АДАПТАЦИЯ И ПСИХОМЕТРИЧНА ВАЛИДИЗАЦИЯ НА ИНСТРУМЕНТ ЗА ПОДАТЛИВОСТ КЪМ СТРЕС ПРИ ЛИЦА НАД 60 ГОДИНИ В БЪЛГАРИЯ

Людмила-Мария Н. Зайкова
Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме: *Настоящото изследване има за цел адаптация и психометрична валидизация на въпросника „Податливост към стрес“ за българската културна среда при възрастни лица в преход към и след пенсиониране. Използваният инструмент е The Stress Study: Susceptibility to Stress section, лицензиран от Atria Books, an Imprint of Simon & Schuster, LLC. All rights reserved. Резултатите показват висока надеждност (α = 0.865) и стабилност във времето (r = 0.853), като факторният анализ извежда шест основни измерения: социална подкрепа и организационни умения; умереност в нездравословните навици; здравословно поведение и активност; емоционална изява; психично благополучие; самоконтрол и духовност. Адаптираният инструмент е валидиран и предлага надеждно средство за оценка на податливостта към стрес при възрастни хора, подходящо за изследвания в областта на психичното благополучие и процеса на пенсиониране.*

Ключови думи: *пенсиониране, стрес, адаптация*

ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC VALIDATION OF AN INSTRUMENT FOR STRESS SUSCEPTIBILITY IN INDIVIDUALS AGED 60 AND OVER IN BULGARIA

Lyudmila-Maria N. Zaykova

Paisii Hilendarski University of Plovdiv

Abstract**:** *The present study aims to adapt and psychometrically validate the* Susceptibility to Stress *questionnaire for the Bulgarian cultural context among adults transitioning to and following retirement. The instrument used is* The Stress Study: Susceptibility to Stress *section, licensed by Atria Books, an imprint of Simon & Schuster, LLC. All rights reserved. The results demonstrate high internal consistency (α = 0.865) and strong test–retest reliability (r = 0.853). Factor analysis identified six core dimensions: social support and organizational skills; moderation of unhealthy habits; health-promoting behavior and activity; emotional expression; mental health and well-being; and self-control and spirituality. The adapted instrument is validated and provides a reliable tool for assessing stress in older adults, suitable for research in the fields of mental well-being and the retirement process.*

Keywords**:** *retirement, stress, adaptation*

Увод

Стресът е част от живота на всеки човек и се проявява с различен интензитет. Той често се разглежда като комплексна психофизиологична реакция на организма към външната среда. В контекста на социалната среда и социално-икономическите промени при отпадане от трудовата заетост и пенсиониране, стресът е от особено значение.

Проведеното изследване е посветено на адаптацията на въпросника за податливост към стрес към българската културна общност. Той е разработен от представители на Медицинския център на Бостънски университет и има за цел да измерва нивото на податливост към стрес у индивида чрез оценка на различни аспекти от ежедневието и поведението му (Щербатых, 2006). Той включва твърдения, които обхващат различни сфери на живота, като съня, храненето, социалните контакти, физическото здраве, навиците и емоционалното състояние (Miller, Smith, Rothsteiner, 1993). Актуалността на проблема се обуславя от необходимостта да се осигури валиден и надежден инструмент за лица в преход към пенсиониране – период, белязан от промени в социалната среда и необходимост от бързо адаптиране към нов начин на живот. Въпреки значимостта на проблема, към момента липсва стандартизиран и психометрично валидиран инструмент за оценка на податливостта към стрес при възрастни в българския културен контекст, което обуславя необходимостта от настоящото изследване.

1. Цел на изследването

Да се адаптира въпросникът „Податливост към стрес“ за прилагане в български условия и да се изследва влиянието на пола, възрастта и социално-професионалния статус върху нивото на стрес при възрастни хора.

1.1. Задачи

1. Да се извърши културна и езикова адаптация на въпросника чрез превод и обратен превод на текста, както и пилотно тестване.
2. Да се оцени надеждността на адаптирания инструмент.
3. Да се изследва факторната структура на въпросника с българска извадка.
4. Да се извърши анализ на влиянието на пола, възрастта, образованието и професионалния статус върху нивата на стрес.
5. Да се формират изводи относно приложимостта на инструмента в психологическата практика и научни изследвания.

1.2. Изследвани лица

В изследването участват **100 респонденти** – мъже и жени на възраст **между 60 и 65 години**, както и **допълнителна група лица над 65 години**. Участниците са подбрани от различни социално-професионални среди, без установени психични заболявания, и са дали информирано съгласие за участие. Тази структура представлява емпирична основа за оценка на **стреса и личностната адаптация** в периода на преход към пенсиониране, като анализът допринася за развитието на **геронтопсихологичните изследвания** в България.

1.3. Метод на изследването

В изследването е използван **въпросник за оценка на податливостта към стрес**, който до момента не е адаптиран към българската културна среда. Инструментът включва **21 твърдения,** оценяващи нивото на податливост към стрес. Чрез него се измерват здравословните навици, социалните връзки и личните нагласи. Анализът на

надеждността показва висока вътрешна консистентност – α = 0.865, което потвърждава, че отделните айтеми измерват един и същ конструкт. Отговорите са категоризирани в **шест области**: социална подкрепа и организационни умения; емоционална изява и устойчивост; психично и физическо благополучие; умереност в нездравословните навици; здравословно поведение и активност; самоконтрол и духовност.

1.4. Новост на изследването

В България има ограничен брой изследвания, свързани с културните особености на податливост към стрес, при възрастни лица отпадащи от трудовата заетост. Настоящият труд допринася с емпирична валидиране на инструмента, като отчита влиянието на пола и възрастта. Методът може да се прилага както в индивидуална, така и в групова работа, подпомагайки процеса на социална и психологическа подкрепа при възрастни хора.

1.5. Адаптация на инструмента и организация на изследването

Адаптирането на **въпросника за податливост към стрес** към българските условия е извършено поетапно, с цел осигуряване на културна приложимост и психометрична надеждност.

1.6. Лиценз и използван инструмент

Въпросникът **„План на действие за управление на стреса в живота ви“** е използван за академични цели след получено официално разрешение от асистент *Laura Milunic, Assistant Permissions Manager към Atria Books, an Imprint of Simon & Schuster, LLC. All rights reserved.* За да бъде осигурена културна и езикова релевантност при попълване от респонденти с български произход, терминологията е адаптирана, като изразът „***план за действие на управление на стреса*“** е концептуално преформулиран към „***податливост към стрес“.*** Инструментът е предназначен за оценка на индивидуалните нива на податливост към стрес и субективното възприятие и преживяване на стресови фактори. Респондентите маркират степен отнасяща се до тяхното лично състояние, която се трансформира в количествен показател според скалата на тежест (Miller, Smith, Rothsteiner, 1993). Допълнително е включен **демографски въпросник**, адаптиран за България, базиран на модела на Шварц (Стоянова, Гарванова, Папазова, 2020).

1.7. Етични съображения

Всички участници са дали **информирано съгласие**, а събраните данни са обработени **анонимно**, в съответствие с етичните стандарти за защита на личната информация.

1.8. Процедура по превод и адаптация

Извършени са **два независими превода** от английски на български език и **обратен превод** от заклети преводачи за гарантиране на смисловата точност. Окончателният вариант е прегледан от клиничен психолог с експертиза по английски език. Формулировката на айтем 5 е адаптирана културно: „*Тренирам усилено поне три пъти седмично*“ е променена на *„Спортувам усилено поне три пъти седмично“*; айтем 12-„Имам мрежа от приятели и познати“ е променена на: *„Имам много социални контакти от приятели и познати“.*

1.9. Пилотно тестване и когнитивно интервю

Проведено е **пилотно изследване с 10 участници**, използвайки когнитивно интервю с въпроса „Как разбрахте този въпрос?“, за проверка на разбираемостта и културната адекватност на формулировките.

Извадка

В изследването участват **100 респонденти** – 44 мъже и 56 жени – на възраст **60–65 години**, както и **допълнителна група от 100 респонденти над 65 години** . Всички участници са родени и живеят в България, без психични заболявания. Те са класифицирани по **пол, образование и професионален статус**. Лица над 65 г. са включени като сравнителна група, тъй като се приема, че са преминали кризата на пенсионирането и са се адаптирали към новите социални роли.

Хипотеза 1: Предполага се, че полът оказва статистически значимо влияние върху нивото на податливост към стрес при лица на възраст 60–65 години.

Хипотеза 2: При участници над 65 години се очаква полът да влияе върху нивото на податливост към стрес и способността за справяне с него, подобно на наблюдаваното при по-младата група.

Ограничения и препоръки:

Препоръчва се в бъдещи изследвания да се използва **по-голяма и етнически по-разнообразна извадка**, да се проследи **дългосрочната тест–ретест надеждност**, както и да се включат участници от **различни региони** на страната – градски и селски.

Тази адаптация представлява важна стъпка към създаването на **валиден и културно чувствителен инструмент** за измерване на податливостта към стреса при възрастни в България.

Таблица 1. Социодемографски профил на извадката (n = 100, възраст 60–65 г.)

Характеристика	Категория	Брой (n)	Процент (%)
Пол	Мъже	44	44 %
	Жени	56	56 %
Образование	Основно	59	59 %
	Средно	23	23 %
	Висше	18	18 %

Методи за анализ на данните

Изследването е организирано в четири етапа:

Първи етап: Провеждане на психометричен анализ на резултатите от двата теста:

- Податливост към стрес.

- Въпросник за демографски данни, включен с цел намаляване на негативното въздействие върху респондента.
- Повторно провеждане на същите тестове след период от 3 месеца, за да се оцени промяната в резултатите на участниците. Особено внимание се отделя на група 1, тъй като те ще попълнят въпросниците два пъти.

Този етап цели да изследва основни резултати от тестовете при участниците в трите групи, като се обръща внимание на вътрешната консистентност (Cronbach's Alpha), тест–ретест надеждност (група 1 и група 2) и факторите, които влияят на резултатите от тестовете.

Втори етап: Анализ на влиянието на демографските характеристики – пол, заетост и образование – върху нивата на податливост към стрес при лица, отпадащи от трудовата заетост на възраст (60–65 години).

Трети етап: Сравнителен анализ на резултатите от група извън избраната възрастова граница (група 1 и група 3), като целта е да се установи как различните възрастови диапазони влияят на резултатите от тестовете.

Четвърти етап: Изследване на връзката между нивата на податливост към стрес в различни възрастови групи.

2. Психометрични характеристики

2.1. Надеждност (Reliability)

Надеждността на теста беше оценена чрез вътрешна консистентност и тест–ретест стабилност.

2.2. Вътрешна консистентност (Cronbach's Alpha)

За целия въпросник включващ **21 въпроса**, Cronbach's Alpha е **0.865,** което показва **много добра вътрешна консистентност**. Това означава, че въпросите са хомогенни и измерват един и същ конструкт – податливост към стрес.

Таблица 2. Вътрешна консистентност (Cronbach's Alpha)

Статистика на надеждността	
α на Кронбах	*Брой айтеми*
.865	21

2.3. Тест–ретест надеждност

За оценка на стабилността на резултатите във времето въпросникът е приложен на същата група (N = 100) два пъти. Корелационният анализ (Spearman's rho) показва $p = 0.853$, $p < 0.001$, което означава висока корелация между двете измервания. Това потвърждава, че тестът е стабилен във времето и измерва нивата на податливост към стрес.

Таблица 3. Тест–ретест надеждност (Spearman's rho)

Корелации				
			Група 1	**Група 2**
Коефициент на Спиърман	**Група 1**	**Коефициент на корелация**	1.000	.869
		ρ-стойност (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	Група 2	**Коефициент на корелация**	.863**	1.000
		ρ-стойност (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

2.4. Факторен анализ

За реализирането на задача 1 и 3 са използвани 21 айтема. Целта е оценка на податливостта към стрес да бъде проверена чрез изследване на здравословни навици, социални връзки и лични нагласи. За изпълнение на втората задача е даден дизайн на сравнение между респонденти от групата на 60–65-годишните и тези над 65 години.

Таблица 4. Факторен анализ

Фактор	Описание	Въпроси	Натоварване
1	**Социална подкрепа и организационни умения**	3. Давам и получавам обич постоянно 4. Имам поне един роднина в радиус от 80 км, на когото мога да разчитам. 9. Доходите ми са достатъчни. 12. Имам много социални контакти. 13. Имам един или двама приятели, с които мога да споделя лични проблеми. 18. Мога ефективно да организирам времето си.	.722 .680 .653 .584 .554 .674
2	**Умереност в нездравословните навици**	6. Ограничавам се до половин кутия цигари на ден. 7. Ограничавам се до по-малко от пет алкохолни напитки седмично.	.657 .737
3	**Здравословно поведение и активност**	1. Ям поне едно топло и балансирано ястие на ден. 5. Спортувам усилено поне три пъти седмично. 8. Имам подходящо тегло за ръста си. 11. Редовно посещавам клубни или социални дейности. 21. Имам оптимистичен поглед върху живота.	.624 .522 .570 .500 .553
4	**Емоционална изява и устойчивост**	2. Спя по 7–8 часа поне четири нощи седмично. 15. Мога да говоря за чувствата си. 16. Водя редовни разговори с хората, с които живея. 17. Правя нещо забавно поне веднъж седмично.	.524 .602 .636 .423
5	**Психично и физическо благополучие**	14. В добро здраве съм. 20. Намирам време през деня за усамотение и тишина.	.747 .469

6	**Самоконтрол и духовност**	10. Черпя сили от своите религиозни вярвания. 19. Ограничавам се до по-малко от три чаши кафе (или чай, или газирани напитки)	.644 .533

Фигура 1. Схема на взаимодействие на изследваните променливи за податливост към стрес

Моделът илюстрира взаимодействие между ключови психосоциални и поведенчески фактори, формиращи основата на податливостта към стрес. Централният елемент – способността за контрол и ограничаване на вредни поведенчески практики, като тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, ниска физическа активност – се разглежда като резултат от балансиране и взаимно подсилваща система.

3. Дискусия

Получените резултати следва да бъдат интерпретирани в контекста на специфичните културни особености на българската популация в късна зрялост. Характерна за този контекст са силната ориентация към семейството като основен източник на социална подкрепа. Емоционалната експресия е по-сдържана. Наблюдава се и тенденция към нормализиране на нивата на податливост към стрес. Тези особености са формирани в условията на дългосрочни социално-икономически трансформации. Те вероятно обуславят по-слабия ефект на пола и подчертаната роля на социалните и поведенческите ресурси, свързани с по-ниска податливост към стрес.

3.1. Съпоставка с други инструменти

За да се оцени валидността на инструмента в български културен контекст, бе извършена съпоставка с данни от вече адаптиран и валидиран инструмент **Brief Resilience Scale – BRS** (Nesheva & Kazakov, 2021). Двата инструмента измерват

концептуално свързани, но противоположни конструкти – резилианс и податливост към стрес.

Таблица 5. Конкурентната валидност

Критерий	**Податливост към стрес (21 айтема)**	**Brief Resilience Scale – BRS**
Цел	Оценка на личната податливост към стрес.	Оценка на способността за „отскок“ – бързо възстановяване след стресови събития.
Измерван конструкт	Общ индекс на податливост към стрес.	Резилианс – възстановяване, регенериране на ресурси след натиск.
Подскали /фактори	Единен общ фактор (категории: нормално / тревожно / висока)	Един фактор – „resilience to bounce back“.
Брой айтеми	21	6
Формат на отговор	Ликерт	5-степенна Ликерт скала (от „напълно несъгласен“ до „напълно съгласен“).
Психометрия	$\alpha \approx 0.80–0.85$	α-Кронбах в българската адаптация: **0.856** и **0.865** в две независими извадки.
Примерни айтеми	„Мога да говоря, за чувствата си“; „Мога… да организирам времето си“.	„Когато преживея стрес, обикновено се възстановявам бързо“; „Трудно ми е да се върна към нормалния си ритъм след трудности“ (обърнати твърдения).
Психометричен статус	Използван в приложни оценки, налични категории риск.	Валидиран и адаптиран за България, публикувани надеждност и факторна структура.

Таблица 6. Емпирична съпоставка със справочни стойности

Показател	**Податливост към стрес**	**BRS – справочни стойности (бълг. адаптация)**
Средна стойност	**31.5 (SD = 13.3)**	Средни стойности в български извадки: ≈ **3.0–3.3** (от 1 до 5).
Разпределение по категории	Нормално: 49%	
Висока уязвимост: 9%	В BRS не се използват твърди категории. Използва се обратно скалиране.	
Интерпретация	Средните стойности показват преобладаващо нормална податливост (9%).	Българските извадки показват леко под нормата резилианс спрямо международните данни, което предполага податливост към натрупване на стрес.
Методологична съпоставка	Категориален анализ – делът на рисковите групи.	Средносравнителен анализ – сравнение по средни стойности и Cohen's d.

Средният резултат от въпросника „Податливост към стрес“ в настоящата извадка е **31.5 (SD = 13.3)**, като 49% попадат в категория „нормална податливост към стрес“, 38% – в „тревожно ниво“, а 9% демонстрират „нормална податливост към стрес“. Публикуваните справочни данни за българската версия на Brief Resilience Scale (BRS) показват средни стойности **3.0–3.3** (по 5-степенна скала) и висока вътрешна консистентност (α = 0.856–0.865), което съответства на умерена резилиантност в общата популация.

Съпоставянето между двата инструмента показва концептуално съгласувана картина: наличието на отчетлива група с понижени адаптивни ресурси и повишен риск при натрупване на стрес. Въпреки че BRS измерва резилианс (способност за възстановяване след стрес), въпросникът за **„Податливост към стрес“** измерва податливостта към стрес. Двата инструмента отразяват противоположни, но теоретично свързани аспекти на една и съща латентна ос – индивидуалната податливост към стрес. Това подкрепя конструктната валидност спрямо валидиран български измерител на резилианс. Сравнението остава индиректно, тъй като BRS не е прилаган паралелно върху изследваната извадка.

4. Заключение

Настоящото изследване представя първите резултати от българската адаптация и психометрична валидизация на въпросника „Податливост към стрес“, приложен в контекста на прехода към пенсиониране и късната зрялост. Получените данни потвърждават, че инструментът е адекватен за оценка на податливостта към стрес при възрастни лица в българската културна среда.

Хипотеза 1 е частично потвърдена, като резултатите ясно показват значимото влияние на социално-професионалния статус и образованието върху нивото на податливост към стрес, при по-слаб и непоследователен ефект на пола.

Хипотеза 2 е частично потвърдена. При участниците над 65 години не се установяват ясно изразени и статистически значими различия в нивото на податливост към стрес, обусловени единствено от пола. Резултатите подкрепят предположението, че в тази възрастова група влиянието на пола отслабва. Това е вследствие на настъпила адаптация към пенсионирането и стабилизиране на социалните роли. Водещо значение придобиват индивидуалните ресурси за справяне и социалната подкрепа.

4.1. Основните изводи могат да бъдат обобщени в следните направления:

4.1.1. Психометрични качества

Психометричният анализ показва много добра вътрешна консистентност ($\alpha = 0.865$) и висока тест–ретест надеждност ($r = 0.853$, $p < 0.001$), което свидетелства за стабилност и надеждност на измерването. Факторният анализ идентифицира шест съдържателни компонента: социална подкрепа и организационни умения; умереност в нездравословните навици; здравословно поведение и активност; емоционална изява и устойчивост; психично и физическо благополучие; самоконтрол и духовност. Тази структура отразява многомерния характер на податливостта към стрес и съответства на първоначалния теоретичен модел на конструкта.

4.1.2. Научен принос

Изследването допринася за българската психологическа литература чрез предоставяне на стандартизиран и емпирично валидиран инструмент за оценка на податливостта към стрес в късна зрялост. Резултатите разширяват разбирането за факторите, определящи податливостта към стрес при възрастни хора, като подчертават ролята на социалната подкрепа, здравословното поведение и адаптивните ресурси за психичното благополучие.

4.1.3. Приложимост

Адаптираният въпросник е приложим в български условия и може успешно да се използва както при лица в преход към пенсиониране, така и при възрастни над 65 години. Данните потвърждават очаквани зависимости между възрастта, социалната подкрепа и податливостта към стрес. Показват още, че нивата на податливост към стрес в късна зрялост се определят в по-голяма степен от социално-поведенчески и психологически ресурси, отколкото от пола като демографски фактор.

4.1.4. Бъдещи изследвания

Препоръчва се прилагането на въпросника в по-големи и по-разнообразни извадки с цел потвърждаване на факторната структура и допълнително утвърждаване на критериалната валидност. В бъдещи изследвания могат да се проследят чувствителността на инструмента към интервенции, насочени към

намаляване на податливостта към стрес, както и приложението му в контекста на психологията на стареенето, трудовата адаптация и социално-емоционалната селективност.

Литература

Стоянова, С., Гарванова, М., Папазова, Е. (2020). *Самооценка, удовлетвореност от живота и ценности.* София: Авангард прима. ISBN 978-619-239-407-3.

Щербатых, В. (2006). *Психология стресса и методы коррекции.* Санкт-Петербург: Питер, с. 22–25. ISBN 5-469-01517-3.

Miller, L. H., Smith, A. D., & Rothstein, L. (1993). *The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life.* Pocket Books. ISBN 0-671-75319-3.

Интернет страници

Nesheva, I., & Kazakov, A. (2021). Brief Resilience Scale (BRS) – *адаптация и психометрични характеристики за българската извадка.* Достъпно от: https://www.researchgate.net/publication/357030814_Brief_Resilience_Scale_BRS_in_Bulgarian [Посетен на 22.07.2022].