

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-13>

УДК 159.98:159.944.4-026.564

Єрмакова Н.О., Сауленко О.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Анотація. Стаття присвячена емпіричному дослідженню психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді. Розглянуто такі компоненти стресостійкості, як копінг-поведінка, адаптивність, рівень самооцінки, тривожності, спрямованості особистості, локус контролю. За результатами емпіричного дослідження визначено статистично значущі показники відмінності результатів за рівнем стресостійкості, копінг-поведінкою в стресових ситуаціях, схильністю до невмотивованої тривожності та когнітивною орієнтацією у респондентів чоловічої та жіночої статі. За результатами порівняльного аналізу визначено статистично значущі показники відмінностей за критерієм Манна-Уїтні та коефіцієнтом рангових кореляцій Ч. Спірмена. Відмінності у результатах жінок та чоловіків стосувалися рівня стресостійкості, зокрема, у чоловіків він виявився достовірно вищим. Було виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг-стратегії: у досліджуваних жінок показники є вищими за показники чоловіків. Жінки є більш емоційними під дією стресових ситуацій. Також виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання»: показники чоловіків за даною стратегією є вищими, тож вони більш схильні уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані жінки. Статистично значущі показники різниці виявилися у результатах чоловіків та жінок за рівнем невмотивованої тривожності, локус-контролю та нервово-психічної стійкості. У досліджуваних жінок невмотивована тривожність є достовірно набагато вищою. Порівняно з чоловіками, у яких показники інтернального локусу контролю виявилися достовірно вищими, екстернальний локус контролю достовірно більш притаманний досліджуваним жінкам. Отже, чоловіки, на відміну від жінок, більшою мірою схильні залучати внутрішні ресурси особистості для керування власними поведінковими та емоційними реакціями. Також підтвердилася наступна тенденція – низький рівень нервово-психічної сталості обумовлює нижчі показники стресостійкості особистості. Тобто респондентам з низьким рівнем нервово-психічної стійкості важче керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, вони докладають більше зусиль на протистояння напрузі. Таким чином, врахування виявлених у ході емпіричного дослідження показників під час розробки та впровадження профілактичних, корекційних програм, а також – проведення консультативно-просвітницької психологічної діяльності сприятиме посиленню розвитку стресостійкості у сучасної молоді.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптивність, копінг-поведінка, самооцінка, тривожність, спрямованість особистості, локус контролю, когнітивна орієнтація, респонденти чоловічої і жіночої статі, молодь.

Yermakova Nataliia, Saulenko Olena

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS TOLERANCE AMONG MODERN YOUTH

Summary. The article is devoted to an empirical study of the psychological features of stress tolerance amongst modern youth. Such components of stress tolerance as coping behavior, adaptability, the level of self-esteem, anxiety, personality orientation, and the locus of control were researched. Based on the results of an empirical study, statistically significant indicators of differences in results in terms of stress tolerance, coping behavior in stressful situations, a tendency to unmotivated anxiety, and cognitive orientation in male and female respondents were revealed. Based on the results of comparative analysis, statistically significant indicators of differences according to the Mann-Whitney criterion and the coefficient of rank correlations of C. Spearman were discovered. Differences in the results of women and men were related to the level of stress tolerance, in particular, in men, it was significantly higher. Two statistically significant indicators of difference were found between the results of men and women in the use of certain coping strategies. Statistically significant differences in the indicators of "emotions" as a coping strategy were revealed: in the studied women, the indicators are higher than in men. Women are more emotional when exposed to stressful situations. There were also statistically significant differences in the indicators of "avoidance": men's indicators for this strategy are higher, so they are more likely to avoid stressful situations than the women studied. Statistically significant indicators of the difference were found among the results of men and women in terms of unmotivated anxiety, locus control, and neuropsychiatric stability. In the women studied, unmotivated anxiety is significantly higher. Indicators of the external locus control are significantly higher among the women studied. They are more likely to use external factors to guide their own behavior and emotional responses. Indicators of the internal locus control are significantly higher among the men studied. Men, unlike women, are more likely to use the internal resources of the individual to manage their own behavioral and emotional responses. In the result of a study of the relationship between stress resistance and adaptive capabilities, a positive correlation was found between stress resistance and neuropsychiatric stability indicators. We can determine the following trend – a low level of neuropsychiatric stability causes lower indicators of stress resistance of the individual. That is, it is quite difficult for respondents with a low level of neuropsychic constancy to manage their own emotions in stressful situations, and they put quite a lot of effort into countering a tension. Based on the results of the study, we believe that work on the development of stress tolerance among modern youth is possible only if the identified indicators are taken into account whilst developing and using appropriate preventive and correctional programs, as well as during consulting and educational psychological activities.

Keywords: stress tolerance, stress, adaptability, coping behavior, self-esteem, anxiety, personality orientation, locus of control, cognitive orientation, male and female respondents, youth.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення обумовлюють виникнення перед молоддю чималої кількості вимог і змушують її до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію. Це призводить до того, що навантаження на нервову систему і психіку молодої людини зростає щодня і підсилює у неї емоційну напругу, накопичує негативні емоції, знижує адаптивні здібності, здатність чинити опір стресу.

Серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців: І.Ф. Аршава, В.О. Бодров, Г.С. Васильченко, В.М. Крайнюк, А.П. Катунін, Т.Л. Крюкова, О.О. Реан, К.В. Судаков, Т.М. Титаренко, А.Н. Фомінова.

Мета статті: емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні стресостійкість є необхідною властивістю для сучасної молоді людини. Вона базується на вмінні адекватно реагувати та мобілізуватись у складних ситуаціях, зберігати самоефективність, толерантність і тактовність, здатність абстрагуватись від непотрібної інформації чи ситуації. Стресостійкість визначається як складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації. У структурі стресостійкості особистості психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості як психічної властивості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

В ході проведення емпіричного дослідження нами було використано батарею психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження стресостійкості сучасної молоді:

1. Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» І.А. Усатова.
2. Методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге.
3. Адаптований варіант методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Т.Л. Крюкової.
4. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.
5. Методику експрес-діагностики рівня самооцінки Н.П. Фетіскіна, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова.
6. Методику експрес – діагностики схильності до невмотивованої тривожності В.В. Бойко.
7. Методику «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттера.

А також методи статистичної обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз здій-

снений за допомогою коефіцієнту Ч. Спірмена та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U).

В ході емпіричного дослідження були отримані такі дані:

За результатами порівняльного аналізу авторської методики І.А. Усатова було визначено статистично значущий показник відмінності у результатах жінок та чоловіків за визначеною методикою. Визначено, що рівень стресостійкості чоловіків є вищим за рівень стресостійкості жінок. У той час, коли рівень стресостійкості чоловіків є більш мінливим у результаті збільшення або зниження напруги у стресових ситуаціях, жінки ж реагують на стресогенні ситуації більш різко.

За результатами порівняльного аналізу за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге статистично значущих показників відмінностей за даними показниками у чоловіків та жінок виявлено не було.

За методикою «Копінг – поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.Л. Крюкової) було виявлено два статистично значущі показники відмінності між результатами чоловіків та жінок у використанні тих чи інших копінг-стратегій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг-стратегії. Визначено, що показники за даною копінг-стратегією у досліджуваних жінок є вищими за показники чоловіків. Вони є більш емоційними під дією стресових ситуацій. Також виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання» як копінг-стратегії. Виявлено, що показники чоловіків у даному випадку є вищими, тож вони більш схильні уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані жінки.

Порівняльний аналіз даних за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна та за методикою експрес-діагностика рівня самооцінки Н.П. Фетіскіна, В.В. Козлова та Г.М. Мануйлова значущих статистичних відмінностей між показниками досліджуваних чоловіків та жінок не виявив.

За результатами порівняльного аналізу методики експрес – діагностики схильності до невмотивованої тривожності (В.В. Бойко), було виявлено статистично значущі показники різниці у результатах чоловіків та жінок. Так, рівень невмотивованої тривожності досліджуваних жінок є набагато вищим. Вони є більш різкими у сприйнятті ситуацій невизначеності. Або ж у ситуаціях не розуміння, яку стратегію поведінки вони мають зараз використовувати. У чоловіків рівень невмотивованої тривожності є нижчим.

За результатами порівняльного аналізу даних, отриманих за методикою Дж. Роттера, визначено два статично значущих показника розбіжностей. Виявлено, що показники екстернального локусу контролю є значно більшими серед досліджуваних жінок. Для них більш характерним є залучення зовнішніх факторів для керівництва власною поведінкою та емоційними реакціями. Показники інтернального локусу контролю є вищими серед досліджуваних чоловіків. Чоловіки, на відміну від жінок, більшою мірою схильні залучати внутрішні ресурси особистості для керування власними поведінковими та емоційними реакціями.

На останньому етапі емпіричного дослідження нами було проведено кореляційний аналіз показників, використовуючи метод математичної статистики – коефіцієнт рангових кореляцій Ч. Спірмена.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова, Т. Холмса і Р. Page та копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях Т.Л. Крюкової були занесені нами до таблиці 1.

За результатами дослідження взаємозв'язку стресостійкості та особливостей копінг-стратегій у стресових ситуаціях виявлено усі статистично значущі показники кореляцій.

Визначено, що існує значущий прямий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг-стратегією «вирішення ситуації». Можемо говорити про те, що із зниженням рівня стресостійкості знижується й схильність до використання копінг-стратегії «вирішення ситуації» та навпаки. Досліджувані під дією стресових ситуацій більш схильні концентруватися на власних переживаннях, ніж шукати шляхи вирішення ситуації.

Визначено зворотний статистично зв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг-стратегією «емоції». Можемо говорити про наступну тенденцію – при зниженні рівня стресостійкості у стресових ситуаціях, рівень емоційності досліджуваної молоді підвищується та навпаки.

Визначено пряму статистично значущу кореляцію між показниками стресостійкості досліджуваної молоді та копінг-стратегією «уникання». Можемо визначити наступну тенденцію поведінки – більш високий рівень стресостійкості впливає на тенденцію до уникання стресів. Тобто в той час, коли досліджувані відчувають більший спокій у стресовій ситуації, вони схильні більшою мірою уникати стресів.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками

І.А. Усатова та Т. Холмса і Р. Page та особливостями адаптаційних можливостей за методикою А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна були занесені нами до таблиці 2.

За результатами дослідження взаємозв'язку стресостійкості та адаптаційних можливостей досліджуваних особистостей визначено лише один статистично значущий показник зв'язку.

Позитивна кореляція визначена між показниками стресостійкості та показниками нервово-психічної стійкості. Можемо визначити наступну тенденцію – низький рівень нервово-психічної сталості обумовлює більш низькі показники стресостійкості особистості. Досліджувані, за результатами дослідження, мають середній рівень стресостійкості та нервово-психічної сталості, тобто їм доволі важко керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, доволі багато сил вони кидають на протистояння напрузі.

В інших випадках статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса–Page та рівнем самооцінки за методикою Фетіскін Н.П.; Козлов В.В.; Мануйлов Г.М. були занесені нами до таблиці 3.

За результатами кореляційного аналізу показників рівня стресостійкості та рівня самооцінки досліджуваної молоді, статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

Тож ми можемо зробити висновок, що рівень стресостійкості ніяким чином не впливає на рівень самооцінки досліджуваних чоловіків та жінок.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса–Page та рівнем невмотивованої тривожності за методикою В.В. Бойко були занесені нами до таблиці 4.

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості та рівня невмотивованої тривожності було виявлено зворотний сильний показник кореляції.

Таблиця 1

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях

	Рівень стресостійкості (за І.А. Усатовим)	Рівень стресостійкості (за Холмсом-Page)	Рівень значимості
Копінг – стратегія «вирішення задачі»	$r = 0.627$	$r = 0.547$	$p \leq 0.01$
Копінг – стратегія «емоції»	$r = -0.638$	$r = -0.603$	$p \leq 0.01$
Копінг – стратегія «уникання»	$r = 0.555$	$r = 0.619$	$p \leq 0.01$

Таблиця 2

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та особливостей адаптаційних можливостей

	Рівень стресостійкості (за І.А. Усатовим)	Рівень стресостійкості (за Холмсом-Page)	Рівень значимості
НПС	$r = 0.652$	$r = 0.631$	$p \leq 0.01$
КЗ	$r = 0.055$	$r = 0.127$	$p \leq 0.01$
МН	$r = 0.164$	$r = 0.089$	$p \leq 0.01$

Таблиця 3

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та рівнем самооцінки

	Рівень стресостійкості (за І.А. Усатовим)	Рівень стресостійкості (за Холмсом-Page)	Рівень значимості
Рівень самооцінки	$r = 0.0034$	$r = 0.131$	$p \leq 0.01$

Таблиця 4

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та рівнем немотивованої тривожності

	Рівень стресостійкості (за І.А. Усатовим)	Рівень стресостійкості (за Холмсом-Page)	Рівень значимості
Рівень немотивованої тривожності	$r = - 0.652$	$r = - 0,514$	$p \leq 0.01$

Таблиця 5

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та особливосте когнітивних орієнтацій

	Рівень стресостійкості (за І.А. Усатовим)	Рівень стресостійкості (за Холмсом-Page)	Рівень значимості
Екстернальний локус контролю	$r = 0.108$	$r = 0.237$	$p \leq 0.01$
Інтернальний локус контролю	$r = 0,412$	$r = 0,317$	$p \leq 0.01$

У даному випадку ми можемо говорити про наступну тенденцію – при високому рівні стресостійкості рівень немотивованої тривожності знижується. Та навпаки – при зниженому рівні стресостійкості, показники немотивованої тривожності підвищуються.

Досліджувані із більш високими рівнем стресостійкості, якими є досліджувані чоловіки, є більш не вразливими до невизначених ситуацій. На відміну від них, досліджувані жінки із більш низьким рівнем стресостійкості мають більш високі показники немотивованої тривожності.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса–Page та особливостей когнітивної орієнтації за методикою Дж. Ротгера були занесені нами до таблиці 5.

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості та особливостей когнітивних орієнтацій досліджуваних чоловіків та жінок, статистично значущий показників кореляцій виявлено не було.

Тож можемо зазначити, що рівень стресостійкості досліджуваної молоді ніяким чином

не впливає на особливості локусу контролю особистості.

Висновок. Отже, за результатами емпіричного дослідження визначено статистично значущі показники відмінності у результатах жінок та чоловіків за рівнем стресостійкості особистості, копінг-поведінкою в стресових ситуаціях, схильністю до немотивованої тривожності та когнітивною орієнтацією.

Робота над розвитком стресостійкості у сучасній молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також – вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації. Створена нами профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості у сучасній молоді в умовах навчання на базі закладів вищої освіти враховує отримані результати і націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких, як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе.

Список літератури:

- Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Монографія. Дніпро : Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Москва, 1995. 136 с.
- Бодров В.А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса // Психология субъекта профессиональной деятельности : сб. научных трудов / под ред. В.А. Барабанщикова, А.В. Карпова. Москва; Ярославль : Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. С. 99–117.
- Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
- Васильченко Г.С. Управление стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 198 с.
- Крайнюк В.М. Психология стресостійкості особистості : Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. *Молодой ученый*. 2012. № 9. С. 243–246.
- Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2004. Т. 23, № 4. С. 19–23.
- Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29, № 2. С. 25–27.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 361 с.
- Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова. Авантитул, 2010. 64 с.
- Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург : проим. ЕВРО-ЗНАК, 2006. 479 с.
- Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Москва, 1998. С. 3–168.
- Титаренко Т.М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
- Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. МПГУ. Москва : Прометей, 2012. 121 с.

References:

1. Arshava I.F. (2006). Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostyka [Emotional stability of a person and its diagnosis]: Monohrafiia. Dnipro: DNU, 336 p.
2. Bodrov V.A. (1995). Psikhologhycheskiy stress: razvitye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy [Psychological stress: the development of studies and the current state of the problem]. Moscow, 136 p.
3. Bodrov V.A. (2002). O psikhologhycheckih mehanizmah rehulyatsyy protsessa preodoleniya stressa // Psikhologhiya subyektu professional'noy deyatel'nosti: sb. nauchnyh trudov [Psychology of professional activity's subject: collection of scientific works] / pod eds. V.A. Barabanshchykova, A.V. Karpova. Moscow; Yaroslavl: Averc-Precc, pp. 99–117.
4. Bodrov V.A. (2006a). Problema preodoleniya stressa. Ch. 2: Protsessy i resursy preodoleniya stressa [The problem of overcoming stress. Processes and resources for overcoming stress]. Psikhologhycheskiy zhurnal [Psychological Journal]. T. 27, no. 2, pp. 113–123.
5. Bodrov V.A. (2006b). Psikhologhycheckiy stress: razvitye i preodoleniye [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PERSE, 528 p.
6. Vasylychenko H.S. (2009). Upravleniye stressom [Stress management]. SPb.: Piter, 198 p.
7. Krainiuk V.M. (2007). Psikhologhiya stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]: Monohrafiia. Kyiv: Nika-Tsentr, 432 p.
8. Katunyn A.P. (2012). Stressoustoychyvost' kak psikhologhycheskiy fenomen [Stress resistance as a psychological phenomenon]. Molodoy uchenyy [A young scientist], no. 9, pp. 243–246.
9. Kryukova T.L. (2004). Ocnovnyye podxody k izucheniyu sovladayushcheho povedeniya v zarubezhnoy i otechestvennoy psikhologii [The main approaches to the study of coping behavior in foreign and domestic psychology]. Vectnyk KHU ym. N.A. Nekracova. T. 23, no. 4, pp. 19–23.
10. Kryukova T.L. (2008). Chelovek kak subyekt sovladayushcheho povedeniya [Man as a subject of coping behavior]. Psikhologhycheskiy zhurnal [Psychological Journal]. T. 29, no. 2, pp. 25–27.
11. Kryukova T.L. (2010). Psikhologhiya sovladayushcheho povedeniya v raznyye persody zhyzni [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Kocroma: KHU im. N.A. Nekracova, 361 p.
12. Kryukova T.L. (2010). Metody izucheniya sovladayushcheho povedeniya: try kopinh-shkaly [Methods of studying coping behavior: three coping scales]. Kocroma: KHU ym. N.A. Nekrasova. Avantitul, 64 p.
13. Rean A.A. (2006). Psikhologhiya adaptatsyy lychnosti. Analiz. Teoryya. Praktyka [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice]. SPb.: proym. EVROZNAK, 479 p.
14. Sudakov K.V. (1998). Yndyvudual'naya ustoychyvost' k stressu [Individual resistance to stress]. Moscow, pp. 3–168.
15. Tytarenko T.M. (2011). Profilaktyka porushen adaptatsii molodi do povsiakdennykh stresiv i kryzovykh zhyttievyykh sytuatsii [Prevention of violations of adaptation of young people to everyday stresses and crisis life situations]: navch. posib. / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psikhologii [National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology]; za nauk. eds. T.M. Tytarenko. Kyiv: Milenium, 272 p.
16. Fominova A.N. (2012). Zhyznestoykost' lichnosti [The resilience of personality]. MHPU. Moscow: Prometey, 121 p.