Cortisol on Sunday as indicator of recovery from work : prediction by observer ratings of job demands and control / Achim Elfering [et al.] // Work Stress. - 2018, nr 2, s.168-188, rys. tab. biliogr.

Poziom kortyzolu w niedzielę jako wskaźnik odreagowania stresu w pracy : przewidywania na podstawi klasyfikacji wymagań i kontroli pracy według obserwatora.

W ostatnich latach wiele badań skupiało się na odreagowaniu stresu doświadczanego w pracy, które miało być sposobem wyjaśnienia zdrowotnych skutków wymagań zawodowych. Niektóre z analiz wykazały, że brak możliwości odreagowania stresu prowadzi do śmierci z powodu chorób układu krążenia, narzekania na stan zdrowia, nieobecności z powodu choroby, spożycia alkoholu, zmian w dziennej i miesięcznej wydajności oraz obniżenia bezpieczeństwa pracy. Niniejszy artykuł wnosi swój wkład do rozważań na temat odreagowania stresu odczuwalnego w pracy. Autorzy poruszają w nim wiele kwestii podkreślając, iż odreagowanie jest najważniejsze w zapobieganiu długotrwałym konsekwencjom wynikającym z doświadczenia stresu, a poziom kortyzolu osoby zrelaksowanej stanowi dobrą miarę podstawową w badaniach. Jeden z najważniejszych modeli w analizach stresu zawodowego, model wymagań -kontroli pracy (ang. job demands-control -JDS), należy przetestować z wykorzystaniem kombinacji obserwacji, własnej relacji i danych fizjologicznych, aby móc przewidzieć zmienne odnoszące się do odreagowania stresu. W badaniu użyto próby 53 pracowników w Szwajcarii. Zmienne modelu JDS oceniono za pomocą systematycznej obserwacji oraz zbadano za pomocą kwestionariusza. Zmęczenie pod koniec pracy oceniono jako wskaźnik krótkotrwałego odreagowania, a opóźnione odreagowanie zmierzono poprzez podstawowy poziom kortyzolu w niedzielę w warunkach relaksu. Zgodnie z założeniami autorów badania analiza regresji pokazała wpływ wymagań i kontroli pracy na poziom kortyzolu w niedzielę, a mediatorem tego efektu było całkowite zmęczenie po pracy. W przeciwieństwie do oczekiwań autorów, nie znaleziono żadnego znaczącego oddziaływania pomiędzy wymaganiami a kontrolą pracy. Wyniki badania pokazały, że wymagania i kontrola pracy mogą przewidzieć zmęczenie po pracy, pociąga to jednak za sobą koszty dla systemu psychologicznego jednostki.