

СЕКЦІЯ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:378-051

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

Дубчак Г.М., к. психол. н., доцент, докторант

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

Стаття присвячена актуальній проблемі формування професійної стресостійкості студентів соціономічних професій. Описано процедуру формуючого експерименту. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження обґрунтовано ефективність тренінгової програми та зроблено висновок про доцільність її застосування для формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій у процесі професійної підготовки.

Ключові слова: професійна підготовка, соціономічні професії, студенти, стрес, стресостійкість.

Статья посвящена актуальной проблеме формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов соционимических профессий. Описана процедура формирующего эксперимента. На основе анализа результатов эмпирического исследования обоснована эффективность тренинговой программы и сделан вывод о целесообразности ее применения для формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих специалистов соционимических профессий в процессе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, соционимические профессии, студенты, стресс, стрессоустойчивость.

Dubchak G.M. FORMATION OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF FUTURE SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS

The article is devoted to the actual problem of forming professional stress-resistance of students of socio-nomic professions. There is described the procedure of the forming experiment. Based on the analysis of the results of the empirical study, the effectiveness of the training program is substantiated, and there is made the conclusion about the appropriateness of its application for the formation of professional stress resistance of future specialists of socionic professions in the process of professional training.

Key words: professional training, socionomic professions, students, stress, stress resistance.

Постановка проблеми. Соціономічні професії, які є особливо вразливими до психологічного стресу і його наслідків, ставлять перед людиною високі вимоги щодо її професійної поведінки, це обумовлює необхідність удосконалення діючої системи професійної підготовки їх представників. Сучасний стан проблеми свідчить про необхідність комплексного вивчення процесу становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій та розробки програми її формування.

Аналіз останніх публікацій. У загальнопсихологічному плані окремі дослідження (С.Д. Максименка, О.М. Кокуна, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової, М.Е. Білової, Н.Є. Водоп'янової, К.О. Малишевої та ін.) присвячено вивченню соціально-психологічних чинників професійної діяльності працівників соціономічних професій, що провокують стресові стани, виникнення синдрому хронічної втоми та інші негативні симптоми. Однак лише окремі дослідження останніх років пов'язані з навчальною

підготовкою студентів. Так, спроби вивчення стресостійкості знаходимо в працях Т.В. Середи, О.В. Лозгачової, О.О. Андрєєвої, О.М. Кокуна, М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, що свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці, і обумовлює наявність прогалини в підготовці спеціалістів соціально-орієнтованих професій. Це доводить, що проблема підвищення стресостійкості як професійно важливої якості стоїть досить гостро.

Формулювання мети статті. Метою статті є емпіричне вивчення ефективності тренінгової програми із формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході спільної бесіди з психологом студентам, що навчаються за різними соціономічними професіями, було запропоновано безкоштовний тренінговий курс із розвитку професійної стресостійкості. До занять приступило 48 студентів, які склали експериментальну групу. Контрольну групу склали ще 48 студентів, які



не брали участі в тренінгових заняттях з різних причин (відсутність вільного часу, віддаленість проживання та ін.). В обох групах було 24 хлопці та 72 дівчини. Програма тренінгу була розрахована на 3 місяці. За цей час студенти, поділені на три тренінгові групи по 16 осіб у кожній, відвідували психологічні заняття два рази на тиждень – в понеділок та четвер.

Нами було вибрано групові форми роботи, оскільки вони мають ряд переваг, які найбільш повно, на наш погляд, відображені в працях К. Рудестама [4]. Тренінгові заняття з формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій будувалися за класичною схемою і включали вступ, основну частину та рефлексію.

У вступі, який тривав у середньому 3–5 хвилин, психолог оголошував тему, мету і завдання заняття. Учасники обговорювали свої очікування та побажання з приводу того, що вони сподівалися отримати під кінець заняття.

Основна частина тривала в середньому 40–60 хвилин і включала в себе основні вправи та їх обговорення. Після закінчення кожної вправи проходило обговорення пережитих емоцій, які були викликані участю в роботі; учасники обговорювали нове бачення і засвоєння отриманого досвіду. Дискусія після кожної вправи дозволила учасникам озвучити власні переживання, враження і ознайомитися з невідомими способами впливу цих подій на інших людей, що підвищувало розуміння один одного і збагачувало особистий досвід кожного.

У підсумковій частині заняття (10–15 хв.) відбувався загальний обмін думками учасників тренінгу про те, яке нове розуміння вони отримали за час роботи в групі, що сподобалося і запам'яталося, що хотілося б зробити на наступній сесії.

Після закінчення всім студентам давалося домашнє завдання, необхідне для розвитку стресостійкості. Досвід, який був отриманий і осмислений на занятті, необхідно було випробувати в реальних життєвих ситуаціях. На початку кожного наступного заняття протягом 5–10 хвилин учасники розповідали про те, що у них вийшло, з якими ситуаціями вони зіткнулися і як використовували той досвід, який отримали в процесі попередніх занять.

Щоб емпірично перевірити ефективність розробленої тренінгової програми, перед початком формуючого етапу дослідження ми провели контрольний зріз, метою якого було виявлення рівня стресостійкості студентів, психоемоційної напруги, типів поведінки у стресовій ситуації та актуальних копінг-стратегій. Для цього було використано Бостонський тест стресостійкості [6], шкалу психологічного стресу PSM-25 [1], методику визначення типу особистості А/В [5] та копінг-тест Лазаруса [3].

Вивчення ефективності тренінгової програми із формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій здійснювалося в другому семестрі навчального року (початок травня). Часовий інтервал між формуючим і контрольним етапом склав два місяці. Цей проміжок часу був необхідний для виявлення достовірних показників, оскільки про результати тренінгової роботи можна судити лише через деякий час. За цей проміжок часу після завершення тренінгової програми студенти могли застосовувати отримані навички в повсякденному студентському житті. Другий контрольний зріз полягав у повторному використанні методик, застосованих нами перед формуючим експериментом.

Статистичний аналіз дав нам можливість простежити як кількісні, так і якісні зміни, які відбуваються зі студентами в процесі формування професійної стресостійкості, а також перевірити доцільність введення в навчально-виховний процес вищих та середніх навчальних закладів спеціальної тренінгової програми, спрямованої на підвищення професійної стресостійкості студентів.

Аналізуючи отримані емпіричні дані, ми побачили, що порівнювані нами досліджувані групи не відрізняються між собою за результатами першого контрольного зрізу, це може свідчити про те, що типи поведінки у стресовій ситуації, стратегії копінг-поведінки та рівень психічної напруги обумовлені, передусім, умовами стресогенних ситуацій, які є типовими для сучасних студентів і можуть бути зумовлені особливостями навчальної діяльності (див. табл. 1). Відсутність істотних відмінностей між досліджуваними групами до проведення формуючого експерименту підтверджує доцільність формування експериментальних та контрольних груп.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за вибраними методиками. Нас, передусім, цікавили статистично значущі відмінності між контрольними та експериментальними групами на початковому констатуючому етапі (I етап) та заключному, після проведення формуючого експерименту (II етап). У ході статистичного аналізу ми використовували критерій t-Student для незалежних груп (див. табл. 2). Наведені дані переконливо показують відсутність істотних відмінностей між досліджуваними експериментальними та контрольними групами до початку формуючого експерименту.

Аналіз результатів другого констатуючого зрізу показав, що відмінності між експериментальними і контрольними групами є статистично значущими, а від'ємний показник критерію t-Student вказує на характер цих залежностей: показники стресостійкості студентів контрольних груп є істотно вищими, ніж експериментальних ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Показники дисперсійного аналізу вибірок студентів (N=96)

Показники методик	I контрольний зріз		II контрольний зріз	
	F	p	F	p
Стресостійкість	1,494	0,067	23,745	0,000
Психічна напруга	0,430	0,827	29,739	0,000
Тип поведінки	2,169	0,064	14,758	0,000
Конфронтаційний	0,115	0,989	6,639	0,000
Дистанціювання	0,490	0,783	3,971	0,003
Втеча / уникнення	1,799	0,121	4,667	0,001
Прийняття відповідальності	1,927	0,097	6,558	0,000
Позитивна переоцінка	1,819	0,506	4,177	0,002
Пошук соціальної підтримки	0,895	0,488	4,868	0,001
Планування вирішення проблеми	1,806	0,120	4,141	0,002
Самоконтроль	0,438	0,821	2,330	0,049

Таблиця 2

Показники стресостійкості студентів експериментальної та контрольної груп

Етапи		Група 1-е	Група 1-к	Група 2-е	Група 2-к	Група 3-е	Група 3-к
I етап	M	36,31	36,38	37,88	38,44	42,13	39,56
	σ	10,68	9,22	8,74	9,76	11,83	7,82
	t	-0,018		-0,172		0,722	
	p	0,986		0,865		0,476	
II етап	M	26,25	40,88	30,25	44,53	31,31	46,38
	σ	7,64	9,11	12,22	6,36	10,30	5,51
	t	-4,918		-4,037		-5,157	
	p	0,001		0,001		0,001	

Таблиця 3

Рівень психічної напруги студентів експериментальної та контрольної груп

Етапи		Група 1-е	Група 1-к	Група 2-е	Група 2-к	Група 3-е	Група 3-к
I етап	M	89,19	90,88	93,69	92,81	98,19	98,25
	σ	21,90	22,45	19,97	22,04	24,51	25,53
	t	-0,215		0,118		-0,007	
	p	0,831		0,907		0,994	
II етап	M	72,46	106,06	73,94	119,31	76,00	114,63
	σ	18,84	23,80	13,45	10,91	14,26	14,14
	t	-4,139		-10,476		-7,691	
	p	0,001		0,001		0,001	

Ще одним важливим для нашого дослідження показником є рівень психічної напруги (див. табл. 3).

Як бачимо з наведених даних, до початку формуючого експерименту відмінності між досліджуваними групами не є статистично значущими ($p > 0,05$). І навпаки, після проведення тренінгових занять експериментальні та контрольні групи істотно відрізняються між собою: рівень психічної напруги контрольних груп є статистично вищим, ніж експериментальних ($p < 0,001$). Якщо в першому контрольному зрізі у всіх досліджуваних нами групах виявлено показники, що свідчили про адаптивний рівень стресу, то показники контрольних груп другого зрізу істотно зросли і вказують на середній рі-

вень стресу, в той час як в експериментальних групах вони знизились і свідчать про низький рівень стресу.

Оскільки часовий інтервал між формуючим і другим контрольним зрізом склав два місяці, ми спробували з'ясувати, чи після завершення тренінгової програми студенти почали застосовувати отримані навички в повсякденному студентському житті. Для цього ми вивчили типи поведінки студентів експериментальної та контрольної груп у стресових ситуаціях та актуальні для них стратегії копінг-поведінки.

Результати порівняльного аналізу результатів дослідження першого та другого контрольних зрізів підтверджують виявлену нами тенденцію, а саме – брак статистичних різниць



між досліджуваними групами до початку та істотні відмінності між експериментальними та контрольними групами після завершення формуючого експерименту (див. табл. 4).

Домінуючим типом поведінки студентів у стресовій ситуації до формуючого експерименту виявився проміжний тип А/В. Після формуючого експерименту в експериментальних групах студенти демонстрували поведінку типу В, тоді як у студентів контрольних груп схильність до впливу стресогенних факторів зростає, та вони більш виражено демонстрували поведінку типу А/В.

Ми вивчили також особливості копінг-поведінки досліджуваних нами експериментальних та контрольних груп (див. табл. 5–6). На-

ведені нижче дані підтверджують брак істотних відмінностей за усіма копінг-стратегіями між досліджуваними групами студентів до початку формуючого експерименту. Після проведення тренінгових занять поведінка студентів експериментальних та контрольних груп за більшістю копінг-стратегій почала істотно відрізнятися.

Заслуговує на увагу факт, що в поведінці студентів експериментальних груп значно рідше проявляються деструктивні копінг-стратегії, тоді як у контрольних їхня вираженість зростає. Такі зміни в поведінці студентів контрольних груп можна пояснити тим, що другий контрольний зріз проводився у травні місяці, а саме – в кінці літнього семестру та навчального року. Наші дослідження показали, що

Таблиця 4

Показники типів поведінки студентів експериментальної та контрольної груп

Етапи		Група 1-е	Група 1-к	Група 2-е	Група 2-к	Група 3-е	Група 3-к
I етап	M	84,00	83,25	87,63	80,63	90,81	92,88
	σ	16,86	13,51	12,90	7,75	9,72	14,18
	t	0,139		0,077		-0,480	
	p	0,891		0,073		0,635	
II етап	M	73,94	93,19	70,88	97,88	72,56	96,44
	σ	10,86	12,01	12,75	12,36	12,13	18,33
	t	-4,753		-5,912		-4,344	
	p	0,001		0,001		0,001	

Таблиця 5

Показники копінг-поведінки студентів – етап I

Показники		Група 1-е	Група 1-к	Група 2-е	Група 2-к	Група 3-е	Група 3-к
Конфронтаційний	M	10,56	10,75	10,19	10,75	10,75	10,31
	σ	2,80	2,54	2,81	2,59	2,59	2,82
	p	0,844		0,788		0,901	
Дистанціювання	M	11,06	10,69	10,25	10,06	10,06	10,31
	σ	3,13	2,46	2,14	2,01	2,01	1,95
	p	0,709		0,237		0,932	
Втеча/уникнення	M	14,13	13,00	11,38	12,38	12,38	12,63
	σ	3,89	3,18	2,70	3,26	3,26	2,21
	p	0,304		0,674		0,163	
Прийняття відповідальності	M	11,81	12,63	10,25	10,94	10,94	10,81
	σ	2,61	2,41	2,86	2,17	2,17	2,37
	p	0,369		0,238		0,550	
Позитивна переоцінка	M	8,06	8,44	7,63	8,00	8,00	7,69
	σ	2,17	1,89	1,50	1,46	1,46	1,92
	p	0,607		0,583		0,919	
Пошук соціальної підтримки	M	14,06	13,44	12,00	13,00	13,00	12,63
	σ	3,27	3,70	2,94	2,44	2,44	3,30
	p	0,617		0,592		0,576	
План. вирішення проблеми	M	12,31	11,56	10,13	11,06	11,06	10,31
	σ	2,41	2,52	2,94	3,15	3,15	2,60
	p	0,398		0,307		0,850	
Самоконтроль	M	13,75	12,88	12,25	12,25	12,25	12,63
	σ	3,56	3,82	2,40	2,72	2,72	4,04
	p	0,509		0,598		0,752	

Таблиця 6

Показники копінг-поведінки студентів – етап II

Показники		Група 1-е	Група 1-к	Група 2-е	Група 2-к	Група 3-е	Група 3-к
Конфронта ційний	М	9,25	9,00	7,94	12,53	12,25	10,19
	σ	4,18	1,86	2,38	2,35	2,74	3,10
	ρ	0,012		0,001		0,029	
Дистанціювання	М	8,69	8,63	9,44	10,56	10,88	10,81
	σ	2,35	2,65	1,54	1,86	1,92	2,10
	ρ	0,018		0,010		0,044	
Втеча/уникнення	М	10,56	9,88	9,94	12,88	11,81	12,56
	σ	2,65	2,24	2,04	2,68	3,10	1,71
	ρ	0,020		0,052		0,001	
Прийняття відповідальності	М	10,00	11,00	9,13	12,81	11,44	11,00
	σ	1,75	2,25	2,18	1,87	1,59	2,06
	ρ	0,001		0,530		0,018	
Позитивна переоцінка	М	7,19	7,13	7,20	8,75	8,63	8,75
	σ	2,22	1,70	1,37	1,43	1,54	1,39
	ρ	0,025		0,014		0,004	
Пошук соціальної підтримки	М	11,50	12,63	9,44	13,25	12,19	12,81
	σ	2,30	2,84	2,09	2,74	2,16	2,69
	ρ	0,060		0,628		0,001	
Планування вирішення проблеми	М	10,13	10,25	8,88	11,81	12,06	10,75
	σ	2,02	2,14	2,55	2,73	2,11	2,23
	ρ	0,057		0,022		0,035	
Самоконтроль	М	10,88	11,38	10,50	11,38	12,94	12,44
	σ	2,52	3,03	1,75	3,03	2,40	2,82
	ρ	0,057		0,022		0,035	

Таблиця 7

Критерій t-Student для залежних груп до та після формуючого експерименту

Групи		Стресостійкість					
		Етап I		Етап II		t	p
		М	σ	М	σ		
Експериментальна	Група 1-е	36,31	10,68	26,25	7,64	5,252	0,001
	Група 2-е	37,88	8,74	30,25	12,22	2,709	0,006
	Група 3-е	42,13	11,83	31,31	10,30	4,489	0,001
Контрольна	Група 1-к	36,38	9,22	40,88	9,11	-1,616	0,012
	Група 2-к	38,44	9,76	44,53	6,36	-1,884	0,079
	Група 3-к	39,56	7,82	46,38	5,51	-2,725	0,016

наприкінці навчального року рівень психо-соціального стресу у студентів є істотно вищим, ніж на початку року [2]. Брак зазначеної тенденції у поведінці студентів експериментальних груп може свідчити про ефективність проведених нами тренінгових занять. Отримані висновки підтверджуються також результатами однофакторного дисперсійного аналізу даних, отриманих у другому констатуючому дослідженні (див. табл. 1).

Не виявлено статистично значущих відмінностей (показники на межі статистичної значущості) між групами студентів вузу за такими копінг-стратегіями: пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, самоконтроль, які відносять до конструктивних.

Можна припустити, що для їх застосування в повсякденному студентському житті вимагається значно більший проміжок часу, ніж той, що минув від закінчення нами формуючого експерименту.

Про ефективність тренінгової програми із формування стресостійкості студентів можна також судити, опираючись на результати порівняльного аналізу змін показників, які відбулися в експериментальних та контрольних групах за час від першого до другого констатуючого зрізу. Для цього нами застосовувався критерій t-Student для залежних груп. Він дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, але і їх вираженість, на підставі чого можна оцінити ефективність тренінгових занять (див. табл. 7).



Аналізуючи наведені вище результати, ми виявили, що існують достовірні відмінності між показниками першого і другого діагностичного зрізів. Наведені дані вказують на те, що в результаті проведення тренінгових занять істотно зріс рівень стресостійкості студентів експериментальних груп, тоді як у студентів двох контрольних груп він статистично знизився, у третьої – зміни незначущі.

Схожа тенденція виявлена нами під час аналізу рівня психічної напруги студентів (див. табл.

8). В експериментальних групах рівень психічної напруги студентів істотно знизився, у студентів контрольних груп статистично зріс.

Аналізуючи типи поведінки студентів у стресовій ситуації, можна стверджувати, що схильність до впливу стресогенних факторів істотно знизилась у студентів експериментальних груп та статистично зросла у студентів контрольних груп (див. табл. 9).

Порівняльний аналіз результатів дослідження копінг-стратегій першого та другого

Таблиця 8

Критерій t-Student для залежних груп до та після формуючого експерименту

Групи		Рівень психічної напруги					
		Етап I		Етап II		t	p
		М	σ	М	σ		
Експериментальна	Група 1-е	89,19	21,90	72,46	18,84	3,445	0,004
	Група 2-е	93,69	19,97	73,94	13,45	3,202	0,006
	Група 3-е	98,19	24,51	76,00	14,26	-1,912	0,007
Контрольна	Група 1-к	90,88	22,45	106,06	23,80	-4,144	0,001
	Група 2-к	92,81	22,04	119,31	10,91	3,312	0,005
	Група 3-к	98,25	25,53	114,63	14,14	-2,251	0,040

Таблиця 9

Критерій t-Student для залежних груп до та після формуючого експерименту

Групи		Тип поведінки в стресовій ситуації					
		Етап I		Етап II		t	p
		М	σ	М	σ		
Експериментальна	Група 1-е	84,00	16,86	73,94	10,86	2,161	0,047
	Група 2-е	87,63	12,90	70,88	12,75	3,440	0,004
	Група 3-е	90,81	9,72	72,56	12,13	-2,290	0,037
Контрольна	Група 1-к	83,25	13,51	93,19	12,01	-4,670	0,001
	Група 2-к	80,63	7,75	97,88	12,36	4,726	0,001
	Група 3-к	92,88	14,18	96,44	18,33	-0,611	0,550

Таблиця 10

Критерій t-Student для залежних груп до та після формуючого експерименту

Показники		Стратегії копінг-поведінки							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Група 1-е	t	1,010	2,417	8,960	5,090	3,355	4,065	5,950	5,186
	p	0,329	0,029	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Група 2-е	t	1,873	2,147	6,983	3,303	2,366	-0,173	4,204	4,108
	p	0,016	0,081	0,049	0,001	0,005	0,032	0,865	0,001
Група 3-е	t	2,183	1,256	3,524	4,137	0,823	5,405	5,371	3,955
	p	0,045	0,228	0,003	0,001	0,424	0,001	0,001	0,001
Група 1-к	t	-2,506	0,150	0,565	-0,676	-1,321	0,387	-1,074	0,861
	p	0,024	0,883	0,580	0,509	0,206	0,704	0,300	0,403
Група 2-к	t	-1,604	-1,324	2,183	-1,826	-1,619	1,386	-2,657	-1,485
	p	0,130	0,205	0,045	0,088	0,126	0,186	0,018	0,158
Група 3-к	t	0,139	-0,791	0,222	-0,380	-1,982	-0,316	-0,959	0,417
	p	0,891	0,442	0,827	0,709	0,066	0,756	0,353	0,682

Примітки: Копінг-стратегії: 1 – конфронтаційний; 2 – дистанціювання; 3 – втеча / уникнення; 4 – прийняття відповідальності; 5 – позитивна переоцінка; 6 – планування вирішення проблеми; 7 – самоконтроль; 8 – пошук соціальної підтримки.

констатуючих зрізів підтвердив виявлені нами тенденції позитивних змін в експериментальних групах та брак істотних відмінностей у контрольних групах (див. табл. 10). Слід зазначити, що за двома копінг-стратегіями в експериментальних групах виявлені відмінності статистично незначущі, що може вказувати на необхідність пристосовування програми тренінгу до індивідуальних особливостей його учасників.

Висновки. На основі узагальнення викладеного вище можна зробити такі висновки:

У результаті проведення тренінгових занять із формування професійної стресостійкості у студентів експериментальних груп відбулися зміни в напрямку зростання рівня стресостійкості студентів, зниження рівня психічної напруги і схильності до впливу стресогенних факторів та застосування конструктивних копінг-стратегій, тобто підвищився рівень і якість способів реагування у стресогенних ситуаціях, тоді як у контрольних групах статистичних відмінностей не виявлено або ж істотні зміни відбулися в напрямку зниження рівня стресостійкості студентів, зростання рівня психічної напруги і схильності до впливу стресогенних факторів та застосування деструктивних копінг-стратегій.

Позитивний характер змін за усіма досліджуваними показниками у студентів, які пройшли тренінгові заняття, дозволяє зробити висновки про доцільність та ефективність введення в навчальний процес студентів тренінгових занять, спрямованих на формування і розвиток професійної стресостійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Дубчак Г.М. Динаміка стресостійкості студентів в період навчання у ВУЗі / Г.М. Дубчак // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. ІХ. – Випуск 8. – С. 165–172.
3. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 64 с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам ; пер. с англ. А. Голубев. – 2-е междунар. изд. – СПб. [и др.] : Питер, 2006. – 384 с.
5. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації / Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова, О.Я. Кляпець – К. : Міленіум, 2006. – 124 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.