

## **РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З МЕТОЮ ПОЛПШЕННЯ ЇХ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ**

У статті розглянута проблема особливостей розвитку життєстійкості та життєздатності. Основною метою програми є, враховуючи особливості компонентів життєздатності підлітків з різними типами життєстійкості, гармонічне формування чи розвиток тих складових життєздатності, що в структурі особистості підлітків представлені не на достатньому рівні, а також формування ролей сімейної взаємодії. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розвитку життєстійкості та життєздатності, а також результати, отримані в наслідок проведення розвивальної програми.

*Ключові слова:* життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику, життєздатність, розвивальна програма.

**Е.Р. Маннапова**

## **РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ФОРМИРОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С ЦЕЛЮ УЛУЧШЕНИЯ ИХ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ**

В статье рассмотрена проблема особенностей развития жизнестойкости и жизнеспособности. Основная цель программы, – учитывая особенности компонентов жизнеспособности подростков с разными типами жизнестойкости, – гармоничное формирование или развитие тех компонентов жизнеспособности, которые в структуре личности подростков представлены не на достаточном уровне, а так же формирование ролей семейного взаимодействия. Проанализированы современные теоретические подходы к развитию жизнестойкости и жизнеспособности, а так же результаты, полученные в результате проведения развивающей программы.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, жизнеспособность, развивающая программа.

**E.R. Mannapova**

## **A DEVELOPMENTAL PROGRAM FOR ADOLESCENTS FROM SINGLE-PARENT FAMILIES REGARDING THE FORMATION OF THE COMPONENTS OF RESILIENCE WITH A VIEW TO IMPROVE THEIR VIABILITY**

The article is devoted to the problem of development of the resilience and vitality. The main purpose of the program, given the characteristics of the components of the viability of adolescents with different types of resilience, harmonious formation or development of those parts of the viability, which in the structure of the personality of adolescents are presented not at the sufficient level, as well as the formation of the roles of family interaction. Analyzed modern theoretical approaches to the development of the vitality and viability, as well as the results obtained in the result of the development of the program.

*Key words:* viability, involvement, control, risk taking, viability, a developmental program.

**Постановка проблеми.** Досліджуючи механізми модернізації суспільства, науковці звертають увагу на важливість відповідності домінуючого типу особистості соціальним змінам, які відбуваються. Сучасна особистість повинна орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення, усвідомлювати теперішнє як особливо значимий часовий вимір людського буття. Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність. Тому серед сучасних понять психологічної науки на перший план вийшло поняття життєстійкості [3].

Діти, що пережили розлучення або розлучення і повторний шлюб батьків, піддаються більшому ризику зіткнутися з психологічними проблемами, ніж діти з міцних сімей. У неповних сім'ях частіше, ніж у звичайних сім'ях, присутні авторитарні або занадто ліберальні відносини. Характер розлучення батьків також по-різному впливає на підлітка. Розлучення батьків змушує підлітка по-новому поглянути на себе і на своїх близьких. Його власне «Я» сильно страждає в такій ситуації - особливо, коли підліток починає звинувачувати себе за те, що трапилося в родині, або стикається з труднощами, пов'язаними з відношенням оточуючих до подібних ситуацій [1].

**Аналіз актуальних досліджень.** Багато авторів (Н. Акерман, Ю.Є. Альошина, О.І Антонов, М.І. Буянов, В.І. Гарбузов, І.Ф. Дементьєва, О.О. Денисенко, Є.І. Зритньова, Є.О. Смирнова, Л.Б. Шнейдер) схильні до думки, що внутрішньо сімейні функції у неповній сім'ї розподіляються з порушеннями, тому ці сім'ї не можуть бути психологічно благополучними для дітей. Різного роду порушення у вихованні дітей сприяють деформації їх особистості та нездатності до нормальної соціальної адаптації. С. Д. Максименко зазначив, що для підлітків з родин з порушеннями в стилі виховання в сучасній ситуації соціально-економічної невизначеності проблема життєстійкості є не просто проблемою управління своєю поведінкою, а й проблемою виживання. Життєздатність за А.І.Лактіонової та А.В.Махнач – індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в

контексті соціальних норм і умов середовища. Вона не є невід'ємною і стабільною якістю: вона змінюється в залежності від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості. З результатів дослідження виявлено, що для підлітків з домінуванням того чи іншого типу життєстійкості характерними є своєрідні особливості компонентів життєздатності – тип життєстійкості впливає на компоненти життєздатності особливим чином [4].

Результати дослідження свідчать, що для підлітків з низьким рівнем життєстійкості характерними є неконструктивні типи спілкування - агресивний та залежний. Ці підлітки мають занижену самооцінку, вони менш контактні (спостерігаються знижені здатності до встановлення контактів). Для нестійких підлітків характерним є низькі показники емоційного інтелекту, середній рівень тривожності та високий рівень емпатії. Вони в більшій мірі орієнтовані на уникнення невдач, ніж на досягнення успіху, проте очікують позитивного вирішення складної ситуації можливо за допомогою інших чи обставин. Підлітки з низьким рівнем життєстійкості частіше приписують відповідальність за свої вчинки і події в їх житті зовнішнім силам – долі, обставинам та іншим людям. Нестійкість гірше впливає на адаптивність, ці підлітки частіше відчувають емоційний дискомфорт, частіше спираються на думку і норми оточуючих, частіше стримані, замкнуті, тримаються від усіх трохи осторонь. Вони орієнтовані на оцінку оточуючих і часто бояться того, що подумають про них інші. Серед механізмів психологічного захисту для нестійкого типу більш характерними є заперечення, компенсація, заміщення та інтелектуалізація.

**Організація та методи дослідження.** Розвивальна програма проводилася протягом 2011-2012 навчального року у гімназії № 82 Комінтернівського району

міста Харкова. Загальна кількість досліджуваних – 78 особи, з них 40 підлітків з неповних сімей з низьким рівнем життєстійкості та 38 батьків цих підлітків.

В якості діагностичного інструментарію під час проведення першого та другого зрізів були використані: тест комунікативних вмінь (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха); мальований апперцептивний тест (модифікація ТАТ) Собчик Л.Н.; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда; тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказовой); діагностика вольового самоконтролю (опитувальник ВСК) О.Г. Зверкова и Є.В. Ейдмана; методика «Сімейно – обумовлений стан» («Типовий сімейний стан») Е.Г. Ейдемільера та В.В. Юстицького. Математико-статистична обробка даних здійснювалась з використанням програми Microsoft Excel 2007 та інтегрованого статистичного пакету Statistica 6.0.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Враховуючи, проведені нами попередні дослідження, розвивальну програму було складено таким чином, щоб, враховуючи особливості компонентів життєздатності підлітків з різними типами життєстійкості, гармонічно сформувати чи розвинути ті складові життєздатності, що в структурі особистості підлітків представлені не на достатньому рівні. **Метою** розвивальної програми в цілому є формування компонентів життєстійкості у підлітків з неповних сімей з метою поліпшення їх життєздатності, формування ролей сімейної взаємодії.

Програма складається з двох блоків занять, обидва блоки передбачають роботу практичного психолога з підлітками, що виховуються у неповних сім'ях, з низьким рівнем життєстійкості та віком 14-16 років кількістю 8 - 12 чоловік у групі з періодичністю проведення занять 1-2 рази на тиждень. Перший блок складається з 13 занять, що спрямовані на формування компонентів життєстійкості у підлітків з неповних сімей з метою поліпшення їх життєздатності. Об'єм тренінгової роботи – 26 год., тривалість заняття: 120 хв.

Основні завдання першого блоку:

1. Пізнати себе та інших, допомогти підліткам у побудові цілісного образу «я», формуванні адекватної самооцінки підлітків з неповних сімей.

2. Сформувати навички соціальної підтримки підлітків з неповних сімей (розвинути навички ефективного спілкування, сформувати партнерську позицію у спілкуванні, підвищити рівень емоційного інтелекту, розвинути міжособистісну чутливість та взаєморозуміння).

3. Сформувати мотивацію досягнення успіху у підлітків з неповних сімей.

4. Сформувати копінгову поведінку у підлітків з неповних сімей (ознайомити з різними типами поведінки у конфлікті, сформувати вміння протистояти подразникам, сформувати вміння ефективно відмовляти у ситуації групового тиску, сформувати переконання о важливості вміння цілеспрямовано контролювати та регулювати свій настрій, навчити технікам релаксації, надати інформацію щодо природи звичок, позитивних та негативних сторонах цього явища; навчити самостійно протистояти своїм звичкам, навчити здійснювати вибір, приймати рішення та нести за них відповідальність, знаходити ресурси, планувати своє майбутнє життя).

Другий блок програми складається з 5 занять. Головна мета цього блоку – формування ролей сімейної взаємодії та розширення репертуару ролей особистості підлітка з неповної сім'ї. Об'єм тренінгової роботи – 12,5 год., тривалість заняття: 150 хв.

Існує думка, що у дітей, які виховуються у неповній родині, уявлення про рольові взаємодії в сім'ї деформуються: подружні ролі, роль дитини для батька, що є відсутнім у сім'ї, роль матері чи батька, який є відсутнім у родині, а також загальне відношення до подружнього життя та сім'ї. Це впливає на їх стресостійкість, опірність та врівноваженість.

С.Мадді зазначав, що на розвиток життєстійкості негативно впливають:

- Стреси в дитинстві, втрата близьких, розлучення батьків;
- Недостатність підтримки, заохочення близькими;
- Відчуженість від важливих дорослих [5].

Тому основні завдання полягають у:

1. Актуалізації теми та ознайомленні з методом психодрами;
2. Формуванні позитивного відношення до інституту сім'ї;

3. Формуванні адекватної рольової моделі батьківства;
4. Формуванні адекватної рольової моделі подружніх відносин;
5. Формуванні позитивного відношенні до особистої майбутньої родини.

До початку проведення розвивальної програми експериментальна і контрольна групи досліджувались із застосуванням методичного комплексу. В результаті була відмічена ідентичність рівня розвитку обох груп за всіма показниками, що перевірялись, тобто відмінності виявились статистично незначущими. Значущість відмінностей між контрольною та експериментальною групами до розвивальної програми перевірялась за допомогою t-критерію Ст'юдента. Саме це дало можливість порівнювати ці групи після завершення розвивальної програми за обраними показниками. Також для співставлення показників всередині груп було використано T-критерій Вілкоксона, який дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, а й їх вираженість.

Таблиця 1

Співставлення показників структурних компонентів життєстійкості підлітків з експериментальної групи до та після впровадження розвивальної програми

	Вимірювання		Показники T Вілкоксона	Значення z- критерію	p
	I	II			
<b>Діагностика вольового самоконтролю (опитувальник ВСК) О.Г. Зверкова, Є.В. Ейдмана</b>					
Загальний індекс	11,29±1,12	12,83±1,87	131,50	3,17	0,01
Наполегливість	5,45±0,80	5,97±0,95	70,50	2,05	0,05
Самоконтроль	5,83±1,01	6,86±1,29	97,50	3,11	0,01
<b>Методика «Сімейно – обумовлений стан» («Типовий сімейний стан») Е.Г. Ейдемільера та В.В. Юстицького</b>					
Загальна невдоволеність	11,75±1,55	10,40±1,99	104,50	3,14	0,01
Сімейна тривога	13,16±1,04	12,13±0,50	55,00	3,06	0,01
Нервово-психічна напруга	8,21±1,41	8,08±0,89	245,50	0,35	-
<b>Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)</b>					
Життєстійкість	69,18±5,73	73,54±5,84	112,00	2,67	0,01
Залученість	27,35±4,73	29,05±2,80	113,00	2,26	0,05
Контроль	27,97±7,64	26,27±6,59	134,00	2,03	0,05
Прийняття ризику	14,13±3,18	14,32±3,19	194,50	0,78	-
<b>Комунікативні уміння</b>					
Агресивна поведінка	10,13±2,37	9,24±1,81	153,00	1,64	-
Компетентна поведінка	8,97±3,51	10,72±1,66	124,00	2,62	0,01
Залежна поведінка	6,89±2,16	6,05±2,29	218,00	1,11	-
<b>Соціально-психологічна адаптація (К. Роджерс та Р. Даймонд)</b>					
Адаптивність	62,13±6,23	65,91±5,85	125,50	2,94	0,01
Самоприйняття	67,35±7,27	70,02±2,61	197,00	1,72	-

Прийняття інших	53,24±8,73	59,78±9,47	125,00	2,78	0,01
Емоційний комфорт	59,27±7,64	64,29±6,95	166,50	2,79	0,01
Інтернальність	58,54±9,66	58,43±10,09	332,50	0,008	-
Домінування	63,86±10,44	63,86±8,96	285,50	0,21	-
Втеча від проблем	18,97±4,88	13,97±2,20	60,50	4,39	0,0001
Мотиваційна сфера (Мальований апперцептивний тест)					
Тема успіху	2,03±0,92	2,64±0,91	96,50	2,62	0,01
Потреба в досягненні успіху	2,97±1,06	3,62±0,49	32,00	3,23	0,01
Інструментальна діяльність	1,67±0,47	1,72±1,59	66,00	2,40	0,05
Очікування успіху	2,65±1,30	2,72±0,76	184,50	0,99	-
Похвала	2,27±1,17	2,94±1,07	72,00	2,44	0,05
Позитивний емоційний стан	1,70±0,52	1,86±1,18	68,50	1,07	-

Таблиця 2

Співставлення показників структурних компонентів життєстійкості підлітків з контрольної групи до та після впровадження розвивальної програми

	Вимірювання		Показники Т Вілкоксона	Значення z- критерію	p-уровн.
	I	II			
Діагностика вольового самоконтролю (опитувальник ВСК) О.Г. Зверкова, Є.В. Ейдмана					
Загальний індекс	11,20±1,18	11,77±1,44	174,50	1,89	-
Наполегливість	5,72±0,87	5,87±0,75	176,00	0,89	-
Самоконтроль	5,47±1,06	5,90±0,87	171,50	1,95	-
Методика «Сімейно – обумовлений стан» («Типовий сімейний стан») Е.Г. Ейдемільера та В.В. Юс-тицького					
Загальна невдоволеність	12,00±2,12	11,75±1,12	300,00	0,78	-
Сімейна тривога	12,87±0,68	13,05±0,74	134,00	1,05	-
Нервово-психічна напруга	8,67±1,16	8,37±0,86	218,00	1,12	-
Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)					
Життєстійкість	68,90±5,60	67,77±4,94	253,50	1,70	-
Залученість	26,57±3,19	27,22±3,33	243,00	0,93	-
Контроль	28,40±8,04	26,10±7,09	168,50	2,21	0,05
Прийняття ризику	13,92±3,25	14,40±3,19	271,50	0,16	-
Комунікативні уміння					
Агресивна поведінка	9,80±2,92	10,22±2,47	244,50	0,91	-
Компетентна поведінка	8,75±3,57	8,02±2,99	237,00	1,03	-
Залежна поведінка	7,45±1,89	7,75±1,86	329,00	0,34	-
Соціально-психологічна адаптація (К. Роджерс та Р. Даймонд)					
Адаптивність	63,00±6,49	62,87±6,39	296,00	0,03	-
Самоприйняття	66,45±7,52	66,12±7,71	363,00	1,10	-
Прийняття інших	54,50±9,36	53,15±8,37	360,00	0,67	-
Емоційний комфорт	60,80±7,08	61,27±7,23	337,50	0,48	-
Інтернальність	57,35±10,07	56,77±9,66	349,50	0,30	-
Домінування	62,77±11,44	63,05±11,42	356,50	0,20	-
Втеча від проблем	20,07±4,37	21,07±4,02	177,00	1,39	-
Мотиваційна сфера (Мальований апперцептивний тест)					

Тема успіху	1,95±0,93	1,97±1,12	137,00	0,37	-
Потреба в досягненні успіху	3,10±1,20	3,40±1,01	91,00	1,43	-
Інструментальна діяльність	1,30±0,72	1,25±0,70	149,50	0,35	-
Очікування успіху	2,65±0,70	2,57±0,74	165,00	0,27	-
Похвала	2,65±1,45	2,27±1,30	106,50	1,24	-
Позитивний емоційний стан	1,47±0,71	1,32±0,61	86,50	1,01	-

Загальний порівняльний аналіз результатів формуючого експерименту показав наявність статистично значущих відмінностей між даними, які відображають рівень розвитку структурних компонентів життєстійкості з метою поліпшення життєздатності підлітків з неповних сімей, що були отримані до формуючого експерименту та після формуючого експерименту.

Аналізуючи дані, відображені у таблиці, ми можемо сказати, що проведена розвивальна програма має свої результати. Життєстійкість підлітків, що приймали участь у розвивальній програмі, підвищилась. Життєстійкі підлітки стали більш стійкими до стресових ситуацій, при необхідності можуть шукати підтримку та допомогу у близьких, самі готові надати допомогу тим, хто її потребує, вважають, що ефективніше залишатися залученими у ситуацію та в контакт з близькими, більш впевнені в тому, що можуть вплинути на події, вірять, що зміни та стреси ймовірні, та скоріше потрібні для розвитку, ніж для того, щоб бути загрозою благополуччю.

Порівнюючи показники у комунікативних уміннях, ми бачимо, що значно знизилася показники агресивної та залежної поведінки при підвищенні компетентного типу поведінки. На розвиток цього було спрямовано декілька занять та опосередковано заняття другого блоку. Підлітки вчилися презентувати себе, розвивати навички ефективного спілкування, формувати партнерську позицію у спілкуванні, вони знайомились з різними типами поведінки у конфлікті, вчилися ефективно відмовляти у ситуації групового тиску, а також вміти здійснювати вибір, приймати рішення та нести за них відповідальність. Підлітки з неповних сімей стали більше відстоювати свої права та думки без порушення прав оточення, відверто говорять про свої почуття і потреби, вести конструктивний діалог та по-



важають думки і гідність співрозмовника. Більш готові обговорювати конфліктні ситуації, співпрацювати, йти на компроміси.

Порівнюючи соціально-психологічну адаптацію за допомогою методики К. Роджерса та Р. Даймонда було виявлена динаміка у шкалах «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Втеча від проблем» та не виявлено у шкалах «Інтернальність» і «Домінування». Ці данні свідчать те, що досліджувані підлітки з неповних сімей стали більш привабливі для себе як особистості, вони стали більш задоволені собою та почали в більшій мірі приймати себе такими, якими вони є. Також досліджувані стали менш стримані, замкнуті, більше готові до взаємодії з іншими та розкриття перед ними. Вони стали більш терпимі до людей і сприймають кожного таким, який той є. Досліджувані відчувають більший емоційний комфорт, вони стали менш тривожні, занепокоєні, напружені, а також відчувають більшу впевненість у собі. Досліджуючи динаміку ескапізму можна сказати, що підлітки-учасники розвивальної програми менше використовують цей захисний механізм, вони почали більш реалістично відноситися до ситуації, що їх оточує, менше вдаються до фантазії як порятунку від навколишнього. Ми вважаємо, що вивільнення прихованих почуттів, змога в безпечному середовищі групи реально подивитись в очі проблемі, визнання її існування, підтримка групи у бажанні долати труднощі допомагають у роботі з психологічними механізмами захисту учасника, стимулюють пошук адекватних способів вирішення проблем.

Також у ході проведення двох блоків розвивальної програми нами приділялась особлива увага формуванню мотивації успіху. Цей компонент формувался не тільки в продовж заняття, спрямованого на його розвиток, але й упродовж всієї програми: ведучій програми використовував метод «ресурсу» – у проблемній ситуації допомагав шукати причини неуспіху, виявляти особливості ситуації неуспіху та ресурси додання й пошуку ситуації успіху. Тому при порівняльному аналізі ми бачимо зміни у потребі в досягненні успіху, інструментальній діяльності, спрямованій на успіх, бажанні похвали та позитивному емоційному стані. Вони більш позитивно оцінюють свої здібності, знання, уміння і навички, більш охоче

беруться за нові справи, демонструють свої досягнення, більше сподіваються на благополучний результат важкої ситуації.

Розвивальна програма позитивно вплинула на вольовий самоконтроль в цілому та на його складові зокрема. Підлітки з неповних сімей, що брали участь у розвивальній програмі навчилися володіти собою, поліпшилася їх вольова регуляція – міра оволодіння своєю поведінкою в різних ситуаціях; вони стали більш усвідомлено керувати своїми діями, станами та потребами. Підвищився їх рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів та доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал.

Також помітними є результати другого блоку розвивальної програми: загальна задоволеність своєю родиною; учасники почали відчувати більше радості та задоволення від спілкування зі своїми рідними, стали більш зацікавленими життям своїх рідних, менш пригніченими та відчуженими. Зменшився рівень сімейної тривоги, підлітки відчули себе спокійнішими, більш потрібними та впевненими у сімейному майбутньому.

**Висновки.** В результаті проходження розвивальної програми в структурних компонентах життестійкості та життєздатності учасників відбулися такі зміни: підвищилися показники життестійкості, а також її складового компоненту – залученості; в сфері комунікативних умінь відбулися зміни у провідному типі поведінки: підвищилися показники компетентного типу та знизилась показники агресивного та залежного типів поведінки; порівнюючи соціально-психологічну адаптацію за допомогою методики К. Роджерса та Р. Даймонда було виявлено підвищення показників у шкалах «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Втеча від проблем» та не виявлено змін у шкалах «Інтернальність» і «Домінування»; у мотиваційній сфері відбулися зміни у потребі в досягненні успіху, інструментальній діяльності, спрямованій на успіх, бажанні похвали та позитивному емоційному стані; підвищились показники вольового самоконтролю – загальний індекс та наполегливість – доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал для завершення дії; знизилась загальна незадоволеність своєю родиною та сімейна тривожність.

## Список літератури:

1. Айхингер А. Психодрама в детской групповой терапии / А. Айхингер, В. Холл. — М.: Генезис, 2003. — 256 с.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. — Вып. 2. — 2004. — С. 82—90.
3. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладения со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Том 4. — М., 2009. — С. 18-20.
4. Лактионова А.И. Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников / А.И. Лактионова, А.В. Махнач // Вторая Всероссийская науч.-практ. конф. по психологии развития «Другое детство». Тезисы. М., 25-27 ноября 2009. — С. 216-218.
5. Maddi S. The Effectiveness of Hardiness Training / S.Maddi, S.Kahn, K.Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. — Vol. 50. — 1998. — № 2 — P. 78-86.