Министерство образования Российской Федерации

Уральский Государственный университет А.М. Горького

**Факультет: Психологии.**

# Курсовая работа

***тема:***

Стресс. Способы его преодоления и предотвращения.

 **Курсовая работа:**

студента I курса

 заочное отделение

 г. Н. Тагил

 Коротовских К.Ю.

 **Проверил:**

**Нижний Тагил 2000 г.**

 Три основные – древние, как мир, но заново осознаваемые и переживаемые каждым поколением идеи.

 I Здоровье – физическое и неэтическое – связано с мироощущением, «настроем» и образом жизни. То, как мы думаем, чувствуем и поступаем, и чему стремимся, определяет наше здоровье не меньше, чем здоровье определяет нашу жизнь.

 II Человек ответственен за свою жизнь и свое здоровье. Понимание именно этой ответственности может очень многое изменить в жизни. Оздоравливаясь, вы дарите радость жизни и окружающим.

 III Сохранение или обретение здоровья неосуществимо без соразмерности ваших возможностей и притязаний. Как сказал Станислав Ежи Лец, «поднимайся над собой, но не теряй себя из виду!»

 Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни2.

**Введение.**

 На пороге XXI в. человечество активно осваивает Мировой океан, полярные области планеты, горы, нередко сталкиваясь с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, т.е. со стрессом. Известно, что при этом резко возрастают как психологические нагрузки, так и требования и физиологической стабильности человека. В своей жизни практически каждый человек испытывал стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе.

 Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения в стрессе можно считать возросшую (особенно во второй половине ХХ в.) актуальность проблемы защиты человека об действия неблагоприятных факторов среды.

 Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

 Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания ибо стресс помогает повышения сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

 В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и выяснение механизмов его возникновения и развития. –Стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и доже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, созданием условий, для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной распространение в обыденной жизни и трудовой деятельности человека делает целесообразным ознакомление широкого круга людей с различными аспектами проблемы стресса3.

Стресс – это такое эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

Стрессовыми состояниями будут действия в условиях риска, необходимостью принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведения в условиях неожиданно меняющейся обстановки.

В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия. При стрессе возможны ошибки восприятия (определение численности неожиданно появившегося противника), памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д.

Однако у ряда людей незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, сценические эмоции5.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации5.

Подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания. Отчасти это правильно. Но только отчасти, поскольку огромная радость, неожиданный успех, триумф – это тоже стресс. Вернее не стресс, стрессор-фактор, вызывающий состояние стресса.

Г. Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС), от которой он пришел к универсальной концепции стресса.

В начале целого ряда заболеваний больные испытывают общий дискомфорт, то, что называется «не по себе». Затем появляется слабость, раздражительность у детей – плаксивость. При инфекционных заболеваниях поднимается температура. Все эти признаки говорят о каких-то еще непонятных болезненных проявлениях, о неспецифической, однотипной защитной реакции организма, которую Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом. И лишь потом, когда присоединяются другие симптомы (сыпь на теле, расстройство желудка, боли в тех или иных участках тела и т.д.), можно говорить о диагнозе, о специфичности симптомов заболевания.

В развитии ОАС различают 3 стадии: реакцию тревоги, фазу сопротивления и фазу истощения. В первой организм начинает, правда, довольно робко сопротивляется изменившимся условиям фазе сопротивления или приспосабливается к ним. В фазе сопротивления осуществляется адаптация к новым условиям, организм в полной мере противится воздействию стрессора. В третьей фазе, наступающей после продолжающегося длительного воздействия стрессора, все резервы адаптации приходят к концу, и организм погибает. Естественно, что последняя фаза развивается далеко не всегда. В большинстве случаев организм справляется со стрессором на первой или второй фазах общего адаптационного синдрома.

Люди, далекие от медицины, но знакомые со словом «стресс» (а таких становится все больше и больше), употребляет его чаще всего с эпитетами «эмоциональный», «психический». Если так, то и эмоциональный стресс, вероятно, должен сопротивляться такими же, реакциями организма, как и все другие виды стресса? Действительно, и эмоциональный, или психический, стресс развивается по тем же законам общего адаптационного синдрома. Эмоциональные раздражители – наиболее частый стрессор человека. Кто не переживал неудачи, разочарования, утрату близких, материальные потери, стыд, чувство вины, восторг, радость? А разве это не стрессовые ситуации4.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Стресс – неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации.

Умственного перенапряжения, неудачи, неуверенность, бесцельное существование – самые вредоносные стрессоры6.

Стресс… Этот научный термин звучит теперь всюду – на работе и дома, в кругу друзей, в книгах и телепередачах.

Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стрессов». И не без оснований. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Но вот и другой факт: 30-50% посещающих поликлиники – это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния.

Может быть, надо любой ценой остерегаться отрицательных эмоций и бежать от стрессов? Уезжать по возможности из больших городов, поменьше уделять внимания тревогам и заботам, не ставить перед собой никаких серьезных целей? Это ведь всегда связано с поиском, неопределенностью и риском – стало быть, стрессогенно. Может нужно просто тихо жить, оберегая здоровье?

Впрочем, и здоровый смысл, и житейские наблюдения так же подтверждают, что постоянный «уход» от стресса – не выход, не панацея от болезней. Каждый без труда вспомнит среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря на беспрерывные, многочисленные стрессы. А другие – болезненны и недоверчивы, хотя стрессов избегают и живут вроде бы без напряжений.

О том свидетельствуют и некоторые наблюдения американских психологов. Так, например, они обнаружили, что у тех пенсионеров, которые ведут активный образ жизни, здоровье гораздо лучше, чем у тех, кто довольствуется спокойно – пассивным существованием. Или другой пример: выяснилось, что у матерей-одиночек меньше жалоб на здоровье (и реально – меньше отклонений от здоровья), чем у их ровесниц в нормальных семьях. А ведь жизненная нагрузка у первых несомненно выше.

Значит, данные современной науки о механизмах стресса могут помочь человеку избежать вредных последствий стресса, благополучно преодолеть вызванные ими напряжения.

Существует достаточно много примеров того, что стресс оказывает благотворное влияние на организм, значительно повышая работоспособность человека. Например, холодовой стресс может оказывать благотворное действие на психологический и физический статус. Умеренное недоедание вызывает мягкий стресс, не губительный, а тренирующий.

Установлено, что стресс обладает обезболивающим действием8.

Стресс – это всего лишь новые названия давно известных явлений и состояний. Например, нарушения надежд, глубокого недовольства жизнью или собой и ощущения бессилия зло – либо изменить. Всего лишь новое слово… Но слова небезобидные и небезразличны и реальности. Возникает опасность «спрятаться» за новое слово, как за оправдание своих состояний. Произнести: «я нахожусь в стрессе», «я не выдерживаю этих бесконечных стрессов» гораздо легче, чем признать: «я несчастен». Новые слова (стресс, дистресс) создают как бы и новую реальность (иллюзию), оказываются чем-то вроде «нечистой силы», которую может изгнать искусный целитель (врач). Между тем причины стрессов и дистрессов обусловлены в равной степени «извне» и «изнутри»: это взаимодействие жизненных обстоятельств и личных качеств. И нам, людям, страдающим от стрессов, предстоит овладеть двумя науками: справляться с обстоятельствами жизни, ведущими и стрессам, и со свойствами нашей натуры, «натворствующими» стрессам1.

Можно ли избежать стресса? Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? «Стресс не следует избегать», - советует Г. Селье, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть».

Чего же следует избегать? Дистресса, под которым ученый понимает вредоносный или неприятный стресс. Дистресс – это ситуация, когда струны не выдерживают, когда они рвутся и мелодия останется несыгранной.

Как быть при дистрессе? Неужели в случаях дистресса всегда следует третья стадия синдрома адаптации – истощение? Разумеется, нет. При психическом, эмоциональном стрессе на первый план будет выступать не истощение физиологических возможностей организма, как это бывает при других видах стресса, а возможностей психологической защиты личности. В этом-то и кроется отличие психического стресса от всех других его вариантов. Дело не доходит до третьей стадии, до гибели организма. Рано или поздно психологическая защита сработает, личность изменить режим своей жизни, изменит установки, собственное отношение и ситуации, вызвавшей дистресс. Если же этого не произойдет, есть все основания ждать болезни личности, невроза или другого психогенного заболевания6.

Клиническая симптоматика, выявляемая при остром и хроническом и хроническом стрессах, разнообразна, но во многом сходна: выраженная бессонница, ощущение боли и давления в затылке, шеи, живота, спине, а также в области грудной клетки и глазных яблок, обильное потоотделение, затрудненное дыхание, отдышка, тошнота, рвота, физическое беспокойство, чувство усталости, дрожи в коленях и т.д. Для хронического стресса характерны также и некоторые другие симптомы, не встречающихся при остром стрессе: нарушение ночного сна, повышение или понижение половой потенции и т.д5.

По мнению Эверли и Розенфельда, врач, используя терапевтическое обучение больного, должен постараться включить в него следующие основные компоненты:

I – коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных представлений относительно стрессовой реакции.

Приведем некоторые, наиболее часто встречающиеся ошибочные представления относительно стресса. После каждого ошибочного утверждения другое, поправляющее его утверждение.

1. «Связанные со стрессом симптомы и психопатические заболевания не могут причинить мне реального вреда, поскольку все они существуют только в моем воображении».

 Это широко распространенное убеждение ложное, как стресс оказывает влияние не только на психику, но и на весь организм. Психосоматическое заболевание развивающееся в результате стресса, является реальным заболеванием, которое может представить серьезную опасность для Вашего здоровья, как, например, гипертоническая болезнь и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

 2. «Только слабые люди страдают от стресса».

 В наибольшей степени подвержены действию чрезмерного стресса сверхзагруженные люди с очень высоким уровнем притязаний, своего рода «наркоманы от работы».

 3. «Я не несу ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в наше время неизбежен – мы все его жертвы».

 В действительности мы стали ответственны за большую часть стрессов нашей жизни. Это следует из того факта, что стресс является результатом не столько того, что с нами происходит, сколько того, как мы на это реагируем. Такой стресс часто является нашим бессознательным выбором.

 4. «Я всегда знаю, когда я испытываю чрезмерный стресс».

 Фактически, чем сильнее стресс, испытываемый нами, тем менее чувствительны мы к его симптомам – пока стресс не достигает такой силы, при которой его симптомы уже нельзя игнорировать.

 5. «Распознать источники чрезмерного стресса легко».

 Это утверждение верно только наполовину. Многие люди, могут легко распознать причину стрессов путем осознания стрессовых симптомов и быстрого обнаружения внешних причин. У некоторых людей признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезнет стрессор. В таких ситуациях стрессовые симптомы проявляются в форме психического или физического истощения.

 6. «Все люди реагируют на стресс одинаково».

 Мы отличаемся друг от друга по источникам стресса, симптомом и заболеваниям, развивающимся вследствии чрезмерного стресса, а также по эффективным формам его лечения.

 7. «Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать, - это сесть и расслабиться».

 Хотя релаксация представляет собой очень полезное средство борьбы со стрессом, мало кто умеет глубоко расслабляться. Такие методы, как медитация, хатха-йога и спокойное созерцание, являются наиболее эффективными способами достичь глубокого расслабления в противоположность таким видам досуга, как телевизор, радио и магнитофон. Необходимо помнить, что отпуск и другие формы восстановительного отдыха не всегда обладают расслабляющим действием.

 Второй главный компонент терапевтического обучения пациента состоит в представлении ему информации об общей природе стрессовой реакции. Пациенту должно быть дано общее представление в сущности – психосоматического феномена: каким образом мысли и эмоции могут воздействовать на сам организм человека и каким образом стресс может играть положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) роли.

 Третий компонент сконцентрирован на роли чрезмерного стресса в развитии заболевания. Врач должен познакомить пациента с тем, каким образом чрезмерный стресс может приводить к развитию определенных заболеваний.

 Четвертый – состоит в том, чтобы заставить пациента развить осознание того, как у него проявляется стрессовая реакция, какие характерные симптомы чрезмерного стресса имеются. В школе пациент должен научиться отличать эустресс от дистресса.

 Пятый компонент – пациент должен развить у себя способность самоанализа, для того чтобы идентифицировать характерные для него стрессоры. Как для больного, так и для врача важно помнить, что стрессоры у каждого человека носят присущий только ему характер. Если пациент может идентифицировать свои источники стресса, то становится возможным предпринять конструктивные шаги с целью избегания стрессоров или, по крайне мере, для лучшей подготовки и столкновению с ними.

 Наконец, шестой компонент состоит в том, что врач, воздерживаясь от всяких суждений оценочного характера, сообщает пациенту о той активной роли, которую он сам (пациент) играет в развитии и лечении чрезмерного стресса.

 Очень важную роль в лечении чрезмерного стресса играет психотерапия - лечение психологическими средствами (словом, внушением и т.д.).

 Назовем лишь несколько распространенных методов психотерапии: групповой метод – для разрешения трудностей в общении, самопознании, приобретении автономной самооценки и т.д.; семейный метод – для гармонизации супружеских взаимоотношений, воспитания детей; аутотренинг – для волевого воздействия на вегетативные проявления; музыкотерапия и многое другое7.

 Характер питания может оказывать влияние на стрессовую реакцию, поэтому выработаны рекомендации по диетотерапии стрессовых состояний. Хорошо сбалансированное питание играет важную роль для сохранения как физического, так и психического здоровья человека.

 (борьба с избыточным весом, сокращение потребления сахара, насыщенных жиров и холестерина, ограничение потребления соли). Следует не пропускать утреннего завтрака и питаться в течение дня равномерно.

 Важную роль при лечении стрессовых состояний играет фармакологическое вмешательство, для эффективности которого очень важно значение имеют взаимоотношения пациента и врача.

 Произвольная регуляция дыхания также используется в качестве мероприятия, направленного на снижение чрезмерного стресса. Сознательный контроль дыхания, т.е. регуляция дыхательных движений, является, по всей вероятности, самым древним из известных методов борьбы со стрессом.

 Клиническое применение поведенческих аутогенных релаксационных методик, также оказываюсь весьма полезным при лечении чрезмерного стресса и его проявлений.

 При лечении стрессовых состояний может быть использована также и медитация – концентрация внимания на объекте, предназначенном для сосредоточения3.

 Среди эффективных способов лечения и управления стрессом, возникающим в ходе профессиональной и других видов деятельности человека, хорошо зарекомендовала себя аутогенная тренировка. Она является одним из методов релаксации. При аутогенной тренировке обеспечивается полное сохранение самоконтроля, упражняется воля человека; при этом не исключаются проявления инициативы и творческого подхода. Она позволяет не только предупредить вредные последствия стресса и возникновение некоторых заболеваний, но и повысить общую работоспособность, тренировать волю, внимание, память, овладеть своими эмоциями, выработать навыки самонаблюдения. Аутотренинг направлен на перестройку сознания человека. Лица, занимающиеся аутогенной тренировкой, приобретают способность быть спокойными, бодрыми, уравновешенными в течении всего дня, в нужное время засыпать, управлять своим настроением.

 Гипноз также может быть использован для профилактики и лечения чрезмерного психофизиологического стрессового возбуждения. В состоянии гипноза у человека уменьшается периферическая сфера осознания. Гипноз можно использовать для индуцирования состояния глубокой релаксации; далее для избегания стрессов и наконец, для того, чтобы помочь больному развить уверенность в себе. Гипноз может быть использован пациентом для того, чтобы купировать стрессовые состояние.

 Одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять воздействию стрессорных раздражителей является использование физических упражнений, т.е. «выбивание» психического стресса физическим. Физические упражнения и спорт являются наилучшим способом предотвращения отрицательных последствий стресса.

 Хотя физические упражнения сами по себе являются интенсивной формой стресса, они сильно отличаются от стрессовой реакции, участвующей в развитии хронических заболеваний.

 Одним из важных и давно применяемых способов предотвращения вредных последствий стресса является повторное или предварительной действие тех же или – других стрессоров, в результате чего существенно стрессорных факторов.

 В последнее время в США завоевал широкое признание как средство эффективной борьбы со стрессом массаж. Массаж снимает мышечное напряжение, снижает кровяное давление, развивает гибкость и упругость мышц.

 В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь2.

 Медитация (лат. – размышляю, обдумываю) – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состоянии углубленной сосредоточенности. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение эмоциональных «крайностей» и значительное снижение реактивности. Телесное состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение – приподнятостью и некоторой отрешенностью.

**Релаксация по методу Бенсона.**

1. Спокойная обстановка.
2. Объект сосредоточения.
3. Пассивное отношение (освобожденность разума от мыслей, целей).
4. Удобная поза. Рекомендуется сидячая, чтобы не заснуть.

Было бы полезно, - отмечает Бенсон, - введение в современную культуру ежедневной утренней релаксации «вместо утреннего кофе». Постоянное применение релаксации (1-2 раза в день в течение нескольких месяцев) приводит к тому, что уменьшается степень напряжения в стрессовых ситуациях, заметен «общий сдвиг в сторону спокойствия».

Нередко очевидны и более глубокие изменения, человек становится в большей степени хозяином своей судьбы: появляются адекватное отношение к окружающей реальности и к самому себе, уверенность в своих силах, повышается ответственность за собственную жизнь.

Итак, стресса не следует избегать. Есть способы перехитрить стресс:

* Аутогенная тренировка.
* Больше движения (бег, аэробика).
* Не затягивать с разрешением любых конфликтов.
* Сходить в кино, послушать любимую музыку, делать то, что нравится.
* Сократить до минимума поездки и встречи, без которых можно обойтись.
* Научиться говорить людям «нет».
* Не перегружаться.
* Не злоупотреблять кофе, алкоголем.
* В стрессовой ситуации желательно сделать паузу хотя бы 15-20 минут, прогуляться, поговорить с –друзьями.
* Переключить внимание на приятную тему.
* Если опаздываешь, нужно внушить себе, что как бы ты не злился – пробка на дороге от этого не рассосется, трамвай не поедет быстрей.
* При получении неприятного известия бывает полезно представить себе более странный «сценарий».
* Красный, желтый и оранжевый цвета действуют как сильные раздражители.
* Голубой цвет – это цвет глубокого шока, цвет страха, цвет стресса.
* Синий и зеленый цвета успокаивают.
* Хорошая классическая музыка снимает чувство подавленности и «убитости».
* Съешьте банан. В нем есть сиротин (гормон счастья) и витамин В.
* Попросите кого-нибудь три минуты короткими нажатиями помассировать энергетическую точку в середине ступни.
* Любовь – лучшее лекарство от стресса. Во время оргазма выделяются эндорфины – гормоны счастья.
* Первые 2 часа после возвращения с работы домой считаются наиболее критическими.
* Душ, теплая ванна.
* Полноценный глубокий сон.
* Делайте что-нибудь с настроением Хобби - то, что нужно. Исцеление не в том, что вы делаете, а как вы к этому относитесь.
* Чтобы избежать постоянного дистресса, разочарования и неудач, не нужно браться за непосильные задачи.

**Заключение.**

 Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика.

 Стресс не только зло, не только беда, на и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание.

 Активность – единственная возможность покончишь со стрессом: его не пересидишь и не перележишь.

 Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, на которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех.

 Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Другое дело, что нет желания – просто человеку приятно осознать, то, что он испытывает стресс, рассказывая и «жалуясь» всем, о том, в каком он глубоком стрессе, ища в этом наверное сочувствия, понимания. Если же есть желание и немного свободного времени, то описанные выше способы преодоления стресса, весьма эффективны. Начав с релаксации (2-3 раза в день по 10-15 минут), постепенно может освоить аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д.

 Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо…

 Назовите себя удачливым, и вы будете таким.

**Список использованной литературы.**

1. Рушман Э.М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1990.-128с., ил. стр. 3, 4, 6, 102, 106, 108.
2. Бенджамин Колодзин. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой. стр. 15, 42.
3. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1988-176с. – стр. 3, 4, 105, 133, 140-149.
4. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва «Прогресс» 1982.
5. Общая психология: Учебное пособие для студентов пед. институтов. Богословский В.В., Стеканов А.Д., Виноградова и др. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение 1981 – 383с., стр. 309, 310.
6. Русинов А. стр. 59-70.
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319с. стр. 180, 184, 185, 195.
8. Кижаев-Смык Л.А. Психология стресса: Издат. «Наука». Москва 1983, стр. 114, 184, 272.