

КОМБИНИРАНИ ВЛИЯНИЯ НА КУМУЛИРАНИЯ СТРЕС И СТРАТЕГИИТЕ ЗА СПРАВЯНЕ ВЪРХУ ДЕПРЕСИЯТА

Валери Стоянов

Независимо от голямото количество публикации по проблемите на стреса в организациите след 1990 г. редица автори подчертават необходимостта от интензифициране на изследванията за работния стрес, най-вече в посока за възможни интервенции за оптимизиране на стреса, а с това и за подобряване на благосъстоянието на служителите от една страна, а от друга – за подобряване на ефективността и ефикасността от дейността на организациите. Разбира се, основният акцент си остава качеството на живот и субективното благополучие¹.

Основните причини за стреса, посочвани при изследвания в различни по характер организации, са специфични. Намират се обаче и общи за организациите фактори.²

Наличието на иманентно присъщи на организациите, общи фактори, носещи високи нива на стрес и причиняващи психически и соматични проблеми на служителите, показва, че е необходимо проблемът за интервенциите в организационната структура и организацията на труда, както и за взаимоотношенията между отделните йерархични нива, да стане част от системата за мениджмънт на организациите и да бъде в обсега на приоритетите на ръководителите. В такъв смисъл можем да говорим за отделен проблем, който не е просто интервенция на ниво управление на организацията, но може да се изведе като отделен проблем на мениджмънта и да бъде наречен управление на стреса.

Де Франк и Купър предлагат модел за въздействието върху стреса в организацията, който предполага три посоки на този процес. Първата от тях е въздействие върху индивидуалното поведение на служителите. Втората посока е свързана с интервенции в самата организация и управленската практика, а третата се отнася до взаимовръзката индивид-организация³.

¹ Cooper, C. L., Dewe, P. J. & O'Driscoll, M. P. (2001) *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research and Applications*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; Cox, T., Karanika, M., Griffiths, A. & Houdmont, J. (2007) Evaluating organizational level work stress interventions: Beyond traditional methods. // *Work&Stress*, 21(4), 348–362.

² Brunq J., Biron, C., I, H. (2008) *Strategic Approach to preventing occupational Stress*. IRSST, Montreal (Quebec), pp. 1–2.

³ De Frank, R. S. & Cooper, C. L. (1987) *Worksite stress management interventions: Their effectiveness and conceptualization*. // *Journal of Managerial Psychology*, 2(1), 4–10.

The present study predicts an interaction between cumulated stress and stress coping strategies concerning their influence on depression. 255 employees participated in the study. It was found that the predicted interaction exists. Some coping strategies like 'Acceptance' and 'Focusing on and venting of emotions' increase depression when stress is high. Conversely, the strategy 'Turning to religion' has a buffer effect and mitigates the influence of high levels of stress upon depression.

Целта на настоящото изследване е да се провери за наличието на взаимодействия между нивата на кумулиран стрес и използваните стратегии за справяне със стреса при влиянието им върху депресията като последица от хроничния стрес в организациите.

Задачи на изследването

1. Да се разкрият нивата на кумулиран стрес и депресията като последица от стреса на изследваните служители, както и използваните от тях стратегии за справяне със стреса.

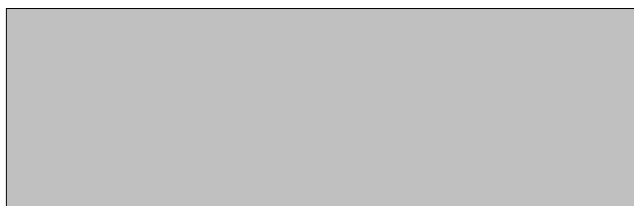
2. Да се анализира взаимовръзката между нивата на кумулиран стрес и използваните стратегии за справяне със стреса при влиянието им върху депресията и се извлекат приложни перспективи за намаляване на депресията, идваща от организационния стрес.

Хипотези на изследването

Предполагаме, че нивата на кумулиран стрес в организационна среда взаимодействат с различните нива на използваните стратегии за справяне със стреса при въздействието им върху депресията.

При проверка на хипотезата за взаимодействие на стратегиите за справяне със стреса и нивата на кумулиран стрес се изхожда се от битуващото схващане в съвременната психология, че промените в една зависима променлива (критериална променлива) не се изчерпват с влиянието на една независима променлива (предиктор), колкото и силно да е то. Винаги е налице по-сложно взаимодействие. Така се стига до модераторния модел, при който модераторната променлива не е от значение за про-

мяна на зависимата променлива, но намесата \square във връзката между предиктора и зависимата променлива променя посоката и силата на връзката⁴. По своята същност модераторът създава специфични условия за проява на предиктора⁵. Модераторният модел на взаимодействие е показан на фиг. 1. Модераторният ефект е изразен, ако по път „в“ влиянието е значимо. Възможно е да съществуват и основни влияния по път „а“ и „б“, но това няма отношение към доказване на модела.



Фиг. 1. Модераторен модел

За проверка на модераторния модел се използва най-често многофакторен дисперсионен анализ (MANOVA). Най-надеждна е проверката, когато предикторът и модераторът са дихотомни. В настоящото изследване за проверка на модераторната хипотеза променливите, играещи ролята на предиктори и модератори, са дихотомизирани по петдесетия процентил. Т.е. всяка променлива ще има по две нива. В табл. 1 са дадени средните стойности,

Таблица 1
Средни стойности, стандартни отклонения и t-критерии за разлика в средните стойности в групите на първото и второто ниво на променливите, дихотомизирани по 50-ия процентил (От стратегиите за справяне със стреса са показани само тези, при които е установено комбинирано влияние с кумулирания стрес върху депресията.)

** Значимост в разликата между средните стойности в двете групи при $p=0,000$

⁴ Baron, R. M., D. A. Kenny. (1986) The Moderator – Mediator Variable Distinction in Social Psychology Research: Conceptual, Strategic and Statistical Consideration. // Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173–1182.

⁵ Игнагов, М. (1980) Възможности и проблеми при използване на променливи – модератори – В: Психична регулация на дейността. С., с. 291–308.

стандартните отклонения и t-критерият за разлика в средните стойности по отделните променливи между тяхното първо и второ ниво. В първото ниво са включени изследваните лица със стойности по дадения фактор от лявата част на разпределението или до 50-ия процентил, т.е. по-ниските стойности по параметъра. Второто ниво се състои от дясната част на разпределението над 50-ия процентил или по-високите стойности по параметъра.

Обект на изследване са 255 служители, разпределени в пет категории (табл. 2).

Таблица 2

Разпределение на изследваните лица по длъжности

В първата категория са включени учители от среднообразователни училища на територията на област Варна.

Втората категория се състои от служители в организации, които работят като консултант-продавачи или обслужват клиенти на гише, но същевременно боравят и с парични средства. Определени са като служители на фронт-офис. Те се срещат ежедневно с десетки и стотици клиенти и следва да откликват многократно на техните въпроси и претенции, като често са включени и в емоционално наситени ситуации.

Третата категория служители са тези, които непосредствено упражняват труд, като оперират с машини и съоръжения, за да постигнат организационните цели. Операционализирани са като оператори на технически системи. Това са оператори на металорежещи и обработващи машини, оператори, контролиращи определени технологични процеси, свързани с производство на детайли и възли.

Четвъртата категория служители са операционализирани като линейни мениджъри. Това са служители от средни и големи предприятия, които отговарят за една бригада, цех, екип. Те ежедневно са в непосредствен контакт с подчинените си. Изграждат непосредствени взаимоотношения с подчинените си, от една страна, а от друга, с ръководителите над тях в йерархията. Поради това, че те са един вид трансмисия на взаимоотношенията между стратегическия мениджмънт и непосредствените изпълнители, са определени като линейни мениджъри.

Петата категория са т. нар. общински и държавни служители. Изследваните лица са от общини на територията на област Варна и от областната администрация във Варна.

Използвани са следните **инструменти за психологично измерване**:

1. Въпросник за възприет стрес – PS-1. Методиката се състои от 14 айтема. Измерва степента, в която изследваните лица оценяват събитията в живота си като стресови през последния месец. Оценката е свързана основно с възприятията за непредсказуемост, отсъствие на контрол и претовареност. Може да се приеме, че това е кумулираният през последния месец стрес. Алфата на Кронбах за настоящото изследване е 0,891.⁶

2. Тест за оценка на предпочитаните стратегии за справяне със стреса – COPE-1.

Методиката е разработена върху теоретичните основи на модела за справяне със стреса на Р. Лазаръс и модела за саморегулация на поведението на С. Carver и М. Scheier. Адаптирана е за български условия от А. Русинова-Христова и Г. Карастоянов (2000)⁷. Тестът съдържа 14 скали, определящи съответните стратегии за справяне: „Активно справяне”, „Планиране”, „Потискане на конкуриращи се активности”, „Въздържане”, „Търсене на инструментална подкрепа”, „Търсене на емоционална подкрепа”, „Позитивно преосмисляне и развитие”, „Отричане или неприемане”, „Примирияване или приемане на станалото”, „Обръщане към религията”, „Фокусиране върху емоциите и изразяването им”, „Поведенческа дезангажираност”, „Психическа дезангажираност”, „Употреба на алкохол и наркотици”. Алфите на Кронбах на скалите от теста са разнообразни. Две от скалите категорично не са вътрешно консистентни – „Въздържане” и „Потискане на конкуриращи се активности”. Други две („Отричане или неприемане” и „Психическа дезангажираност”) ще се интерпретират внимателно в анализите предвид понижената стойност на алфата на Кронбах (между 0,500 и 0,600). Останалите скали показват вътрешна консистентност, която удовлетворява изискванията за стойност на алфата на Кронбах и резултатите от тях уверено могат да се използват за анализ⁸.

Производни от тези основни стратегии са четири обобщени стратегии за справяне със стреса: *Когнитивно ангажиране* – включва стратегиите „Активно справяне”, „Планиране”, „Потискане на конкуриращи се активности”, „Въздържане” и „Позитивно

преосмисляне и развитие”. По своите характеристики тези стратегии се свързват с активността – независимо дали е моторна или когнитивна активност, насочена към целенасочени действия за преодоляване на стреса, към обмисляне и планиране на възможностите и начините за справяне, към отхвърляне и абстрахиране от задачите, пречещи и усложняващи справянето. Скалата има 20 айтема и показва много добра надеждност. Алфата на Кронбах е 0,850.

– *Емоционално ангажиране* – интегрира стратегиите „Търсене на инструментална подкрепа”, „Търсене на емоционална подкрепа”, и „Фокусиране върху емоциите и изразяването им”. Стратегиите, включени в този фактор, са свързани с търсенето на съвет и помощ от другите, с необходимост от емоционален отклик, съчувствие и съпреживяване. Скалата има 12 айтема и показва много добра надеждност. Алфата на Кронбах е 0,848.

– *Когнитивно и емоционално дезангажиране* – определя се от стратегиите „Отричане или неприемане”, „Поведенческа дезангажираност”, „Психическа дезангажираност”, „Употреба на алкохол и наркотици” и „Обръщане към религията”. Включените във фактора стратегии се свързват с отричане, отхвърляне, отказ от търсеща активност и опити за справяне, ангажиране с други задачи и проблем, чрез което се измества и облекчава влиянието на стресовите събития. Същата роля играе и търсенето на утеха в религията или употребата на алкохол и наркотици. Скалата има 17 айтема и показва много добра надеждност. Алфата на Кронбах е 0,809.

– *Примириенчество* – съдържа само една от стратегиите – „Примирияване или приемане на станалото”. Факторът се свързва с примиряване, приемане на случилото се като факт, привикване към новата ситуация, липса на когнитивна или емоционална активност. Скалата има 4 айтема. Алфата на Кронбах е 0,693.

3. Въпросник за невротични тенденции и личностни особености (ВНТЛО).

Въпросникът е създаден от А. Кокошкарва⁹. Съдържа 120 твърдения, разпределени в 13 скали, една от които е за лъжата. Близък по състав е до кратката форма на MMPI, т.нар. кратък психопатологичен въпросник (КПВ). Тестът е удобен за скринингови изследвания и дава възможност за долавяне на невротични и неврозоподобни разстройства и свързаната с тях динамика в личностните особености. Въпросникът е стандартизиран с група здрави лица.

⁶ Вж. Русинова-Христова, А., Г. Карастоянов. (2000) Психологичните типове по Карл Юнг и стресът. С., Пропелер.

⁷ Пак там.

⁸ Вж. Джонев, С. (2004) Социална психология. Изследователски дизайн. Статистическа обработка – SPSS. Интерпретация. Том 5. С., Софи-Р, с. 47, за нивата на надеждност.

⁹ Кокошкарва, А. (1976) Въпросник за невротични тенденции и личностови особености (ВНТЛО). // Бюл. НИИПН, 4, с. 123–127; Кокошкарва, А. (1984) Психологично изследване на личността в клиничната практика. С., МФ.

В настоящия анализ са използвани резултатите само от скалата “Депресия”. Тя разкрива състояние на угнетеност, сломеност, обезкураженост, песимизъм, личностно изчерпване. Скалата показва добра консистентна надеждност в настоящото изследване. Алфата на Кронбах е 0,734.

Резултати и обсъждане

Проверка на хипотезата за взаимодействие на стратегиите за справяне със стреса и нивата на кумулиран стрес при въздействието им върху депресията

В ролята на модератор са стратегиите за справяне със стреса. В ролята на предиктор е кумулираният стрес.

Съгласно заложената хипотеза на проверка ще бъдат подложени комбинираните влияния на кумулирания стрес и стратегиите за справяне със стреса върху последиците от стреса.

1. Комбинирани влияния на кумулирания стрес и стратегии за справяне със стреса върху депресията

Хипотезата се потвърди за следните стратегии за справяне със стреса по отношение на депресията.

1.1. Комбинирано влияние на кумулирания стрес и стратегията “Примиряване или приемане на станалото” върху депресията

Тази скала отразява стратегия, която се отнася до примиряване със станалото и вярата, че нещото се е случило и не може да бъде променено. При многофакторния дисперсионен анализ се получи комбинирано влияние на кумулирания стрес и тази стратегия върху депресията (табл. 3). При сравняване на средните стойности на депресията в отделните групи става ясно, че е налице пълно взаимодействие между двата фактора – кумулирания стрес и приемането, примиряването като стратегия (фиг. 2). Това означава, че при различните нива на едната променлива (кумулирания стрес), се променя характерът на влияние на другата. В конкретния случай при високи нива на кумулиран стрес високото ниво на примиряване, приемане на случилото се носи повече депресия, сравнено с ниското ниво на примиряване, докато при ниски нива на кумулиран стрес примиряването има обратен ефект. Този резултат добре се съгласува с теорията на Селигмън за заучената безпомощност като предпоставка за депресия¹⁰. Съгласно тази теория, ако се породи очакването, че събитията не подлежат на контрол, като резултат от предишни неуспехи в подобни ситуации, се появява чувството за без-

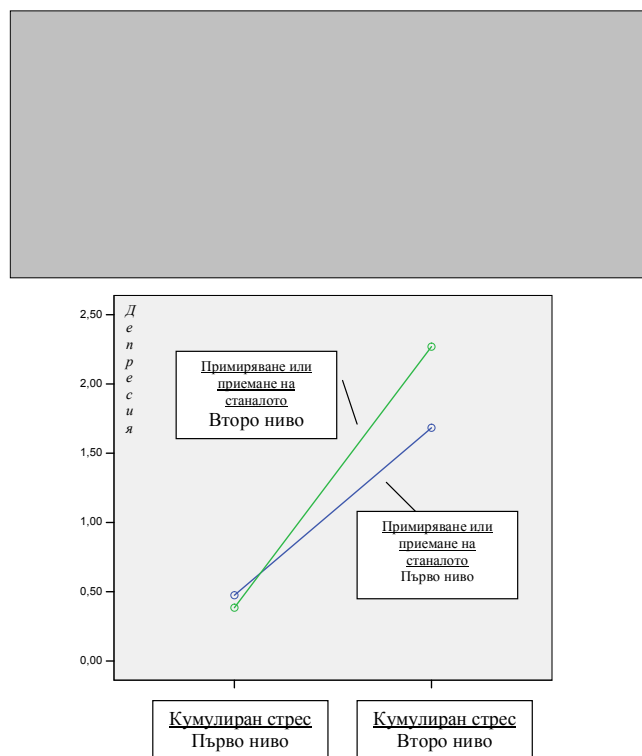
помощност, което води до развитие на депресивна симптоматика.

Приемането, че нещо се е случило и не може да бъде променено, т.е. че нещата са извън контрол, при високи нива на кумулиран стрес се свързва с увеличаване на депресията. При ниски нива на кумулиран стрес влиянието е обратно. Или тази стратегия не само че не буферира стреса, но и усилюва неговото влияние върху депресията, когато кумулираният стрес има високи нива.

Този резултат показва, че влиянието на стратегията върху депресията не е еднозначно, а зависи от нивата на кумулирания стрес.

Таблица 3

Резултати от многофакторния дисперсионен анализ за комбинираното влияние на различните нива на кумулирания стрес и стратегията “Примиряване или приемане на станалото” върху депресията



Фиг. 2. Графика на средните стойности на депресията в подгрупите на различните комбинации от нива на кумулирания стрес и стратегията „Примиряване или приемане на станалото”

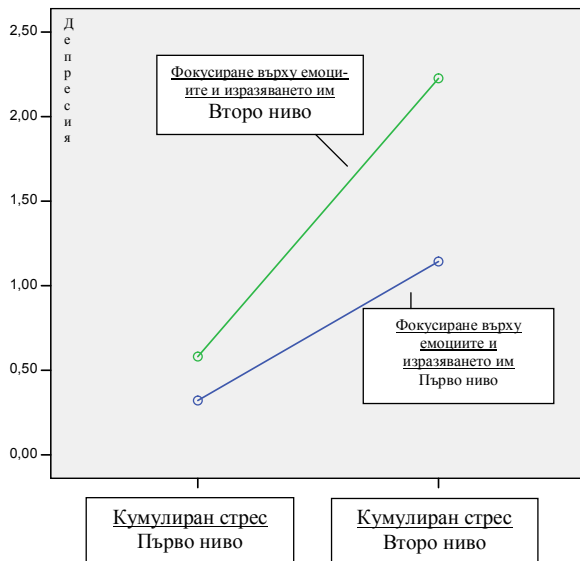
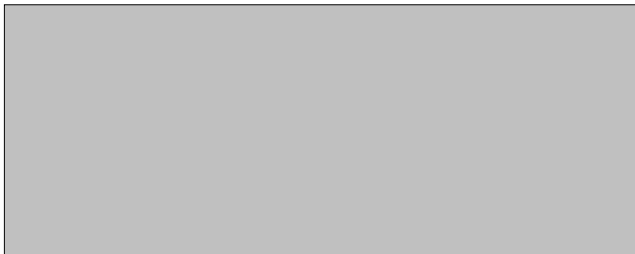
1.2. Комбинирано влияние на кумулирания стрес и стратегията “Фокусиране върху емоциите и изразяването им” върху депресията

Стратегията “Фокусиране върху емоциите и изразяването им” има непълно взаимодействие с кумулирания стрес при влиянието върху депресията (табл. 4). Тази стратегия измерва тенденцията да се обръща внимание на това, което стресира и

¹⁰ За повече подробности вж. Рашева, М. (1999) От неуспеха към депресията. С., Акад. изд. „М. Дринов”, с. 49–66.

притеснява индивида и да се изявяват възникналите емоции. Непълното взаимодействие показва (фиг. 3), че при високи нива на кумулиран стрес се засилва тенденцията концентрацията на вниманието върху емоциите и тяхното изразяване да увеличава по-осезаемо депресията в сравнение с групата на служителите, които при високи нива на кумулиран стрес не проявяват стремеж да акцентират върху изразяването на емоциите по повод на стреса. Вниманието на тази категория служители е в други посоки.

Таблица 4
 Резултати от многофакторния дисперсионен анализ за комбинираното влияние на различните нива на кумулирания стрес и стратегията „Фокусиране върху емоциите и изразяването им” върху депресията



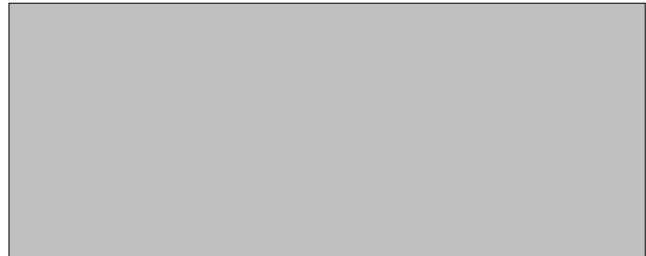
Фиг. 3. Графика на средните стойности на депресията в подгрупите на различните комбинации от нива на кумулирания стрес и стратегията „Фокусиране върху емоциите и изразяването им”

1.3. Комбинирано влияние на кумулирания стрес и стратегията „Обръщане към религията” върху депресията

При комбинираното влияние на кумулирания стрес и стратегията „Обръщане към религията” имаме пълно взаимодействие между двата фактора при влиянието им върху депресията (вж. табл. 5 и фиг. 4).

Таблица 5

Резултати от многофакторния дисперсионен анализ за комбинираното влияние на различните нива на кумулирания стрес и стратегията „Обръщане към религията” върху депресията



Пълното взаимодействие показва, че при високи нива на кумулиран стрес търсенето на утеха в религията води до намаляване на нивата на депресия, докато при ниски нива на кумулиран стрес тази стратегия се свързва с обратен ефект. Разбира се, при ниски нива на кумулиран стрес и нивата на депресия са незначителни. По-ценното в случая е, че тази стратегия буферира високите нива на кумулиран стрес, т.е. омекотява удара на стреса и понижава нивата на депресията като последица от стреса.



в подгрупите на различните комбинации от нива на кумулирания стрес и стратегията „Обръщане към религията”

2. Самостоятелни влияния на стратегиите за справяне със стреса върху депресията

Върху депресията самостоятелни влияния имат само пасивни по своята същност стратегии (табл. 6). Взаимовръзките са позитивни, което означава, че този тип стратегии се свързват и с по-високи нива на депресия.

Таблица 6
 Резултати от регресионния анализ за влияние на стратегиите
 за справяне със стреса върху депресията
 (Дадени са само статистически значимите влияния.)

Стратегията “Фокусиране върху емоциите и изразяването им” има самостоятелно влияние върху депресията, като това влияние чрез регресионен анализ показва значимост и коефициент на детерминация (R^2), който не е за пренебрегване (табл. 6). Доколкото тази стратегия се измерва с тенденцията да се обръща внимание на това, което стресира и притеснява индивида, и да се изявяват възникналите емоции, фокусирането върху дистреса отвлича хората от активни усилия за справяне с проблемите. Този отговор би могъл да бъде функционален, ако човек го използва през период на скърбене, за да се адаптира към загубата на близък човек. Що се отнася до организационна среда, използването на тази стратегия очевидно не носи позитивни резултати. Колкото повече човек се фокусира върху емоциите и изразяването им, а не върху проблемите и решаването им, толкова по-високи са стойностите на депресията. Доколкото беше открито и непълно комбинирано влияние на тази стратегия с кумулирания стрес, то с увеличаване на нивата на възприетия стрес акцентиранието върху емоциите и изразяването им води до усилване на ефекта върху депресията.

Намират се и самостоятелни влияния на стратегията “Поведенческа дезангажираност” върху депресията. Тази стратегия се свързва с намаляване на усилията за справяне със стресора, дори с отказ от усилия за постигане на целите (табл. 6).

Налице са и влияния на стратегията “Психическа дезангажираност” (табл. 6). Психическата дезангажираност е операционализирана като ангажиране с широк кръг от дейности, които обаче са извън актуалния проблем, носещ стрес, и отвличат вниманието от мислене за стресовите събития.

Отричането и неприемането на събитията, отказът да се приеме станалото, като индивидът продъл-

жава да се държи така, сякаш нищо не се е случило, също увеличава депресията (вж. табл. 6, стратегия „Отричане или неприемане”).

Ако направим извод за последните три анализирани стратегии (“Поведенческа дезангажираност”, “Психическа дезангажираност”, „Отричане или неприемане”) по отношение на влиянието им върху депресията, бихме казали, че отказът от целите по постигане на определен резултат в организацията, ангажирането с дейности извън обхвата на стресорите с цел отвличане на вниманието от актуалните проблеми и демонстрирането на поведенческият отговор сякаш че нищо не се е случило, не остава без следа в психичен план. Резултатите показват, че тези стратегии нямат позитивно влияние върху депресията и не са ефективни в организационна среда. Напротив, само засилват проявите на депресията.

Очевидно е, че използването на пасивни стратегии за справяне със стреса води по-бързо до увеличаване на депресията. За това говори и намереното самостоятелно влияние на обобщената стратегия “Емоционално ангажиране” върху депресията, както и на обобщената стратегия “Когнитивно и емоционално дезангажиране” върху депресията (табл. 6). Първата обобщена стратегия се свързва с търсенето на съвет и помощ от другите, с потребност от емоционален отклик, съчувствие и съпреживяване, докато втората – с отричане, отхвърляне, отказ от търсеща активност и опити за справяне, ангажиране с други задачи и проблем с цел да се измести и облекчи влиянието на стресовите събития.

Независимо от това, че коефициентите на детерминация при самостоятелното влияние на различните стратегии не са големи, резултатите не са за пренебрегване. Те по-скоро показват голямото разнообразие в използваните стратегии и резултатите от тях при отделните служители в организациите. Също, потвърждава се тезата, че всеки индивид формира арсенал от стратегии за справяне със стреса, които не винаги са ефективни, но са част от поведенческите стратегии при различни ситуации в ежедневието, включително и в организационна среда.

Изводи

1. Потвърждаването на модераторната хипотеза за комбинираното влияние на част от стратегиите за справяне със стреса и кумулирания стрес върху депресията показва, че не всички стратегии имат буфериращ ефект за стреса. Напротив, стратегии като “Примиряване или приемане на станалото” и “Фокусиране върху емоциите и изразяването им” не само че не буферират стреса, но и усилват неговото влияние върху депресията, когато кумулираният стрес има високи нива. Това е важна находка

и показва, че в рамките на фирмените обучения следва да се акцентира върху този проблем и да се провеждат тренинги за подобряване на възможностите за успешно справяне със стреса.

2. Стратегиите за справяне със стреса нямат еднозначно въздействие върху депресията. В организационна среда се оказва, че колкото по-изразен е стремежът към изразяване на емоциите и търсенето на емоционален отклик от колегите, толкова по-изразена е и депресията. Налице е както директно влияние на стратегията „Фокусиране върху емоциите и изразяването им“ върху депресията, така и комбинирано влияние на посочената стратегия с кумулирания стрес. При това взаимодействието между независимите променливи е непълно. С увеличаване на нивата на кумулирания стрес се засилва тенденцията фокусирането върху емоциите и изразяването им да влияе по-осезаемо върху развитието на депресивна симптоматика. Очевидно в организационна среда посочената стратегия не работи така, както това става в интимна среда. От друга страна, може да се разсъждава и в посока, че в организационна среда хората не са готови да инвестират емоционален ресурс заради другите. Това показва необходимостта от обучение за подобряване на чувствителността на служителите към емоционалните състояния на другите и оказване на социална подкрепа в рамките на възможното в организациите, както и от предприемане на дейности по сплотяване на работните групи и екипната им работа.

3. Поведенческата и психическата дезангажираност, т.е. намаляването на усилията за справяне със стресора и дори отказът от усилия за постигане на целите, които се блокират поради недоверие в собствените възможности за справяне, използването на алтернативна активност за обръщане на вниманието към друг проблем, обратно на стратегията за потискане на конкурентните активности, влияят върху депресията еднозначно в посока на по-голямата ѝ изразеност. Тези резултати показват, че пасивното поведение към организационните стресори и бягството в заместващи и отвличащи вниманието активности не решават проблема от гледна точка на крайната цел – да се справят служителите със стреса и да минимизират последиците от него. Напротив – подобен подход засилва интензивността на последиците от стреса. Това е много важен извод от гледна точка на практиката в организациите по управление на стреса.

В крайна сметка можем да направим обобщаващ извод, че фокусирането върху емоциите и бягството от решаването на проблемите в организационна среда увеличават интензивността на депресията.

Находките от това изследване показват, че служителите в организациите се нуждаят от обучение и тренинги за подобряване на способностите им за успешно справяне със стреса. С това ще се подобри психичното благополучие на служителите и тяхната ефикасност.

Използвана литература

1. **Джонев, С.** (2004) Социална психология. Изследователски дизайн. Статистическа обработка – SPSS. Интерпретация. Том 5. С., Софи-Р.
2. **Игнатов, М.** Възможности и проблеми при използване на променливи – модератори – В: Психична регулация на дейността. С., 1980, с. 291–308.
3. **Кокшкарлова, А.** (1976) Въпросник за невротични тенденции и личностови особености (ВНТЛО). // Бюл. НИИПН, 4.
4. **Кокшкарлова, А.** (1984) Психологично изследване на личността в клиничната практика. С., МФ.
5. **Рашева, М.** (1999) От неуспеха към депресията, С., Акад. изд. „М. Дринов“.
6. **Русинова-Христова, А., Г. Карастоянов.** (2000) Психологичните типове по Карл Юнг и стресът. С., Пропелер.
7. **Baron, R. M., D. A. Kenny.** (1986) The Moderator – Mediator Variable Distinction in Social Psychology Research: Conceptual, Strategic and Statistical Consideration. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
8. **Brunq J., Biron, C., I., H.** (2008) Strategic Approach to preventing occupational Stress. IRSSST, Montreal (Quebec).
9. **Cooper, C. L., Dewe, P. J. & O’Driscoll, M. P.** (2001) *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research and Applications.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
10. **Cox, T., Karanika, M., Griffiths, A. & Houdmont, J.** (2007) Evaluating organizational level work stress interventions: Beyond traditional methods. // *Work & Stress*, 21(4), 348–362.
11. **De Frank, R. S. & Cooper, C. L.** (1987) Worksite stress management interventions: Their effectiveness and conceptualization. // *Journal of Managerial Psychology*, 2(1), 4–10.

Адрес за контакти

Доц. д-р Валери Стоянов
ВСУ “Черноризец Храбър”
e-mail: V_Stoyanov.rm@abv.bg