

УДК 159.922.28

*Казанцева О. О., аспірант кафедри загальної та інженерної психології
Української інженерно-педагогічної академії*

КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДИЗАЙНЕРА МОДИ

Діяльність дизайнера моди як представника творчої професії є такою, що досить частий підпадає під вплив критичних чинників. Це загрожує втратою його енергетичних ресурсів, здоров'я, а також продуктивності праці, оскільки будь-яка творча робота є чутливою до емоційного дисбалансу майстра. У зв'язку з чим доцільним є аналіз можливостей виникнення критичних ситуацій і розробка рекомендацій відносно психологічної підготовки цих фахівців відносно оптимізації їх психічного стану і поведінки у відповідних умовах.

Ключові слова: критична ситуація, стрес, фрустрація, психічний стан, емоції, втома, емоційне перевантаження, конфлікт, криза.

Деятельность дизайнера моды как представителя творческой профессии является такой, что достаточно часто подвергается влиянию критических факторов. Это угрожает потерями его энергетических ресурсов, здоровья, а также производительности труда, поскольку любая творческая работа является чувствительной к эмоциональному дисбалансу мастера. В связи с чем целесообразным является анализ возможностей возникновения критических ситуаций и разработка рекомендаций относительно психологической подготовки этих специалистов относительно оптимизации их психического состояния и поведения в соответствующих условиях.

Ключевые слова: критическая ситуация, стресс, фрустрация, психическое состояние, эмоции, усталость, эмоциональная перегрузка, конфликт, кризис.

Постановка проблеми. Діяльність дизайнера моди не пов'язана з ризиком інфікування, смерті чи чогось подібного. Проте в її структурі достатньо чинників, здатних підірвати як психологічний, так і фізіологічний баланс працівника, що загрожує втратами його енергетичних ресурсів, здоров'я, а також продуктивності праці, оскільки будь-яка творча робота є вкрай чутливою до емоційного дисбалансу майстра.

Практика показує, що професійна діяльність дизайнера одягу достатньо часто зазнає впливу критичних факторів, що робить доцільною необхідність розробки рекомендацій відносно психологічної підготовки цих фахівців щодо оптимізації їх психічного стану і поведінки у відповідних ситуаціях.

У зв'язку з науково-технічним зростанням, прискореним темпом життя, швидкими змінами споживчого попиту, частою необхідністю оригінального підходу до розв'язання завдань, діяльність дизайнера переповнена як позитивними, так і негативними подіями, де останніх істотно більше. Реакція на ці події залежить від професійних потреб дизайнера і від повноти знання певних ситуацій. У випадку достатньої поінформованості щодо певної гострої ситуації фахівець здатен до спокійного реагування. І навпаки, брак потрібних відомостей проковує неспецифічну реакцію дизайнера і хвилювання.

Така ситуація є можливою у разі неготовності фахівця з певних причин до виконання роботи. В такому випадку, імовірно посилення реакції організму і виникнення серйозних порушень, як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Позитивні емоції поступаються місцем занепокоєнню чи тривозі, що призводить до стресового стану фахівця [9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Шкідливі чинники, що впливають на представників дизайнерської діяльності, є добре відомими. У наш час українські ВНЗ щороку випускають сотні фахівців цієї професії, але успіхів досягають одиниці. Дизайнери як люди творчого спрямування є ексцентричними й емоційними. Їх амбіції вимагають самовираження і загального визнання, що трапляється нечасто. З іншого боку, прагнення досягнень мотивує дизайнера до творчих здобутків. Тонка і вразлива нервово-психічна сутність людей мистецтва разом із повсякденними навантаженнями, за спостереженням медиків [11], не сприяють їх довголіттю. Як сказав Монтень, «слава і спокій ніколи не сплять в одному ліжку» [9]. Неспроможність оточуючих зрозуміти ідею дизайнера, стислі терміни виконання роботи, нервове збудження і таке інше призводять до емоційного перевантаження, яке, у свою чергу, не завжди минає безслідно. Тривале емоційне навантаження – причина не лише поганого самопочуття і поведінки, але й різноманітних хвороб: серцево-судинних, нервово-психічних, шлунково-кишкових [6].

Виклад основного матеріалу. У легкій формі тривога чи страх можуть сприяти підвищенню ефективності роботи дизайнера. Рядом психологів проводився аналіз впливу підвищеного рівня емоційного тону людини на якість виконання різноманітних завдань. Згідно з думкою Хебба [11], у такому стані найбільш типовим є посилення перцепції, збільшення швидкості й енергійності дій. Автор пояснює це зростанням напруги в ретикулярній формації мозкового ствола, що полегшує проходження нервових імпульсів до кори головного мозку. Проте надмірно висока активація дезорганізовує діяльність, внаслідок чого реактивність людини на всі зовнішні подразники зростає настільки, що відбувається порушення селективності поведінки [3].

Стан легкого занепокоєння у діяльності дизайнера можливий, скажімо, за умов нагальності виконання певної творчої роботи. У цьому випадку на початковому етапі можливе посилення концентрації уваги, оскільки усуваються другорядні, відволікаючі увагу, сигнали. Проте тривала робота в такому режимі призводить до випадання виробничо-важливих сигналів, унаслідок чого рівень організації дій знижується [3]. Надлишкова тривожність надалі стає причиною конфліктності, соціальних девіацій і тому подібне.

Критичні ситуації у діяльності дизайнера. Критична ситуація – ситуація, в якій суб'єкт стикається із неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо) [1]. Існують чотири ключові поняття, що описують критичні життєві ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту й кризи.

Стрес у професійній діяльності дизайнера. Поняття стрес (англ. stress – тиск, напруга) використовується для позначення широкого кола станів і дій людини й виникає як відповідь на різноманітні впливи [1]. На думку Ганса Сельє [9], стрес – це неспецифічна відповідь організму людини на будь-яку пред'явлену йому вимогу до перебудови, у тому числі фізіологічну. Ця вимога полягає в адаптації до скрутної ситуації, якою б вона не була, де сама неспецифічна вимога – сутність стресу. Чинники, що спричиняють надмірне навантаження на систему психологічного регулювання (стресори), є різноманітними, проте усі вони запускають в хід, по суті, однакову, біологічну реакцію стресу. Тиск на особу дизайнера з боку замовника й колективу, його природне прагнення успіхів, не говорячи про творчу самовіддачу і відповідальність дизайнера за попит виробів серед покупців – усе це є чинниками стресу.

Для правильної профілактики стресових ситуацій необхідно розглянути основні дані лабораторних досліджень, що розглядають механізми стресу. За результатами медичних досліджень [11], організм будь-якої людини реагує на стресори однаковими біохімічними змінами, призначення яких – впоратися зі зростаючими вимогами до організму. Реакції на стресори регулюються в організмі системою протипоставлених сил, таких як кортикоїди, що або сприяють запаленню, або гасять його, і нервові імпульси, що виділяють адреналін або ацетилхолін. Також бувають синтоксичні й кататоксичні сполуки, які є сигналами – терпіти або атакувати.

Залежно від виду стресора (фізичного або психологічного) і характеру його дії виділяють фізіологічний і психологічний види стресів [1]. Діяльність дизайнера, як і фахівців інших спеціальностей, переповнена психологічними стресами, що є наслідком міжособових стосунків та соціально-статусної залежності. Цей стрес регулюється аналогічно вищезазначеному механізму: у певний момент виникає зіткнення інтересів – стресор; далі з'являються збалансовані імпульси – накази чинити опір або терпіти. Несвідомі біохімічні реакції організму на стрес керуються тими ж законами, які регулюють свідому міжособову поведінку [9].

Інформаційні й емоційні стреси як похідні психологічного стресу у діяльності дизайнера можна спостерігати у таких ситуаціях:

- Інформаційний стрес виникає під час інформаційного перевантаження, щодо майбутнього ідейного образу, за високої відповідальності за конкурентоспроможність сконструйованої ним продукції, при помилках, пов'язаних з невірним підбором конструктивно-декоративних елементів, при відставанні від запланованого графіка роботи тощо. Істотним серед факторів інформаційного стресу в діяльності дизайнера є момент перевтоми. Оскільки продуктивність праці дизайнера є прямопропорційною наявності під час роботи натхнення, то від ступеня втоми спеціаліста, як від чинника, що пригнічує натхнення, безпосередньо залежить якість кінцевого результату. Утома виражається головним чином в пересиченні роботою. Творча

праця в такому стані, як правило, є марною і безплідною, оскільки позбавлена абсолютної зосередженості [7]. Кращим способом подолання втоми є відпочинок або зміна заняття.

- Емоційний стрес можливий за умов падіння авторитету спеціаліста, усвідомлення власної неспроможності вирішувати завдання, при появі загрози звільнення, скороченні заробітної платні, погіршенні міжособових стосунків з колегами тощо. При цьому основним фактором ризику є стан невизначеності і пов'язані з ним емоційні переживання. Емоційний стрес можливий як у момент звершення події, так і на етапі її очікування [1], де непередбачувані і некеровані події є значно більш небезпечними за передбачувані й керовані події.

Знання біохімічних реакцій організму в стресових ситуаціях дозволяє фахівцю контролювати, до певної міри, свою поведінку, відповідаючи на подразники з урахуванням обставин.

На думку Ганса Сельє [9], людина постійно вирішує різні конфліктні ситуації і адаптується до нових умов. До таких він відносить розлучення, зміну роботи, перельоти до інших часових поясів, навіть гру в карти, і багато інше. Природно, що за таких умов одні стреси мають емоційно позитивне забарвлення, а інші – емоційно негативне, і не всі з них загрожують здоров'ю людини. Виходячи з цього, автор виділяє два поняття – стрес і дистрес (дистрес – англ. distress – горе, нещастя, нездужання, виснаження). І якщо діяльність, що пов'язана зі стресом, може бути приємною або неприємною, то дистрес, на відміну від стресу, є завжди неприємним і часто шкідливим.

Незважаючи на те, що деякі психологи [1] вважають думку Сельє по відношенню до стресу не виправдано перебільшеною в масштабі, більшість все ж поділяє його погляди.

Стрес супроводжує нас скрізь, його можна скоротити до мінімуму, відмовившись від будь-яких дій і досягнувши індивідуальності, але уникнути його повністю неможливо. Втім, його і не слід уникати, оскільки «стрес – є аромат і смак життя» [9].

Фрустрація у професійній діяльності дизайнера. Фрустрація (лат. frustratio – відчуття обману, краху) – психічний стан людини, що є наслідком непереборних труднощів на шляху до мети або до вирішення завдань [8].

Зважаючи на те, що для виникнення фрустраційної ситуації необхідна сильна мотивація досягнення мети і наявність перешкоди, щодо її досягнення, фрустраційні ситуації класифікуються за характером фрустраційних мотивів і за характером «бар'єрів» [1].

Спираючись на теорію А. Маслоу [5], до класифікації першого типу відносяться вроджені і набуті психологічні потреби. Щодо діяльності дизайнера, потреби, фрустрація яких носить патогенний характер, можна звести до прагнення пошани і загального визнання людей, особового внеску до ро-

звітку сучасної моди.

Бар'єри, в такому разі, можуть бути: фізичні (відсутність матеріальних або технічних засобів, залежність від умов контракту і т. п.); біологічні (стан здоров'я, вік); психологічні (страх невдачі, осуду, брак спеціальних знань і умінь у сфері дизайну); соціокультурні (невідповідність дизайнерських нововведень релігійним переконанням певних соціальних груп, несхвальна критика, залежність від етичних норм і стереотипних рамок сприйняття).

За допомогою певних вольових зусиль можливе подолання фрустраційних ситуацій. В такому разі доречно замість терміна «ситуація фрустрації» використовувати поняття «ситуація ускладнення» [1]. Говорити про те, що людина знаходиться в ситуації фрустрації, можна в тому випадку, якщо труднощі не вирішені чи вирішені, але зі значними відхиленнями від головної мети. Фрустрована людина відчуває занепокоєння, напругу і втрату інтересу, стан апатії, байдужості, провини і тривоги, люті, ворожості, заздрості тощо.

У монографії Н. Майера [12] «Фрустрація: поведінка без мети» поведінка фрустрованої людини характеризується як така, що не має цілі, у зв'язку із втратою цільової орієнтації. Прикладом подібної поведінки, відносно діяльності дизайнера, може бути така ситуація: скажімо, для створення певної колекції одягу дизайнер усвідомлює, що для утілення його ідеї не вистачає коштів, тоді він купує тканину і фурнітуру, виходячи зі свого фінансового стану, втрачаючи при цьому основу всього проекту і не досягаючи бажаного результату. Фрустраційно спровокована поведінка в цьому випадку мотивована новою метою – вкластися у наявний бюджет. Важливо те, що досягнення цієї нової мети позбавлене сенсу відносно початкової і веде до невдачі [1].

Ступінь прояву негативних реакцій людини на фрустрацію (агресія, відмова, негативізм тощо) залежить від індивідуального діапазону реактивності і меж працездатності кожної людини. За умов виходу за ці межі можлива поява нестійкої психічної діяльності, виникнення внутрішнього чи зовнішнього конфлікту [4].

Конфлікт (лат. conflictus – зіткнення) – протиріччя, що сприймається людиною як значуща для нього психологічна проблема, та вимагає дій з її подолання [8]. Якщо розглядати конфлікт як зіткнення чогось із чимось, то важливо зрозуміти, що саме стикається і який характер цього зіткнення [1]. За своєю суттю ситуації конфлікту і фрустрації є близькими між собою і взаємозамінними. Ситуація фрустрації створюється за рахунок певних матеріальних або ідеальних перешкод. У разі, коли ці перешкоди виступають для суб'єкта як дещо самоочевидне і не підлягаюче обговоренню, то, будучи по суті зовнішніми бар'єрами, вони породжують ситуацію фрустрації, а не конфлікту, незважаючи на те, що при цьому стикаються дві внутрішні сили. Якщо ж перепона перестає бути самоочевидною і стає внутрішньо проблематичною, тоді ситуація фрустрації перетворюється на конфлікт [1].

Конфлікт можна розглядати як наслідок реакції людини на фрустрацію

у вигляді агресії, гніву, люті, ворожості тощо.

Криза у професійній діяльності дизайнера. Теоретично життєві події розглядаються як кризові, якщо вони створюють потенційну загрозу задоволенню фундаментальних потреб, ставлячи перед індивідом проблему, від якої неможливо піти і яку не можна вирішити в короткий час у звичний спосіб [1]. Криза – це критичний поворотний момент життєвого шляху.

На думку Ф. Василюка, внутрішня необхідність життєдіяльності будь-кого – це реалізація ним свого життєвого задуму, психологічним інструментом якого є воля, тобто воля – це знаряддя подолання перешкод і складностей. Якщо перед досягненням певних важливих життєвих цілей воля виявляється безсилою (не в конкретний ізольований момент, а в принципі, в перспективі реалізації життєвого задуму), виникає специфічна критична ситуація – криза.

Спеціалісти виділяють два типи кризових ситуацій. Криза першого типу серйозно ускладнює реалізацію життєвого задуму, проте лишає його виконання можливим. Відносно професійної діяльності дизайнера, серед подій, які можуть призвести до кризи такого роду, можна виділити, наприклад, зміну соціальної обстановки (переїзд, робота у нових соціальних умовах), при цьому, незважаючи на суттєву складність реалізації життєвого задуму, за певних вольових зусиль зберігається можливість його досягнення.

При кризових ситуаціях другого типу подальша реалізація життєвого задуму є неможливою. Відносно професійної діяльності дизайнера, вона може бути наслідком звільнення, хвороби тощо. Як результат індивід має переосмислити свою життєву позицію і прийняти нову, розглянути іншу життєву стратегію і життєві цінності [1].

Звісно, що певні події здатні викликати одночасно і стрес, і фрустрацію, і конфлікт, і кризу. У зв'язку з цим необхідно підкреслити практичну значущість встановлення понятійних розмежувань між цими визначеннями, оскільки це сприятиме чіткішому розумінню ситуації, в якій опинився фахівець, а від цього залежатиме правильність надання психологічної допомоги.

Профілактика та усунення проявів критичних ситуацій у дизайнерській діяльності. Відомо, що психологічна підготовка фахівців будь-яких спеціальностей до можливих впливів критичних ситуацій дозволяє передбачити їх поведінку за подібних умов і розраховувати на їх адекватну реакцію і раціональні дії [6].

Пергаменщик Л. у своїй роботі «Список Робінзона» зазначає, що часто для того, щоб заспокоїтись після гострого переживання травматичного випадку, фахівцеві достатньо проаналізувати свої думки і емоційні реакції, усвідомити, що відбувається. Уміння розрізняти страх, гнів, печаль тощо допомагає керувати цими відчуттями, не пригнічуючи їх і не приписуючи їм неправильних значень.

На підтвердження своєї думки автор звертає увагу читача на результати наукових досліджень докторів Холмса і Рейха, що вивчали залежність сту-

пеня захворюваності людини від сили впливу стресогенних життєвих подій. Вони стверджували, що, визначившись зі своїм особистим стресом і з'ясувавши його причини, людина повною мірою здатна ним керувати. Раннє виявлення і правильне визначення першопричин стресу дозволяє уникнути згодом назриваючих в організмі збоїв [6]. З цією метою розроблені спеціальні методики ранньої діагностики стресу (роботи Сельє, Шеффера, Бута), що виявляють можливість його прояву у фізичних (головний біль, збої тиску тощо) і психологічних (депресія, дезорганізованість і т. д.) сигналах.

Першим і основним способом корекції психічного стану, при виявленні певних ознак або їх комбінацій, є усвідомлене обмірковування й обговорення ситуації (деякі фахівці [6] рекомендують розписувати позитивні і негативні сторони ситуації на папері), що склалася, з наступним визначенням подальшої поведінки. Лише свідомо самооцінка здатна перевести ці сигнали зі сфери емоційної у сферу раціональну, що дає можливість досягти внутрішньої рівноваги і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Слід зробити акцент на важливості позитивної адаптації до складних ситуацій. Людина, що часто опиняється у важких психологічних ситуаціях, здатна виробити навички найбільш адекватних реакцій і правильної мобілізації своїх функцій. Так, наприклад, дизайнер – початківець відчуває страх перед новим колективом і покладеною на нього відповідальністю, що може у значній мірі послабити його професійні можливості. Поступово надалі страх стає менш виразним, відбувається адаптація до ситуації. За таких умов значну роль відіграє позитивний досвід, відчуття задоволення у зв'язку з вирішенням завдань. Все це призводить до зростання самодовіри, що сприяє кращій адаптації до важких ситуацій [3].

Народне прислів'я каже: «Не той пропав, хто в біду попав, а той пропав, хто духом занепав». Зрозуміло, що мобілізація за складних обставин збільшує шанси подолання будь-якої проблеми. Пріоритет в цій області, поза сумнівом, належить школам емпіричної психофізики, які розробили деякі методики розвитку стресостійкості людського організму. І хоча ці методики створені для підготовки бійців, їх сутність є актуальною для будь-якого виду діяльності: щоденна робота над собою, плюс правильний відпочинок і харчування здатні, у момент виникнення критичної ситуації, на фізіологічному рівні підтримати організм; психологічна підготовка дозволяє не лише заздалегідь передчувати критичну ситуацію, але і завчасно впливати на її джерело [2].

Дієвими засобами боротьби із втомою і нервово-психічною напругою в діяльності дизайнера є: правильне чергування праці й відпочинку, фізичні вправи, дихальна гімнастика, аутогенне тренування і медитація, сонячні, повітряні і водні ванни, загальний і спеціалізований точковий масаж, дотримання режиму харчування, відмова від шкідливих звичок і т. п. [7].

- Аутогенне тренування направлене на зняття нервово-психічних перевантажень за рахунок м'язової релаксації та формування уявних образів ба-

жаної поведінки [7]. Зосередженість уваги на розслабленні дозволяє досягти сконцентрованого відпочинку, завдяки чому організм здатний швидко відновлювати сили. Таке тренування характеризується м'язовим розслабленням, уповільненням серцевого ритму, уповільненням і поглибленням дихання, і направлене на усунення психічної напруги (ефект заспокоєння), зняття втоми (ефект відновлення) і посилення психофізичних реакцій на словесну і образну дію (ефект програмування) [10].

- Медитація (лат. – роздум) – повне зосередження усіх розумових процесів на матеріальному чи уявному об'єкті з метою злиття з ним [10]. Суть медитації полягає в досягненні особливої гармонійної єдності людини з навколишнім світом. Вона ґрунтується на глибокому проникненні людини в єство предмету або ідеї, ототожненні себе з ним, виходячи за межі свого Я [7]. Такий метод дозволяє розкрити творчий потенціал спеціаліста. Дизайнер у стані медитації здатен відшукати необхідний творчий образ. У цьому стані включаються в роботу несвідомі механізми психіки, і дизайнер інтуїтивно знаходить саме те рішення, яке забезпечує найкращий художній ефект.

Медитація є основним інструментом для реалізації самопрограмування, мета якого – засвоєння формул певної поведінки [10]. Наприклад: «Я розмірковую легко і вільно»; «На будь-які труднощі я відповідаю мобілізацією сил». Подібним ефектом володіють молитви, які також виступають як засіб програмування свого організму на подолання труднощів. Наприклад: «Господи, дай мені з душевним спокоєм зустріти все, що дасть мені сей день»; «Які б я не отримав вісті протягом дня, дай мені прийняти їх зі спокійною душею і твердим переконанням, що на все свята воля Твоя».

- Вправи йоги є високоєфективним засобом оздоровлення організму. Для осіб розумової праці, до яких відносяться і дизайнери, рекомендуються перевернуті пози, в яких положення голови виявляється нижчим за центр тяжіння тіла. Ці вправи покращують кровопостачання мозку і укріплюють його судини, тому вони є корисними у роботі уваги і пам'яті [7].

- Фізичні навантаження, при інтелектуальній праці, заспокоюють і відволікають, оскільки свідомо зміна заняття є одним із видів відпочинку [9]. Відомо, що працетерапія – ефективний метод лікування деяких душевних хвороб, а постійні вправи м'язів підтримують бадьорість і життєвий тонус організму на високому рівні. Поклавши на мускулатуру те навантаження, яке спершу було на інтелекті, спеціаліст дозволяє мозку відпочити. На думку Ганса Сельє, нічого не робити – не означає відпочивати, оскільки, через закон циклічності біологічних явищ, людина неодмінно повинна витратити накопичений запас енергії, аби задовольнити природну потребу в самовираженні. Тому, у разі незавершеності цього циклу (енергія не витрачена, або не накопичена), можливі порушення життєдіяльності людини.

Варто також підкреслити вагомість відношення людини до своєї роботи. Негативне ставлення – силує організм до постійних виснажливих реад-

птацій, які і є головною причиною стресу [9]. Згідно афоризму Джорджа Бернарда Шоу, «праця за обов'язком – це робота, а робота за покликом – дозвілля». Будь-яка діяльність є роботою, якщо виконується заради заробітку, або дозвіллям, якщо виконується заради задоволення. Невдачі і відсутність мети псуєть задоволення від роботи, а негаразди і конфлікти в колективі прискорюють утому.

Висновки. Зазначені вище теоретичні дані важливі для усвідомленого контролю спеціалістом-дизайнером своєї поведінки у критичних ситуаціях і є запорукою гармонійного поєднання фундаментальних біологічних потреб людського організму з його можливостями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
2. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств. Восточно-Азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев / И. А. Воронов. – Мн.: Харвест, 2005. – 432 с.
3. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – Л.: Медицина, 1978. – 271 с.
4. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
6. Пергаменщик Л. А. Список Робинзона: [психол. практикум] / Л. А. Пергаменщик. – Мн.: НИО, 1996. – 128 с.
7. Петрушин В. И. Музыкальная психология: [учебное пособие для студентов и преподавателей] / В. И. Петрушин. – М.: Академический Проект, 2006. – 400 с.
8. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности (реклама, управление, инженерная психология и эргономика): [словарь / авторы-сост. Б. А. Душков, Б. А. Смирнов, А. В. Королев]; [под ред. Б. А. Душкова; прил. Т. А. Гришиной]. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 848 с.
9. Селье Г. Когда стресс не приносит горя / Ганс Селье. – М.: МНПП «РЭНАР» и ЦК Общества Красного Креста России, 1992. – 106 с.
10. Тарас А. Е. Боевая машина: [руководство по самозащите] / А. Е. Тарас. – Мн.: Харвест; М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 592 с.
11. Hebb D. O. The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory. – Lawrence Erlbaum Associates, 2002. – 378 p.
12. Maier N. R. B. Frustration theory: restatement and extension. – Psychological review, 1956, vol. 63, № 6, p. 370–388.