

Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики

Резюме. В статті досліджується динаміка переживання стресу студентами в залежності від індивідуально-психологічних характеристик. Проаналізовано теоретико-методологічні положення проблеми стресостійкості в залежності рівня стресостійкості від індивідуально-психологічних характеристик студента.

Резюме. В статье исследуется динамика переживания стресса студентами высших учебных заведений. Показана зависимость динамики переживания стресса от индивидуально-психологических характеристик. Проанализированы теоретико – методологические подходы к проблеме стрессоустойчивости.

The resume. Of experience of stress by students depending on individually-psychological characteristics is investigated. Theoretical and methodological positions of a problem of firmness to stresses and dependence of level of the firmness to stresses from individually-psychological characteristics of the student are analysed.

Актуальність. Досліджуючи питання динаміки переживання стресу ми не змогли не звернути увагу на велику площину досліджень [1, 7, 11, 17, 22, 26], які описують роль індивідуально-психологічних властивостей у виникненні та перебігу стресового стану. Загальним висновком проведеного аналізу є положення про те, що динаміка переживання стресу в першу чергу залежить від індивідуальних особливостей особистості. Саме через призму індивідуальних особливостей відбувається сприйняття стресової ситуації, її образи репрезентуються у свідомості конкретної людини і виявляються в індивідуальності реакцій, обумовлюючи суб'єктивність виникаючих переживань. Тому, об'єктом нашого дослідження є динаміка переживання

стресу. Предмет дослідження – роль індивідуально-психологічних властивостей в динаміці переживання стресу. Мета дослідження – виявлення значимих відмінностей у студентів з різними рівнями самоконтролю, тривожності, невротичності, спонтанної агресивності, дратівливості, врівноваженості, реактивної агресивності та емоційної лабільності.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Індивідуальні особливості динаміки переживання стресу значною мірою залежать від рівня стресостійкості [1, 4, 6, 23]. Стресостійкість обумовлюється такими індивідуальними характеристиками, як **саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект.**

Розвиток питання саморегуляції організму бере початок з праць І. М. Сеченова, в яких у якості проміжних перемінних, що впливають на емоційну стійкість виступають психічні процеси, що виконують функцію відображення зовнішніх умов, контролю і регуляції рухами по силі, швидкості і тривалості. У роботах І. П. Павлова у якості такої перемінної виступає «рефлекс мети», що, як говорив учений « .. має величезне життєве значення, він є основна форма життєвої енергії кожного з нас» [19].

Пізніше концепція ролі і місця другої сигнальної системи, ролі «німої мови» або «внутрішньої мови», ролі словесної інструкції й інших розвинутих форм психічної регуляції для емоційної стійкості знаходить своє відображення в роботах таких відомих радянських психологів як Е. І. Бойко, Л. С. Виготського, О. А. Конопкіна, А. Р. Лурії, Н. І. Куприкової, П. К. Анохіна, Н. А. Бернштейна та ін.

Н. А. Бернштейн, який був одним з перших учених, що установили роль зворотних зв'язків у регуляції рухів, розробив вчення про керування побудови рухових актів, про сенсорні корекції, «моделі майбутнього», що як і «акцептор дії» П. К. Анохіна, будучи закодована в мозку, організує і спрямовує діяльність до потрібного в даний момент результату [6].

Загальний зміст концепцій, що розвивались цими авторами, зводиться до наголошення на істотній ролі процесів саморегуляції в стресостійкості.

Великий вклад в дослідження стресостійкості внесла школа В. М. Бехтерева, А. Ф. Лазурського, М. Я Басова, В. Н. Мясищева, Б. Г. Ананьєва.

Підсумовуючи зміст концепцій даних, можна показати, що одні дослідники виділяють як ведучі фактори стресостійкості «контроль і регуляцію рухів», «рефлекс мети», «другу сигнальну систему», «німу мову»; інші - «швидкість орієнтування», «усвідомлену активацію уваги», «зосередженість уваги»; треті - «прогноз умов діяльності», «автоматизацію розумових дій»; четверті - «побудова плану майбутньої діяльності», «самоконтроль», «антиципацію», «екстраполяцію»; п'яті - «модель майбутнього», «випереджальне відображення», «оцінку результатів», «оперативність мислення» і т.д.

Особливу роль в стресостійкості відіграє проблема самоконтролю особистості. По відношенню до саморегуляції самоконтроль грає підпорядковану роль, являючись одним із компонентів в їх складі. Особливість самоконтролю в тому, що в кільцевій схемі процесу психологічної саморегуляції він включений в усі форми прояву психічного. Самоконтроль постає в якості системоутворюючого компонента в складі саморегуляції і впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішення, реалізації задуму.

Самоконтроль пронизує всі психічні явища. Можна вирізнити самоконтроль за перебігом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад за станом емоційної сфери, самоконтроль як якість людини, що стає рисою характеру в результаті самовиховання та виховання.

Спрямованість самоконтролю може бути як зовнішньою так і внутрішньою. В першому випадку об'єктом самоконтролю виступає поведінка та діяльність інших людей, характер перебігу суспільних процесів. Об'єктом контролю можуть бути і його вчинки, дії, психічні явища – тут ми маємо справу з внутрішнім самоконтролем [18, 20].

Процеси психічної саморегуляції, самоконтролю відіграють провідну роль у виявленні емоційної стійкості, даючи можливість людині впливати на

психічні явища (процеси, стани, властивості), на виконуваних ними діяльність, власну поведінку з метою підтримки, збереження або зміни характеристик їх перебігу (функціонування) [20, С. - 13-16].

Роботи, що досліджують значення психологічної регуляції діяльності для емоційної стійкості, зустрічаються в різних областях психологічної науки. Під емоційною стійкістю розуміється властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої гармонічно взаємодіючи між собою призводять до успішного досягнення поставленої мети [1, С. - 6-36].

Основна функція емоційної стійкості виявляється в здатності протистояти емоціогенним факторам, що справляють негативний вплив на психічний стан людини, здатності контролювати і стримувати астенічні емоції, забезпечувати стабільність емоцій та емоційного збудження при дії різних стресорів, забезпечуючи тим самим успішне виконання діяльності [1, 14].

Високому рівню емоційної стійкості відповідають такі особливості психічної регуляції діяльності як: здатність адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії. Причому, названі особливості регуляції діяльності опосередковують вплив зовнішніх і внутрішніх умов, зокрема властивостей нервової системи на емоційну стійкість.

Критерієм емоційної стійкості виступає оптимальність емоційних переживань. Сюди включається оптимум емоційного збудження, оптимум психофізіологічних реакцій їх особливості (схильність до надлишкових рухів, передчасна дія, кількість неправильних відповідей, інертність у ході рішення задач), здатність до досягнення найвищого результату, успішність та результативність діяльності, переживання емоцій певних модальностей, ступінь розузгодження просторово-часових параметрів дії (швидкість, точність, ритм), якість переживань, що діагностується за допомогою суб'єктивних оцінок, або за допомогою реєстрацій особливостей емоційної експресії. При цьому

особлива увага приділяється характеру зрушень в діяльності - її покращення або погіршення [1].

Підсумовуючи вищесказане, ми визначаємо стресостійкість, як таку психологічну особливість індивідуальності, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності і реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, та виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Рівень стресостійкості, в свою чергу залежить від індивідуально психологічних характеристик особистості. Інтенсивність адаптаційної реакції залежить від сукупності властивостей людини як індивіду (загальносоматичні, нейродинамічні, функціональні властивості, органічні потреби, задатки, темперамент), особистісних властивостей (характер, соціальні ролі, установки, ціннісні орієнтації, інтелект) та властивостей людини як суб'єкту діяльності (особливості праці, пізнання, спілкування). Від цих властивостей залежить тип індивідуально-психологічної реактивності, характер поведінкових реакцій в умовах психологічного стресу [20,21,26]. Означеними властивостями обумовлений поріг чутливості до стресу - той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується, а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується [11].

Результати емпіричного дослідження. Дослідження проводилось в вищих навчальних закладах міста Києва та міста Бровари: Київський міжнародний Університет, Київський національний економічний університет, Поліцейська фінансово-правова академія.

В дослідженні приймали участь студенти 1-4 курсів, спеціальностей: «Правознавство», «Фінанси», «Практична психологія», «Соціологія», «Облік та аудит». Дослідження проходило в декілька етапів. На першому етапі за допомогою зазначеного в попередньому розділі діагностичного інструментарію визначався фоновий показник стану студентів. Студенти проходили

дослідження в процесі поточного навчання, заздалегідь до здачі екзаменів. Другий етап – визначення функціонального стану студентів безпосередньо перед початком екзамену. На заключному етапі дослідження визначався стан студентів після проходження екзамену.

Всі студенти були розподілені на дві групи в залежності від результатів тестування за багатофакторним опитувальником FPI, опитувальником для виявлення особливостей самоконтролю, опитувальником Спілберга-Ханіна на рівень тривожності особистості. У першій групі (41 особа) за результатами тестування ми зафіксували високі показники за шкалами самоконтролю, тривожності, невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, та низькі показники за шкалами самоконтролю та врівноваженості. В другій групі (47 осіб) ці показники не виходять за межі нормальних значень.

В якості інструментарію для емпіричного дослідження ми використовували діагностичний комплекс, що складався з об'єктивних та суб'єктивних методик дослідження динаміки стресового стану, а також методик для дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів.

Як об'єктивні методи фіксації стресової реакції ми використовували коректурну пробу (методику спрямовану на дослідження динаміки рівня уваги), міокінетичну діагностику - тест лінеограми (методику спрямовану на дослідження психомоторики) та тепінг-тест Є. П. Ільїна (методику спрямовану на виявлення рівня загальної працездатності). Для дослідження динаміки переживання стресу ми використовували також суб'єктивну методику – шкалована методика визначення динаміки переживань, яка включала в себе комплекси позитивних та негативних переживань. За допомогою даних методів ми визначали об'єктивні та суб'єктивні показники стресового стану.

Динаміка переживання стресів у студентів з високими показниками

В дослідженні приймали участь студенти других курсів. При фонових вимірах у даної групи студентів були зафіксовані високі показники за шкалами

тривожність, невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, дратівливість, емоційна лабільність та низькі показники за шкалами самоконтроль та врівноваженість. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після здачі екзамену.

Перед іспитом обсяг уваги збільшується з 316,7 до 398,3 ($t=5,5$, $p<0,05$), після іспиту обсяг уваги зменшується до 237,9 ($t=5,8$, $p<0,05$). При цьому точність уваги зменшується перед іспитом з 0,9 до 0,74 ($t=3,4$, $p<0,05$) і, відповідно, з 0,7 до 0,48 ($t=3,35$, $p<0,05$) після іспиту. Показники моторної сфери погіршуються протягом всього складання іспиту.

Перед іспитом довжина останньої лінії збільшується з 43,47 до 52,53 ($t=3,27$, $p<0,05$), після іспиту – до 64,98 ($t=3,7$, $p<0,05$). Вторинне відхилення перед іспитом збільшується з 9,1 до 11,67 ($t=1,9$, $p<0,05$), після іспиту – до 17,08 ($t=2,42$, $p<0,05$). Загальний рівень працездатності знижується перед іспитом з 188,9 до 159,5 ($t=1,97$, $p<0,05$), після іспиту цей показник становить 137,38 ($t=1,79$, $p<0,05$).

Стан студентів перед іспитом ми можемо означити як стан оптимальної мобілізації організму, появу оптимального рівня хвилювання, про що свідчить підвищення обсягу уваги, погіршення показників моторної сфери. Наприкінці іспиту за об'єктивними показниками ми зафіксували стан виснаження - погіршення всіх об'єктивних показників. Таку ситуацію ми розглядаємо, як швидкий перебіг сильної стресової реакції, яка зумовлюється високими показниками тривожності, невротичності, агресивності, низьким рівнем самоконтролю.

Щодо суб'єктивного стану, то ми спостерігаємо тенденцію до погіршення показників комплексу позитивних та негативних переживань в продовж всього періоду складання іспиту. Так, самопочуття погіршується з 50,64 до 36,4 ($t=2,34$, $p<0,05$) перед іспитом, та до 25,88 ($t=1,84$, $p<0,05$) після іспиту. Настрій погіршується з 55,26 до 37,45 ($t=3,25$, $p<0,05$) перед іспитом та до 20,66 ($t=2,53$,

$p < 0,05$) після іспиту. Творче натхнення зменшується з 45,54 до 27,35 ($t=3,3$, $p < 0,05$) перед іспитом, після іспиту показник творчого натхнення зменшується з 27,35 до 19,95 ($t=1,42$, $p > 0,05$). Активність зменшується з 41,42 до 20,35 ($t=3,5$, $p < 0,05$) перед іспитом, та з 20,35 до 7,28 ($t=3,5$, $p < 0,05$) - після іспиту. Показник радості зменшується перед іспитом з 46,47 до 21,8 ($t=4,7$, $p < 0,05$), та сягає 15,5 ($t=1,5$, $p > 0,05$) після іспиту. Оптимізм знижується з 39,19 до 25,71 ($t=2,2$, $p < 0,05$) перед іспитом та з 25,71 до 14 ($t=2,14$, $p < 0,05$) після іспиту. Бадьорість знижується з 38,9 до 25,02 ($t=2,67$, $p < 0,05$) перед іспитом та зостається незмінною після складання іспиту ($t=0,29$, $p > 0,05$).

Суб'єктивний показник працездатності зменшується з 49,23 до 28,04 ($t=3,76$, $p < 0,05$) перед іспитом і досягає 19 ($t=2$, $p < 0,05$) після іспиту. Задоволення від навчання перед іспитом зменшується з 49,88 до 14,52 ($t=6,65$, $p < 0,05$), та зостається незмінним після складання іспиту ($t=0,16$, $p > 0,05$). Відповідальність зменшується перед іспитом на 14,33 ($t=2,44$, $p < 0,05$), та до 27,52 ($t=2,39$, $p < 0,05$) - після іспиту.

Зворотну динаміку ми спостерігаємо стосовно комплексу негативних показників. Напруженість зростає перед іспитом з 62,97 до 74,64 ($t=2,17$, $p < 0,05$), а після іспиту – з 74,64 до 79,52 ($t=1,24$, $p > 0,05$). Показник важкості збільшується перед іспитом з 36,47 до 73,07 ($t=7,09$, $p < 0,05$) і зостається на тому ж рівні після закінчення іспиту ($t=0,85$, $p > 0,05$). Хвилювання збільшується з 63,26 до 84,88 ($t=3,7$, $p < 0,05$) перед іспитом і сягає 82 ($t=0,83$, $p > 0,05$) після іспиту. Показник смутку збільшується перед іспитом з 73,04 до 82,4 ($t=2,22$, $p < 0,05$), та з 82,4 до 89,2 ($t=2,29$, $p < 0,05$) після іспиту. Суб'єктивне відчуття апатичності перед іспитом зростає з 56,4 до 83,16 ($t=5,4$, $p < 0,05$), та з 83,16 до 89,02 ($t=1,6$, $p > 0,05$) після закінчення іспиту.

Отримані результати дозволяють віднести студентів групи до тих, хто знаходиться в стані виснаження організму наприкінці іспиту. При цьому, стан виснаження настає за дуже короткий період часу, адже на початку іспиту зафіксовано оптимальний рівень тривожності, що призводить до мобілізації організму. Про виснаження свідчить погіршення наприкінці іспиту всіх

об'єктивних показників (уваги, загальної працездатності, моторної сфери). В такому стані студенти суб'єктивно переживають зниження самопочуття, настрою, активності та інших позитивних переживань, підвищення напруги, хвилювання, смутку, апатичності, важкості.

Динаміка переживання стресів у студентів з низькими показниками

В дослідженні приймали участь студенти других курсів. При фонових вимірах у даної групи студентів були зафіксовані низькі показники за шкалами тривожність, невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, дратівливість, емоційна лабільність та високі показники за шкалами самоконтроль та врівноваженість. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після здачі екзамену. Показники обсягу уваги перед іспитом покращуються з 308,1 до 357,6 ($t=3,1$, $p<0,05$), після іспиту збільшуються до 397,3 ($t=2,9$, $p<0,05$) і застаються вищими ніж фонові показники (Табл. 13). Точність на протязі всього іспиту залишається незмінною ($t=0,6,0,9$, $p>0,05$). Показники моторної сфери перед іспитом покращуються та застаються незмінними після його завершення. Так, довжина останньої лінії застається незмінною протягом всього іспиту ($t=0,16$, $0,3$, $p>0,05$). Вторинне відхилення перед іспитом зменшується з 11,08 до 8,35 ($t=3,08$, $p>0,05$) та залишається незмінним після завершення іспиту ($t=0,79$, $p>0,05$). Показники загального рівня працездатності підвищуються протягом всього іспиту. Показник працездатності підвищується з 94,3 до 183,8 ($t=87,4$, $p<0,05$) перед іспитом, та до 232 ($t=2,7$, $p<0,05$) після іспиту.

Стан студентів можна охарактеризувати за типом «нормальний стан» - оптимальна мобілізація перед іспитом (підвищення показників уваги, збереження сталості показників моторики), та оптимальний стан після іспиту (збереження значень всіх показників).

В цій групі студентів ми зафіксували наявність наступних переживань. Рівень самопочуття застається майже незмінним на всьому проміжку ($t=0,7$,

$p > 0,05$). Перед іспитом настрої знижується з 71,44 до 60 ($t=2,41$, $p < 0,05$), після іспиту зостається незмінним ($t=3,1$, $p > 0,05$). Творче натхнення перед іспитом знижується на 15,78 ($t=3,32$, $p < 0,05$), після іспиту незначно підвищується на 6,9 ($t=1,6$, $p > 0,05$). Рівень активності знижувався перед іспитом з 73,93 до 62,7 ($t=2,73$, $p < 0,05$), після іспиту зостається незмінним ($t=1,3$, $p < 0,05$). Показник радості перед іспитом знижується з 67,55 до 55,6 ($t=2,32$, $p < 0,05$) та незначно підвищується після іспиту на 5,6 ($t=1,3$, $p > 0,05$). Оптимізм зостається незмінним на всьому проміжку дослідження ($t=1,33$, $0,1$, $p > 0,05$). Переживання бадьорості на початку іспиту знижується з 67,93 до 57,4 ($t=2,32$, $p < 0,05$) та надалі не змінюється ($t=0,2$, $p > 0,05$).

Суб'єктивний показник працездатності знижується перед початком іспиту з 62,04 до 54,3 ($t=1,78$, $p < 0,05$) та надалі зостається незмінним ($t=0,2$, $p > 0,05$). Показник задоволеності навчанням перед іспитом знижується з 61,61 до 41,9 ($t=3,32$, $p < 0,05$), після іспиту підвищується до 52 ($t=1,9$, $p < 0,05$). Рівень відповідальності не змінюється ($t=1,03$, $0,5$, $p < 0,05$). Як видно, перед іспитом показники комплексу позитивних переживань погіршується, після іспиту - зростають, проте зостаються нижчими за фонові значення.

Перед іспитом зростає відчуття напруженості з 33,19 до 49,3 ($t=3,48$, $p < 0,05$), після іспиту напруженість знижується до 38,2 ($t=2,3$, $p < 0,05$). Відчуття важкості зостається на одному рівні ($t=1,47$, $0,7$, $p > 0,05$). Рівень хвилювання перед іспитом зростає з 33,02 до 44,6 ($t=2,1$, $p < 0,05$) та надалі зостається незмінним ($t=1,1$, $p > 0,05$). Смуток перед іспитом зростає з 25,31 до 39,9 ($t=2,9$, $p < 0,05$) і незначно знижується після іспиту до 32,9 ($t=3,1$, $p > 0,05$). Апатичність перед іспитом підвищується з 24,53 до 40,3 ($t=3,23$, $p < 0,05$), після іспиту знижується до 32,9 ($t=1,7$, $p < 0,05$).

Перед іспитом спостерігається підвищення показників негативних переживань, а після іспиту їх незначне зниження проте значення зостаються вищими за фонові.

За об'єктивними показниками ми характеризуємо стан студентів перед початком іспиту як стан оптимальної мобілізації (підвищується рівень уваги,

зберігається точність). Після іспиту спостерігається подальше підвищення показників рівня уваги, показники моторної сфери залишаються незмінними. Це свідчить про перебування студентів в нормальному стані. Наприкінці іспиту, загальною тенденцією динаміки рівня суб'єктивних переживань є зниження позитивних переживань та підвищення рівня негативних переживань перед іспитом, та незначні зміни їх значень в бік покращення наприкінці іспиту.

Висновки. Попри існування загальних причин, форм прояву стресу, аналіз динаміки переживання психологічного стресу вимагає врахування і індивідуально-психологічних особливостей. Стійкість стресової реакції, модальність переживань залежить в першу чергу від стресостійкості, яка включає в себе такі динамічні характеристики, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект та компетентність. Причому, останні більшою мірою зумовлені особистісними якостями, та характеристиками особистості як суб'єкта діяльності, тоді як процеси саморегуляції знаходяться в прямій залежності від індивідуально-типологічних особливостей.

Отримані результати підтверджують наукове положення про значимість індивідуально-психологічних особливостей для розвитку стресової реакції. Студенти, у яких за проведеними на початку навчального року методиками спостерігались підвищений рівень тривожності, невротичності, дратівливості, емоційної лабільності та низький рівень врівноваженості та самоконтролю під час іспиту знаходились в стані виснаження організму. Важливо те, що стадія виснаження розвивається швидко – всього за декілька годин. Це не суперечить науковим даним про чутливість до зовнішніх впливів осіб з підвищеним рівнем тривожності, невротичності. Суб'єктивно, такий стан переживається як погіршення позитивних переживань та підвищення комплексу негативних переживань.

Студенти, з оптимальним рівнем тривожності, дратівливості, агресивності, високими показниками самоконтролю, врівноваженості виявились менш чутливими до екзаменаційного стресу. На початку іспиту спостерігається стан оптимальної мобілізації, після іспиту – зафіксовано

нормальний стан організму. Суб'єктивно, студенти переживали зниження позитивних переживань та підвищення рівня негативних переживань перед іспитом, та незначні зміни їх значень в бік покращення наприкінці іспиту.

Література

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 261с
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - Издательство Ленинградский университет. - Л, 1968. - 339с.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. №3. - С. 78-85.
4. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. – М.: 1978. – 160с.
5. Басов М. Я. Избранные психологические произведения. - М.: «Педагогика», 1975. - 428с.
6. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. – М.:Наука, 1990. - С. 373-392.
7. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Стратегии преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 23. № 3. - С. 106-116.
8. Бреслав Г. М. Психология эмоций. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 544с.
9. Вартамян Г. А., Петров Е. С. Эмоции и поведение. – Л.: Наука, 1996. – 144с.
10. Васильев В. Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991. – 160 с.
11. Величковский Б. Б., Марьин М. И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» // Вестн. Моск. ун-та. 2007. №2. - С. 34-47.
12. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: Изд-во МГУ. – 1975. – С. 625-630
13. Кауфхолд Дж. А., Джонсон Л. Р. Анализ навыков эмоционального интеллекта и области потенциальных проблем учителей начальной школы // Психология обучения. 2006. №9. - С. 17-20.

- 14.Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256с.
- 15.Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. 2006. №3. – С. 38-39.
- 16.Кордялис К. К., Эйдимтайте Э. Н. Взаимосвязь между показателями психосоциального здоровья и мотивации к учебе // Вопросы психологии. 2006. №2. С. 24 – 30.
- 17.Либин А. В. Дифференциальная психология. – М.: Эксмо, 2006. – 544с.
- 18.Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1989. - 192с.
- 19.Павлов И.П. Полное собрание сочинений / т. 3, кн. 1-2. - М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1951
- 20.Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под. ред. Г. С. Никифорова. – СПб: Речь, 2006. - 480 с.
- 21.Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 502с.
- 22.Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб.: «Речь», 2005. – 624с.
- 23.Суворова Н. Б., Гусева Н. Л. Активационно-тормозные маркеры электроэнцефалограммы человека: межцентральные и межполушарные отношения // Асиметрія мозку в нормі та при патології: Архів психіатрії / Науковий журнал. - Випуск № 12 - 1997. - 254 с. – С. 40 - 41.
- 24.Суворова В. В. Психофизиология стресса. - М., 1975. - С.-208
- 25.Судаков К. В. Механизмы устойчивости к эмоциональному стрессу: преимущества индивидуального похода // Вестник российской академии наук, 1998. - №6. - С. 8-12.
- 26.Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. – 256с.

Циганчук Т. В., викладач кафедра практичної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, вул. Ген. Наумова 19, кв. 12. Т. 0972287694