

УДК 159. 96

Шелег Лілія Сергіївна, кандидат політичних наук, здобувач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ.

e-mail: vika-755@mail.ru

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ,
ЩО СПРИЧИНЮЮТЬ ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ**

Анотація

В статті визначені основні завдання профілактики психосоматичних розладів працівників органів внутрішніх справ¹: 1) встановлення і класифікація стресорів, типових для певного фахового напрямку професійної діяльності; 2) систематизація знань про психічні та психосоматичні реакції, що ними викликаються; 3) розробка заходів, спрямованих на усунення патогенних наслідків дій стресорів.

Надана характеристика основних структурних компонентів психологічної корекції станів особистості, що спричинюють психосоматичні розлади: формування вміння усвідомлювати не лише негативні, але й позитивні аспекти психотравмуючої ситуації; формування вміння цінувати свої досягнення; формування вміння нейтралізації несприятливих особливостей поведінкової активності та ін.

Визначені цілі та завдання психологічного супроводження осіб із психосоматичними розладами. Аргументовано, що така процедура передбачає реалізацію двох етапів: психодіагностичного та корекційного.

На діагностичному етапі здійснюється: 1) визначення рівня стресостійкості працівника та його здатності до дій в умовах із різним рівнем екстремальності; 2) оцінювання актуального психосоматичного статусу; 3) визначення вектору та прогнозування інтенсивності негативних особистісних змін і станів, що можуть спричинятися умовами професійної

¹ Далі - ОВС

діяльності. Сутність корекційного етапу полягає в: 1) формуванні професійно значущих якостей працівників, зокрема, стосовно їх емоційно-вольової сфери; 2) формування стресостійкості та корекція негативних психічних станів; 3) навчання технікам і методам саморегуляції.

Ключові слова: психосоматичні розлади, психологічна корекція, особистість, стресори, психодіагностика, саморегуляція.

Шелег Лилия Сергеевна, кандидат политических наук, соискатель кафедры юридической психологии Национальной академии внутренних дел, г. Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ ПРИЧИНОЙ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Аннотация

В статье определены основные задачи профилактики психосоматических расстройств сотрудников органов внутренних дел: 1) установление и классификация стрессоров, типичных для профессиональной деятельности; 2) систематизация знаний о психосоматических реакциях, вызываемых ими; 3) разработка мер, направленных на устранение последствий действия стрессоров.

Охарактеризованы основные структурные компоненты психологической коррекции состояний личности, побуждающих психосоматические расстройства: формирование умения осознавать негативные и позитивные аспекты психотравмирующей ситуации; формирование умения ценить свои достижения; формирование умения нейтрализации неблагоприятных особенностей поведения и др.

Определены цели и задачи психологического сопровождения лиц с психосоматическими расстройствами. Аргументировано, что такая

процедура предусматривает реализацию двух этапов: психодиагностического и коррекционного.

На диагностическом этапе осуществляется: 1) определение уровня стрессоустойчивости сотрудника и его способности к действиям в экстремальных условиях; 2) оценивание актуального психосоматического статуса; 3) определение вектора и прогнозирование интенсивности негативных состояний, которые могут вызываться условиями профессиональной деятельности. Сущность коррекционного этапа состоит в: 1) формировании профессионально важных качеств сотрудников, в частности, их эмоционально-волевой сферы; 2) формирование стрессоустойчивости и коррекция негативных психических состояний; 3) обучение техникам и методам саморегуляции.

***Ключевые слова:** психосоматические расстройства, психологическая коррекция, личность, стрессоры, психодиагностика, саморегуляция.*

Sheleg Lilia S., candidate of political sciences, postgraduate of the department of legal psychology, National Academy of Internal Affairs, Kyiv

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE EMOTIONAL STATES OF EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF THE INTERIOR, WHICH ARE THE CAUSE OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Summary

The article defines the main tasks of the prevention of psychosomatic disorders of law enforcement officers: 1) identification and classification of stressors, which are typical for professional activities; 2) systematization of knowledge about psychosomatic reactions which are caused by stressors, 3) development of measures which are directed to the amendments of the consequences of the action of stressors.

The author described the main structural components of psychological correction of the states of personality, which are caused the psychosomatic

disorders: building skills to understand the negative and positive aspects of the traumatic situation; develop an ability to appreciate their achievement; develop an ability to neutralize the adverse aspects of the behavior, etc.

The author has defined the goals and objectives of psychological support of persons who have psychosomatic disorders. It is argued that such procedure provides for the implementation of two phases: a diagnostic and a correction.

The diagnostic phase involves: 1) the definition of the level of stress a worker and his capacity for action in extreme conditions; 2) the estimation of his actual psychosomatic status; 3) the definition of the vector and the prediction of the intensity of the negative conditions, which may be caused by conditions of professional activity. The essence of the correction phase is to: 1) the formation of professionally important qualities of employees, in particular their emotional-volitional sphere; 2) the formation of stress tolerance and correction of negative mental states; 3) teaching techniques and methods of self-regulation.

Keywords: *psychosomatic disorders, psychological correction, personality, stressors, psychological testing, self-control.*

Постановка проблеми. Збереження й укріплення здоров'я людини – одне з центральних завдань, що повинне вирішуватися суспільством. Професійна діяльність може нормально здійснюватися лише за умови, коли працівник здатен діяти з належним ступенем сили і здоров'я. Психосоматичні розлади належать до числа тих чинників, що спричиняють виникнення психосоматичних захворювань та здатні призвести до стійкого зниження працездатності та передчасної інвалідизації. Особливо актуальним це положення слід вважати для осіб, які здійснюють професійну діяльність в психологічно напружених умовах та повсякденно піддаються впливу стресогенних чинників.

Мета: визначення засад психологічної корекції емоційних станів працівників органів внутрішніх справ, що спричинюють психосоматичні розлади.

Викладення основного матеріалу. Узагальнення наукових першоджерел та авторського практичного досвіду дозволяє нам сформулювати наступні основні положення, на яких повинна базуватися психокорекційна робота з особами, схильними до психосоматичних розладів.

1. Психотравмуючі обставини дійсно можуть сприяти розвитку психосоматичних розладів. Між тим, серед психічних травм у теперішній час провідне місце обіймають ті, що породжені конфліктними стосунками; катастрофічні та екстремальні ситуації (стихійні та техногенні лиха, локальні бойові дії, масові безпорядки тощо) мають значно менший вплив. В теоретичному сенсі це суперечить усталеним уявленням, в практичному – переорієнтовує увагу особи на пошуки зовнішнього стресора і заважає їй об'єктивно оцінювати свій стан.

Тому при встановленні витоків негативних психосоматичних переживань практичному психологові органів внутрішніх справ², разом із клієнтом³, слід докладати зусиль у напрямі встановлення реального, а не уявного психотравмуючого чинника.

2. Декомпенсація в системі міжособистісних стосунків та необхідність вирішення життєво важливих проблем здатні спричинити суттєве психофізичне напруження («психосоматична позиція»). Бажання відтермінувати небезпеку чи неприємність породжує парадоксальне в звичайних умовах прагнення до фіксації напруження, яке й створює передумови для «старту» гострого психосоматичного розладу.

3. Реакції особи на стресори визначаються особливостями її установок і мотивів, життєвого досвіду, специфікою професійної діяльності, а також тим,

² Далі - ОВС

³ Тут і далі цим поняттям позначається особа, яка потребує психокорекційної роботи у зв'язку з діагностованими проблемами психосоматичного характеру.

наскільки сімейне життя компенсує напруженість життя професійного. Тому за аналогічних умов резистентність до професійних стресорів у різних осіб буде різною.

У зв'язку з цим провідними завданнями стають: 1) встановлення і класифікація стресорів, типових для певного фахового напрямку професійної діяльності працівників ОВС; 2) систематизація знань про психічні та психосоматичні реакції, що ними викликаються; 3) розробка заходів, спрямованих на усунення патогенних наслідків дій стресорів.

4. Сучасна людина здатна виживати й нормально функціонувати в умовах, нерідко ворожих її біологічній і психологічній природі. Тому причиною психосоматичних розладів та психосоматичних захворювань працівників ОВС стають не самі по собі зовнішні обставини, а певні типи адаптації, які уявляються особі цілком прийнятними, але насправді такими не є – це псевдоадаптація. Фактично вона досягається ціною порушення засад нормальної життєдіяльності.

5. Помірний стрес мобілізує психічну діяльність, а надто сильний вплив здатен призвести до протилежного ефекту. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, але й на її загрозу чи згадування про загрозу. Стрес може бути викликаний як надто сильним, так і надто слабким монотонним подразником, а також актуальними для особистості над швидкими змінами оточуючого середовища. Отже, в «адекватних дозах» стрес підвищує життєвий потенціал особи; психосоматичний розлад виникає лише тоді, коли стресові впливи надлишкові, недостатні або ж незвично спрямовані. Професійний стрес становить собою порушення рівноваги між вимогами діяльності та працездатністю особистості.

6. Можна виділити: 1) загальні стресори – неадекватні стосунки між працівниками і професійними обставинами; ступень відповідності між очікуваним і дійсним в праці; почуття задоволення; 2) специфічні стресори – обсяг роботи, надлишок інформації, оплата праці, статус у колективі,

визначення власної ролі, самосвідомість і свобода вибору, відносини з керівництвом, надмірна відповідальність, розуміння недоцільності та безперспективності роботи; 3) категорію осіб, які піддані найбільшому ризику виникнення психосоматичних розладів.

При проведенні психопрофілактики працівників ОВС діагностично значущими є особливості перебігу аномальних емоційних і поведінкових реакцій – первісних форм психосоматичних розладів, що свідчать про розвиток аномалій індивідуальності. Якість таких індивідуальних реакцій залежить від особистості – її генотипу і фенотипу. Нормальним видам реакцій, на думку Г. К. Ушакова, відповідає широкий, але строго обмежений діапазон кількісних та якісних особливостей, адекватних даному стимулу (достатньо згадати, що основні особливості реакцій протягом багатьох тисячоліть у людини не змінили своєї принципової структури) [2, с. 107-109].

При психосоматичних розладах найбільш ранніми проявами стають зміни форм реакцій на стимул, набуваючи властивостей аномальних реакцій. Типовою для них стає неадекватність стимулу як за силою, так і за змістом. Така неадекватність може бути систематизована залежно від особливостей тих нових якостей, яких набуває відповідь на цей стимул [1, с. 107-109]:

1) тривалість кожної з них незначна, і вважати її станом можна лише умовно;

2) їх поява й повторюваність можуть бути різними: від рідких, епізодичних до частих, систематичних, від одиничних до серійних;

3) в одних випадках вони виникають і зберігаються лише як суб'єктивно зафіксовані, в інших – проявляються зовні;

4) ступінь суб'єктивної їх важливості та зовнішньої виразності максимальна в юності та зрілому віці;

5) вони можуть проявлятися як повною мірою, так і в редукованому вигляді;

б) як правило, вони прості за формою прояву і можуть мати вигляд психомоторних, психосенсорних, психовегетативних та психосоматичних;

7) по мірі повторення і розвитку вони можуть набувати характеру складних реакцій, в структурі яких сполучаються різні компоненти;

8) особливості індивідуальності визначають якість реакцій та впливають на подальшу динаміку психосоматичного розладу.

Безумовно, що зміст таких аномальних реакцій різноманітний та індивідуальний. Але це не означає, що безмежна різноманітність особистостей породжує й безмежну множинність реакцій, котрі не піддаються узагальненню. Зазначене дозволяє говорити наступні основні структурні компоненти психологічної корекції станів особистості, що спричинюють психосоматичні розлади.

1. Формування вміння усвідомлювати не лише негативні, але й позитивні аспекти психотравмуючої ситуації.

Одна з особливостей професійної діяльності працівників ОВС полягає в наявності численних та достатньо жорстких критеріїв оцінки їх роботи. При цьому для їх досягнення не завжди достатньо ефективної роботи самого працівника, оскільки і стан громадського порядку, і показники розкриття та розслідування злочинів, і якість попередження аварійності дорожнього руху – значною мірою залежать від чинників, що заходяться поза межами його компетенції. Відповідно, критика і покарання працівників для системи ОВС є правилом, схвалення і заохочення – винятком. Як наслідок, в процесі професійного становлення формується звичка до сприйняття дійсності в негативному світлі.

Тому в процесі психокорекційної роботи слід, найперше, навчитися усвідомлювати, що в будь-якій ситуації є як позитивні, так і негативні сторони: працівник не вільний у виборі ситуацій професійної діяльності, але він здатен обирати, як до них ставитися (іншими словами, підвищувати свій артеріальний

тиск, вміст холестерину в крові, частоту серцевих скорочень і м'язове напруження чи утримувати їх у нормі).

2. Формування вміння цінувати свої досягнення.

В процесі проведення психологічної корекції клієнт повинен навчитися розуміти, що щось він може змінити, а щось – ні. Але при цьому він повинен бути здатен вибірково усвідомлювати позитивні аспекти ситуацій і знижувати значущість (але не відкидати) негативних. Наступний крок – наприкінці кожного дня нагадувати собі про все хороше, що відбулося за вашою участю, та заохочувати себе (спосіб заохочення обирається індивідуально).

Зазначене тим більш важливо, що професійна діяльність працівників ОВС містить у собі передумови для розвитку трудоголізму: як тільки фахівець досягає поставленої мети, перед ним відразу ж виникає інша, і він рідко дозволяє собі насолодитися успіхом. При цьому завершеність важливої справи не одержує належного емоційного підкріплення, відповідно, не чинить впливу на позитивну динаміку «образу-Я».

3. Формування вміння цілісного усвідомлення.

Могутній спонукальний потенціал негативних емоцій призводить до того, що вони починають домінувати в цілісній картині світу та жити самі себе: так одна неприємна подія здатна надати негативного забарвлення значному проміжку часу. Це визначає необхідність відходу від селективного сприймання ситуації на користь її цілісного усвідомлення. Коли людина навчається бути вдячною за те, що було в її житті і цінувати те, чого в неї немає, кожен окремий епізод життя втрачає свою над цінність.

4. Формування вмінь нейтралізації несприятливих особливостей поведінкової активності.

Як доведено численними науковими дослідженнями, схильність до психосоматичних розладів найтіснішим чином пов'язана з типом А поведінкової активності (моделлю поведінкової активності типу А) [1]. Таким особам притаманна певна сукупність характеристик та рис, тобто поведінковий

симптомокомплекс, що проявляються в спілкуванні та діяльності: відповідальність, зануреність у роботу, конкурентність, прагнення до досягнень, перфекціонізм, агресивність, ворожість, поспіх, нетерпіння, тривожність, відчуття постійного цейтноту. Вони ставлять перед собою складні цілі, чим продукують стресогенні умови життєдіяльності та емоційну напруженість. Така напруженість, відповідно, супроводжується високими показниками фізіологічного збудження різних систем організму.

При цьому встановлено, що поведінковий паттерн А складається з двох протилежних одиниць: *нетерпимість/подразливість (НП)* та *прагнення до досягнень (ПД)*. Перша характеризується нетерпінням, ворожістю, озлобленістю і гнівливістю, друга – цілеспрямованістю і рішучістю. При цьому лише перша пов'язана зі скаргами на фізичне нездужання, депресію, незадоволеність роботою й сімейним життям, тобто є «токсичною».

Психологічні особливості професійної діяльності надають підстави для твердження, що поведінкова модель А заохочується та, навіть, культивується в системі МВС України, оскільки саме такі працівники є більш продуктивними, їм притаманний високий рівень досягнення цілей, вони прагнуть до конкуренції. Втім, з позицій психології, «вони ставляться до себе гірше, ніж до власних ворогів» (Д. Грінберг).

Нейтралізація особливостей поведінки типу А може здійснюватися двома основними способами: 1) проблемно-орієнтоване подолання – зосередження на конкретній проблемі чи ситуації, щоб змінити її чи уникнути в майбутньому; 2) емоційно-орієнтоване подолання – послаблення пов'язаних із стресовою ситуацією емоцій.

5. *Формування самоповаги* – адекватна самооцінка дозволяє особі бути менш залежною від думки оточуючих, відповідно, впливає на кількість стресогенних чинників у професійній діяльності. Щоб «твердо стояти на ногах», витримувати контакт очима, говорити чітко і впевнено, необхідно володіти високим рівнем впевненості в собі. Сама сутність управління стресом

полягає у впевненості в своїх рішеннях, що дозволяє успішно контролювати власне життя або ж, принаймні, менш емоційно ставитися до того, на що не можна впливати. Особи з низькою самооцінкою значною мірою піддатні стресу, оскільки не впевнені в собі, не довіряють собі і сумніваються в правильності своїх дій.

6. Формування вмінь визначення меж та переорієнтації локусу контролю.

Локус контролю – оцінка особистістю здатністю контролю над подіями власного життя. Екстернали, на відміну від інтерналів, менше схильні контролювати своє життя, оскільки не вірять, що від цього є якась користь. При цьому важливо розуміти, що людина здатна контролювати якусь певну частину свого життя, тобто бути його автором, але абсолютно не здатна контролювати все. Відчуття контролю породжує почуття відповідальності.

Одна з специфічних особливостей професійної діяльності в ОВС полягає в тому, що вона полягає в жорсткій субординації та підпорядкуванні принципу єдиноначальності. Для попередження негативних наслідків стресу важливе вміння розмежування меж власної відповідальності та відповідальності інших людей (колег, керівників) за наслідки перебігу професійних ситуацій: наслідки, що перебувають поза межами компетенції конкретного фахівця, не повинні спричиняти глибоких та тривалих емоційних переживань.

7. Формування рішучості.

Як засвідчують результати експериментальних досліджень у площині психосоматики, існує три основних властивості особистості, що впливають на схильність до психосоматичних розладів: *обов'язковість, контроль, витривалість* [3, с. 1-11]. *Обов'язковість* – тенденція повністю віддаватися своїй справі, якою б вона не була; *контроль* – тенденція думати і діяти так, начебто особа здатна радикально впливати на перебіг подій; *витривалість* – впевненість у тому, що життю властиво змінюватися і що ці зміни є рушійною силою прогресу загалом і особистісного розвитку, зокрема.

Основний висновок дослідників полягає в тому, що такі зміни слід сприймати як виклик, але не як загрозу. Людей, яким властиві вищезазначені якості, називають *рішучими*, оскільки вони можуть протистояти стресорам та володіють буферним ефектом для гармонії психіки і здоров'я тіла (соми) людини. Рішучість здатна зменшувати ступінь психологічного дистресу та підвищує адаптивність, вона надає людині відчуття щастя в сімейному житті та професійній діяльності.

Загалом рішучість є особливою організацією існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне функціонування більш складної системи «людина – середовище» в конкретній ситуації. Грунтуючись на цьому визначенні, можна встановлювати межі психологічної стабільності конкретної особи, що зумовлюються взаємодією потенціальних можливостей людини та об'єктивних вимог ситуації.

Актуальність встановлення таких взаємозв'язків передбачає необхідність вивчення та врахування психологічної складової в практику відбору та підготовки осіб до психологічно напружених і ризиконебезпечених видів професійної діяльності, до яких належить і правоохоронна. В іншому разі вроджена (на рівні типологічних властивостей нервової системи) та набута в процесі первісної соціалізації (внаслідок особливостей навчання і виховання в дитячому та підлітковому віці) схильність до психосоматичних розладів стає непереборною перепорою на шляху успішного професійного становлення. На індивідуально-психологічному рівні вона проявляється як відсутність гнучкості поведінки, сенситивності до себе, спонтанності, самоповаги та самоприйняття, що й визначає психологічну стабільність фахівця.

Іншими словами, людина в процесі самореалізації може бути «господарем своєї долі» і володіти ситуацією завдяки знанням своїх особливостей і можливостей, в тому числі й індивідуально-типологічних. Стабільність такої особи і успіх діяльності в стресогенних умовах прямо залежить від максимального використання переваг своєї психічної організації та

нейтралізації її недоліків, що сприяє збереженню психічного і соматичного здоров'я.

Таким чином, психологічне забезпечення професійної діяльності дозволяє більш повно задовольняти не лише суспільні, але й інтереси особистості працівника ОВС: підвищує комфортність професійної діяльності та соціального оточення; стабілізує рівень напруженості праці та мінімізує кількість стресових ситуацій (відповідно – зменшує рівень тривожності, емоційної напруги тощо); збільшує ступінь задоволеності результатами праці та можливості професійного становлення; зрештою – зменшує ймовірність виникнення психосоматичних розладів, професійних захворювань психогенної природи, сприяє не лише професійному, але й особистому довголіттю.

Найбільш загальною *метою* психологічного забезпечення є позитивна динаміка особистості протягом усього терміну служби; серед основних його *завдань* – психологічна підтримка адаптації працівників ОВС до умов служби відповідно до їх фаху та особистісних особливостей, проведення профілактичної та коригуючої роботи; проведення первинної психопрофілактики відхилень у поведінці працівників ОВС, своєчасне виявлення психосоматичних розладів, проведення психокорекції; надання психологічної допомоги після перебування в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням службових обов'язків, отримання психогенних навантажень; індивідуальна психологічна допомога, основними підставами для надання якої нервово-психічна перевтома і неврівноваженість; необхідність нейтралізації негативних психологічних впливів, зняття постстресових станів та ін.

Висновки. Процедура психологічного забезпечення передбачає реалізацію двох невід'ємних та взаємопов'язаних етапів: психодіагностичного та корекційного. На діагностичному етапі здійснюється: 1) визначення рівня стресостійкості працівника та його здатності до дій в умовах із різним рівнем екстремальності; 2) оцінювання актуального психосоматичного статусу;

3) визначення вектору та прогнозування інтенсивності негативних особистісних змін і станів, що можуть спричинитися умовами професійної діяльності. Сутність корекційного етапу полягає в: 1) формуванні професійно значущих якостей працівників, зокрема, стосовно їх емоційно-вольової сфери; 2) формуванні вмінь і навичок безконфліктного оцінювання життєвих ситуацій; 3) формування стресостійкості та корекція негативних психічних станів; 4) навчання технікам і методам саморегуляції.

Психокорекційна робота з особами, схильними до психосоматичних розладів, повинна базуватися на наступних положеннях: 1) найбільш розповсюджені психотравмуючі обставини сьогодення представлені не екстремальними ситуаціями, а конфліктними стосунками; 2) бажання відтермінувати небезпеку чи неприємність породжує парадоксальне в звичайних умовах прагнення до фіксації напруження, яке й створює передумови для «старту» гострого психосоматичного розладу; 3) причиною психосоматичних розладів працівників ОВС стають не самі по собі зовнішні обставини, а певні типи адаптації (псевдоадаптація).

Перспективи використання результатів дослідження автор вбачає в удосконаленні системи психологічного забезпечення професійної діяльності працівників ОВС.

Список використаних джерел

1. Иерусалимцева О. В. Психологические особенности смысло-жизненных ориентаций школьников с поведенческими типами А и В / Иерусалимцева О. В. [Электронный ресурс] // Ф?н-наука. – 2012. – №2. – С. 66-68. Научная библиотека КиберЛенинка: режим доступа <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-smyslozhiznennyh-orientatsiy-shkolnikov-s-povedencheskimi-tipami-a-i-b#ixzz3R6F1GcH8>
2. Ушаков Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства / Ушаков Г. К. – М.: Медицина, 1978. – 400 с.

3. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness / Kobasa S. C. // J. of Personality and Social Psychology. – 1979. – № 37. – P. 1-11

References transliterated

1. Ierusalimtseva O. V. Psihologicheskie osobennosti smislozhiznennih orientatsiy shkolnikov s povedencheskimi tipami A i B / Ierusalimtseva O. V. [Elektronnij resurs] // Fin-nauka. – 2012. – №2. – S. 66-68. Nauchnaya biblioteka KiberLeninka: Rezhim dostupu : <http://cyberleninka.ru/articlen/psihologicheskie-osobennosti-smyslozhiznennyh-orientatsiy-shkolnikov-s-povedencheskimi-tipami-a-i-b#ixzz3R6F1GcH8>

2. Ushakov G. K. Pogranichnie nervno-psyhicheskie rasstroystva / Ushakov G. K. – M.: Medicina, 1978. – 400 s.

3. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness / Kobasa S. C. // J. of Personality and Social Psychology. – 1979. – № 37. – P. 1-11