

УДК 159.9:378-051

Дубчак Галина Михайлівна, докторантка Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної Академії педагогічних наук України (м. Київ)

e-mail: g.dubchak@mail.ru

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Анотація

У статті обґрунтовано актуальність вивчення проблеми стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Акцентовано, що недостатня увага, яку приділяють дослідники цій проблематиці, обумовлює наявність прогалини в підготовці спеціалістів соціально-орієнтованих професій, професійна діяльність яких є одним з найбільш напружених в психологічному плані видів трудової активності. Розкрито зміст поняття професійна стресостійкість. Описано процедуру дослідження з використанням опитувальника самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (Бойко В.В.), шкали психологічного стресу PSM-25 та Бостонського тесту стресостійкості. Проаналізовано особливості стресостійкості, психічної напруги, типів поведінки в стресових ситуаціях та специфіку цих проявів у студентів першого та третього курсів. Виявлено, що рівень психічної напруги першокурсників істотно зростає протягом навчального року, а рівень їхньої стресостійкості на кінець року є статистично нижчим, ніж у студентів-третьокурсників. Емпірично підтверджено зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги та стресостійкості студентів: найнижчий рівень стресостійкості та найвищий рівень психічної напруги притаманний студентам з поведінкою типу А; у студентів з поведінкою типу В, виявлено найвищий рівень стресостійкості та найнижчі значення за шкалою психічної напруги в порівнянні зі

студентами типу А/В та А.

Ключові слова: професійна підготовка, соціономічні професії, студенти, стресс, стресостійкість, професійна стресостійкість, рівень психічного напруження, тип поведінки в стресовій ситуації.

Дубчак Галина Михайловна, докторантка Інститута психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕСОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация

В статье обоснована актуальность изучения проблемы стрессоустойчивости будущих специалистов социономических профессий. Акцентировано, что недостаточное внимание, уделяемое исследователями этой проблематике, обуславливает наличие пробела в подготовке специалистов социально-ориентированных профессий, профессиональная деятельность которых является одним из самых напряженных в психологическом плане видов трудовой активности. Раскрыто содержание понятия профессиональная стрессоустойчивость. Описана процедура исследования с использованием опросника самодиагностики типа поведения в стрессовой ситуации (Бойко В.В.), шкалы психологического стресса PSM-25 и Бостонского теста стрессоустойчивости. Проанализированы особенности стрессоустойчивости, психического напряжения, типов поведения в стрессовых ситуациях и специфика этих проявлений у студентов первого и третьего курсов. Выявлено, что уровень психического напряжения первокурсников существенно возрастает в течение учебного года, а уровень их стрессоустойчивости на конец года статистически ниже, чем у студентов-третьекурсников. Эмпирически подтверждена связь типа

поведения в стрессовой ситуации с уровнем психического напряжения и стрессоустойчивости студентов: низкий уровень стрессоустойчивости и высокий уровень психического напряжения присущий студентам с поведением типа А; у студентов с поведением типа В, обнаружено высокий уровень стрессоустойчивости и низкие значения по шкале психического напряжения в сравнении со студентами типа А/В и А.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, социномические профессии, студенты, стресс, стрессоустойчивость, профессиональная стрессоустойчивость, уровень психического напряжения, тип поведения в стрессовой ситуации.

Dubchak Galyna Mychajliwna, Doctoral Candidate of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine

EMPIRICAL STUDY OF STRESS RESISTANCE FEATURES IN FUTURE SPECIALISTS OF SOCIONOMIK PROFESSIONS

Summary

The article shows the relevance of research of stress resistance in future specialists of socionomic professions. The article gives the emphasis to the lack of attention given to this issue by researchers, this leads to a gap in the training of socially-oriented professionals whose professional activity is one of the most psychologically stressful type of work. The article explains the context of the concept of professional stress resistance. It also describes the procedure of investigation with the use of self-diagnostic questionnaire of behaviour type in a stressful situation (Boyko V.V.); and the psychological stress scale PSM-25; and stress test of Boston. The article researches the features of stress resistance, mental stress, types of behaviour in stressful situations and its manifestation in first- and third year students. It was found, that the level of mental stress of the freshmen increases significantly during the academic year, and their level of stress resistance is statistically lower at the end of the academic year than it is in third-

year students. The article validates empirically the connection between the type of behaviour in stressful situation and the level of mental stress and stress resistance of students: low level of stress resistance and high level of mental stress is inherent to students with behaviour type A. The students with behaviour type B show high level of stress resistance and low values in the scale of mental stress in comparison to students with A/B type of behaviour and A type of behaviour.

Keywords: *vocational training, socionomic profession, students, stress, resistance to stress, professional stress resistance, mental tension level, mental stress, the type of behaviour in stressful situation.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Професійна підготовка є важливим етапом професіоналізації і передбачає поряд з необхідним рівнем професійних знань розвиток професійно значущих якостей особистості, формування професійної придатності, що забезпечить успішність функціонування в професійному середовищі. Недостатня увага, яку приділяють дослідники проблематиці підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій, професійна діяльність яких є одним з найбільш напружених в психологічному плані видів трудової активності, зумовлює необхідність її вивчення. Розробка даної проблеми важлива не тільки в теоретичному, але і практичному плані, зокрема для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції різних психічних розладів, для забезпечення високої працездатності людини.

Аналіз останніх досліджень. Вітчизняна психологія на сьогоднішній день налічує обмежену кількість робіт, присвячених емпіричному вивченню окремих аспектів підготовки фахівців різних професій, що явно свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці і обумовлює наявність прогалини в підготовці спеціалістів соціально-орієнтованих професій. Так, спроби вивчення стресостійкості майбутніх фахівців знаходимо в працях Т.В. Середи (1987), Ю.В. Щербатих (2000,

2006), О.В. Лозгачової (2004), М.С. Корольчука (2006), В.М. Крайнюк (2007), О.М. Кокуна (2012).

Зокрема, С.О.Гапонова вивчала динаміку, детермінанти функціональних психічних станів студентів в освітньому просторі вузу (2005). Структуру особистісного компоненту стресостійкості студентів в ситуації інтелектуальних випробувань і групу психологічних факторів, які гальмують процес розвитку стресостійкості досліджувала М.Л. Хуторна (2007). Схожою проблемою займалася І.М. Меньшикова, яка вивчала процес адаптації студентів до екзаменаційних сесій та особливості психологічної допомоги студентам (2008). О.М. Сергєєва досліджувала вплив екзаменаційного стресу на навчальну мотивацію студентів вузу (2008). Г.Г. Аракелов, займався проблемою стрес-факторів, які впливають на формування психосоціальної стійкості особистості в період студентства (2008).

Однак у вітчизняній психологічній літературі недостатньо вивчено вплив індивідуально-психологічних характеристик та особистісних властивостей стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

Метою статті є емпіричне вивчення особливостей стресостійкості, типів поведінки в стресовій ситуації та рівня психічної напруги в процесі навчання у вузі майбутніх фахівців соціономічних професій.

Виклад результатів емпіричного дослідження. Фахівці соціономічних професій знаходиться під впливом як універсальних стресорів, що впливають на будь-яку професійну діяльність, так і під дією специфічних стресорів, зумовлених особливостями стосунків, що складаються в професіях типу «людина-людина» і вимагають сформованості такої професійно важливої якості як професійна стресостійкість [3].

В аналізі професійної стресостійкості ми опираємось на системний підхід, який дозволяє говорити про структуру психічної реальності - людина - професійне середовище, яка в загальних рисах розглядається як динамічне ціле. Ми вважаємо, що професійна стресостійкість є інтегральною якістю фахівця як суб'єкта діяльності та необхідна для ефективного здійснення

любої професійної діяльності, і навпаки, оволодіння фахівцем спеціальними вміннями, зумовленими специфікою різних компонентів діяльності, підвищує рівень його стресостійкості [2].

В основі професійної стресостійкості лежить поняття стресостійкості, яка багатьма дослідниками розуміється як складна інтегративна системна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я і якості виконуваної діяльності [4]. Виходячи з цього, можна стверджувати, що професійна стресостійкість є окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії професійних стрес-факторів, і їх специфічність буде визначатися конкретним видом професійної діяльності [2].

З метою вивчення особливостей стресостійкості сучасних українських студентів в процесі навчання у вузі нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 150 студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, серед яких було 52 студенти спеціальності «Початкове навчання», 40 студентів «Соціальної педагогіки» та 58 осіб «Дошкільного виховання». Студенти першого курсу склали 86 осіб, третього – 64 студенти. Вік досліджуваних студентів - від 16 до 20 років. Серед досліджуваних було 24 чоловіків та 126 жінок. Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за віком, курсом та спеціальністю ($p > 0,05$; n_i).

У дослідженні було використано опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, шкалу психологічного стресу» PSM-25 та Бостонський тест стресостійкості [1; 5; 6].

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (Бойко В.В.) дозволив нам визначити типи поведінки А, В та А/В, тобто виявити, як студенти вузу реагують на стрес та наскільки є схильними до впливу стресогенних факторів [5]. Шкала психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н.Є. Водоп'янової) призначена для виявлення рівня психічної

напруги [1]. Бостонський тест стресостійкості спрямований на вивчення стилю життя та виявлення стресостійкості особистості [6]. Результати перевірки психометричних властивостей використаних методик свідчать про їх високу надійність, специфічність, чутливість і валідність.

Дослідження здійснювалось у два етапи. Перший етап дослідження відбувся на початку навчального року (вересень-жовтень), коли тільки розпочинається процес навчання студентів у вузі. Другий етап дослідження відбувся в кінці навчального року (квітень-травень) і полягав у повторному проведенні дослідження на основі методик, використаних на першому етапі.

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS v.11.5 for Windows (t-критерій Ст'юдента для залежних та незалежних груп, однофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз). Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз типу поведінки студентів в стресовій ситуації протягом навчального року. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації Бойко В.В. дозволив з'ясувати, як студенти вузу реагують на стрес та наскільки є схильними до впливу стресогенних факторів. Встановлено, що певний стереотип поведінки, так званий тип А, спричиняє схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру і погляди людини стають першопричиною стресових симптомів. Водночас стереотип типу В рідше призводить до виникнення психологічних проблем у процесі взаємодії між людьми. Це означає, що студенти, які належать до типу В чи А/В продуктивно працюють, є такими ж активними та досягають бажаного, як і люди типу А, однак без агресивності, нетерпіння, зберігаючи самоопанування і здатність розслаблятися.

Дані, наведені у таблиці 1 показують, що домінуючим типом поведінки студентів вузу в стресовій ситуації є проміжний тип А/В. Приблизно однакова кількість студентів демонструє типи поведінки А та В.

Таблиця 1

Типи поведінки студентів в стресовій ситуації

Типи поведінки	Студенти	
Тип В	32	21,3 %
Тип А/В	89	59,4 %
Тип А	29	19,3 %

Ми висунули припущення, що тип поведінки в стресовій ситуації може бути пов'язаний з рівнем стресостійкості студентів: студенти з типом поведінки А характеризуватимуться низьким, а поведінкою типу В – високим рівнем стресостійкості. Також ми вирішили перевірити, чи існують істотні відмінності в проявах типу поведінки в стресовій ситуації залежно від року навчання студентів. Тому наступним кроком нашого аналізу стало порівняння результатів дослідження студентів першого та третього курсів. Вибір цих років навчання не є випадковим, адже вони є важливими етапами життя студентів: перший курс є початком навчання у вузі, а третій - початком професійної підготовки.

Таблиця 2

Типи поведінки в стресовій ситуації студентів 1 та 3 курсів

Типи поведінки	1 курс		3 курс	
	Тип В	20	23 %	12
Тип А/В	50	58 %	39	61 %
Тип А	16	19 %	13	20 %

Результати аналізу, подані у таблиці 2, не виявили відмінностей в проявах поведінки в стресовій ситуації студентів першого та третього курсів та повністю підтверджують наведені вище дані, однак ми вирішили перевірити, чи виявлені особливості є статистично значущими.

Таблиця 3

Показники поведінки в стресовій ситуації

студентів 1 та 3 курсів протягом навчального року

Типи поведінки		Початок навчального року				Кінець навчального року			
		1 курс	3 курс	t	p	1 курс	3 курс	t	p
Тип	М	64,60	65,33	-0,443	0,661	61,50	61,08	0,108	0,915

В	σ	5,21	2,99			10,99	11,04		
Тип А/В	М	89,28	87,10	1,553	0,127	89,55	87,97	1,020	0,312
	σ	7,85	4,35			6,10	6,82		
Тип А	М	131,13	110,85	2,882	0,008	114,55	109,76	1,526	0,135
	σ	5,147	2,88			10,12	10,42		

На основі критерію T-Student встановлено, що прояви поведінки типу А на початку навчального року є істотно нижчими у студентів третього курсу ($M=110,85$; $\sigma = 2,88$), ніж в у студентів першого курсу ($M=131,13$; $\sigma = 5,147$): $t= 2,882$; $p < 0,05$. Аналіз за іншими типами поведінки в стресовій ситуації, а саме, типом А/В та В не виявив істотних відмінностей у поведінці студентів першого та третього курсів.

Значний інтерес, на наш погляд, становить аналіз результатів дослідження на основі критерію t-Student для залежних груп, однак ми не виявили істотних відмінностей в типах поведінки студентів протягом навчального року ($p>0,05$). Це зрозуміло, адже тип поведінки в стресовій ситуації формується в процесі розвитку особистості в ситуаціях її взаємодії з різними стресогенними чинниками і є стійким утворенням, яке характеризує особистість студента.

Порівняльний аналіз рівня стресостійкості студентів протягом навчального року. Наступним кроком нашого дослідження став аналіз рівня стресостійкості за Бостонським тестом. Опрацьовуючи результати ми враховували наступні критерії: результат менше 10 балів свідчить про високу стресостійкість, в межах від 11 до 30 балів – про нормальний рівень стресу, який відповідає напруженому життю активної людини, понад 30 балів – низьку стресостійкість, понад 50 балів – недостатню стресостійкість особистості.

Таблиця 4

Показники стресостійкості студентів 1 та 3 курсів

протягом навчального року

	Початок навчального року	Кінець навчального року
--	--------------------------	-------------------------

Показники		1 курс	3 курс	t	p	1 курс	3 курс	t	p
Рівень стресостійкості	M	28,42	30,53	-1,685	0,094	54,58	49,98	2,997	0,03
	σ	8,72	6,63			8,46	9,86		

Аналіз критерію t-Studenta для незалежних груп показав, що за рівнем стресостійкості досліджувані групи студентів істотно відрізняються між собою в кінці навчального року ($t(148)=2,97$; $p < 0,05$; $d \text{ Cohena}=49$) (див табл. 4). Це означає, що у студентів 1 курсу рівень стресостійкості є істотно нижчим ($M=54,58$; $\sigma=8,46$), ніж у студентів-третьокурсників (відповідно $M=49,98$; $\sigma=9,86$). На початку навчального року за рівнем стресостійкості відмінності між групами студентів статистично не значущі ($p>0,05$).

Наведені дані свідчать про те, що у студентів першого курсу нові умови життя та навчання зумовлюють появу негативних психічних станів, які можуть утруднювати процес адаптації до навчання у вузі. До третього курсу адаптація студентів закінчується, що проявляється зменшенням кількості негативних психічних станів.

Подальший аналіз даних на основі критерію t-Student для залежних груп показав змінність показників стресостійкості студентів протягом навчального року. Встановлено, що рівень стресового навантаження на початку року є істотно нижчим, ніж в кінці навчального року. Це означає, що на кінець навчального року зростає напруженість життя студентів, а рівень їхньої стресостійкості знижується. Виявлені відмінності в рівні стресостійкості студентів протягом навчального року є істотно статистичними:

1 курс: $t(85)=-17,32$; $p < 0,001$;

3 курс: $t(63)=-13,652$; $p < 0,001$.

Порівняльний аналіз рівня психічної напруги студентів протягом навчального року. Важливим етапом нашого дослідження стало вивчення проявів психічної напруги в житті студентів. Згідно ключа до методики, чим вищий рівень психічної напруги, тим вищий рівень психологічного стресу.

Таблиця 5

Рівень психічної напруги студентів протягом навчального року

	Початок навчального року (N)		Кінець навчального року (N)	
	Низький	78	52	81
Середній	70	47	69	46
Високий	2	1	0	0

Наведені вище дані свідчать про те, що для студентів вузу характерним є низький та середній рівень психічної напруги. Порівняльний аналіз за курсом підтвердив наведені вище дані, однак їх прояви у першокурсників та третьокурсників є відмінними (див. табл. 6). У студентів першого курсу рівень психічної напруги зростає на кінець навчального року, а у третьокурсників – знижується.

Таблиця 6

Рівень психічної напруги студентів 1 та 3 курсів

протягом навчального року

Типи поведінки	1 курс (N)				3 курс (N)			
	Початок року		Кінець року		Початок року		Кінець року	
Низький	62	72	50	58	16	25	31	48
Середній	22	26	36	42	48	75	33	52
Високий	2	2	0	0	0	0	0	0

Аналіз критерію t -Studenta для незалежних груп показав, що за рівнем психічної напруги досліджувані групи студентів першого та третього курсів істотно відрізняються між собою на початку: ($t(148)=-5,10$; $p < 0,001$; d Cohen=83) та в кінці навчального року ($t(148)=-2,258$; $p < 0,05$; d Cohen=37). Це означає, що у студентів 3 курсу рівень стресового навантаження є істотно вищим на початку ($M=109,16$; $\sigma =20,60$) та в кінці навчального року ($M=102,65$; $\sigma =22,17$), ніж у студентів-першокурсників (відповідно $M=89,56$; $\sigma =26,38$ та $M=92,23$; $\sigma =24,29$).

Таблиця 7

Показники психічної напруги студентів 1 та 3 курсів

протягом навчального року

Показники	Початок навчального року	Кінець навчального року
-----------	--------------------------	-------------------------

		1 курс	3 курс	t	p	1 курс	3 курс	t	p
Рівень напруги	М	89,56	109,16	-5,10	0,001	92,23	102,64	-	0,025
	σ	26,38	20,60			24,29	22,17		

Аналіз критерію t-Student для залежних груп не виявив істотних відмінностей в рівні психічної напруги студентів протягом навчального року ($p > 0,05$). Такі ж результати показав аналіз психічної напруги студентів за курсом навчання.

Порівняльний аналіз результатів дослідження типу поведінки в стресовій ситуації з рівнями психічної напруги та стресостійкості студентів. Значний інтерес, на наш погляд, становить порівняльний аналіз рівнів психічної напруги та стресостійкості студентів з типами поведінки в стресовій ситуації. Кількісні показники цих параметрів наведені в таблиці 8.

Таблиця 8

Співставлення типу поведінки в стресовій ситуації з показниками психічної напруги та стресостійкості

Показники		Тип поведінки студентів в стресовій ситуації		
		В	А/В	А
Рівень психічної напруги	М	73,94	98,64	122,17
	σ	21,58	21,77	17,26
Рівень стресостійкості	М	49,56	51,83	58,41
	σ	6,34	9,39	9,72

Як свідчать результати аналізу, студенти, яких ми віднесли до типу В, мають найнижчі значення за шкалою психічної напруги в порівнянні зі студентами типу А/В та А. Найвищий рівень психічної напруги притаманний студентам типу А.

Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що зазначені відмінності є статистично значущими: $F(2;147) = 40,470$; $p < 0,001$. Отже, наведені емпіричні дані дозволяють констатувати, що враз із зростанням рівня психоемоційної напруги зростає схильність до стресових проявів в поведінці і навпаки, певні стереотипи поведінки можуть провокувати схильність до впливу стресогенних факторів.

В інтерпретації рівня стресостійкості слід враховувати зворотну залежність: згідно ключа до методики, чим вищий рівень стресового наповнення в житті студентів, тим нижчою є їхня стресостійкість. Дані, наведені в таблиці 8, показують, що студенти типу В мають найвищий рівень стресостійкості в порівнянні зі студентами типу А/В та А. Найнижчий рівень стресостійкості притаманний студентам типу А.

Кореляційний аналіз Спірмена також підтвердив зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги та стресостійкості студентів:

	Тип поведінки в стресовій ситуації
Рівень психічної напруги	0,594 ($p < 0,01$)
Рівень стресостійкості	-0,189 ($p < 0,05$)

Отже, наведені емпіричні дані підтверджують попередні висновки про те, що тип поведінки в стресовій ситуації пов'язаний з рівнем психічної напруги та стресостійкості студентів.

Висновки. На основі викладених вище результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Рівень стресового навантаження студентів вузу на початку року є статистично нижчим, ніж в кінці навчального року.

Рівень психічної напруги першокурсників істотно зростає протягом навчального року, а рівень їхньої стресостійкості на кінець року є статистично нижчим, ніж у студентів-третьокурсників.

Домінуючим типом поведінки в стресовій ситуації близько 60% студентів вузу є тип А/В. Приблизно однакова кількість (близько 20%) першокурсників та третьокурсників демонструє типи поведінки А та В. Прояви поведінки типу А на початку навчального року є істотно нижчими у студентів третього курсу, ніж в у першокурсників.

У студентів типу В, виявлено найвищий рівень стресостійкості та найнижчі значення за шкалою психічної напруги в порівнянні зі студентами

типу А/В та А. Найнижчий рівень стресостійкості та найвищий рівень психічної напруги притаманний студентам типу А.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги та стресостійкості студентів.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова.- СПб.: Питер, 2009.-336 с.
2. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі /Г.М.Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць.- Вип. 649. Педагогіка та психологія.- Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2014.- С.39-47
3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О.М.Кокун. - К.: ДП «Інформ.- аналіт. агентство, 2012.- 200с.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк. - К.: Ніка - Центр, 2007.- 432 с.
5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. 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.З. Щербатых.- СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

References transliterated

1. Vodop'janova N.E. Psihodiagnostika stressa / N.E.Vodop'janova.- SPb., 2009.- 336 s.
2. Dubchak G.M. Rozuminnja profesijnoi' stresostijkosti u psyhologichnij literaturi /G.M.Dubchak // Naukovyj visnyk Chernivec'kogo universytetu : Zbirnyk naukovyh prac'.- Vyp. 649. Pedagogika ta psyhologija.- Chernivci : Chernivec'kyj nac. universytet, 2014.- S.39-47

3. Kokun O.M. Psychologija profesijnogo stanovlennja suchasnogo fahivcja : monografija / O.M.Kokun. - K.: DP «Inform.- analit. agentstvo, 2012.- 200s.
4. Krajnjuk V.M. Psychologija stresostijkosti osobystosti / V.M. Krajnjuk. - K.: Nika - Centr, 2007.- 432 s.
5. Tytarenko T. M., Ljepihova L. A., Kljavec' O. Ja. Formuvannja v molodi nastanov na zdorovyj sposib zhyttja: Metodychni rekomendacii' / T.M.Tytarenko, L.A.Ljepihova, O.Ja.Kljavec' - K.: Milenium, 2006. - 124 s.
6. Shherbatyh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju.Z. Shherbatyh.- SPb.: Piter, 2006. – 256 c.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2016 Dubchak Galyna Myhajlivna Дубчак Галина Михайлівна

Отримано: 27.02.2016

Відрецензовано: 07.03.2016

Опубліковано: 15.03.2016