

6. Mel'nyk O. V. Vikovi osoblyvosti adaptatsiyi uchashnykh boyovykh diy do umov myrnoho zhyttya: navch.-metod, posib. NAPN Ukrayiny Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka. Kyiv. 2019.
7. White T. (2014). The buddy system. Veterans help veterans combat PTSD. Stanford Medicine, Balancing Act. The immune system. URL: <https://stanmed.stanford.edu/2014fall/the-buddy-system.html#>
8. Morin, R. (2011). The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>
9. Semyhina T. Viys'kovyy konflikt v Ukrayini: vyklyky ta mozhlyvosti dlya sotsial'noyi roboty. Ukrayina v suchasnomu sviti: vyklyky i mozhlyvosti: Zb. tez Mizhnarod. naukovoyi konferentsiyi vykladachiv, aspirantiv i studentiv. K.: Akad. pratsi, sots. vidnosyn i turyzmu, 2016. P. 12.
10. Medvid' M.M., Zvyeryev M.V. Zabezpechennya viys'k (syl) lyuds'kymy resursamy shlyakhom stvorenniya ta rozvytku sotsial'noyi instytutsiyi viys'kovykh instruktoriv yak elementa mekhanizmu derzhavnoho upravlinnya. Aktual'ni problemy derzhavnoho upravlinnya. 2019. Vyp. № 1 (55).
11. Tuz V. I. Vprovadzhennya tsentriv sotsial'no-psykholohichnoyi reabilitatsiyi viys'kovosluzhbovtstv v Ukrayini: monohrafiya. Vinnytsya: 2016. 125 p.

УДК 364-786-056.83:159.98

DOI 10.31652/2415-7872-2022-71-133-137

ВОЛОДИМИР ШАХОВ

orcid.org/0000-0003-1535-2802

shahovu2016@gmail.com

доктор педагогічних наук, професор,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ВЛАДИСЛАВ ШАХОВ

orcid.org/0000-0002-1069-929

vshahov75@gmail.com

магістр психології,
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

У статті розглядається проблема складних життєвих, в тому числі кризових ситуацій особистості та її соціально-психологічних особливостей. Розкривається зміст понять складні життєві ситуації, кризи та кризові ситуації. Визначаються особливості кризових ситуацій, типи (стратегії) «долаючої» (опановуючої) поведінки. Схарактеризовані основні етапи соціально-психологічного подолання особистістю складних ситуацій та визначені ключові завдання, які постають перед людиною у складних ситуаціях.

Ключові слова: складні життєві ситуації, криза, кризова ситуація, стратегії долаючої поведінки, копінг (coping)-стратегії.

VOLODYMYR SHAKHOV

Doctor of Pedagogical Sciences, professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi
State Pedagogical University,
Ostrozhskego street 32, Vinnytsia

VLADYSLAV SHAKHOV

Master of Psychology
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi
State Pedagogical University,
Ostrozhskego street 32, Vinnytsia

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF OVERCOMING COMPLEX LIFE SITUATIONS BY PSYCHOLOGIST STUDENTS

The article examines the problem of complex life situations, including crisis situations of an individual and his social and psychological features. The content of the concepts of difficult life situations, crises and crisis situations is revealed. Features of crisis situations, types (strategies) of "overcoming" (mastering) behavior are determined. The main stages of the social and psychological overcoming of difficult situations by an individual are characterized and the key tasks faced by a person in difficult situations are defined:

1. Establish the meaning of the situation and determine its meaning for yourself.

1. A person's emotional reaction to the demands of a difficult or crisis situation and an individual's attempt to resist it.

2. The need to maintain relationships with family members, friends, other people, those who are able to provide support.

3. Preservation of "reasonable" emotional balance, management of negative feelings arising as a result of adverse circumstances and situations.

4. Preservation and maintenance of "self-image", social identity, self-confidence.

Key words: difficult life situations, crisis, crisis situation, coping strategies, coping strategies.

Сучасні умови особистісного й професійного становлення молоді, що характеризуються посиленням впливу таких чинників нестабільності життєдіяльності особистості, як швидкі зміни в суспільстві (зокрема в сфері інформаційній, технологічній, морально-ціннісній), кризові явища, надзвичайні ситуації, в тому числі широкомасштабна агресія Росії проти України, актуалізують

проблеми вивчення психологічних особливостей активності людини у складних для неї життєвих обставинах, пошуку шляхів здійснення ефективного психолого-педагогічного впливу з метою сприяння розвитку в молодих людей здатності до подолання кризових ситуацій.

Останнім часом, зважаючи на швидкий темп та масштабність соціально-політичних та економічних змін у суспільстві, вміння особистості керувати своїм станом та поведінкою у складних життєвих ситуаціях є показником її зрілості. Саме особистість в юнацькому віці є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів.

Актуальність дослідження стратегій подолання складних життєвих ситуацій обумовлена сучасними проблемами психологічної науки та сучасної практики, зокрема, необхідністю ширшого пізнання шляхів корекції цього явища. Аналіз сучасного стану розроблення проблеми свідчить, що питання вироблення в осіб юнацького віку здатності до конструктивного подолання складних життєвих ситуацій є вивчено недостатньо.

Проблема поведінки, спрямованої на подолання складних ситуацій – копіngu (coping), починаючи з 80-х років ХХ ст., традиційно знаходиться у фокусі уваги західних, зокрема американських науковців (Д. Брайт, А. Біллінс, К. Карвер, Р. Лазарус, К. Міллер, С. Фолкман та ін.). Вивчення особливостей поведінки людей у складних, напружених, екстремальних умовах у вітчизняній психології традиційно було прерогативою досліджень у галузі психології праці (Ф. Березін, А. Злотніков, О. Осницький, В. Паньковець та ін.), психології спорту (Л. Аболін, Р. Загайнов та ін.), медичної психології (Н. Сирота, В. Ялтонський, С. Лігер та ін.), психології екстремальних ситуацій (І. Лебедев, М. Магомет-Емінов). У межах загальної та педагогічної психології останнім часом також почали проводитись дослідження, спрямовані на вивчення особливостей подолання людиною кризових ситуацій (Ф. Василюк, Р. Грановська, І. Нікольська, Н. Дорошенко, О. Зайва, О. Кочарян, Є. Лібіна, А. Налчаджян, С. Нартова-Бочавер та ін.).

В останні роки активно досліджувалися різні аспекти емоційно важких та складних життєвих ситуацій (І. Бринза, О. Будницька, Л. Бурлачук, Х. Гаспарян, О. Коржова та ін.); особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій (Ф. Василюк, Н. Волянчук, О. Зайва, С. Нартова-Бочавер, А. Махнач, Е. Носенко, Т. Титаренко та ін.); особливості психодіагностики стратегій подолання життєвих криз (О. Лібіна, О. Лібін, С. Нартова-Бочавер, Т. Крюкова та ін.); особливості надання психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в критичній життєвій ситуації (О. Бондаренко, П. Лушин, С. Максименко, Н. Пилипенко, В. Ромек, Т. Титаренко, Н. Шевченко та ін.), процес подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці (Х. Гаспарян, Н. Загрядська, О.О.Зайва, Ю. Лановенко та ін.).

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості подолання складних життєвих, в тому числі кризових ситуацій, студентами – майбутніми психологами.

В соціально-психологічній літературі останнього десятиліття тематика подолання кризових, екстремальних і скрутних життєвих обставин викликає значний інтерес. Учені і практики досліджують поведінку людини в різних ситуаціях (зокрема, скрутних і кризових), особливості стресостійкості, життєстійкості особистості, різні прояви стресових і постстресових явищ, впливи різних ситуацій на фізичне та психічне здоров'я індивіда, чинники, що визначають вибір дій людини за скрутних обставин, особистісні ресурси та ін. Інформація стосовно соціально-психологічних особливостей подолання складних життєвих обставин набуває особливого значення в аспекті психології соціальної роботи, позаяк саме обрана особистістю стратегія поведінки, прояви особистісних якостей, зокрема, активності, життєвої стійкості, зумовлюють зміст необхідної соціально-психологічної підтримки та успішність надання соціальної допомоги в цілому, і, як наслідок, забезпечують формування в особистості досвіду наснаги на майбутнє [4].

Переживання та подолання людиною скрутних і кризових ситуацій розглядають у межах тематики: стійкості особистості до різних негативних проявів; особистісних та соціальних ресурсів для подолання несприятливої ситуації; дослідження чинників, які визначають ставлення людини до негараздів та впливають на орієнтацію в складних ситуаціях і на вибір типу поведінки; стратегії подолання, опанування складних і кризових ситуацій; вивчення можливих впливів на особистість, яка переживає життєві труднощі; визначення змісту соціально-психологічної допомоги та підтримки в складних та кризових обставинах [3].

Серед чинників, які визначають успішність проходження особистістю через життєві труднощі та негаразди, особливе місце посідають так звані «стратегії долаючої поведінки», або, як їх ще називають, копінг (coping)-стратегії. Поняття опанування – калька з англійської «coping with» – подолання, опанування.

Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі в 60-х роках ХХ сторіччя. Одним із науковців, хто започаткував концепцію «долаючої» (опановуючої) поведінки, був Р. Лазарус [1], який тривалий час досліджував поведінку людей у стресових ситуаціях та описав основні види

стратегій долаючої поведінки. Психологічне значення подолання полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею; послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головним завданням копіngu є забезпечення та підтримка благополуччя людини, фізичного та психічного здоров'я і задоволеності соціальними стосунками.

У трактовці Р. Лазаруса і С. Фолкмана [1] опанування життєвими негараздами пов'язане з постійними змінами когнітивних та поведінкових зусиль людини «з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються нею як такі, що піддають її випробуванню, або такі, що перевищують її ресурси». У «класичному» варіанті Р. Лазарус виділяє такі типи долаючої поведінки:

6. Поведінка, що спрямована на подолання проблеми. Це – основа модусу зрілого та адаптивного опанування.

7. Регресія. Її основою є «дитячі» форми поведінки, які передбачають перекладання відповідальності на інших. Одним із варіантів такої поведінки виступають алкоголізм і наркоманія.

8. Заперечення. Коли людина «не помічає» проблем.

9. Інерція – стан бездіяльності, що характеризує депресивних, тривожних людей.

10. Афективні реакції, які виступають у вигляді необхідної мотивуючої сили для здійснення опанування.

Ще одним важливим аспектом характеристики соціально-психологічного додання складних ситуацій є визначення основних етапів цього процесу.

Р. Мосс, Дж. Шефер [2] сформулювали п'ять основних видів завдань, які постають перед людиною у складних ситуаціях:

- Встановити смисл ситуації (осягнути, що відбулося) та визначити її значення для себе.
- Реакція людини на вимоги скрутної або кризової ситуації та спроба індивіда протистояти їй.
- Необхідність підтримувати стосунки з членами родини, друзями, іншими людьми, тими, хто здатен надати підтримку.

• Збереження «розумного» емоційного балансу, управління негативними почуттями, що виникають внаслідок несприятливих обставин і ситуацій.

• Збереження та підтримка «образу себе», соціальної ідентичності, упевненості в собі.

Наразі в наявності є чимало різноманітних опитувальників, призначених для діагностики стратегій подолання, деякі з них призначені для дослідження окремих вікових груп, інші присвячені вивченню стратегій подолання в конкретних важких життєвих ситуаціях (подолання хвороби тощо).

Прикладом слугує методика *"Індикатор копінг-стратегій"* (Coping Strategy Indicator, CSI), розроблена Д. Амірхан і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна розділити на три великі групи:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього її середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

3. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою їй дійсністю, втекти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «втекти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх – вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

У контексті нашого дослідження були використані методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С.Норман, Д. Ендлер та ін.) [5], «Копінг-тест Лазаруса» та «Методика для психологічної

діагностики копінг-механізмів» (Тест Хейма). Вони включають перелік заданих реакцій на стресові ситуації і спрямовані на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. До числа респондентів були залучені 48 студентів 2-го курсу, спеціальності «Психологія».

Отримані в ході дослідження дані, що найважливішими копінг-стратегіями поведінки юнаків у складних життєвих ситуаціях (за «Копінг-тестом Лазаруса»), які мають вищий середнього рівень вираженості, це пошук соціальної підтримки – 10,2; прийняття відповідальності – 7,2; планування вирішення проблеми-11,4; позитивна переоцінка-13,5.

Пошук соціальної підтримки виявляється у зверненні до інших людей за порадою та допомогою у стресовій ситуації. А також дана стратегія проявляється в зусиллях з пошуку інформаційної та емоційної підтримки. Планування вирішення проблеми полягає в довільних проблемно-фокусованих зусиллях щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Ті з юнаків, які обрали стратегію позитивної переоцінки, зазвичай докладають зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростання власної особистості. Вона включає також релігійний вимір. Прийняття відповідальності – це усвідомлення свого рішення і готовність за нього відповісти. Це усвідомлення своєї ролі в проблемі та система спроб її вирішити. Решта стратегій відповідає середньому рівню значення (конфронтаційний допінг – 10,3; дистанціювання – 8,6; самоконтроль – 11,5; втеча-уникнення – 14,1).

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є такі когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити долаючу поведінку як цілеспрямоване соціальне поведіння, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, – через усвідомлені стратегії дій. Це свідоме поведінка, спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Показники за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» включають три стилі. Перший стиль – проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, належать: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, спрямована на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості впоратися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або ж у соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, яка турбує або ж навпаки – постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні вибалакатися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою.

Таким чином, результати дослідження студентів-психологів за методикою С.Нормана, Д. Ендлера та ін. «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» вказують, що провідною стратегією копінг-поведінки в стресових ситуаціях є вирішення завдання – 52,2 %.

Юнаки та дівчата продемонстрували досить широкий арсенал емоційних, когнітивних і поведінкових способів подолання життєвих криз («Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» – тест Хейма). При цьому серед когнітивних копінг-стратегій найбільш вживаними є надання смислу, релігійність та збереження самовладання, які належать до відносно продуктивних стратегій (83,3%). В свою чергу, можемо відзначити, що однією з найбільш продуктивних емоційних копінг-стратегій, використовуваних студентами-психологами, є стратегія оптимізму. Це допомагає їм дивитися на життя з позитивної точки зору і вірити, що з будь-якої ситуації є вихід і все вийде загалом добре (66,6%). Поведінкова сфера в цілому також представлена відносно продуктивними стратегіями: конструктивною активністю, відволіканням, альтруізмом та компенсацією. Проте саме

серед поведінкових стратегій найбільшим був виявлений відсоток непродуктивних, насамперед, мова йде про копінг-стратегію відступу, відмови від вирішення проблеми (33%).

Висновки. В результаті проведеного теоретичного аналізу проблеми ми визначили, що криза – це переламний, перехідний момент, критична точка розвитку, період, в якому загострюється чутливість людини до світу, системи відносин до себе й інших. У результаті проходження цієї критичної точки людина змінюється, досягає нової якості розвитку.

Визначили, що першим кроком вирішення труднощів і життєвої кризи є отримання знань про те, які суперечності порушили життєвий баланс та які перспективи «зняття» суб'єктом деструктивної негативної спрямованості цієї проблеми. Теоретично суперечності, що викликають життєві кризи, згрупували таким чином : а) суперечності між жагою до життя та його знеціненням; б) конфлікт між старим і новим; в) суперечності в моральних переконаннях однієї і тієї ж людини, між особистими почуттями та обов'язком, добротою та брехнею, відчуттям істини та слабкістю тощо; г) невизначеність, двоїстість взаємин з оточуючими, незадоволеність потреби в спілкуванні, у взаєморозумінні. Ми робимо висновок, що поступове вирішення поставлених завдань приводить до успішного долаання скрутної ситуації.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що провідними копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, вирішення завдання, оптимізм, надання смислу. Перелічені стратегії носять активний, продуктивний характер. Але, не зважаючи на досить позитивну картину результатів дослідження, в арсеналі юнаків також виявлена непродуктивна стратегія відступу та відносно продуктивні: релігійність, збереження самовладання, надання смислу та ін. Саме тому в подальшому дослідженні варто звернути увагу на проблемні моменти в подоланні складних життєвих ситуацій юнаками та використати дану інформацію при створенні програми психологічного супроводу студентів-психологів.

Література

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. К. : Освіта України, 2007. 332 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 1. С. 122-133.
3. Краткий психологический словарь-хрестоматия / [сост. Б. М.Петров]. М.: Высшая школа, 1974. 134 с.
4. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. №17 (41), ч. 2. С. 177–182.
5. Источник копинг-поведения в стрессовых ситуациях / Норман С., Эндлер Д.Ф., Джеймс Д. А., Паркер М.И.; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 442-444.

References

1. Bondarenko A.F. Psihologicheskaya pomosh: teoriya i praktika [Psychological assistance: theory and practice]. K. : Osvita Ukrayini, 2007. 332 s.
2. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. «COPING STRESS» i teoreticheskie podhody k ego izucheniyu [The problem of coping with stress. "COPING STRESS" and theoretical approaches to its study]. Psihologicheskij zhurnal. 2006. T. 27. № 1. S. 122-133.
3. Kratkij psihologicheskij slovar-hrestomatiya [Brief psychological dictionary-reader]/ [cost. B. M.Petrov]. M.: Vysshaya shkola, 1974. 134 s.
4. Varban Ye. O. Psihodiagnostika strategij podolannya kritichnih zhittyevih situacij: deyaki pidhodi ta metodi [Psychodiagnosis of coping strategies in critical life situations: some approaches and methods]. Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 12, Psihologichni nauki. K., 2007. №17 (41), ch. 2. S. 177–182.
5. Istochnik koping-povedeniya v stressovyh situacijah [Source of coping behavior in stressful situations] / Norman S., Endler D.F., Dzhejms D. A., Parker M.I.; adaptirovannyj variant T.A. Kryukovoj) / Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M. Socialno-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp [Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups]. M., 2002. S. 442-444.