**Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / К. В. Пилипенко ; керівник роботи Н. І. Пов'якель ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2010. - 238 с.**

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

На правах рукопису

**Пилипенко Катерина Валентинівна**

УДК 371.134:159.9-051:159.942.5(043.3)

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ**

**ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ**

**МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук,

професор Пов’якель Н.І.

КИЇВ – 2010

1. **ЗМІСТ**

**ВСТУП** ....................................................................................................................4

**РОЗДІЛ І**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

1.1. Емоційна стійкість як психологічний феномен: поняття і основні підходи до вивчення…………………………………………………..........…....11

1.2. Психологічні особливості студентського віку: роль емоційно-вольової сфери у процесі первинної професіоналізації …………………………......….26

1.3. Емоційна стійкість в просторі психологічних проблем у студентському віці ………………..…………………………………………..........................…39

1.4. Емоційна стійкість в системі професійно важливих якостей особистості практичного психолога……………………………………………........…….…47

Висновки до I розділу ..................................................................................60

**РОЗДІЛ ІІ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СТАН РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

2.1. Методика та процедура констатувального експерименту. Професійно обумовлена структура емоційної стійкості практичного психолога……………………………………….......………….....…….…….…..64

2.2. Стан розвитку та динаміка емоційної стійкості майбутніх практичних психологів в системі ВНЗ………………………………….....……….........…...80

2.3. Особливості розвитку підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості…………………………….....….…............88

2.4. Особистісний потенціал видів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів……………..........................................................................................97

Висновки до II розділу .................................................................................115

**РОЗДІЛ ІІІ**

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

3.1. Методика формувального етапу дослідження емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів…………………………............................119

3.2. Динаміка розвитку емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів………………………………...............…………..…..144

3.3. Динаміка змінювань профілів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів ……………………………………........………...…...158

3.4.Психолого-педагогічні рекомендації з упередження емоційної нестійкості у майбутніх практичних психологів…….........……..……...…...161

Висновки до III розділу ...............................................................................171

**ВИСНОВКИ** ...............................................................................................175

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** ..................................................179

**ДОДАТКИ** ..................................................................................................207

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Стрімкі та неоднозначні соціально-економічні, а особливо політичні та культурні перетворення, що відбуваються останнім часом в Україні, зумовлюють виникнення широкого діапазону психологічних проблем, вирішення яких потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Професія практичного психолога сьогодні все більше привертає увагу не тільки вітчизняних науковців, але й пересічних громадян нашої держави. Разом з тим постійно збільшується попит на різні види психологічних послуг мало не у всіх сферах суспільної діяльності, що спричиняє зростання вимог до якості підготовки практичних психологів у вищих навчальних закладах. Таке зростання вимог стосується перш за все професійно важливих якостей особистості фахівця-психолога.

Відомо, що парадоксальність емоцій полягає у тому, що вони можуть впливати на діяльність не тільки позитивно, але й негативно – дезорганізуючи її. Слід зазначити, що саме така функціональна неоднозначність впливу емоцій на доцільність поведінки і продуктивність діяльності людини стала причиною поглибленого вивчення випадків їх дезорганізації, тобто причиною виникнення проблеми емоційної стійкості.

Проблема емоційної стійкості більшою мірою розглядалася в межах загальної психології, військової психології, інженерної психології, психології праці та психології спорту (Л.М.Аболін, І.Ф.Аршава, О.А.Блінов, Б.Х.Варданян, М.І.Дьяченко, П.Б.Зільберман, Є.П.Ільїн, М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, П.П.Криворучко, Г.С.Нікіфоров, А.Є.Ольшаннікова, С.М.Оя, В.О.Пономаренко, В.В.Стасюк, О.Я.Чебикін, О.А.Чернікова, та ін.). Лише в останні роки проблематика емоційної стійкості почала поширюватися на більш широкий професійний простір допомагаючих професій (лікаря, педагога, психолога й практичного психолога, соціального педагога).

Звертаючись до визначення поняття «емоційна стійкість» слід зазначити, що за наявності великої кількості різноманітних підходів до його визначення йдеться про здатність індивіда протистояти тим емоціогенним подразникам, які можуть негативно впливати на перебіг діяльності. Психологічний феномен «емоційна стійкість» належить до тих інтегративних якостей особистості, природа яких, і пов’язана з нею можливість прогнозування успішності професійної діяльності людини, на сьогодні є недостатньо чітко визначеними, хоча сучасній психологічній науці відомо, що саме емоційна стійкість забезпечує високу результативність діяльності, яка здійснюється в емоціогенних умовах (Л.М. Аболін, І.Ф.Аршава, Л.І. Бучек, П.Б. Зільберман, Т.С. Кириленко, Г.В. Ложкін, В.Л. Маріщук, В.О. Моляко, Н.І. Пов'якель, Я. Рейковський, О.П. Саннікова, О.Я.Чебикін та ін.).

Сучасний науковий підхід до аналізу особистості практичного психолога виявляє основні вимоги до змісту їх підготовки (В.Г. Панок); розробку концепції професійної підготовки психологів, визначення змісту понять «психологічна готовність психолога» та «професійна компетентність» (Н.В.Чепелєва, Н.Ф. Шевченко); психологічні передумови здатності до професії психолога, функції і класи професійно-психологічних завдань психолога-практика та визначення основних характеристик його діяльності (Н.І. Пов’якель, Н.В. Пророк); особливості розвитку особистості психолога у процесі професійної підготовки (О.Ф. Бондаренко, І.С. Булах, Л.В. Долинська, Т.В. Зайчикова, П.В. Лушин, С.Д. Максименко, В.Л. Паньковець, Н.І. Пов’якель, Ю.О. Приходько, О.П. Саннікова, В.М. Чернобровкін, Т.С. Яценко та ін.). Серед професійно важливих якостей та критеріїв професіоналізму практичного психолога особливе місце належить емоційній стійкості.

Таким чином, соціальна й психологічна значущість означеної проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження входить до тематичного плану науково-дослідних робіт кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Тема дисертації затверджена вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол №5 від 22.12.2006) та узгоджена Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол №9 від 25.11.2008).

*Мета* роботи – теоретичне вивчення емоційної стійкості та емпіричнедослідження стану її розвитку у майбутніх практичних психологів; визначення та експериментальна апробація системи формування особистісного потенціалу емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів.

Обрана мета зумовила такі *завдання дослідження*:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості та підходів до експериментального вивчення емоційної стійкості як професійно важливої якості практичного психолога.
2. Визначити структурні компоненти, критерії оцінки, показники та рівні розвитку емоційної стійкості у майбутнього практичного психолога.
3. Дослідити динаміку складових структури емоційної стійкості майбутніх практичних психологів та її видів.
4. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму формування особистісного потенціалу емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що емоційна стійкість є динамічною інтегративною професійно важливою якістю практичного психолога, що характеризується певним особистісним потенціалом – сукупністю рис та якостей особистості, сумісність та представленість яких надають усталеність або неусталеність стану її розвитку. Формування емоційної стійкості практичного психолога може активізуватися у системі фахової підготовки у ВНЗ за умов застосування програми тренінгових психотехнологій з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості (ТрЕСт).

*Об'єкт дослідження* – емоційна стійкість як психологічний феномен та професійно важлива якість практичного психолога.

*Предмет дослідження* – особливості формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога.

*Методи дослідження.* В процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутого припущення застосовано: *теоретичні методи* – теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукової літератури з проблематики дослідження, порівняння та узагальнення даних; та *емпіричні методи –* анкетування, тестування, спостереження, метод експертних оцінок, індивідуальні та групові бесіди; констатувальний та формувальний експерименти.

У дослідженні для досягнення цілей було застосовано комплекс психодіагностичних методик, який складався із блоків: *І* *блок – «Психодіагностика особливостей, характеристик та рівня розвитку емоційної стійкості»*, спрямований на визначення емоційної стійкості, з використанням таких методик: «Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам’ятовування» О.В. Государєвої , «16-факторний особистісний опитувальник» (Р.Кеттелла), метод експертних оцінок; *ІІ блок – «Психодіагностика психологічних складових та особистісного потенціалу емоційної стійкості»*, спрямований на визначення особистісних якостей та психофізіологічного простору різних типів емоційної стійкості, з використанням таких методик: «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойка), «Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів» (В.В.Бойка); тест-опитувальник для вивчення типу нервової діяльності (Я.Стреляу), «Методика самооцінки психічних станів» (Г.Айзенка), «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А.Г.Маклакова, С.П.Чермяніна) , «Методика діагностики нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі «Прогноз» (В.А.Бодрова), Тест-опитувальник психологічної проникливості (О.П.Саннікової, О.А.Кісельової).

Отримані експериментальні результати опрацьовувалися за вимогами статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. У роботі використовувалися метод кореляційного аналізу, комп’ютерної обробки експериментальних результатів (програма SPSS 12.0) та якісної інтерпретації результатів дослідження.

**Наукова новизна та теоретична значущість** полягає в тому, що:

‑*вперше* проведено теоретико-експериментальне вивчення особливостей емоційної стійкості як професійно важливої якості у майбутніх практичних психологів, виділено й описано структурні складові емоційної стійкості (психофізіологічний, емоційно-вольовий, когнітивно-рефлексивний, адаптивний, соціально-перцептивний) майбутніх практичних психологів; визначено динаміку розвитку емоційної стійкості в системі підготовки у ВНЗ; обґрунтовано специфіку типології профілів емоційної стійкості та визначено особистісний потенціал різних видів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів (емоційно усталені – гармонійний та прегармонійний профіль, емоційно хиткі – помірно незбалансований та незбалансований профіль, емоційно неусталені – частково дезінтегрований та дезінтегрований профіль); теоретично і методично обґрунтовано програму цілеспрямованого впливу на розвиток емоційної стійкості майбутніх практичних психологів з позиції активізації підструктур емоційної стійкості, підґрунтям яких мають виступати сформовані уміння володіння власним тілом (аутогенне тренування), саморегуляції, самоконтролю, рефлексії, самопізнання, адаптивності, психологічної проникливості та ін., а також шляхом застосування в системі підготовки практичних психологів у ВНЗ тренінгових психотехнологій з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості (ТрЕСт);

‑*поглиблено та уточнено* визначення змісту феномена емоційної стійкості як професійно важливої якості практичного психолога; сутність формування емоційної стійкості майбутнього практичного психолога шляхом активізації складових особистісного потенціалу емоційної стійкості;

‑*набуло подальшого розвитку* знання щодо специфіки та активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості майбутніх практичних психологів шляхом експериментального підтвердження існування взаємозв’язку між особистісними якостями (врівноваженість нервових процесів, рухливість нервових процесів, саморегуляція емоційних станів, адаптивність, проникливість та ін.) та емоційною стійкістю.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що структурований і апробований у дисертаційному дослідженні комплекс та авторська програма формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога можуть застосовуватися викладачами ВНЗ при підготовці психологів та практичних психологів. Авторська тренінгова програма ТрЕСт може бути рекомендована для підготовки майбутніх вчителів, психологів, менеджерів у навчальних закладах різного рівня акредитації та підвищення їх професійної кваліфікації. Результати практичної частини дисертації можуть бути використані для самостійної роботи з особистісного зростання студентів, саморозвитку їх емоційно-вольової сфери, підвищення рівня професіоналізму практичних психологів, вчителів, менеджерів, соціальних працівників, лікарів та ін.

Результати дисертації *впроваджено* автором у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців у Криворізькому державному педагогічному університеті (Довідка № 29-196 від 22.04.2010р.), на Криворізькому факультеті Запорізького національного університету (Довідка № 0100 від 23.04.2010 р.), у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова (Довідка № 841 від 27.04.2010р.).

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні й практичні положення дисертації доповідалися, обговорювалися та набули схвалення на засіданнях кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова; результати дослідження неодноразово викладалися на звітних наукових конференціях викладачів та аспірантів НПУ імені М.П. Драгоманова (Київ, 2007, 2008, 2009; Кривий Ріг, 2006, 2010). Результати дослідження апробовано на Міжнародній науково-практичній конференції «Ґенеза буття особистості» (Київ, 2006), І та ІІ Міжнародній конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 2007, 2009), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам’янець-Подільський, 2010), Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених та студентів «Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки» (Одеса, 2010), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності» (Дніпропетровськ, 2008), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми духовного оновлення особистості в трансформаційний період» (Кривий Ріг, 2010), Криворізькій міській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології в закладах освіти» (Кривий Ріг, 2010).

**Публікації.** Зміст та результати теоретичного та експериментального дослідження відображено у 11 одноосібних публікаціях автора. Серед них у науково-фахових виданнях, затверджених переліком ВАК України, опубліковано 6 статей, 4 – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій, 1–у колективній монографії.

**Структура дисертації.** Структура роботи зумовлена логікою дослідження й складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (307 найменувань, із них 24 іноземними мовами), 4 додатки. Основний зміст дисертації викладено на 171 сторінці комп’ютерного набору. Робота містить 7 таблиць і 14 рисунків на 14 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 238 сторінок.

**ВИСНОВКИ**

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та нові емпіричні шляхи вирішення проблеми формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, які виявляються у вивченні тенденцій розвитку цієї особистісної якості, а також у виділенні особистісних профілів емоційної стійкості. Розроблено та впроваджено інтегровану програму з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості шляхом формування базових умінь і навичок емоційної стійкості; на основі отриманих результатів вироблено шляхи та технології психопрофілактики емоційної нестійкості у студентів психологічних спеціальностей.

1. Проблема емоційної стійкості зумовлена дезорганізуючим впливом емоцій на діяльність та поведінку людини в емоціогенних ситуаціях, а в контексті первинної професіоналізації особистості здійснюється розвиток та становлення емоційної сфери особистості, що є психологічним підґрунтям якості майбутньої професійної діяльності фахівця. Емоційна нестійкість виступає наслідком порушення механізмів саморегуляції особистості під впливом емоціогенних чинників та за умов значної довготривалої дії спричиняє порушення у ефективності діяльності та позначається на психічному здоров’ї особистості. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив встановити, що емоційна стійкість займає особливе місце у психологічному просторі професійно важливих якостей майбутнього практичного психолога.
2. Обґрунтовано та розроблено концептуальну структуру емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, котра включає п’ять підструктур: психофізіологічну, що є субстратом психічної діяльності (врівноваженість, рухливість нервових процесів та ін.), емоційно-вольову (саморегуляція емоційних станів, емоційна лабільність, адекватність прояву емоцій, та ін.), адаптивну (особистісний адаптаційний потенціал, нервово-психічна стійкість та ін.), когнітивно-рефлексивну (самопізнання, самоусвідомлення та ін.), соціально-перцептивну (проникливість, емпатійність, ідентифікованість та ін.).
3. У майбутніх практичних психологів виявлено домінування середнього рівня сформованості емоційної стійкості, а також незначну представленість низького рівня емоційної стійкості, причому як на перших, так і на випускних курсах. Констатовано, що протягом навчання у ВНЗ у майбутніх практичних психологів відбувається поступове зменшення середнього рівня емоційної стійкості разом зі стабільним збільшенням високого рівня, а також незначне мінливе збільшення низького рівня емоційної стійкості. Загалом, спостерігається позитивна динаміка розвитку емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів протягом навчання.
4. Характерологічні особливості майбутніх практичних психологів (представленість та сумісність рис та якостей особистості, що входять до структури емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога) зумовили градацію типології особистісних профілів у контексті емоційної стійкості: емоційно усталені майбутні практичні психологи – гармонійний та прегармонійний профілі; емоційно хиткі майбутні практичні психологи – помірно незбалансований та незбалансований профілі; емоційно неусталені майбутні практичні психологи – частково дезінтегрований та дезінтегрований профілі. Виявлено, що серед майбутніх практичних психологів найбільш представленими профілями емоційної стійкості є помірно незбалансований та незбалансований, тобто профілі емоційно хиткого типу. Найменш вираженим є дезінтегрований профіль емоційної стійкості, тобто профіль емоційно неусталеного типу. Окрім того, спостерігається природна позитивна динаміка типів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів. Так очевидним є зростання до закінчення навчання у ВНЗ кількості емоційно усталених студентів, а також зменшення кількості емоційно хитких та емоційно неусталених студентів.
5. Основними детермінантами формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога є ресурси підструктур емоційної стійкості: психофізіологічної (врівноваженість та рухливість нервових процесів), емоційно-вольової (непідвладність перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутність формування симптомів емоційного вигорання), когнітивно-рефлексивної (низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності), адаптивної (нервово-психічна стійкість, розвиненість особистісного адаптивного потенціалу) та соціально-перцептивної (психологічна проникливість, психологічна прозорливість, соціальна інтуїція, гнучкість у створенні образу іншого в процесі спілкування).
6. Ефективність психологічного супроводу формування емоційної стійкості досягається через систему методів, прийомів, засобів та психотехнологій. Запропонована в роботі програма тренінгових психотехнологій (ТрЕСт) дозволяє активізувати особистісний потенціал емоційної стійкості, завдяки чому спостерігається підвищення рівня емоційної стійкості, тобто здійснюється формування інтегративної якості особистості. З метою упередження та запобігання емоційної нестійкості та емоційної хиткості у студентів психологічних спеціальностей доречно застосовувати запропонований нами комплекс психопрофілактичних методів та прийомів, котрий включає: застосування арт-технологій (колажування), квазіпрофесійну діяльність з використанням учбово-професійних задач, спостереження та самоспостереження, музично-медитативні вправи, оптимальну організацію дозвілля тощо.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися послідовною реалізацією теоретичних положень у вирішенні завдань емпіричного дослідження; застосуванням системи методів та прийомів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; проведенням дослідно-експериментальної роботи з дотриманням вимог надійності та валідності; репрезентативністю вибірки і використанням методів математичної статистики для обробки отриманих даних.

Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо у вивченні розвитку емоційної стійкості в процесі реалізації завдань професійної діяльності як чинника особистісного самовдосконалення та професійного зростання у межах навчально-професійної діяльності практичного психолога, а також у поглибленому вивченню динаміки й специфіки формування емоційної стійкості у фахівців системи «людина-людина».

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абдуллина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1993. ‑ №3. – С. 165-170.
2. Аболин Л.М. О факторах устойчивости к стрессу / Л.М. Аболин // Психический стресс в спорте: материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1973. – С.67-69.
3. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. - Казань, 1987. – 267 с.
4. Аболин Л.М. Соотношение психологических и психофизиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1974. – №1. – С. 106-115.
5. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. - №4. – С. 141-149.
6. Абрамов Ю.Б. Особенности эмоционального стресса у крыс в сигнальной и бессигнальной ситуациях / Ю.Б. Абрамов // Стресс и его патологические механизмы: Материалы Всесоюз. симпоз. - Кишенев: Штиинца, 1973. – С. 46-47.
7. Абрамова Г.С. Практическая психология: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. — Изд 6-е., перераб. и доп. — М : Академический Проект, 2001. — 480с.
8. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян.—М.: Физкультура и спорт, 1983.—176 с.
9. Активный образ жизни и здоровье студента / [Агаджанян Н.А., Барсукова О.И., Валтнерис А.Д. и др.]; под ред. Г.Ф. Коротько, Н.В. Данилова. – Ташкент: Медицина, 1985. – 307 с.
10. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. — 3-е изд., перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
11. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – М.: Наука, 1967. – 166 с.
12. Анастази А. Психологическое тестирование. 7-е изд. / А. Анастази, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2003. – 688с.