняването на труд от техните служители, е обосновано и убедително.

Препоръчвам на практикуващите психолози, докторанти и студенти, научни работници и мениджъри в сферата на образованието да прочетат тази особено полезна книга за управление на стреса в организационна среда!

БЕЛЕЖКИ

1. Стоянов, В. (2009). Посттравматично стресово разстройство. Същност, диагностика, терапия. Варна, Псидо; Стоянов, В. (2011). Психичен стрес в организацията. Системен модел за изследване. Варна, Ч. Храбър, и др.
2. Waddell, D, Creed, A., Cummings, T. G. & Worley, C. G. (2019). *Organisational Change: Development and Transformation*. 7th Edition Cengage AU.

ЛИТЕРАТУРА

- Апостолов, В. (2019). Анализ и оценка на здравословните и безопасни условия на труд в страните от Европейския съюз. *Механика, транспорт, комуникации*, 17(3).
- Bakalov, Y. & B. Mednikarov. Optimization of Statuses and Human Behaviour in Stressful Situations by the Ship. *Journal of Marine Technology and Environment*, I, 21 – 24.
- Bakker, A., Van Veldhoven, M. & Xanthopoulou, D. (2010). Beyond the Demand-Control Model Thriving on High Job Demands and Resources. *Journal of Personnel Psychology*, 9(1), 3 – 16.
- Carrillo-García, C., Ríos-Rísquez, M., Escudero-Fernández, L. & Martínez-Roche, M. E. (2010). Factors of work-related stress in hospital nursing bureau according to the demand-control-support model. *Enfermeria Global*, 50, 315 – 324.
- Величков, А. & Радославова, М. (2005). *Методи за психодиагностика*. София: Пандора Прим.
- Димитров, Д., Куманова, М. & Карастоянов, Г. (2013). Българска адаптация на въпросника за проактивно справяне със стреса – представяне на резултати от пилотно изследване. *Психологични изследвания*, 2, 313 – 325.
- Камерън, К. & Куин, Р. (2012). *Диагностика и промяна на организационната култура*. София: Класика и стил.
- Христова, В. & Стоянов, В. (2006). Синдромът „Професионално изпепеляване“ при работещи в социалната сфера. *Известия на Съюза на учените – Варна*. 2`2006/1`2007, 39 – 44.

REFERENCES

- Apostolov, V. (2019). Analiz i otsenka na zdravoslovnite i bezopasni usloviya na trud v stranite ot Evropeyskiya sayuz. *Mehanika, transport, komunikatsii*, 17(3).
- Bakalov, Y. & B. Mednikarov. Optimization of Statuses and Human Behaviour in Stressful Situations by the Ship. *Journal of Marine Technology and Environment*, I, 21 – 24.

- Bakker, A., Van Veldhoven, M. & Xanthopoulou, D. (2010). Beyond the Demand-Control Model Thriving on High Job Demands and Resources. *Journal of Personnel Psychology*, 9(1), 3 – 16.
- Carrillo-García, C., Ríos-Rísquez, M., Escudero-Fernández, L. & Martínez-Roche, M. E. (2010). Factors of work-related stress in hospital nursing bureau according to the demand-control-support model. *Enfermería Global*, 50, 315 – 324.
- Dimitrov, D., Kumanova, M. & Karastoyanov, G. (2013). Balgarska adaptatsiya na vaprosnika za proaktivno spravyane sas stresa – predstavlyane na rezultati ot pilotno izsledvane. *Psihologichni izsledvaniya*, 2, 313 – 325.
- Hristova, V. & Stoyanov, V. (2006). *Sindromat “Profesionalno izpepelyavane” pri raboteshti v sotsialnata sfera*. 2`2006/1`2007, 39 – 44.
- Kameran, K. & Kuin, R. (2012). *Diagnostika i promyana na organizatsionnata kultura*. Sofia: Klasika i stil.
- Velichkov, A. & Radoslavova, M. (2005). *Metodi za psihodiagnostika*. Sofia: Pandora Prim.

STRESS CONTROL.

PSYCHOLOGICAL AND MANAGEMENT VIEWS

Stoyanov, V. (2020). *Upravlenie na stresa v organizatsiyata. Psihologicheski i upravlenski rakursi*. 198 p., Varna: Steno, ISBN 978-619-241-119-0

✉ **Prof. Dr. Yancho Bakalov**

Web of Science Researcher ID: N-3686-2019

ORCID ID: 0000-0002-6294-9129

Nikola Vaptsarov Naval Academy

Varna, Bulgaria

E-mail: bakalov_y@naval-acad.bg