



The relationship between specialized secondary school education and personal manifestations of students

A. M. Pervitskaya¹

¹Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2025-2-330-341

Research article
Full text in Russian

The article presents the results of an empirical study of personality traits (perfectionism, life satisfaction, stress tolerance and neuroticism) of adolescents. The purpose of the research work is to study the peculiarities of perfectionism, life satisfaction, and stress tolerance of adolescent schoolchildren studying in general education and specialized classes. Using the analysis of primary statistics, the Mann-Whitney U-test, and variance analysis with a nonparametric Welch correction, significant differences in most indicators were found between students from general education and specialized classes. In specialized classes, the level of perfectionism on all scales is significantly higher; in general education classes, students do not make excessive demands on themselves and others. It is important to note that the indicators of the life satisfaction index and the general mood background are within the normal range for all students. Significant differences between personality traits were found depending on the learning profile. In all specialized classes, the stress tolerance level is below average, and neuroticism is expressed in the chemical-biological and physical-mathematical profiles.

Keywords: specialized training; perfectionism; stress resistance; neuroticism; life satisfaction

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Pervitskaya, Alena M. | E-mail: alena.pervitskaya03@mail.ru
Cand. Sc. (Psychology)



Связь профильного обучения в средней школе и личностных проявлений учащихся

А. М. Первитская¹

¹Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2025-2-330-341

УДК 159.9

Научная статья

Полный текст на русском языке

В статье представлены результаты эмпирического исследования личностных проявлений (перфекционизм, удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость и невротизация) подростков. Цель исследовательской работы – изучить особенности проявления перфекционизма, жизненной удовлетворённости, стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, обучающихся в общеобразовательных и профильных классах. При помощи анализа первичных статистик, U-критерия Манна-Уитни и дисперсионного анализа с непараметрической поправкой Уэлча обнаружены значимые различия по большинству показателей между учащимися из общеобразовательных и профильных классов. В профильных классах уровень перфекционизма по всем шкалам значимо выше, в общеобразовательных классах учащиеся не предъявляют завышенных требований к себе и окружающим. Важно отметить, что показатели индекса жизненной удовлетворенности и общий фон настроения находятся в пределах нормы у всех учащихся. Обнаружены значимые различия между личностными проявлениями в зависимости от профиля обучения. Во всех профильных классах уровень стрессоустойчивости ниже среднего, а невротизация выражена в химико-биологическом и физико-химическом профиле.

Ключевые слова: профильное обучение, перфекционизм, стрессоустойчивость, невротизация, удовлетворенность жизнью

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Первитская, Алёна
Михайловна

Е-mail: alenapervitskaya03@mail.ru
Кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологии профессиональной деятельности
и информационных технологий в образовании

Постановка проблемы исследования

Современная образовательная парадигма характеризуется дифференциацией учебных потоков на профильные и общеобразовательные классы, что обусловлено необходимостью повышения академической мотивации через учет познавательных интересов обучающихся. Однако данная практика сопровождается недостаточным вниманием к психофизиологическим особенностям учащихся, включая параметры нервной системы, уровень психологического комфорта и формирование индивидуально-личностных характеристик.

Перфекционизм является важной чертой личности. Он помогает нам оценивать себя и других с точки зрения успеха или неуспеха. Удовлетворенность жизнью связана со многими факторами, в том числе с реализацией различных потребностей и признанием другими. На сегодняшний день существует проблема исследования благополучия, потому как не совсем понятно, какие именно сферы подлежат оценке – внутреннее состояние или внешний успех. Многочисленные эмпирические исследования подтверждают наличие негативного воздействия стресса на благополучие и здоровье человека. Высокий темп жизни создаёт многие проблемы, в том числе проблемы недостаточной стрессоустойчивости и удовлетворённости жизнью. В человеке изначально заложено стремление к совершенству, а в период повышенной невротизации это стремление превращается в наваждение. Очень важно понимать, насколько сильно перфекционизм и стрессоустойчивость могут влиять на показатели благополучия.

Современная образовательная система характеризуется возрастающими когнитивными и психоэмоциональными требованиями к учащимся, что особенно проявляется в процессе ранней профилизации обучения (начиная с 7–8 классов). Несмотря на перцептивную престижность профильного образования, возникает необходимость критического анализа его психологических последствий и целесообразности подобной дифференциации. В данной статье будут рассмотрены перфекционизм, удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость и невротизация как личностные проявления у учащихся профильных и общеобразовательных классов.

Слово «перфекционизм» происходит от латинского «perfectio», что значит «совершенство» [1]. Г. В. Лейбниц, В. Паули, И. Кант и многие другие выдающиеся философы придерживались убежденности в том, что совершенствование себя и других является высшей целью человека [2]. Одним из первых в психологии разработкой проблемы перфекционизма начал заниматься М. Холендер. Он определил это явление как «повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем требуют обстоятельства» [3].

Перфекционизм начинает развиваться в младшем школьном возрасте. У детей он связан с депрессивной симптоматикой, самокритикой, за-

крытостью в общении с другими людьми и «прессингом успеха» в семье [4]. С. С. Степанов отмечает, что главным провоцирующим фактором становится авторитарный стиль воспитания, сочетающий в себе высокие требования, жесткий дисциплинарный режим и недостаточную эмоциональную поддержку и участие педагогов в ситуациях, возникающих у школьников. В таких условиях на ребенка возлагаются большие надежды: ему надлежит оправдать родительские ожидания, приумножить родительские достижения и избежать их промахов [2]. Чаще перфекционистами становятся единственные дети, а когда детей в семье несколько, то наиболее уязвимыми оказываются первенцы [5].

В отечественном словаре Мещерякова и Зинченко удовлетворённость понимается как «субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т. ч. и самого себя» [6]. М. Аргайл называл удовлетворённость рефлексивной оценкой или суждением о том, насколько всё было и остаётся благополучным [7]. В свою очередь П. С. Гуревич говорил об удовлетворённости как оптимальном состоянии, которое возникает при соответствии потребностей с результатами деятельности [8]. Долгое время в качестве определения жизненной удовлетворенности применялось понятие «счастье». Например, М. Аргайл понимал счастье как состояние удовлетворённости жизнью, рефлексивную оценку прошлого и настоящего или частоту и интенсивность позитивных эмоций [7]. Понятие «субъективное благополучие» было введено как синоним понятию счастье. Это выражается в формуле «Субъективное благополучие = удовлетворённость жизнью + аффект», причём удовлетворённость жизнью отражает оценку своей жизни. Таким образом, человек удовлетворён только тогда, когда отсутствует разрыв между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией либо такой, которую он заслужил. В свою очередь, неудовлетворённость является результатом существенного разрыва между данностью и идеалом или сравнением себя с другими, причём не в свою пользу. Аффект же представляет собой эмоциональную сторону, связанную с повседневным опытом.

Впервые о стрессе и механизмах его возникновения заговорил Г. Селье. Р. Лазарус разграничил физиологический и психологический стресс. Он основывался на идее о том, что физиологический стресс связан с реальным раздражителем, в то время как психологический – с оценкой ситуации, как трудной или угрожающей [9]. Значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия называются стрессорами. Они могут быть как биологическими, так и социальными [6]. К биологическим стрессорам относят сильные физические травмы, кровопотерю, большие мышечные нагрузки, инфекции, ионизирующее излучение, резкие изменения температуры, многие фармакологические воздействия и др.

факторы. Социальными стрессорами являются конфликты, дефицит времени, опасность, стремление к идеалу (перфекционизм), умственная перенагрузка или недосып. Одним из основных факторов психологического здоровья является нервно-психическая устойчивость или стрессоустойчивость, т. е. способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды, не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью.

Методическое обеспечение исследования

Цель исследовательской работы: изучить особенности проявления перфекционизма, жизненной удовлетворённости, стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, обучающихся в общеобразовательных и профильных классах.

Задачи исследования: проанализировать основные понятия исследования; выявить особенности проявлений перфекционизма, жизненной удовлетворенности и стрессоустойчивости подростков в каждой из заявленных групп; провести сравнительный анализ групп, согласно профилю обучения.

Объект исследования: перфекционизм, жизненная удовлетворенность и стрессоустойчивость как личностные черты.

Предмет исследования: проявления перфекционизма, жизненной удовлетворенности и стрессоустойчивости у школьников в зависимости от образовательного профиля.

В исследовании принимали участие 230 школьников Калининского района Санкт-Петербурга, из них 43 % юношей. Средний возраст испытуемых 14 лет 3 месяца (учащиеся 7–8 классов). По профилям обучения респонденты распределились: 23 % – химико-биологический, 26 % – физико-математический, 24 % – гуманитарный и 27 % – общеобразовательные классы.

В качестве методик исследования выступили следующие: «Многомерная шкала перфекционизма» Хьюитта-Флетта в адаптации И. И. Грачевой, «Индекс жизненной удовлетворённости» в адаптации Н. В. Паниной, «Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко, Методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко.

Обработка результатов исследования проведена при помощи программы jamovi, версия 2.5.6, использованы анализ частотного распределения, таблицы сопряжения на основе хи-квадрат Пирсона, сравнительный анализ двух выборок при помощи U-критерия Манна-Уитни.

Основные результаты исследования и их обсуждение

Гипотеза исследования: показатели перфекционизма, жизненной удовлетворённости, стрессоустойчивости и невротизации проявляются специфично, в зависимости от профиля обучения.

Для подтверждения равномерного распределения учащихся в выборках по полу был проведен анализ взаимного распределения частот (ХИ-квадрат Пирсона). В результате установлено: по полу в группах дети распределены равномерно (Хи-квадрат=0.37, $p>0.05$), это позволит в дальнейшем сравнивать учащихся согласно профилям обучения.

Психодиагностический комплекс позволяет исследовать особенности личностных проявлений учащихся в связи с разделением на профили обучения. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Анализируя данные таблицы 1 и исходя из профиля обучения, мы можем сделать выводы.

У школьников химико-биологического профиля показатели перфекционизма выражены по всем трем параметрам, причем наиболее ярко – перфекционизм, ориентированный на себя ($M=64$; $SD=12.4$), т. е. учащиеся часто рефлексируют, анализируя свои успехи и неудачи, присутствует самокритика. «Социально предписанный перфекционизм» имеет высокие показатели ($M=59$; $SD=14.6$), что говорит о желании соответствовать требованиям окружающих, чтобы быть «хорошим». Подростки достаточно увлечены повседневными делами, умеют получать удовольствие от жизни, положительно оценивают себя и свои поступки ($M=5.4$; $SD=1.4$). Они считают, что могут достичь многих целей, однако им не хватает решительности и стойкости. Для данной группы характерна активная деятельность и присутствие напряжения. Ребята испытывают как стресс, так и дистресс, но это не сказывается на качестве их жизни. Уровень невротизации данных школьников находится на пограничном уровне ($M=25$; $SD=6.3$). Испытуемые вполне эмоционально устойчивы, спокойны и оптимистичны, но при стрессе испытывают тревожность, беспокойство и раздражительность.

Учащиеся физико-математического профиля предъявляют завышенные требования к себе, стремятся доводить начатое дело до идеала ($M=72$; $SD=15.7$). «Социально предписанный перфекционизм» ярко выражен ($M=63$; $SD=5.1$), дети чувствуют повышенную моральную ответственность перед значимыми людьми за свои успехи и неудачи, они хотят быть «хорошими». Учащиеся увлечены жизнью, получают удовольствие от неё, положительно оценивают себя, обладают целеустремлённостью, стойкостью и решительностью в достижении целей ($M=5.4$; $SD=1.8$). Симптомы стресса присутствуют: зависимость от чужих оценок создает постоянное напряжение, имеется желание быть лучшими ($M=26.7$; $SD=12.4$). Уровень невротизации школьников находится на среднем уровне ($M=26.5$; $SD=6.5$), но в стрессовых ситуациях школьники могут испытывать сильные негативные переживания.

**Показатели испытуемых по методикам
«Многомерная шкала перфекционизма» Хьюитта-Флетта в адаптации И. И. Грачовой,
«Индекс жизненной удовлетворённости», «Инвентаризация симптомов стресса»
и диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана**

Параметры	Профиль обучения			
	Химико-биологический (n = 54)	Физико-Математический (n = 59)	Гуманитарный (n = 55)	Общеобразовательный (n = 62)
Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта в адаптации И. И. Грачовой				
Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	M=64; SD=12.4	M=72; SD=15.7	M=70; SD=16.2	M=55; SD=12.8
Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	M=54,4; SD=13.1	M=52; SD=14.7	M=55,1; SD=13.2	M=51; SD=12.9
Социально предписанный перфекционизм (СПП)	M=59; SD=14.6	M=63; SD=15.1	M=59; SD=16.4	M=51; SD=13.8
Индекс жизненной удовлетворённости в адаптации Н. В. Паниной				
Интерес к жизни	M=5,4; SD= 1.4	M=5,2; SD=1.5	M=5,9; SD=1.5	M=6,3; SD=1.8
Последовательность в достижении целей	M=5,7; SD=1.6	M=5,1; SD=1.7	M=5,9; SD=1.4	M=4,8; SD=1.6
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	M=5; SD=1.5	M=4,6; SD=1.1	M=5,2; SD=1.5	M=5,3; SD=1.8
Положительная оценка себя	M=5,5; SD=1.7	M=5,4; SD=1.8	M=5; SD=1.6	M=4,6; SD=1.4
Общий фон настроения	M=5,1; SD=1.6	M=5,1; SD=1.2	M=5,5; SD=1.7	M=5,1; SD=1.3
Жизненная удовлетворенность (ЖУ)	M=26,7; SD=6.5	M=25,4; SD=4.7	M=27,5; SD=6.9	M=26,1; SD=7.4
Инвентаризация симптомов стресса				
Инвентаризация симптомов стресса (ИСС)	M=45; SD=13.4	M=49,3; SD=11.7	M=33; SD=10.7	M=31; SD=11.1
Диагностика уровня невротизации Л. И. Вассермана в адаптации В. В. Бойко				
Невротизация	M=25; SD=6.3	M=26,5; SD=5.9	M=21; SD=6.1	M=19; SD=5.3

Обозначения: М – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение

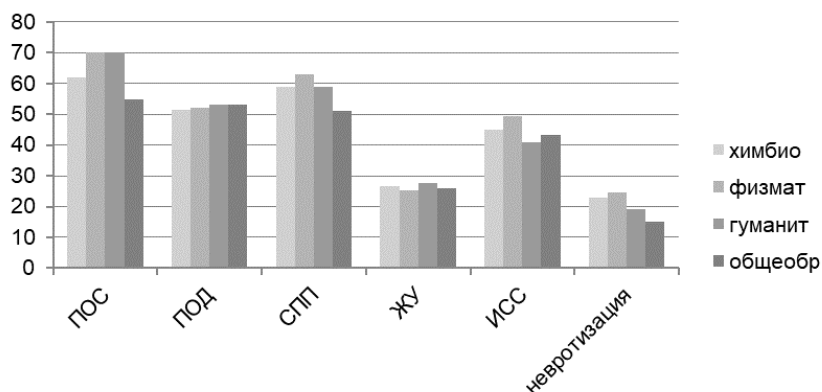


Рис. 1. Сравнительный график показателей перфекционизма, жизненной удовлетворенности, стрессоустойчивости и невротизации учащихся профильных и общеобразовательных классов

Обозначение: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на других; СПП – социально предписанный перфекционизм; ЖУ – жизненная удовлетворенность; ИСС – инвентаризация симптомов стресса

Таблица 2

Оценка достоверности различий между профильными и общеобразовательными классами

Параметры	Общеобразовательные классы (М; SD)	Профильные классы (М; SD)	Достоверность различий (Манна-Уитни, р)
Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	М=55; SD=12.8	М=68.6; SD=13.2	U=234, $p \leq 0,01$
Социально предписанный перфекционизм (СПП)	М=51; SD=13.8	М=60.3; SD=15.2	U=245, $p \leq 0,01$
Последовательность в достижении целей	М=4.8; SD=1.6	М=5.5; SD=1.2	U=215, $p \leq 0,01$
Положительная оценка себя	М=4.6; SD=1.4	М=5.3; SD=1.2	U=211, $p \leq 0,01$
Невротизация	М=19; SD=5.3	М=25.7; SD=5.2	U=278, $p \leq 0,01$

Учащиеся гуманитарного профиля предъявляют завышенные требования к себе ($M=70$; $SD=16.2$), часто рефлексировать, анализируя свои успехи и неудачи, присутствует самокритика. «Социально предписанный перфекционизм» достаточно высок ($M=59$; $SD=16.4$): школьникам кажется, что они будут успешны в глазах других, только если вся их деятельность будет успешной. Перфекционизм, ориентированный на других ($M=55.1$; $SD=13.2$), находится на среднем уровне. Интерес к жизни и общий фон настроения находятся ближе к низким значениям ($M=5.9$; $SD=1.5$): энтузиазм и оптимизм испытуемых недостаточно высок, как и их самооценка. Они достигают поставленных целей, но при этом нерешительны. Отсюда достаточно высокий уровень стресса, что приводит к быстрому утомлению. Уровень невротизации в пределах среднего ($M=21$; $SD=6.1$): ребята могут быть эгоцентричными и фиксироваться на неприятных соматических ощущениях и личностных недостатках.

Учащиеся общеобразовательных классов не предъявляют чрезвычайно высоких требований к себе и другим ($M=55$; $SD=12.8$). «Социально предписанный перфекционизм» находится на низком уровне ($M=51$; $SD=13.8$), следовательно, ребята не чувствуют чрезмерного давления со стороны родителей и педагогов. Испытуемые чувствуют интерес к жизни, заняты повседневными увлечениями. Общий фон настроения находится на среднем уровне ($M=5.1$; $SD=1.3$), проявляют последовательность при достижении целей, при этом не слишком решительны. Симптомы стресса не выражены, данный фактор незначительно влияет на жизнь испытуемых. Уровень невротизации школьников находится на уровне ниже среднего ($M=19$; $SD=5.3$). В стрессовых ситуациях учащиеся испытывают напряжённость и тревогу, но в целом спокойны и оптимистичны. Графически полученные результаты представлены на рис. 1.

Для определения выбора критерия различий проведена процедура проверки на нормальность распределения при помощи Шапиро-Уилка ($p \leq 0.001$); распределение признаков в выборке носит характер, отличный от нормального, следовательно, для дальнейшего исследования будет использоваться непараметрический критерий для независимых выборок U-Манна-Уитни и дисперсионный анализ с непараметрической поправкой Уэлча.

Получены следующие значимые различия (критерий U-Манна-Уитни), присутствующие в группах школьников профильных и общеобразовательных классов. Результаты представлены в табл. 2.

Для определения выбора критерия различий проведена процедура проверки на нормальность распределения при помощи Шапиро-Уилка ($p \leq 0.001$); распределение признаков в выборке носит характер, отличный от нормального, следовательно, для дальнейшего исследования будет использоваться непараметрический критерий для независимых выборок

U-Манна-Уитни и дисперсионный анализ с непараметрической поправкой Уэлча.

Получены следующие значимые различия (критерий U-Манна-Уитни), присутствующие в группах школьников профильных и общеобразовательных классов. Результаты представлены в табл. 2.

Анализ значимых различий при помощи U-Манна-Уитни, $p \leq 0,01$ и анализ первичных статистик показывают: в профильных классах более выражены показатели перфекционизма, направленного на себя ($M=68.6$; $SD=13.2$) и социально предписанный перфекционизм ($M=60.3$; $SD=15.2$). Для общеобразовательных классов ярко выраженной тенденции по данному показателю нет, уровень перфекционизма ниже средних значений ($M=51$; $SD=12.8$). Последовательность в достижении цели в общеобразовательном классе ниже ($M=4.8$; $SD=1.6$), чем в профильных ($M=5.5$; $SD=1.2$). Учащиеся общеобразовательных классов оценивают себя ниже ($M=4.6$; $SD=1.4$), чем их сверстники из профильных классов ($M=5.3$; $SD=1.2$). Уровень невротизации между профильными ($M=25.7$; $SD=5.2$) и общеобразовательными классами ($M=19$; $SD=5.3$) также значимо отличается. Общий фон настроения у всех школьников в пределах нормы.

При помощи дисперсионного анализа с непараметрической поправкой Уэлча проведено сравнение разных профилей обучения. Установлено, что интерес к жизни на более высоком уровне наблюдается в гуманитарном профиле ($p \leq 0,05$) в отличие от химико-биологического и физико-математического. Подверженность стрессовым воздействиям высока у учащихся химико-биологического и физико-математического профиля, уровень невротизации этих школьников соответственно тоже выше ($p \leq 0,05$).

Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования выявлено, что имеются значимые различия в проявлении таких личностных характеристик, как перфекционизм, удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость и невротизация у учащихся общеобразовательных и профильных классов, также имеются значимые различия по данным показателям между учащимися из различных профилей обучения (химико-биологический, физико-математический, гуманитарный). Статистически доказано: у учащиеся общеобразовательных классов уровень перфекционизма в диапазоне средних значений, симптомы стресса не выражены, общий фон настроения на среднем уровне; учащиеся профильных классов более требовательны к себе, тревожны, присутствует зависимость от оценок и мнения окружающих, но общий фон настроения также в пределах нормы. В зависимости от профиля обучения также наблюдаются специфические проявления представленных характеристик: перфекционизм, ориентированный на себя, присущ физико-математическому и гуманитарному профилю; перфекционизм, ориентированный на других, – гуманитарному профилю; социаль-

но предписанный перфекционизм – физико-математическому профилю, жизненная удовлетворенность – в большей степени гуманитарному и химико-биологическому профилю, инвентаризация симптомов стресса – физико-математическому профилю, невротизация – химико-биологическому профилю. Следовательно, показатели перфекционизма, жизненной удовлетворенности, стрессоустойчивости и невротизации проявляются специфично, в зависимости от профиля обучения.

Выводы

1. Выявлены особенности проявления перфекционизма, стрессоустойчивости и удовлетворенностью жизнью у подростков, обучающихся в общеобразовательных и профильных классах;

2. В профильных классах уровень перфекционизма по всем шкалам более высокий, т. е. учащиеся предъявляют высокие требования к себе и окружающим, чаще стремятся получить максимально приближенный к идеалу результат. При этом жизненная удовлетворенность находится на среднем уровне. Уровень стрессоустойчивости ниже среднего, а невротизация в химико-биологическом и физико-математическом классах достаточно ощутима;

3. Учащиеся общеобразовательных классов предъявляют разумные требования к себе и окружающим, не боятся неудач, более открыты критике. Жизненная удовлетворенность на среднем уровне. Симптомы стресса выражены неярко, а невротизация отсутствует. Общий фон настроения также в пределах нормы;

4. Данные по перфекционизму, стрессоустойчивости и удовлетворенности жизнью подростков, обучающихся в общеобразовательных и профильных классах, говорят о том, что поступление в профильный класс не должно быть показателем благополучия учащегося. Подросткам бывает эмоционально тяжело нести груз ответственности за имеющиеся «привилегии», снижается стрессоустойчивость и повышается невротизация, следовательно, ухудшается общее самочувствие. Дети из общеобразовательных классов менее требовательны к своему самосовершенствованию, дают себе возможность допускать больше ошибок и меньше страдают от этого.

Ссылки

1. Комлев Н. Г. Словарь иностранных слов. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 168 с.
2. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2005. 672 с. EDN QXMNOL.
3. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психологических расстройств. 2006. № 1. С. 23-31. EDN PXESHN.

4. Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия / Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского. 2012. Т. 22, №2. С. 94-99. EDN PBDQTP.
5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер. 2011. 224 с.
6. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2004. 672 с.
7. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер. 2003. 271 с.
8. Гуревич П. С. Психология и педагогика: учебник для студентов вузов / П. С. Гуревич. М.: ЮНИТИ-ДАНА. 2012. 320 с.
9. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональных стресс: физиологические и психологические реакции: медицинские, индустриальные и военные последствия стресса / под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. Л., 1970. С. 178-208.