

**УДК 159.9:378-051**

**Дубчак Галина Михайлівна**, докторантка Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної Академії педагогічних наук України  
e-mail: [g.dubchak@mail.ru](mailto:g.dubchak@mail.ru)

## **ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

### *Анотація*

*Стаття присвячена вивченню структури особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців. На основі факторного аналізу були побудовані структурні моделі високого і низького рівнів стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, які дозволили прослідкувати найбільш значущі співвідношення професійно важливих особистісних характеристик. Аналіз загальних структурних зв'язків дозволив отримати уявлення про місце кожної досліджуваної змінної в загальній структурі професійної стресостійкості. Показано, що професійна стресостійкість студентів має багатокомпонентну структуру, характеризується високим ступенем інтегрованості та різною мірою вираженості найбільш значущих психологічних конструктів, які впливають на її стресостійкість. Факторна структура показників у студентів з високим рівнем стресостійкості включає фактори, які характеризують орієнтацію студентів на внутрішній локус контролю, конструктивні копінг-стратегії, відсутність яскраво виражених ірраціональних мислительних установок, незначну кількість акцентуацій та задоволеність умовами життя. Факторна структура показників у студентів з низьким рівнем стресостійкості передбачає домінування деструктивних копінг-стратегій, зовнішнього локусу контролю, значно більшої кількості акцентуацій, незадоволеність потреб та наявність ірраціональних установок в мисленні. Отримані фактори відображають три основних блоки, які забезпечують прийом і переробку інформації, створення програми власних дій і контроль над її успішним виконанням.*

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

**Дубчак Галина Михайлівна**, докторантка Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України

## **ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СТРЕСОУСТОЙЧИВОСТІ БУДУЩИХ СПЕЦІАЛІСТІВ СОЦІОНОМІЧЕСКИХ ПРОФЕСІЙ**

### *Аннотація*



*Статья посвящена изучению структуры личностных ресурсов профессиональной стрессоустойчивости специалистов. На основе факторного анализа были построены структурные модели высокого и низкого уровней стрессоустойчивости будущих специалистов социномических профессий, которые позволили проследить наиболее значимые соотношения профессионально важных личностных характеристик. Анализ общих структурных связей позволил получить представление о месте каждой исследуемой переменной в общей структуре профессиональной стрессоустойчивости. Показано, что профессиональная стрессоустойчивость студентов имеет многокомпонентную структуру, характеризуется высокой степенью интегрированности и разной степенью выраженности наиболее значимых психологических конструкторов, которые влияют на ее стрессоустойчивость. Факторная структура показателей у студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости включает факторы, которые характеризуют ориентацию студентов на внутренний локус контроля, конструктивные копинг-стратегии, отсутствие ярко выраженных иррациональных мыслительных установок, незначительное количество акцентуаций и удовлетворенность условиями жизни. Факторная структура показателей у студентов с низким уровнем стрессоустойчивости предусматривает доминирование деструктивных копинг-стратегий, внешнего локуса контроля, значительно большего количества акцентуаций, неудовлетворенность потребностей и наличие иррациональных установок в мышлении. Полученные факторы отражают три основных блока, которые обеспечивают прием и переработку информации, создание программы собственных действий и контроль над ее успешным выполнением.*

**Ключевые слова:** факторный анализ, профессиональная подготовка, социномические профессии, студенты, стресс, стрессоустойчивость.

**Dubchak Galyna Mychajlivna**, habilitation candidate of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

## **FACTOR ANALYSIS OF STRESS STRUCTURE RESISTANCE OF SOCIONOMIC PROFESSIONS FUTURE SPECIALISTS**

### ***Summary***

*The article describes the study of the structure of personal resources of professional stress resistance of specialists. On the basis of factor analysis were constructed the structural models of high and low stress resistance levels of future specialists of socionomic professions, which allowed tracing the most significant ratios of professionally significant personal characteristics. The analysis of the general structural connections allowed to comprehend the place of each variable in the general structure of professional stress resistance. It is shown that the professional stress resistance of students has a multicomponent structure and is characterized by a high level of integration and different degrees of severity of the most significant psychological constructs that affect its ability to handle stress. The*



*factor structure of indicators among students with a high level of stress resistance implies factors that characterize the orientation of students to the internal locus of control, constructive coping strategies, the lack of pronounced irrational thought patterns, a small amount of accentuations and satisfaction with living conditions. The factor structure of indicators among students with a low level of stress resistance implies the dominance of destructive coping strategies, an external locus of control, significantly more accentuations, dissatisfaction because of unfulfilled needs and the presence of irrational attitudes in thinking. These factors show three main blocks, which ensure reception and processing of information, creating a plan of their own actions and controlling of its successful implementation.*

**Keywords:** *factor analysis, professional training, socionomic professions, students, stress, stress resistance.*

**Постановка проблеми і актуальність дослідження.** Проблематика стресостійкості людини в різних професіях з давніх пір привертала увагу психологів. Важливим аспектом досліджень є психологічні ресурси, на підставі яких можна підвищувати стресостійкість як професійно значущу якість фахівця, яка допомагає долати стресові ситуації. Врахування цих особливостей протягом періоду навчання студентів може лягти в основу цілеспрямованої роботи по осмисленню структури професійної стресостійкості і факторів, які її обумовлюють, а також для диференційованого прогнозування професійно-психологічної відповідності студентів обраним професіям. Це дозволить попередити їх від надмірних психологічних навантажень в майбутній професійній діяльності, а суспільство від негативних наслідків їхньої психологічної невідповідності.

**Аналіз останніх досліджень.** Аналіз психологічної літератури дозволив нам констатувати, що існує суперечність між потребою психологічної теорії і практики в знанні особливостей становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців, які б дозволили виявити нові резерви ефективності їх професійної підготовки і недостатньою розробленістю даної проблеми в науковій літературі. Вітчизняна психологія на сьогоднішній день налічує обмежену кількість робіт, присвячених емпіричному вивченню окремих аспектів підготовки фахівців соціономічних професій (А.Реан, 2006, О. Лозгачова, 2008, Ю.Щербатих, 2006, В.Крайнюк, 2007, О.Кокур, 2012). Однак до сьогоднішнього дня не проводилися дослідження, спрямовані на вивчення структури особистісних ресурсів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.



**Метою статті** є вивчення структури особистісних ресурсів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій.

**Виклад результатів емпіричного дослідження.** Для дослідження особливостей структури професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій нами використовувалися наступні методики: опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 [3]; Бостонський тест стресостійкості [9]; методика діагностики рівня психоемоційної напруги [5]; особистісний опитувальник УСК [1]; опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека [2]; методика визначення типу особистості (А, Б) [8]; методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса [4]; копінг-тест Лазаруса [6]; методика Холмса і Раге [7].

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS 23.0.

Для виявлення структури особистісних ресурсів стресостійкості нами використовувався факторний аналіз з використанням методу головних компонент. Адекватність даних для факторного аналізу тестувалася з допомогою критерію Кайзера-Мейера-Олкіна. Статистична значущість результатів факторного аналізу оцінювалася на основі критерію сферичності Барлетта.

Із сукупності змінних, які найбільш цілісно відображають структуру стресостійкості, на основі кореляційного аналізу з використанням непараметричного коефіцієнту Спірмена нами були виділені змінні, які кореляційно пов'язані з ключовою змінною – рівнем стресостійкості. В результаті цієї процедури для включення в факторний аналіз були відібрані наступні змінні: стратегії подолання стресових ситуацій, акцентуації характеру, рівні психічної напруги, шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, рівні суб'єктивного контролю, ірраціональні установки, шкала задоволеності умовами життя.

Бостонський тест стресостійкості ми використовували в якості ключового параметру, за результатами якого нами були виділено три групи студентів з високим ( $n=56$ ), середнім ( $n=105$ ) і низьким ( $n=37$ ) рівнями стресостійкості. Подальший аналіз факторної структури психологічних показників стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій проводився у двох полярних групах – з високим і низьким рівнями стресостійкості.

За результатами факторного аналізу змінних, проведеного з використанням методу головних компонент і Облімін-повороту (критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкіна=0,631; критерій сферичності Барлетта  $\chi^2=529,953$ ,  $DF=136$ ,  $p<0,001$ ), на основі отриманих факторів були побудовані структурні моделі високого і низького рівнів стресостійкості, які дозволили прослідкувати найбільш значущі співвідношення професійно важливих особистісних характеристик. Аналіз загальних структурних зв'язків дозволив нам отримати уявлення про місце кожної досліджуваної змінної в загальній структурі професійної стресостійкості.

В групі студентів з високим рівнем стресостійкості нами виявлено 5 основних факторів, сумарна дисперсія яких покриває 74% від усієї вибірки. Результати факторного аналізу показників цієї групи представлено в таблиці 1.

**Таблиця 1**

Матриця факторної структури високої стресостійкості

Змінні	Факторні навантаження				
	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5
Загальний локус контролю (УСК)	<b>,889</b>	,091	-,048	-,254	-,102
Інтернальність в області невдач (УСК)	<b>,808</b>	,263	,296	-,214	-,014
Інтернальність в області міжособист. стосунків (УСК)	<b>,804</b>	,018	,197	-,099	,053
Інтернальність в області досягнень (УСК)	<b>,803</b>	,135	,064	-,149	-,248
Вік	<b>,694</b>	,260	,548	-,179	-,298
Інтернальність в області сімейних стосунків (УСК)	<b>,583</b>	,084	-,130	-,398	-,470
Самоконтроль (Coping)	,050	<b>,830</b>	-,183	,069	-,109
Прийняття відповідальності (Coping)	,476	<b>,700</b>	,311	,033	-,098
Позитивна переоцінка (Coping)	-,264	<b>,664</b>	-,458	,049	-,360
Планування вирішення проблеми (Coping)	,336	<b>,622</b>	,497	-,231	-,080
Повинність в стосунку до себе (Іраціонал. установки)	,048	-,103	<b>,862</b>	-,172	,181
Катастрофізація (Іраціональні установки)	,201	-,041	<b>,823</b>	-,360	-,204
Циклотимічна акцентуація	-,114	-,135	-,369	<b>,829</b>	-,032
Гіпертимна акцентуація	-,172	,132	-,206	<b>,808</b>	,160
Збудлива акцентуація	-,227	,011	-,007	<b>,771</b>	-,278
Пошук соціальної підтримки (Coping)	-,483	,279	-,359	<b>,562</b>	-,294
Задоволеність умовами життя	-,126	-,188	-,061	-,116	<b>,931</b>
% дисперсії	30	16	11	10	7



Найбільш сильний із отриманих факторів – F 1 – пояснює 30 % сумарної дисперсії аналізованих змінних. Він включає в себе шість змінних, що свідчить про досить високу ступінь інтегрованості структури. Величина кореляції з ним восьми з 17 включених в аналіз змінних виявилася вище 0,5, причому найвищі кореляційні зв'язки (вище 0,8) мають змінні, що характеризують загальний локус контролю, інтернальність в області невдач, міжособистісних стосунків та досягнень. Також достатньо сильні зв'язки виявлено з віком та інтернальністю в області сімейних стосунків. Виходячи із складу змінних, що входять в F 1, він був названий нами фактором «внутрішнього контролю». Студенти з високим рівнем стресостійкості самостійні, мають інтернальний локус контролю, опираються на власний досвід, вважають себе відповідальними як за власні здобутки, так і власні невдачі в сфері міжособистісних і сімейних стосунків.

Другий за силою фактор – F 2 – об'єднує в собі чотири змінних і пояснює 18 % сумарної дисперсії. Виходячи із складу змінних, що стосуються вибраних бажаних стратегій подолання стресових ситуацій, він був названий фактором «конструктивних копінг-ресурсів». Студенти з високим рівнем стресостійкості орієнтовані на позитивні стратегії подолання стресових ситуацій: самоконтроль, прийняття відповідальності, позитивну переоцінку та планування вирішення проблеми. Це передбачає вирішення проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, її позитивного переосмислення, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

В третій фактор – F 3 – увійшли змінні, що характеризують ірраціональні мислительні установки. Він включає в себе дві змінних і пояснює 15 % сумарної дисперсії. В інтерпретації ірраціональних установок слід враховувати зворотну залежність: низький результат свідчить про яскраво виражену ірраціональну установку; високий результат – про її відсутність. При такому зворотному розумінні фактору низькі факторні значення розглядалися нами як показники наявності ірраціональних установок, а високі – як показники її відсутності. Тому цей фактор названий нами фактором «відсутності ірраціональних установок». Студенти з високим рівнем стресостійкості характеризуються лояльним ставленням до негативних подій, не мають завищених вимог в стосунку до себе.

Четвертий фактор – F 4 – пояснює 13 % сумарної дисперсії і включає в себе чотири змінних, що характеризують акцентуації характеру та пошук соціальної підтримки. Виходячи із складу змінних, він був названий фактором «акцентуацій характеру». Студенти з високим рівнем стресостійкості характеризуються великою рухливістю, товариськістю, балакучістю з вираженими жестами, мімікою, пантомімікою, однак їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Можуть бути дратівливими, владними, вибираючи для спілкування найбільш слабких. В стресовій ситуації вирішують проблеми за рахунок залучення зовнішніх соціальних ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

П'ятий фактор – F 5 – характеризує задоволеність умовами життя. Він пояснює 9 % сумарної дисперсії.

В групі студентів з низьким рівнем стресостійкості нами були виділені 5 факторів, сумарна дисперсія яких склала 76 %. Результати факторного аналізу показників даної групи студентів представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Матриця факторної структури низької стресостійкості

Змінні	Факторні навантаження				
	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5
Тривожна акцентуація	<b>,840</b>	,173	,280	-,143	,130
Самооцінки актуального рівня стресу	<b>,835</b>	-,054	-,146	,227	-,235
Дистансування (Coping)	<b>,725</b>	,083	,000	-,192	-,544
Конфронтація (Coping)	<b>,711</b>	,059	,072	-,244	-,183
Інтернальність в області невдач (УСК)	,192	<b>,913</b>	-,037	-,108	,094
Інтернальність в області сімейних стосунків (УСК)	-,037	<b>,827</b>	-,068	-,143	,151
Загальний локус контролю (УСК)	,080	<b>,771</b>	,242	,350	,004
Психічна напруга	,351	-, <b>584</b>	-,045	,515	-,255
Гіпертимна акцентуація	-,179	-,024	<b>,830</b>	,055	-,138
Циклотимічна акцентуація	,101	-,208	<b>,810</b>	,136	,016
Екзальтована акцентуація	,022	,260	<b>,738</b>	-,253	,042
Емотивна акцентуація	,437	,059	<b>,700</b>	,092	,175
Збудлива акцентуація	,300	,456	<b>,656</b>	,188	-,221
Задоволеність потреб	,092	,168	,173	-, <b>853</b>	,118
Інтернальність в області виробнич. відносин (УСК)	-,244	,058	,104	<b>,813</b>	-,090
Інтернальність в області здоров'я і хвороб (УСК)	,247	,406	,399	<b>,441</b>	,308
Катастрофізація (Іраціональні установки)	-,044	,092	,021	-,042	-, <b>903</b>
Повинність в стосунку до інших (Ірац. установки)	-,314	,121	-,198	-,272	-, <b>833</b>
% дисперсії	21	18	15	13	9



Найбільш сильний з отриманих факторів – F 1 – об'єднує в собі чотири змінних і пояснює 21 % сумарної дисперсії, що вказує на їх більш низький ступінь інтегрованості в порівнянні з факторною структурою групи студентів з високим рівнем стресостійкості. Виходячи із складу змінних та врахуванням позитивних зв'язків даного фактору із змінною самооцінки актуального рівня стресу він був названий фактором «деструктивних копінг-ресурсів». У студентів з низьким рівнем стресостійкості можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі в плануванні дій, прогнозуванні їх результату, корекції стратегії поведінки, використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, відсторонення, знецінення, при чому ці прояви зростають wraz із зростанням актуального рівня стресу.

Другий фактор – F 2 – охоплює чотири змінних і пояснює 18 % сумарної дисперсії. Сюди ввійшли характеристики, які позитивно корелюють з локусом контролю в області невдач, сімейних стосунків, загальною інтернальністю та негативно – з показниками психічної напруги. Він був названий фактором «зовнішнього контролю». Це означає, що у студентів з низьким рівнем стресостійкості wraz із зростанням рівня психічної напруги домінує екстернальний локус контролю в області невдач, сімейних стосунків та в цілому.

Третій фактор - F 3 – об'єднує п'ять змінних і пояснює 15 % сумарної дисперсії. В склад фактору ввійшло п'ять типів акцентуацій, виходячи з чого, він був названий фактором «акцентуацій характеру». Студентам з низьким рівнем стресостійкості властива значно більша кількість акцентуацій характеру, порівняно зі студентами з високим рівнем стресостійкості. Їм властива низька контактність, мінорний настрій, боязкість, невпевненість у собі; вони легко приходять в захоплення від радісних подій і в повний відчай - від сумних, вразливі, слізливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інша людина. Також можуть бути імпульсивними, інстинктивними, гнівливими, схильними конфліктувати, в яких виступають активною, провокуючою стороною.

Четвертий фактор – F 4 – включає в себе три змінних і пояснює 13 % сумарної дисперсії. Виходячи із складу змінних та врахуванням позитивних зв'язків даного фактору з локусом контролю в області виробничих відносин, сімейних стосунків, здоров'я і хвороб та негативних – з показниками задоволеність потреб він був названий нами фактором «незадоволення потреб». Студенти з низьким рівнем стресостійкості wraz із зниженням рівня задоволення потреб характеризуються зовнішнім локусом контролю в області виробничих відносин та незадоволеністю власним здоров'ям.

П'ятий фактор – F 5 - включає в себе дві змінних і пояснює 9 % сумарної дисперсії. Сюди ввійшли такі ірраціональні установки, як катастрофізація та повинність в стосунку до інших. Він був названий нами фактором «наявності ірраціональних установок». Студенти з низьким рівнем стресостійкості оцінюють більшість негативних подій як жахливі і невиносні, мають завищені вимоги по відношенні до інших осіб.



Подальший аналіз передбачав якісну інтерпретацію складу виявлених факторів в досліджуваних групах студентів з високим і низьким рівнями стресостійкості. Результати порівняльного аналізу представлено в таблиці 3.

**Таблиця 3**

**Порівняльний аналіз факторів в групах студентів  
з високим і низьким рівнями стресостійкості**

Назви факторів і їхнє факторне навантаження	
Високий рівень стресостійкості	Низький рівень стресостійкості
F 1 - % ДП = 30, «Внутрішній контроль», 6 змінних	F 1 - % ДП = 21, «Деструктивні копінг-ресурси», 4 змінних
F 2 - % ДП = 16, «Конструктивні копінг-ресурси», 4 змінних	F 2 - % ДП = 18, «Зовнішній контроль», 4 змінних
F 3 - % ДП = 11, «Відсутність ірраціональних установок», 2 змінних	F 3 - % ДП = 15, «Акцентуації характеру», 5 змінних
F 4 - % ДП = 10, «Акцентуації характеру», 4 змінних	F 4 - % ДП = 13, «Незадоволеність потреб», 3 змінних
F 5 - % ДП = 7, «Задоволеність умовами життя», 1 змінна	F 5 - % ДП = 7, «Наявність ірраціональних установок», 2 змінних
Сумарна дисперсія – 74 %	Сумарна дисперсія – 76 %



Змістовний аналіз в групі студентів з високим рівнем стресостійкості дозволив нам виявити фактори, які характеризують орієнтацію студентів на внутрішній локус контролю, конструктивні копінг-стратегії, відсутність яскраво виражених ірраціональних установок, незначна кількість акцентуацій та задоволеність умовами життя. Причому, найбільше факторне навантаження несуть перші два фактори, які пояснюють близько половини (46 %) сумарної дисперсії. До них належить внутрішній локус контролю та конструктивні копінг-стратегії.

Факторна структура показників у студентів з низьким рівнем стресостійкості передбачає домінування деструктивних копінг-стратегій, зовнішнього локусу контролю, значно більшої кількості акцентуацій, незадоволеність потреб та наявність ірраціональних установок в мисленні.

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

Професійна стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій має багатокомпонентну структуру, характеризується високим ступенем інтегрованості та різною мірою вираженості найбільш значущих психологічних конструктів, які впливають на стресостійкість студентів. До них належать: локус контролю, копінг-стратегії, наявність/відсутність ірраціональних установок, акцентуації характеру та задоволеністю потреб і умовами життя. Отримані фактори відображають три основних блоки, які забезпечують прийом і переробку інформації, створення програми власних дій і контроль над її успішним виконанням.

### Список використаних джерел

1. Бажин Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф.Бажин, Е.А.Голынкина, А.М.Эткинд // Психологический журнал.–1984.–Т. 5.–№ 3.–С. 154–162.
2. Батаршев А.В. Диагностика черт личности и акцентуаций. Практическое руководство /А.В. Батаршев. – М. : Психотерапия, 2006.–288 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова.– СПб. : Питер, 2009. –336 с.
4. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г.Каменюкин, Д.В.Ковпак.– СПб. : «Питер», 2008. –224с.
5. Копина О.С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / О.С.Копина, Е.А.Суслова, Е.В.Заикин.– Вопросы психологии. – № 3.–1995. –С.119–132
6. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копінг-шкалы / Т.Л.Крюкова.–Кострома : КГУ им. Н.А.Некрасова , 2010. – 64 с.
7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Ред. Д.Я.Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.
8. 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.



9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых.– СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

### References transliterated

1. Bazhin, E. F. Metod issledovaniya urovnya sub"ektivnogo kontrolya / E. F. Bazhin, E. A. Golyunkina, A. M. Ehtkind // Psihologicheskij zhurnal.–1984.–Т. 5.–№ 3. – S. 154–162.
2. Batarshhev, A.V. Diagnostika chert lichnosti i akcentuacij. Prakticheskoe rukovodstvo / A.V. Batarshhev. – М.: Psihoterapiya, 2006. – 288 s.
3. Vodop'yanova N.E. Psihodiagnostika stressa / N.E.Vodop'yanova. – SPb. : Piter, 2009. – 336 s.
4. Kamenyukin A.G. Antistress-trening /A.G.Kamenyukin, D.V. Kovpak.– SPb. : «Piter», 2008. – 224s.
5. Kopina O.S. Ehkspress-diagnostika urovnya psihoehmocial'nogo napryazheniya i ego istochnikov /O.S.Kopina, E.A. Suslova, E.V.Zaikin. – Voprosy psihologii. – № 3. – 1995. – S.119–132
6. Kryukova T.L. Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly / T.L.Kryukova.–Kostroma : KGU im. N.A.Nekrasova , 2010.– 64s.
7. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. / Red. D.Ja.Rajgorodskij.– Samara : Izdatel'skij Dom «BAHRAH–M», 2000. – 672 s.
8. Tytarenko T.M. Formuvannja v molodi nastanov na zdorovyj sposib zhyttja : Metodychni rekomendacii' / T.M.Tytarenko, L.A.Ljepihova, O.Ja.Kljajpec'.– K. : Milenium, 2006.–124 s.
9. Shcherbatyh YU.V. Psihologiya stressa i metody korrekcii / YU.V. Shcherbatyh. – SPb. : Piter, 2006. – 256 с.

Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Авторське право (с) 2017 Dubchak Galyna Myhajlivna Дубчак Галина Михайлівна

Отримано: 14.03.2017

Відрецензовано: 20.03.2017

Опубліковано: 25.03.2017