

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

ЛЕКЦИЯ 1 (часть 2) ДЛЯ КУРСАНТОВ ИНСТИТУТА ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

профессор кафедры ОЗиЗ

д.м.н., профессор Н.А. Горбач

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- *Эмоциональные процессы* (эмоции - от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта

• • • ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

- Сигнальная (переживания возникают и меняются в связи с изменениями происходящими в окружающей среде или в организме человека).
 - Регулирующая (поведение во многом определяется переживаниями).
 - Энергетическая мобилизация организма.
- •
•
•
•
•
•
•

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

- По направленности (качеству):
 - положительные (удовольствие, радость)
 - отрицательные (печаль, гнев, страх)
 - неопределенные
- По воздействию (влиянию на активность поведения):
 - стенические (от греческого “stenos” - возбуждение, н-р: восторг, гнев)
 - астенические (угнетают, тормозят и т.д., н-р: испуг)
- По длительности, силе, интенсивности:
 - эмоциональные состояния (собственно эмоции; чувства; настроения; страсти)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

- собственно эмоции
- чувства
- настроения
- страсти

СОБСТВЕННО ЭМОЦИИ

- Это реакция человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющая ярко выраженную субъективную окраску. Это более длительная реакция, которая возникает не только на совершившиеся события, но и на предполагаемые или вспоминаемые. Эмоции отражают событие в форме обобщенной субъективной оценки.
- Отрицательные эмоции, которые возникают в процессе общения (обида, вина, стыд).

ЧУВСТВА

- психический механизм непосредственной эмоциональной оценки социально значимых явлений. Отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении потребностей. Это комплексы специфических эмоций, которые вызывают у человека значимые для него люди, события и предметы окружающей действительности, а также виды его занятий.

НАСТРОЕНИЯ

- *это* ситуативно обусловленное, устойчивое переживание какой-либо эмоции или чувства, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность на протяжении более или менее длительного периода. Это фон, на котором протекают все остальные психические процессы. Настроение отражает общую установку прития или неприятия мира.

СТРАСТИ

это проявление эмоций, характеризующееся волевой направленностью и деятельностью. Страстью называется чрезмерно сильное, все подавляющее чувство, подчиняющее себе все остальные эмоции и желания, побуждающее человека к определенным действиям по отношению к предмету страсти. Они с трудом управляются сознанием и мышлением человека.

Предмет страсти:

- другой человек,
- определенный род или вид занятий,
- жизненная цель.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

- Аффект
- Фрустрация
- Стресс

АФФЕКТ

- (от лат. affectus совершать согласно с чувством) - сильное и относительно кратковременное внезапно возникающее чрезмерное нервно-психическое возбуждение, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств. Сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и функциональными изменениями эндокринной системы, утратой волевого контроля, бурным выражением эмоциональных переживаний.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ АФФЕКТА

- субъективная внезапность и неподготовленность к действиям в этом состоянии;
- кратковременный взрывной характер эмоциональной разрядки;
- предельно высокое эмоциональное напряжение;
- изменения сознания;
- нарушения психических познавательных процессов;



снижение эмоционально-волевой регуляции поведения, самоконтроля;
несоизмеримость действий с угрозой, их вызвавшей;
полная мобилизация всех физических сил организма на начальном этапе с последующим постаффективным истощением нервной системы, заторможенностью в стадии спада.



ВИДЫ АФФЕКТА

- Кумулированные аффекты — длительная психотравмирующая ситуация, возникающая в связи с систематически противоправным или аморальным поведением потерпевшего.
- Аномальные аффекты:
 - аффекты в состоянии алкогольного опьянения;
 - аффекты у психопатических личностей.

ФРУСТРАЦИЯ

- (от лат. frustratio - крушение планов, обман, расстройство, помеха) - конфликтное эмоциональное состояние, вызванное нарушением близко достижимой и значимой цели, сопровождающееся, как правило, агрессивными проявлениями в отношении фрустратора.

• • • ФРУСТРАЦИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

- возникновением вследствие реальной или воображаемой помехи;
- препятствием удовлетворению потребностей личности;
- реализацией защитных свойств поведения (агрессии, досады, раздражительности);
- впоследствии - дефицитом физических и психических сил.

• КОНСТРУКТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ • ФРУСТРАЦИИ

- способствует достижению поставленной цели через интенсификацию усилий и мобилизации внутренних резервов для преодоления препятствий;
- переоценка ситуации и замена средств достижения цели;
- замена цели;
- перебор альтернатив, выход из ситуации на более высоком уровне.

• • • ДЕСТРУКТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФРУСТРАЦИИ

- нарушение координации усилий, направленных на достижение цели;
- когнитивная ограниченность (субъект не видит альтернативных путей или другой подходящей цели);
- эмоциональное возбуждение и аффективно окрашенные агрессивные действия;
- частичная утрата самоконтроля и контроля над ситуацией.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ ФРУСТРАТОРА

- агрессия
- депрессия
- фиксация
- отступление и замещение
- аутизм
- регрессия

СТРЕСС

- (от англ. stress - «напряжение», термин введен родоначальником теории стресса канадским ученым Гансом Селье в 1936 г.) - конфликтное эмоциональное состояние, нервно-психическое перенапряжение, вызванное сверхсильным воздействием, адекватная реакция на которое ранее не сформирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации.

- Физиологический стресс (в качестве стрессоров выступают чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы и т.п.).
- Психологический стресс:
 - - информационный (возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе – при высокой ответственности за последствия решений);
 - - эмоциональный (появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. При этом различные

ФАЗЫ СТРЕССА

- Стадия тревожности. Тревога. Мобилизация (фаза шока – депрессия ЦНС, фаза противошока – восстановление психических функций).
- Стадия сопротивления. Резистентность. Стабилизация (повышение устойчивости к действию стрессоров).
- Стадия истощения (при длительном воздействии стрессоров возможно заболевание).

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СТРЕССА

- объективно сверхбыстрые изменения социальной среды,
- слишком высокие профессиональные требования;
- экстремальные условия деятельности;
- избыточная мотивация социального происхождения;
- завышенная самооценка субъекта при отсутствии у него реальных возможностей для достижения поставленной цели;



психические нагрузки (конфликты; развод, смерть близкого);

реально воспринимаемая угроза жизни, здоровью, благополучию;

физические стрессоры;

индивидуально-типологические особенности личности.



•
•
• ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА
(ДЖ. ВИТКИН)

- характерные для мужчин :
- оборона;
- депрессия;
- дезорганизованность;
- неповиновение;
- зависимость;
- трудности в принятии решения.

-
-
-



характерные для женщин:

рассеянность;

трудности в принятии решений;

зависимость от нереализованных желаний;

депрессия.

• ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО • ВЫХОДУ ИЗ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

- продумать ситуацию, снизить уровень ее значимости;
- дать себе или другому возможность выговориться (выплакаться);
- «вогнать стресс в мышцы» (заняться физической работой);
- переключиться на другую деятельность;
- улыбнуться, активизировать чувство юмора;
- расслабиться (5-10 минут) и успокоиться.

: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В СИТУАЦИИ СВЕРХСТРЕССА

- при утрате чувствительности к внешним воздействиям - сделать себе больно и сосредоточиться на ощущении боли;
- включить работу левого полушария (произвести математическое вычисление, слева - направо описать подробности обстановки помещения, местности и т.п.);
- съесть что-нибудь (лучше сладкое - кусочек сахара, шоколада);
- обозначить себя в пространстве («Кто я?», «Где я?», «Какую задачу я сейчас выполняю?»),

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

- Здоровый образ жизни:
 - - рациональное питание
 - - искоренение вредных привычек
 - - занятия физкультурой и спортом
 - - рациональная организация сна
 - - закаливание
- Управление собственным временем
- Методы релаксации
- Противострессовый режим дыхания
- Неотложная психологическая помощь

ВИДЫ И ФОРМЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ У ЧЕЛОВЕКА

1. Методы прямого управления психическим состоянием

- (Психофармакология. Функциональная музыка. Медитация)

2. Методы опосредованного управления психическим состоянием человека

- (Трудотерапия. Ролевые игры. Деловые игры)

3. Внушение и самовнушение

-
-
-

4. Традиционные формы саморегуляции психических состояний

(Классический аутотренинг. Йога. Психотерапия)

5. Нетрадиционные формы саморегуляции психических состояний
(Эстетотерапия. Логотерапия. Групповой антистрессовый тренинг)

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

- это функциональный настрой психики в определенный момент жизни и деятельности.
- определившийся в данный момент времени относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

СВОЙСТВА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- ЦЕЛОСТНОСТЬ
- ПОДВИЖНОСТЬ
- ОТНОСИТЕЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
- ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПСИХИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ И СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СВОЕОБРАЗИЕ И ТИПИЧНОСТЬ
- МНОГООБРАЗИЕ И ПОЛЯРНОСТЬ

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- навязчивости (фобии) — навязчивые неадекватные иррациональные переживания, имеющие в своей основе боязнь конкретного содержания (высоты, открытого или замкнутого пространства, каких-либо животных, микробов). Человек сохраняет способность осознавать необоснованность страхов.
- бред — утрата критичности к страхам
- паника как массовое психическое состояние

• ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ • СОСТОЯНИЯ

- **Устойчивый интерес** (выражается в стремлении познать какие-то явления и стремлении активно работать в этой области). Интересы различают по содержанию, цели, широте, устойчивости.
- **Творческий подъем** (выражается в деятельности, порождающей новые материальные и духовные ценности).
- **Творческая деятельность** складывается из *творческого выражения, творческой позиции и творческой продукции.*

ЭТАПЫ ТВОРЧЕСКОГО ПОИСКА

1. Подготовка. Формулировка проблемы, анализ проблемы, сбор фактов.
2. Выдвижение идей. Логическая связь идей, формулирование рабочей гипотезы.
3. Созревание и озарение.
4. Принятие решения, его осуществление и контроль.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

- **утомление** (временное снижение работоспособности под влиянием интенсивных и длительных нагрузок)
- **монотония** (снижение работоспособности как результат однообразия деятельности)
- **психическая напряженность** (возникает в усложненных условиях деятельности и сопровождается чувством дискомфорта, растерянности и обычно приводит к срывам деятельности)

КОМПОНЕНТЫ МОНОТОНИИ

- чувство неуверенности в правильности действий, невозможность поддерживать работоспособность на прежнем уровне;
- расстройство внимания (снижение объема, нарушение процессов переключения и распределения, отвлекаемость);
- расстройство сенсорных процессов, снижение чувствительности различных анализаторных систем;
- нарушение двигательных функций (нарушение простых и сложных двигательных реакций выбора, разрушение сложных навыков).

КОМПОНЕНТЫ МОНОТОНИИ

- нарушение памяти (ухудшение процессов воспроизведения, затруднение извлечения информации из долговременной памяти);
- нарушение мышления (поиск новых решений подменяется готовыми стандартными ответами); стереотипность (неупорядоченность и дезорганизация процессов мышления);
- трансформация мотивов деятельности (деловая мотивация заменяется мотивами ухода от деятельности);
- ослабление воли (снижение выдержки, решительности, самоконтроля, исчезновение настойчивости);
- сонливость

ПРИЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МОНОТОНИИ

- повышение заинтересованности в выполнении однообразных действий, осознание их необходимости;
- периодическая смена приемов и ритма выполнения действий;
- использование посторонних раздражителей, например, функциональной музыки;
- разнообразие внешних условий деятельности, ослабляющих впечатление повторяемости и однообразия.

• • • ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

- усложненные условия деятельности:
- - ограничение времени на выполнение какой-либо работы,
- - недостаток информации,
- - ситуации повышенной ответственности (соревнования, экзамены),
- - необходимость действовать в присутствии вышестоящих лиц.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

- психологический отбор лиц для работы в экстремальных условиях;
- воспитание эмоциональных, моральных и волевых качеств личности, которые способствуют возможности управления психическими состояниями;
- создание благоприятного психологического климата и оптимизация условий деятельности.

СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

- Тревога (тревожность)
- Страх
- Страдания
- Стресс
- Фрустрация
- Аффект

СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ

- особое эмоциональное состояние психической напряженности человека, возникающее в результате предчувствия им неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности.

ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

личностная тревожность (ЛТ) - константное, устойчивое свойство индивида, черта личности. Тревожность не соответствующая масштабу действительной опасности. Определяется особенностями темперамента и характера. Отражает внутренний динамический конфликт его личности. Высокий уровень ЛТ - застревание на негативных переживаниях, мнительность, чувство вины, беспокойство, страх, ожидание всевозможных неудач, неверие в собственные силы и возможности, низкая сопротивляемость стрессу. Сверхобязательность и ответственность. Сниженная социально-психологическая адаптация.

-
-
-

ситуативная тревожность (СТ) - временное состояние психики в виде реакции человека на возникшую угрозу, которая появляется и исчезает вместе с ней. Эмоциональная напряженность на конкретную ситуацию.

СОСТОЯНИЕ СТРАХА

- эмоциональная реакция на конкретную, объективно существующую, реальную угрозу. Страх – пассивно-оборонительная реакция на опасность, исходящую от более сильного лица.
- Причины – ощущение непреодолимой опасности для себя и своих близких, ощущение приближающейся неудачи, чувство собственной беспомощности, беззащитности перед ней, физическая боль.

ИНДИКАТОРЫ СТРАХА

- объективные: испуганное выражение лица, напряжение мышц, нарушения поведения
- субъективные: расстройство познавательных процессов (восприятие, мышление, память), растерянность, оглушенность, непонимание до конца происходящих событий.

СТРАДАНИЯ

- (физическая или нравственная боль, мучение) – процесс неприятных переживаний субъектом воздействующих на него неблагоприятных факторов физического, социального (нравственного, морального) характера.
- Страдания м.б. причинены действиями (бездействием) посягающими на принадлежащие гражданину от рождения или в силу закона нематериальные блага (жизнь, здоровье, достоинство личности, авторитет, деловая репутация, неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна), или нарушающими его личные неимущественные права (право на пользование своим именем,

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

- *эйфория*
- *мания*
- *дисфория*
- *депрессия,*
- *эмоциональная лабильность*
- *апатия,*
- *патологический аффект*
- *амбивалентность*

ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

- снижение внимания или способности к ясному мышлению, нерешительность;
- потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- снижение эффективности или продуктивности в учебе, работе, быту;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;



**пессимистическое отношение к будущему,
негативное восприятие прошлого;**

- неспособность к адекватной реакции на похвалы или награды;**
- чувство горькой печали, переходящей в плач;**
- изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса;**
- повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;**
- снижение полового влечения.**



УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

- уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий;
- выбор субъектом цели очередного действия, формирующегося в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий, - уровень притязаний в данный момент;
- желаемый уровень самооценки личности - уровень Я.

Люди, имеющие реалистичный уровень притязаний, отличаются уверенностью в своих

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

- Специальная регуляторная система стабилизации личности, направленная на поддержание приемлемого для личности уровня самоуважения, устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.
- Функция психологической защиты - ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих переживаний.



Проявляется в действиях человека по сохранению привычного мнения о себе. Носит по преимуществу деструктивный характер, поддерживая привычный уровень самоуважения, блокирует адекватную оценку реального положения дел в социальной среде и в своем внутреннем мире, лишает человека ответственности перед собой и другими.



ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

Выявлены З. Фрейдом, специально изучены его дочерью А. Фрейд.

- **Отрицание.**
- **Вытеснение.**
- **Проекция.**
- **Идентификация.**
- **Регрессия.**
- **Реактивные образования.**
- **Рационализация.**
- **Замещение.**

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Отрицание** — процесс устранения, игнорирования травмирующих восприятий внешней реальности. Возникают в условиях угрозы самоуважению, самосохранению престижа.
- Основная формула «Не вижу, не слышу» (позиция страуса). Н-р: диагноз рака — у пациента отрицание диагноза, неверие в него; родители несовершеннолетнего преступника (наркомана) — отрицание очевидных вещей, мой ребенок не такой; следы этого не мои и...

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Вытеснение (подавление, репрессия)** — процесс, в результате которого неприемлемые для индивида мысли, воспоминания, переживания изгоняются из сознания и переводятся в сферу бессознательного, продолжая влиять на его поведение.
- **Избавление от внутреннего конфликта** с помощью активного исключения из сознания нежелательной информации. Забывание плохой информации. Замена приемлемым содержанием.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Проекция** - неосознаваемый механизм, посредством которого импульсы и чувства, непримлемые для личности, приписываются внешнему объекту и проникают в сознание как измененное восприятие внешнего мира.
- **Приписывание (перенос)** собственных чувств, желаний и личностных черт, в которых не хочет себе признаваться из-за их неприемлемости, на другое лицо. Н-р: скупой – склонен отмечать в других людях жадность, агрессивный – жестокость. Ханжа - человек,

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Идентификация** — неосознаваемое следование образцам и идеалам, позволяющее преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.
- Человек видит в себе другого, переносит на себя мотивы и качества, присущие другому лицу. Позитивный момент — усвоение социального опыта, эмоциональные сопереживания зрителя или читателя героям. В семье: сын — с отцом, дочь — с матерью.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Регрессия** – специфическая форма ухода от действительности, временный переход, возврат на более раннюю стадию развития, к более примитивным формам поведения или мышления, на более примитивный уровень психического развития - как бы отступление в тот период, когда человек чувствовал себя наиболее защищенным. Проявляется в стрессовых ситуациях (усталость, болезнь, возрастные изменения), в условиях повышенной ответственности (истерические реакции, сосание • пальцев). • Регрессия

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Реактивные образования** – трансформация травмирующего мотива в свою противоположность.
- Н-р: безотчетная неприязнь – особая предупредительность; симпатия – агрессивные преследования мальчиков подростков.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Рационализация** – приписывание логических или благовидных оснований поведению, мотивы которого социально или лично неприемлемы; оправдание перед другими или перед самим собой своей несостоятельности. Обеспечивает маскировку, сокрытие от сознания истинных мыслей, чувств и мотивов действий, и тем самым формулировку - более приемлемых объяснений собственного поведения, обеспечение состояния внутреннего комфорта, связанного с желанием сохранить

чувства собственной ценности.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Замещение** – разряжает напряжение, вызванное не реализуемой потребностью, недостижимой целью.

- 1) замещение объекта перенос действия с недоступного объекта на доступный (не имеющий отношения к ситуации и причине конфликта). Н-р: гнев после разноса начальника – хлопанье дверью; неприятности на работе – вымещение на близких;

- 2) замещение потребности - изменение чувства на противоположное при сохранении неизменным

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

- **Изоляция** — обособление и локализация внутри сознания травмирующих человека факторов. Блокируется связь между травмирующим событием и его эмоциональной окраской. Отделение аффекта от интеллекта. Раздвоение, расщепление личности.

НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ • ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- Своевременное предупреждение нарастающей психологической напряженности.
- Объективная оценка происходящего.
- Взгляд на себя со стороны
- Отступитесь на время от решения стрессогенных проблем.
- Активизируйте мотивы достижения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вудкок М., Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя практика: Пер. с англ. - М.: Дело, 1991. - 320 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.,1983.
3. Кричевский Р.А. Если Вы руководитель... Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. - М.: Дело, 1998. - 400 с.
4. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. М.,1964.
5. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. .- М.: Гумат. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997.
6. Практическая психология / Под ред. М.К. Тутушкиной. - СПб.: Дидактика Плюс, 1998. - 336 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер Ком, 1998. - 688 с.