

СТРЕСС-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОЦЕНКА СУБЪЕКТИВНОЙ КОМФОРТНОСТИ СТУДЕНТАМИ¹



Пилишвили Татьяна Сергеевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (РУДН); ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198; e-mail: pilishvili_ts@pfur.ru



Савушкина Анастасия Игоревна — студентка кафедры психологии и педагогики по направлению бакалавриата «Психология» Российского университета дружбы народов (РУДН); ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198.

РЕЗЮМЕ

В статье приведены результаты исследования, нацеленного на психологический анализ совладающего поведения и уровня субъективного комфорта у студентов 1-го курса как акмеологического ресурса их учебной деятельности. Теоретически обоснованно и эмпирически подтверждено положение о том, что характер стресс-преодолевающего поведения студентов зависит от уровня их субъективного комфорта. Выборку исследования составили студенты 1-го курса факультета гуманитарных и социальных наук и филологического факультета РУДН. Были использованы два метода: а) психодиагностическая оценка совладающего поведения студентов и уровня их субъективного комфорта; б) сравнительный и факторный анализ. Результаты исследования показали, что студенты 1-го курса подвержены стрессу в положительной и негативной формах и что они способны справиться с имеющейся нагрузкой. Выявлены: различия у девушек и юношей в совладании со стрессом; различия у группы с активным совладанием и у группы с неактивным совладанием; специфика совладающего поведения в зависимости от уровня субъективного комфорта. Выявлена также связь субъективного комфорта с характером собственной предвосхищающей активности при

преодолении стресса испытуемым (в будущем на пользу себе или во вред).

Ключевые слова: стресс, копинг, стрессоустойчивость, субъективная комфортность, проактивное совладание, студенты.

ВВЕДЕНИЕ

Студенческий период является «наиболее благоприятным периодом для формирования копинга личности, поскольку это может способствовать повышению физического и психического здоровья молодёжи при преодолении кризисов и реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности» [2]. Одним из базовых требований к современному специалисту является стрессоустойчивость «как способность совладать со стрессами в повседневной и профессиональной жизни» [3]. При этом очевидно, что профессиональная подготовка предполагает мероприятия, направленные на актуализацию «социальных» и «природных» ресурсов личности для ответа на профессиональные вызовы [4; 6].

Стрессоустойчивость связана прежде всего с работой защитных механизмов [10]. Жизнестойкость и копинг являются условиями готовности личности к саморазвитию и профессиональному становлению [5]. Исследования стратегий посттравматического развития показали, что люди, воспринимающие негативные события как вызов, имеют тенденцию быть более открытыми для изменений и уверены в преодолении невзгод [14]. Зарубежные исследования подтверждают, что студенты, употребляющие алкоголь, оказались особенно ранимыми в стрессовых условиях [12]. Использование первичного копинга (активное совладание и планирование) усиливает напряжение и симптомы стресса, в то время как вторичный ко-

¹ Исследование выполнено при грантовой поддержке по инициативным проектам подразделений в РУДН, проект № 051316–0–000 «Этнокультурные ценности и мотивационные установки студентов международно ориентированного вуза».

пинг (принятие и позитивное переосмысление) сокращает количество симптомов длительного стресса [11]. Проактивное совладание положительно влияет на физическую активность [15]; у студентов с высоким уровнем креативности преобладает копинг-стратегия, направленная на решение задачи [9]. Субъективная комфортность студентов подразумевает «состояние удовлетворённости образовательной средой вуза и образовательным процессом» [1]. Комфортность студентов связана с субъективным состоянием удовлетворённости как частью общего субъективного конструкта ситуации [7; 8]. Стимулировать настрой на психологическое благополучие помогает юмор, если он является адаптивным [13].

Цель данного исследования состоит в оценке половых различий стресса и стресс-преодолевающего поведения у студентов; в поиске различий между студентами с активным/неактивным совладающим поведением с точки зрения переживания ими стресса и совладания с ним; в выявлении специфики совладающего поведения у студентов с различным уровнем оценки субъективной комфортности.

МЕТОДЫ И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования использовались следующие психодиагностические методики: опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин), предназначенный для определения степени выраженности нервно-психического напряжения; опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и др.), позволяющий оценить частоту проявлений признаков стресса и степень подверженности негативным последствиям стресса; «Шкала психологического стресса PSM-25» (Лемур — Тесье — Филлион), предназначенный для измерения стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам; «Шкала оценки субъективной комфортности» (А. Леонова), направленная на оценку субъективной комфортности состояния, переживаемого человеком в данный момент времени; «Опросник совладания со стрессом» (версия Рассказовой — Гордеевой — Осина), предназначенный для определения используемых человеком стратегий совладания со стрессом. Обработка результатов осуществлялась посредством SPSS-22, использовался сравнительный и факторный анализ. В исследовании участвовали 30 студентов и 30 студенток 1-го курса двух факультетов РУДН: факультета гуманитарных и социальных наук и филологического факультета. Возраст респондентов — от 17 до 20 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты описательной статистики стресс-преодолевающего поведения студентов и оценки их субъективной комфортности показывают, что, по данным опросника «Определение нервно-психического напряжения», испытуемые чаще находятся в состоянии психического комфорта ($M = 41,85$), у них отсутствуют какие-либо изменения в соматическом или психическом состоянии.

Согласно результатам, полученным при использовании опросника «Инвентаризация симптомов стресса», студенты находятся в состоянии активной деятельности и напряжённости ($M = 41,08$), они в некоторой мере подвержены стрессу, причём как в его положительной форме (эустрессу), когда они стремятся достичь чего-либо, так и в отрицательной форме (дистрессу), когда они перегружены и не могут справиться с имеющимися задачами и проблемами. Результаты, полученные при использовании «Шкалы психологического стресса PSM-25», показывают, что студенты исследуемой выборки в среднем ($M = 78,63$) находятся в состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. В среднем ($M = 48,3$), респонденты оценивают своё состояние как нормальное, а субъективная комфортность находится на приемлемом уровне. Согласно результатам, полученным при использовании опросника «Совладание со стрессом», наибольшие средние значения были получены по следующим стратегиям: «позитивное переформулирование и личностный рост» ($M = 12,88$), «мысленный уход от проблемы» ($M = 10,05$), «поиск социальной поддержки инструментального характера» ($M = 11,01$), «активное совладание» ($M = 12,7$), «юмор» ($M = 11,06$), «принятие» ($M = 10,73$), «подавление конкурирующей деятельности» ($M = 11,38$), «планирование» ($M = 12,45$). Среди них значительное место занимают конструктивные стратегии совладания со стрессом («позитивное переформулирование и личностный рост», «поиск социальной поддержки инструментального характера», «юмор», «планирование», «подавление конкурирующей деятельности»), в то время как деструктивные стратегии используются реже. Так, по шкале «принятие успокоительных» (лекарственные препараты, алкоголь и т.п.) высокие показатели были получены только у 10 респондентов из 60, среднее значение по этой шкале равно 6,6. Среди других деструктивных стратегий, используемых студентами в большей степени по сравнению с принятием каких-либо средств для совладания с трудностями, оказались: «отрицание» ($M = 8,4$), «мысленный уход от проблемы» ($M = 10,05$), «поведенческий уход от проблемы» ($M = 7,1$).

Сравнительный анализ выборки по гендерному признаку выявил существенные различия по шкалам: «инвентаризация симптомов стресса» ($U = 328,5$; $p = 0,04$; $m_{ж} = 34,55$; $m_{м} = 26,45$); «психологический стресс» ($U = 296,5$; $p = 0,02$; $m_{ж} = 35,61$; $m_{м} = 25,38$); «мысленный уход от проблемы» ($U = 308$; $p = 0,03$; $m_{ж} = 35,23$; $m_{м} = 25,76$); «концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($U = 225,5$; $p = 0,00$; $m_{ж} = 37,98$; $m_{м} = 23,01$); «поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам» ($U = 319,5$; $p = 0,05$; $m_{ж} = 34,85$; $m_{м} = 26,15$); «принятие» ($U = 235,5$; $p = 0,01$; $m_{ж} = 37,65$; $m_{м} = 23,35$); «планирование» ($U = 300$; $p = 0,02$; $m_{ж} = 35,5$; $m_{м} = 25,5$).

Высокие показатели у девушек по опросникам «Инвентаризация симптомов стресса» и «Психологический стресс» могут быть связаны с их эмоциональностью, так как в трудных жизненных ситуациях они уделяют большое внимание эмоциональной

стороне вопроса, а при возникновении какой-либо трудной проблемы их внимание часто направлено на личное переживание этой проблемы и на беспокойство о родных и близких, что лишь усиливает их эмоциональное напряжение. По результатам опросника «Совладание со стрессом», показатели по шкалам «мысленный уход от проблемы», «концентрация на эмоциях и их активное выражение», «поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам», «принятие», «планирование» также оказались выше у девушек, чем у юношей. Данное различие свидетельствует о том, что, с одной стороны, девушки стремятся уйти от проблемы, не решая её, а только получая эмоциональную разгрузку, а с другой стороны, наоборот, планируют её решение с помощью эмоциональной поддержки окружающих людей. Для юношей характерно меньшее эмоциональное переживание стресса и прикладывание усилий по его профилактике, а не последующему преодолению.

Для анализа по способу совладания со стрессом общая выборка была разделена на две группы: 1-ю — с активным совладанием и 2-ю — с неактивным. Существенные различия были получены по шкалам «концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($U = 309$; $p = 0,05$; $m_1 = 35,64$; $m_2 = 26,82$); «поиск социальной поддержки инструментального характера» ($U = 158$; $p = 0,00$; $m_1 = 41,68$; $m_2 = 22,51$); «активное совладание» ($U = 296$; $p = 0,03$; $m_1 = 36,16$; $m_2 = 26,45$); «сдерживание совладания» ($U = 312,5$; $p = 0,048$; $m_1 = 35,5$; $m_2 = 26,92$); «поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам» ($U = 318$; $p = 0,049$; $m_1 = 35,28$; $m_2 = 27,08$); «подавление конкурирующей деятельности» ($U = 252,5$; $p = 0,005$; $m_1 = 37,9$; $m_2 = 25,21$); «планирование» ($U = 204$; $p = 0,0004$; $m_1 = 39,84$; $m_2 = 23,82$).

Сравнение выборки по активному/неактивному совладанию показало, что студенты с активным совладанием более успешно справляются со стрессовыми ситуациями, более конструктивно подходят к решению своих проблем и, как следствие, справляются с ними более эффективно. Они предпочитают планировать решение проблемы, предпринимать конкретные действия, необходимые для преодоления стрессовой ситуации, не отвлекаться на активность, мешающую преодолению проблемы, не совершать поспешных шагов, концентрироваться на эмоциях, а также обращаться за инструментальной и эмоциональной социальной поддержкой. Возможно, именно потому, что они не справляются в одиночку со своими проблемами, ищут конкретные пути решения проблемы и не действуют скоропалительно. Первая группа опрошенных справляется со стрессовыми ситуациями более успешно, чем вторая группа.

С целью выявления специфики совладающего поведения у студентов с различным уровнем оценки субъективной комфортности применялся факторный анализ с вращением Varimax. Он позволил выделить по три фактора в обеих группах испытуемых.

У группы испытуемых с субъективным комфортом ниже среднего выделяются следующие факторы.

Первый фактор — активное совладание за счёт планирования и поиска социальной поддержки при подавлении деятельности и сдерживании эмоций (37 % дисперсии), включает в себя: планирование (0,87); активное совладание (0,75); инструментальную социальную поддержку (0,66); эмоциональную социальную поддержку (0,66); подавление деятельности (0,63); сдерживание эмоций (0,51).

Второй фактор — усиление психологического стресса через уход, концентрацию на переживаниях и их деструктивное подавление (20 % дисперсии), включает в себя: психологический стресс (0,85); инвентаризацию симптомов стресса (0,83); мысленный уход от проблем (0,72); поведенческий уход от проблем (0,67); отрицание (0,67); принятие успокоительных средств (0,64); концентрацию на эмоциях (0,64).

Третий фактор — позитивное принятие и переформулирование стресса (17 % дисперсии), включает в себя: юмор (0,80); позитивное переформулирование (0,59); принятие (0,55).

У группы испытуемых с субъективным комфортом выше среднего выделяются следующие факторы.

Первый фактор — отрицание симптомов стресса при концентрации на эмоциях, поиске поддержки и уходе от проблем (43 % дисперсии), включает в себя: отрицание (0,74); концентрацию на эмоциях (0,69); инвентаризацию симптомов стресса (0,67); эмоциональную социальную поддержку (0,66); инструментальную социальную поддержку (0,65); поведенческий уход от проблем (0,56).

Второй фактор — снижение нервно-психического напряжения через мысленный уход от проблемы и её позитивное переформулирование (29 % дисперсии), включает в себя: позитивное переформулирование (0,85); юмор (0,68); нервно-психическое напряжение (−0,64); мысленный уход от проблем (0,60); сдерживание (0,54).

Третий фактор — активное совладание со стрессом за счёт планирования и подавления другой деятельности при сохранении уровня психологического стресса (13 % дисперсии), включает в себя: подавление другой деятельности (0,84); активное совладание (0,65); планирование (0,62); психологический стресс (0,61).

ВЫВОДЫ

Проведённое исследование особенностей стресс-преодолевающего поведения студентов выявило влияние половых различий на это поведение. Опрошенные девушки продемонстрировали более высокий уровень инвентаризации симптомов стресса, эмоционального застревания на ситуации. Юноши в большей мере, чем девушки, используют конструктивное совладание со стрессом и демонстрируют большую стрессоустойчивость.

Факторные структуры испытуемых с различным уровнем субъективной комфортности отличаются по характеру стресс-преодолевающего поведения. Так, студенты с высоким уровнем субъективной комфортности ориентированы на активное совладание со стрессом при планировании преодолевающего

го поведения и подавлении другой деятельности, они осознают стрессовый характер ситуации и снижают нервно-психическое напряжение с помощью позитивного мышления. Испытуемые с низким уровнем субъективной комфортности ориентированы на активное совладание со стрессом при поддержке других людей, они чаще принимают стрессовую ситуацию, смиряются с ней и уходят от проблемы с помощью деструктивных стратегий. По всей видимости, субъективный комфорт связан с характером собственной активности студентов при преодолении стресса (в будущем на пользу себе или во вред).

ССЫЛКИ

- [1]. Авдиенко Г.Ю. Социально-психологическая комфортность субъекта обучения как психологический феномен // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. № 3. Т. 57. — С. 37–41.
- [2]. Бехтер А.А. Рефлективное оценивание трудных жизненных ситуаций в выборе копинг-стратегий будущими специалистами // Акмеология. 2012. № 2(42). — С. 114–117.
- [3]. Бехтер А.А., Гагарин А.В. Оптимизация совладающего поведения будущего психолога путём развития рефлексивности личности // Акмеология. 2014. № S1–2. — С. 37–40.
- [4]. Бехтер А.А., Гагарин А.В. Рефлективные методы обучения в развитии копинг-стратегий будущих психологов // Акмеология. 2014. № S1–2. — С. S1–2. 255.
- [5]. Блинова В.Л. Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности при разных типах готовности к саморазвитию // Вестник ТГГПУ. 2011. № 4. — С. 378–382.
- [6]. Гагарин А.В. Экологическая компетентность как интегральный критерий эколого-ориентированной личности (сущностно-функциональный аспект) / А.В. Гагарин, С.О. Новиков, Д.А. Астахов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». 2011. № 4. С. 5–11.
- [7]. Гришунина Е.В., Абдулина Г.Х. Эмоциональные индикаторы субъективного отношения к сложной профессиональной ситуации // Акмеология. 2014. № S3–4. — С. 31–64.
- [8]. Маклаков А.Г., Авдиенко Г.Ю. Социально-психологическая комфортность для обучающегося в образовательной среде вуза и методы её диагностики // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1. — С. 94–99.
- [9]. Мальшев И.В. Взаимосвязь творческого потенциала и копинг-стрессовых стратегий личности у студентов вуза // Известия Саратовского университета. 2013. Т. 13. Вып. 3. — С. 56–61.
- [10]. Стеблянко Ю.В. Роль и значение защитных механизмов в процессе стрессоустойчивости // Мир современной науки. 2011. № 3. — С. 1–4.
- [11]. Szabo A., Ward C., Jose P.E. Uprooting Stress, Coping, and Anxiety: A Longitudinal Study of Internatinal Students // International Journal of Stress Management. 2016. Vol. 23. No. 2. — P. 190–208.
- [12]. Brook C.A., Willoughby T. Social Anxiety and Alcohol Use Across the University Years: Adaptive and

Maladaptive Groups // Developmental Psychology. 2016. Vol. 52. No. 5. — P. 835–845.

[13]. Maiolino N., Kuiper N. Examining the Impact of a Brief Humor Exercise on Psychological Well-Being // Translational Issues in Psychological Science. 2016. Vol. 2. No. 1. — P. 4–13.

[14]. Yeung N.C.Y., Lu Q., Wong C.C.Y., Huynh H.C. The Roles of Needs Satisfaction, Cognitive Appraisals, and Coping Strategies in Promoting Posttraumatic Growth: A Stress and Coping Perspective // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2016. Vol. 8. No. 3. — P. 284–292.

[15]. Wagner S.C., Kraemer L., Stadler G. Preventing Versus Overcoming Obstacles to Behavior Change: An Experimental Differentiation Between Proactive Planning and Reactive Coping Planning. 2016. Vol. 8. No. 3. — P. 284–292.

STRESS OVERCOMING BEHAVIOR AND STUDENTS' EVALUATION OF SUBJECTIVE COMFORTABILITY

Tatiana S. Pilishvili, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Peoples' Friendship University of Russia; 6, ul. Miklukho-Maklaya, Moscow, 117198, Russia; e-mail: pilishvili_ts@pfur.ru

Anastasia I. Savushkina, bachelor of the Psychology and Pedagogy Department specialized in psychology, Peoples' Friendship University of Russia; 6, ul. Miklukho-Maklaya, Moscow, 117198, Russia

ABSTRACT

The article shows the results of a study aimed at psychological analysis of coping behavior and level of subjective comfortability among first year students as acmeological resource in their learning activities. The authors theoretically grounded and empirically confirmed the assumption that the nature of the stress overcoming behavior differs among students with low and high level of subjective comfortability. Empirical testing of the hypothesis is held on first year students of the Faculty of Humanities and Social Sciences and the Faculty of Philology (Peoples' Friendship University of Russia). The following methods were used: a) psychodiagnostic assessment of coping behavior among students with different level of subjective comfortability; b) comparative and factor analysis. From an empirical point of view, it was shown that the first year students feel stressed in a positive and a negative way, and that generally they are able to cope with the existing workload. There are differences among girls and boys in coping with stress, differences in two groups with active and inactive coping, as well as specifics of coping behavior, depending on the level of the students' subjective comfortability. The correlation between subjective comfortability and character of one's own anticipatory activity in stress overcoming was also shown (to the benefit or to the detriment in the future).

Keywords: stress, coping, stress resistance, subjective comfortability, proactive coping, students.

REFERENCES

- [1]. Avdienko G.Ju. Social'no-psihologicheskaja komfortnost' subjekta obuchenija kak psihologicheskij fenomen [Social and psychological comfort of the subject of training as a psychological phenomenon] // Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S.Pushkina. [Bulletin of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin.] 2012. Tom 57 № 3. S. 37–41.
- [2]. Behter A.A. Refleksivnoe ocenivanie trudnyh zhiznennyh situacij v vybore koping-strategij budushhimi specialistami [Reflective evaluation difficult life situations in the selection of coping strategies, future professionals] // Akmeologija. [Akmeology], 2012. № 2 (42). S. 114–117.
- [3]. Behter A.A., Gagarin A.V. Optimizacija sovladajushhego povedenija budushhego psihologa putem razvitiya refleksivnosti lichnosti [Optimization of coping behavior through the development of the future psychologist reflexivity personality] // Akmeologija. [Akmeology], 2014. № S1–2. S. 37–40.
- [4]. Behter A.A., Gagarin A.V. Refleksivnye metody obuchenija v razvitiu koping-strategij budushhix psihologov [Reflective teaching methods in the development of coping strategies for future psychologists] // Akmeologija. [Akmeology], 2014. № S1–2. S. 255.
- [5]. Blinova V.L. Osobennosti zhiznestojkosti i koping-povedenija lichnosti pri raznyh tipah gotovnosti k samorazvitiyu [Features resilience and coping behavior of the person at different types of readiness for self-development] // Vestnik TGGPU [Tatar State University of Humanities and Education Bulletin], 2011. № 4. S. 378–382.
- [6]. Gagarin A.V. Jekologicheskaja kompetentnost kak integralnyj kriterij jeoklogoorientirovannoj lichnosti (sushhnostno-funkcional'nyj aspekt) [Ecological competence as an integral criterion of eoklogoorientirovannoj personality (essentially functional aspect)] / Gagarin A.V., Novikov S.O., Astahov D.A. // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: Psihologija i pedagogika [Bulletin of the Russian University of Peoples' Friendship. Series: Psychology and pedagogy]. 2011. № 4. S. 5–11.
- [7]. Grishunina E.V., Abdulina G.H. Jemocionalnye indikatory subjektivnogo otnoshenija k slozhnoj professional'noj situacii [Emotional indicators of subjective attitude towards difficult professional situation] // Akmeologija. [Akmeology], 2014. № S3–4. S. 31–64.
- [8]. Maklakov A.G., Avdienko G.Ju. Socialno-psihologicheskaja komfortnost dlja obuchaeshhegosja v obrazovatel'noj srede VUZA i metody ee diagnostiki [Social and psychological comfort for obuchaeshhegosya in the educational environment of the university and its diagnostic methods] // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. [Psychopedagogic in law enforcement], 2015. № 1. S. 94–99.
- [9]. Malyshev I.V. Vzaimosvjaz' tvorcheskogo potenciala i koping-stressovyh strategij lichnosti u studentov VUZA [The relationship of creativity and coping strategies stressful personality of the students of the university] // Izvestija Saratovskogo universiteta. [Saratov University Bulletin], 2013. Tom 13. Vypusk № 3. S. 56–61.
- [10]. Stebljanko Ju.V. Rol' i znachenie zashhitnyh mehanizmov v processe stressoustojchivosti [The role and importance of defense mechanisms during stress] // Mir sovremennoj nauki. [The world of modern science], 2011. № 3. S. 1–4.
- [11]. Szabo A., Ward C., Jose P.E. Uprooting stress, Coping, and Anxiety: A Longitudinal Study of International Students // International Journal of Stress Management. 2016. Vol.23. № 2. P. 190–208.
- [12]. Brook C.A., Willoughby T. Social Anxiety and Alcohol Use Across the University Years: Adaptive and Maladaptive Groups // Developmental Psychology. 2016. Vol. 52. No.5. P. 835–845.
- [13]. Maiolino N., Kuiper N. Examining the Impact of a Brief Humor Exercise on Psychological Well-Being // Translational Issues in Psychological Science. 2016. Vol. 2. № 1. P. 4–13.
- [14]. Yeung N.C.Y., Lu Q., Wong C.C.Y., Huynh H.C. The Roles of Needs Satisfaction, Cognitive Appraisals, and Coping Strategies in Promoting Posttraumatic Growth: A Stress and Coping Perspective // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2016. Vol. 8. № 3. P. 284–292.
- [15]. Wagner S.C., Kraemer L., Stadler G. Preventing Versus Overcoming Obstacles to Behavior Change: An Experimental Differentiation Between Proactive Planning and Reactive Coping Planning. 2016. Vol. 8. № 3. P. 284–292.