**Содержание**

Введение………………………………………………….........2

1. Понятие об эмоциях…………………………..……………3

2. Классификация эмоций.…………………………………....4

3.Роль эмоции………………………………………………….5

4. Эмоциональные состояния………………………………...8

5.Внешнее выражение эмоций, эмоциональные реакции…12

6.Управление эмоциями……………………………………..14

Заключение…………………………………………………...17

Список литературы…………………………………………..19

**Введение**

Психология - наука о закономерностях развития и функционирования психики.

Эмоции (от лат. «emotion» — волнение) — это различные психические явления, выражающие в форме непосредственных переживаний значимость для индивида тех или иных предметов и ситуаций и являющиеся важным фактором регуляции его жизнедеятельности. Эмоции - это непосредственное пристрастное переживание жизненного смысла, явлений и ситуаций.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем окружающих, можем, не пользуя речь, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

В данной работе будут рассмотрены следующие вопросы: понятие об эмоциях, роль эмоции в жизни человека, классификация эмоций, эмоциональные состояние, эмоциональные реакции.

Эмоции играют важную роль в жизни человека и различным образом влияют на его деятельность. Таким образом, цель работы рассмотреть роль эмоций в жизни человека.

### Понятие об эмоциях

Эмоции – это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Эмоции не существуют вне познания и деятельности человека. Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

Понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию лично­сти, включающую не только психический компонент - переживание, но и специфи­ческие физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. Эмоции име­ются и у животных, но у человека они приобретают особую глубину, имеют множе­ство оттенков и сочетаний.

Эмоции возникли в филогенезе как сигнал о биологическом состоянии организма после тех или иных воздействий на него и представляют собой сейчас форму видового опыта, позволяющую отдельным индивидам совершать, ориентируясь на них, необходимые действия, целесообразность которых для него неясна. Но эти действия обеспечивают удовлетворение жизненно важных потребностей. Так, негативные эмоции, сопровождающие чувство голода, заставляют нас искать способы удовлетворения этой потребности, что, в свою очередь, направлено на сохранение нормального функционирования организма.

Взависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находят­ся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции.

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты.

Под настроением понимают эмоциональное самочувствие человека, влияющие на его поведение, помыслы и переживания в течение более или менее длительного времени. В зависимости от обстоятельств настроение меняется.

В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов — аффект. Во время аффекта человек нередко теряет самообладание и совершает действия, в которых потом горько раскаивается. Аффекты редко приводят к достижению желаемой цели, потому что они совершаются необдуманно.

### 

### 2. Классификация эмоций

1. Самая простая из существующих классификация эмоций предлагает разделить их на два вида: переживаемые индивидом как отрицательные и переживаемые индивидом как положительные.

2. Немецкий философ И. Кант делил эмоции на стенические (активизирующие человека, повышающие его готовность к деятельности) и астенические (расслабляющие, утомляющие человека, вызывающие заторможенность).

3. Классификация, предложенная В. Вундтом, предлагает характеризовать эмоции по трем направлениям:

- удовольствие-неудовольствие;

- напряжение-разряжение;

- возбуждение-торможение.

4. Американский психолог К. Изард выделяет следующие фундаментальные эмоции:

* интерес-волнение;
* радость;
* удивление;
* горе-страдание;
* гнев;
* отвращение;
* презрение;
* стыд;
* вина.

Все остальные эмоциональные реакции индивидов, по мнению Изарда, являются производными и комплексными, т.е. возникают на основе нескольких фундаментальных.

5. Отечественный психолог Б.Додонов предлагает еще более сложную классификацию эмоций:

* альтруистические эмоции (желание помогать другим людям);
* коммуникативные эмоции (возникающие при общении);
* глорические эмоции (связанные с потребностью в самоутверждении);
* праксические эмоции (связанные с успешностью деятельности);
* пугнические эмоции (связанные с ситуациями опасности, с потребностью рисковать);
* романтические эмоции (стремление к необычайному, новому);
* гностические эмоции (возникающие в познании);
* эстетические эмоции (связанные с восприятием произведений искусства);
* гедонистические эмоции (связанные с потребностью в удовольствии, удобствах);
* акизитивные эмоции (связанные с интересом к накоплению, коллекционированию).

### 3. Роль эмоций

Эмоции – это особая форма отражения внешнего мира или внутреннего состояния человека, связанная с удовлетворением или неудовлетворением его органических или социальных потребностей, с осуществлением или утратой его жизненных целей. Эмоции в жизни человека выполняют следующие роли:отражательно-оценочная,защитную функцию, управляющая, мобилизующую функцию,компенсаторную функцию, сигнальная, дезорганизующая.

**Отражательно-оценочная роль эмоций.** Эмоции дают субъективную окраску про­исходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болель­щиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болель­щиков же команды соперника — радость. А определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо противоположные эмоции. Недаром в народе говорят: «На вкус и цвет товарища нет».

Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас дей­ствия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирова­ния (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание непри­ятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться).

**Управляющая роль эмоций.** Помимо отражения окружающей человека действи­тельности и его отношения к тому или иному объекту или событию эмоции важны и для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических ме­ханизмов этого управления. Ведь возникновение того или иного отношения к объек­ту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятель­ности, работоспособность человека. Играя управляющую поведением и деятельно­стью человека роль, эмоции выполняют разнообразные положительные функции: за­щитную, мобилизующую, санкционирующую (переключающую), компенсаторную, сигнальную, подкрепляющую (стабилизирующую), которые часто совмещаются друг с другом.

**Защитная функция эмоций** связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему про­думыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности дости­жения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

**Мобилизующая функция эмоций** проявляется, например, в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнитель­ного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме (спа­сении бегством). Способствует мобилизации сил организма и воодушевление, радость.

**Компенсаторная функция эмоций** состоит в возмеще­нии информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придаст этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встре­чавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Наличие у эмоций отражательно-оценочной и компен­саторной функций делает возможнымпроявление и **санк­ционирующей функции эмоций** (идти на контакт с объектом или нет).

**Сигнальная функция эмоций** связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны дру­гого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющихся в данный момент у другого субъекта. Сигнальная функция эмоций часто соче­тается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

Академик П. К. Анохин подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стаби­лизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуа­ции могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повтор­ного совершения ошибок. С точки зрения Анохина, эмоциональные переживания за­крепились в эволюции как механизм, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов.

**Дезорганизующая роль эмоций.** Страх может нарушить поведение человека, свя­занное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизую­щая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоция­ми, а отрицательная — с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для самоуспокоения, благодушествования. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания.

### 4. Эмоциональные состояния

Простейшей и древнейшей формой переживания эмоций является эмоциональный тон ощущений. Любой сигнал, воспринятый нашими анализаторами, вызывает определенную эмоциональную реакцию - положительную или отрицательную. В каждый момент времени на нас воздействует огромное количество раздражителей и каждый из них эмоционально переживается нами.

Если совокупное количество раздражителей, вызывающих положительную эмоциональную реакцию, больше, то мы чувствуем себя в настоящий момент хорошо - спокойно, расслабленно, удовлетворенно. Если же, наоборот, больше отрицательно воздействующих раздражителей, то мы чувствуем себя "не в своей тарелке", "неуютно", напряженно, неспокойно. Особенно важное значение для формирования общего эмоционального тона ощущений имеют запаховые раздражители. Обоняние - древнейший из анализаторов. Оно через нервную вегетативную систему тесно связано с деятельностью желез внутренней секреции и существенно влияет на общее состояние организма - в том числе и на общий эмоциональный тон.

Настроение - эмоциональное состояние, в течение длительного времени окрашивающее всю психическую жизнь человека. Различают два вида настроений:

* эмоциональный нерасчлененный фон (приподнятое или подавленное);
* четко идентифицируемое состояние (скука, печаль, радость)

Факторы, вызывающие определенное настроение, могут быть очень разными: от физиологических до высокодуховных. Так, например, несварение желудка, чувство вины за неблаговидный поступок или мысль, конфликтная ситуация в семье, неудовлетворенность уровнем проделанной работы способствуют формированию плохого настроения, а, скажем, ощущение благополучия организма после лыжной прогулки или полноценного сна, удачно выполненная работа, встреча с дорогим человеком, хорошая книга вызывают хорошее настроение. Специфика этого эмоционального состояния в том, что человек, будучи в определенном настроении, воспринимает все сигналы из среды окрашенными в те же эмоциональные тона, даже если рационально он способен их оценить адекватно.

**Фрустрация** - состояние острого переживания неудовлетворенной потребности, осознание невозможности достижения какой-либо значимой цели.

Факторы, вызывающие это состояние, называются фрустраторами, а ситуации, в которых это состояние возникает, называют фрустрационными ситуациями. Фрустраторами может быть широкий спектр факторов: физиологических (лишение сна, пищи, холод, жажда, неудовлетворенные сексуальные потребности и т.д.), психологических (отсутствие общения, недостаток информации, этические внутренние конфликты и т.д.)

Человек, находящийся в состоянии фрустрации, испытывает целую гамму негативных эмоциональных переживаний: раздражение, чувство вины, разочарование, отчаяние.

**Стресс** - реакция на изменение условий жизни, процесс адаптации к новой ситуации, "неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование"

В зависимости от вида стрессоров, подразделяют:

* физиологический стресс (изменение режима работы, тяжелый физический труд, чрезмерный холод или жара, недостаток кислорода, болевые стимулы);
* психологический стресс ( существенное изменение жизненных условий, потеря близких людей, информационные перегрузки, обида и т.д.).

**Аффект** - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для индивида условий жизни. Причиной возникновения аффекта является переживание человеком внутреннего конфликта между его влечениями, стремлениями и желаниями либо противоречия между требованиями, предъявляемыми ему окружающими (либо им самим) и возможностями выполнить эти требования. Аффект развивается в критических, неожиданно возникших, чаще опасных ситуациях в том случае, когда человек не может найти выход из них.

Признаки аффекта:

* сужение сознания, направленность его на раздражитель и неспособность адекватно оценивать ситуацию и свои действия;
* выраженная двигательная активность, связанная с необходимостью выплеснуть сильнейшее психическое напряжение, порожденное ситуацией;
* частичная или полная потеря памяти о событиях, предшествовавших аффекту и своих действиях во время него;
* сильное психическое истощение, физическая слабость после аффективной реакции;
* наличие "постаффекторных следов или комплексов", которые в случае наступления впоследствии похожей ситуации навязывают тот же способ ее разрешения, который был предпринят субъектом в первый раз.

**Депрессия** - эмоциональное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, общим снижением жизненной активности, слабостью волевых процессов, ослаблением памяти, мыслительных процессов, неспособностью концентрировать внимание. Человек в состоянии депрессии испытывает мучительные переживания, отчаяние, тоску. Характерными являются мысли о собственной никчемности, о невозможности предотвратить наступление каких-то ужасных событий, страх перед будущим, чувство вины за прошлые события. Длительные тяжелые депрессии могут привести к попыткам самоубийства. Депрессии у здоровых людей могут быть результатом хронического стресса, длительного перенапряжения, психической травмы.

**Чувства** - одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам, событиям и другим людям. В онтогенезе чувства появляются позже ситуативных эмоций, они представляют собой личностный уровень

переживания человеком своего отношения к миру и зависят от культуры общества, в котором воспитывался человек, степени его развития. Иными словами, раздражители, вызывающие отрицательные или положительные эмоции, одинаково действуют и на человека примитивной культуры, и на современного высокообразованного англичанина, а вот факторы, вызывающие чувство стыда или негодования, будут совершенно различными. Важным отличием чувств от эмоций является то, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции носят ситуативный характер, т.е. являются реакцией на определенную ситуацию. Вместе с тем, чувства и эмоции тесно связаны, т.к. всякое чувство переживается и обнаруживается именно в конкретных эмоциях. Более того, если на первых годах жизни именно эмоции являются основой формирования чувств, то по мере развития личности уже чувства начинают определять содержание ситуативных эмоций.

**Страсти** - сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил. Причины формирования страстей почти исключительно связаны с бессознательными комплексами, требующих реализации в сфере сознания. Как всякие бессознательные влечения, эти комплексы не могут быть реализованы в своем настоящем виде и поэтому подвергаются изменению, сублимации, чтобы преодолеть цензуру Я. Будучи следствием неблагоприятного личного опыта индивида, страсти вместе с тем зачастую становятся движущей силой великих дел, подвигов, открытий, требующих величайшего напряжения и концентрации сил, которое было бы невозможно при других условиях формирования личности.

### 5. Внешнее выражение эмоций, эмоциональные реакции

Эмоции играют важную роль в жизни человека и различным образом влияют на его деятельность.

Рассматривая деятельность головного мозга, мы обращали внимание на то, что от каждого воспринятого раздражения в кору больших полушарий приходит два потока импульсов. Один идет прямо в корковую часть соответствующего анализатора, где выясняется, что мы ощущаем и воспринимаем; второй, проходящий через ретикулярную формацию и лимбическую систему ядер старой коры, выясняет значение данного раздражения для организма. Эта общая оценка и лежит в основе возникновения различных эмоциональных переживаний. Эмоции по механизмам возникновения рефлекторны. На это указывал еще И.М. Сеченов. Он называл эмоции рефлексами с усиленным концом.

Человеку, мыслящему или принимающему решение к действию, требуется время, и ответ нуждается в известной отсрочке. Иное дело – эмоции. В зависимости от характера они либо вызывают бурные движения, либо, напротив, угнетает их. В том и другом случае они усиливают завершающую треть рефлекса.

Человек получил радостную речь, допустим, он принят в вуз после успешной сдачи экзаменов. Юный студент оживлен, лицо его раскраснелась, глаза блестят, он возбужденно машет руками, спешит поделиться радостью с друзьями, иногда даже скачет от радости. Все это признаки большого возбуждения, характерные для радостной эмоции.

Анализ мимических и пантомимических реакций, которыми сопровождаются разные эмоции, показал, что каждой эмоции свойственны специфические движения лицевой мускулатуры, особое выражение глаз, определенная поза и характерные движения конечностей. Зачатки этих мимических и пантомимических движений можно наблюдать и в животном мире. У человека же они, так же и все другие психические процессы, изменились в процессе общественной истории и под влиянием культуры.

Описанные выше действия обычно относят к эмоциональным реакциям. Эмоциональные реакции – улыбка, смех, плач, взволнованная речь, импульсивные действия или полная неподвижность – обычно характеризуется отчетливой связью с событиями, которые их вызвали.

Эмоциональные реакции во многих случаях помогают определить отношение к происходящему, восстановить справедливость, полнее пережить успехи и неудачи в трудовом и спортивном соревновании. Они содействуют контакту между людьми.

Целый ряд профессий предъявляет к человеку требования умения управлять своими эмоциями и адекватно определять выразительные движения окружающих его людей. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной деятельности – неотъемлемая часть успешности во многих профессиях. Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной профессиональной некомпетентности. Умениеразбираться в многочисленных нюан­сах эмоциональных проявлений и воспроизводить их необходимо людям, посвятившим себя искусству (актерам, художникам, писателям). Пони­мание и умение воспроизводить - важнейший этап обучения актеров искусству интонаций, мимики, жестов.

Современная практика психологической подготовки людей к различ­ным видам деятельности, их социальное обучение позволяет развить навыки компетентности в общении, важнейшей составляющей которой является восприятие и понимание людьми друг друга.

### 

### 6. Управление эмоциями

Что помогает людям управлять своими эмоциями и всем ли это легко дается?

Наблюдения показывают, что в зависимости от индивидуальных особенностей человека, как подъем, так и спад чувств может привести к разным результатам.

У одних людей от неудачи или утраты опускаются руки, у других же неудача стимулирует волю к победе и мобилизует физические и духовные силы для достижения поставленной цели.

У одних людей от успехов может закружиться голова, и под влиянием удач они перестают, как следует трудиться и критически относиться к своему труду. У других же, напротив, удача, дающая настроение уверенности и бодрости, вызывает желание работать еще лучше.

Как и все психические процессы, эмоции контролируются сознанием. В переживании каждого чувства присутствует сознание, которое лает оценку происходящему и влияет на протекание самого чувства. Оно может подавить проявление чувств, если диктуется необходимостью, или же, напротив, дать полный простор для их выражения, иначе говоря, управлять ими.

Только при некоторых патологических состояниях, когда ослабевает тормозная функция коры, аффекты, как чрезмерное проявление наших эмоций, выходят из-под контроля сознания. Таковы, например, истерические реакции – чередования смеха с бурным плачем и припадками.

Нормальный же человек не остается во власти своих чувств и настроений, а стремится управлять им, не кичится победами и не падает духом при неудачах, а старается сохранять ровное настроение и трезвое отношение к действительности.

Снятию эмоционального напряжения способствуют:

* сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата;
* снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значи­мости ситуации по типу «не очень-то и хотелось»;
* получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
* разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, «если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»);
* откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;
* физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мыш­цы»); для этого нужно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь по­лезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения;
* написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, выз­вавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замк­нутых и скрытных;
* слушание музыки; музыкальной терапией занимались врачи еще в Древней Гре­ции (Гиппократ);
* изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний; удерживаемая улыбка улучшает настроение (в соответствии с теорией Джемса-Ланге);
* активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность;
* мышечное расслабление (релаксация), являющееся элементом аутогенной тре­нировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

### Заключение

Эмоции – психические явления, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру.

Эмоции играют важную роль в жизни человека и различным образом влияют на его деятельность.

Эмоции необходимы для выживания и благополучия человека. Не обладая эмоциями, то есть, не умея испытывать радость и печаль, гнев и вину, мы не были бы в полной мере людьми.

Эмоция – это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия.

Эмоция мотивирует. Она мобилизует энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Практически любой человек, взрослея, научается управлять врождённой эмоциональностью, в той или иной степени трансформировать её.

Большинство учёных, как и обычные люди, делят эмоции на: позитивные и негативные. Но, было бы правильнее считать, что существуют эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволяет отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением. Эмоции воздействуют на тело и разум человека, они влияют практически на все аспекты его существования. Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40-60 ударов в минуту превышать нормальный. Это указывает на то, что в процессе переживания эмоций задействованы практически все нейрофизиологические и соматические системы организма. Эмоция активизирует вегетативную нервную систему, которая в свою очередь воздействует на эндокринную и нервно-гуморальную системы. Разум и тело требуют действия.

### 8. Список литературы

1. **Воронин Л.Г.** Физиология высшей нервной деятельности и психология: Учебное пособие./ Под ред. Л.Г. Воронин, В.Н. Колбановский, Р.Д. Маш. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
2. **Немов Р.С.**Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 2 кн. – Книга 1.Общие основы психологии. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 688с.
3. **Общая психология.** Учебное пособие для студентов пед. ин-тов./ Под. ред. В.В. Богословского и др.- М.: Просвещение, 1973. – 351с.
4. **Психология.** Учебник. / Под редакцией А.А. Крылова. – М.: «Проспект», 2000. – 584 с.
5. **Психология.** Учебник для технических вузов. / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.