

## Содержание

### Введение

#### Глава 1. Психические состояния человека

##### 1.1 Понятие психических состояний человека

##### 1.2 Классификация психических состояний

#### Глава 2. Регуляция и саморегуляция психических состояний

##### 2.1 Общие принципы регуляции состояний

##### 2.2 Классификации методов регуляции состояний

##### 2.3 Внешние методы регуляции психических состояний

##### 2.4 Методы саморегуляции

### Заключение

### Список литературы

### Введение

Как говорится в половице «Спасение утопающих, дело рук самих утопающих», поэтому для решения многих жизненных проблем человек нуждается в изменении своего психологического состояния. Он может сделать это самостоятельно или прибегнуть к помощи специалиста. Кто-то научился это делать с помощью различных нехитрых средств: например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же попросту пытаются дышать глубже и медленнее. Другие люди никак не могут найти способ, который им поможет успокоиться, когда они очень нервничают или чувствовать себя хорошо, когда они очень устали. Неспособность человека регулировать свое настроение может отрицательно сказаться не только на взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей. Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т.д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато еще и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм. Еще в древности была замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска -- ускоряют старение.

В настоящее время, принимая образ жизни населения, проблема психической регуляции и саморегуляции стоит очень остро.

#### Глава 1. Психические состояния человека

##### 1.1 Понятие психических состояний человека

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Психические состояния отражают

особенности взаимодействия человека и среды. С одной стороны, при изменении этого взаимодействия состояния меняются таким образом, чтобы способствовать адаптации организма к окружающей среде. Таким образом, можно сказать, что психические состояния сами являются формой саморегуляции психики. С другой стороны, психические состояния (в особенности в совокупности своих эмоциональных характеристик) являются индикаторами внешних событий. Негативные состояния свидетельствуют, что в наших действиях или в нашем окружении что-то не в порядке и нуждается в изменении. В этом случае нужно бороться не с самими состояниями, а с причинами, которые их вызывают. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, т.е. психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний -- общественное мнение и общественное настроение.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают относительной устойчивостью, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой.

Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь, это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности -- сосредоточенностью.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность -- неуверенность, активность -- пассивность, фрустрация -- толерантность и т.д.).

## 1.2 Классификация психических состояний

Психические состояния человека можно классифицировать по следующим основаниям:

- 1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний: личностные и ситуативные;
  - 2) в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают): интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т. д.;
  - 3) в зависимости от степени глубины: состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;
  - 4) в зависимости от времени протекания: кратковременные, затяжные, длительные и т. д.;
  - 5) в зависимости от влияния на личность: положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;
  - 6) в зависимости от степени осознанности: состояния более или менее осознанные;
  - 7) в зависимости от причин, их вызывающих;
  - 8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.
- Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т. д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. Сюда следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т. д.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние профессиональной заинтересованности.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста.

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Оно выражается в творческом подъеме, обострении восприятия, повышении способности воспроизведения ранее запечатленного, возрастания мощи воображения, возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений и т. д. Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней, в целом и к отдельным ее элементам, в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних)

условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо операционной (операторной, «деловой») напряженности, т.е. напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т. д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т. д.).

## Глава 2. Регуляция и саморегуляция психических состояний

### 2.1 Общие принципы регуляции состояний

В связи с тем, что ряд состояний приводит к дезорганизации поведения и деятельности, необходимо эти состояния регулировать. В самом широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздействие психолога на пациента путем использования психорегулирующей тренировки, использование цвета, музыки, природного ландшафта), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). Во втором случае речь идет о саморегуляции.

В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач:

1. сохранение имеющегося состояния;
2. перевод в новое, требуемое условиями состояние;
3. возвращение в прежнее состояние.

Последние две задачи реализуются, с одной стороны, через дополнительное генерирование нервной энергии и повышение уровня активации, с другой -- через срочный и эффективный разряд чрезмерно большой нервной энергии по - эффекторным каналам, т.е. через речевые, идеомоторные, двигательные и висцеральные реакции.

Эффективность многих приемов регуляции состояний зависит от ряда факторов: регулярности их использования, опыта специалиста, психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие, наконец, от того, верит ли сам человек в их эффективность.

Важно учитывать перед любым регулирующим воздействием, в каком состоянии находится человек или его отдельная функциональная система. Иначе оказываемое воздействие может привести к обратному эффекту.

Успешной, а главное -- адекватной, регуляции состояний (особенно функциональных) способствует обратная связь, сообщающая об изменении физиологических и психологических параметров человека в процессе регуляции.

### 2.2 Классификации методов регуляции состояний

Г. Ш. Габдреева делит методы регуляции на две группы: прямой регуляции (фармакологические средства, библиотерапия, музыка) и опосредованного влияния (трудотерапия, имитационные игры и внушение). Правда, Габдреева предлагает

использовать имитационные игры для изменения личностных качеств человека, например, застенчивости.

Иной подход к классификации методов управления состоянием имеется у Л.Г. Дикой и Л.П. Гримака: все управляющие воздействия дифференцируются в зависимости от того, какими регулируемыми и активирующими системами они реализуются: специфическими, неспецифическими, когнитивно-мотивационными и др. Благодаря процессам специфической и неспецифической активации в основном происходит бессознательная, произвольная, а с помощью процессов волевой регуляции -- сознательная регуляция состояний.

Изард выделяет три метода устранения нежелательного эмоционального состояния:

- 1) регуляция посредством другой эмоции;
- 2) когнитивная регуляция;
- 3) моторная регуляция.

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.

В целом все методы регуляции делятся на две группы: внешние и внутренние (саморегуляция), хотя деление это чисто условное, так как внушение может быть и самовнушением, а массаж -- и самомассажем и т.д.

### 2.3 Внешние методы регуляции психических состояний

Имеется много эффективных внешних методов регуляции состояний:

фармакологический, внешнее внушение, гипноз, музыкотерапия, воздействие цветом, физические средства (массаж, гидропроцедуры, акупунктура) и др.

Фармакотерапия -- применение фармакологических средств с целью воздействия на состояние человека. Это один из самых древних и распространенных способов регуляции состояний. Еще на Олимпийских играх в Древней Греции атлеты пытались улучшить свои достижения путем применения возбуждающих средств.

В профессиональной деятельности также используются стимулирующие химические вещества, наиболее известными из которых являются кофеин и содержащие его фармакологические препараты. К возбуждающим и стимулирующим средствам относятся фенамин, эфедрин, кордиамин и др., близкие по своему химическому строению к адреналину.

В бытовом сознании людей существует мнение, что алкоголь тоже является стимулятором работоспособности. Считают, что он «просветляет» мысли и увеличивает физические возможности человека. Такое мнение сложилось потому, что появляющаяся при приеме алкоголя эйфория создает условия для неадекватной самооценки своего состояния и возможностей.

Использование психотропных средств, таких как аминазин и резерпин, способствует

снятию угнетенного настроения, усталости и других неблагоприятных состояний. Вообще следует иметь в виду, что даже самые «безобидные» препараты нарушают естественное протекание процессов в организме и могут иметь нежелательные побочные проявления, которые усиливаются вместе с увеличением дозировки препаратов, так как наблюдается привыкание к ним.

Использование психорегуляции позволяет:

- \* повышать психическую адаптацию к высоким нагрузкам и монотонности работы, поддерживать высокий уровень мотива, содействовать быстрому нервному восстановлению;
- \* нейтрализовать отрицательные последствия воздействия на психику человека, перенесшего травму или потерпевшего неудачу в достижении высокозначимой цели;
- \* снять тревожность, мобилизовать усилия, поднять эмоциональный тонус, настроить на выполнение программы деятельности.

Внешнее внушение -- это психическое воздействие одного человека (суггестора) на другого (суггерента), осуществляемое с помощью речевых и неречевых средств общения и отличающееся сниженной аргументацией или ее полным отсутствием со стороны суггестора и низкой критичностью при восприятии внушаемого содержания со стороны суггерента.

При внушении суггерент верит в доводы суггестора, высказываемые даже без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник, т. е. на суггестора.

По некоторым данным, хороший эффект на ускорение восстановления и снижение эмоциональной возбудимости получается от воздействия внешнего внушения на спящего человека. Этот эффект становится еще большим, если предварительно используются вибромассаж и сауна.

Слово «гипноз» появилось лишь в середине XIX в., но свидетельства о гипнотических состояниях людей появились еще на заре человеческой цивилизации. Он использовался служителями религиозных культов.

Необычность данного способа регуляции состояний человека состоит в том, что гипноз сам является состоянием.

Как отмечает Прохоров А.О., гипноз применим в ряде случаев профессиональной деятельности с целью раскрытия творческих способностей и резервных возможностей человека. С помощью гипноза оказывается возможным моделировать состояния повышенной психической готовности к действию с их реализацией в постгипнотическом периоде в операторской деятельности. Появились техники обучения «самогипнозу», используемые для повышения работоспособности у лиц массовых профессий. Несмотря на возможность успешного использования гипноза для оптимизации функциональных состояний, он имеет, как отмечают вышеуказанные авторы, существенные ограничения, делающие его использование в производственных условиях не всегда целесообразным.

Во-первых, достижение глубокого гипнотического погружения не всегда уместно в будничной производственной ситуации. Во-вторых, не все люди гипнабельны.

Большинство оказывает сопротивление гипнотическому воздействию. В-третьих,

мало высококвалифицированных специалистов-гипнотерапевтов, которые могли бы заниматься на производстве оптимизацией функционального состояния.

Что касается использования музыки для регуляции эмоций, то еще в Древнем Вавилоне жрецы-музыканты знали об облегчающем значении для скорби плачевных песен и исполняли их при траурных церемониях. Эмоциональное переживание как основное условие восприятия музыки также отмечалось философами и врачами Древней Греции (Аристотель, Платон, Гиппократ).

Гармоничная музыка -- лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны. Такая музыка успокаивает и расслабляет. Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки (ритма, тональности) показало их способность вызывать определенные эмоциональные состояния человека. Минорные тональности обнаруживают «депрессивный эффект», быстрые пульсирующие ритмы и консонансы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, «мягкие» ритмы и консонансы успокаивают. Следует учитывать, что воспринимается в музыке не только мелодия, но и ее смысл, поэтому законченное музыкальное произведение оказывает на человека большее эмоциональное воздействие, чем бессодержательное прелюдирование, состоящее из гамм, аккордов и т. п.

Если говорить об использовании цвета для регуляции состояний, то различные цвета по-разному воздействуют на психическое и функциональное состояние человека.

Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) оказывают трофотропный эффект, т. е. успокаивают, снижая активность симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное давление.

Катарсис (в переводе с греч. -- очищение) -- один из способов снятия психического напряжения. Первоначально, с легкой руки Аристотеля, это понятие означало эмоциональное потрясение и следующее за ним состояние внутреннего очищения у зрителя античной трагедии, герой которой, как правило, погибает. В дальнейшем (в психоанализе) катарсис превратился в специальный прием терапевтического воздействия, заключающийся в разрядке, «отреагировании» аффекта, ранее вытесненного в подсознание и явившегося причиной невроза.

Имитационные игры включают в себя ролевые и деловые игры. Проигрывая ту или иную роль и деловую ситуацию, можно уменьшить имеющееся у человека волнение. Библиотерапия (либроспихотерапия) как средство регуляции состояний предложена В.М. Бехтеревым, а физиологическая ее сущность раскрыта К.И. Платоновым. Читая, человек незаметно для себя втягивается в созданный писателем мир, становится как бы соучастником описываемых событий, сопереживает любимым героям. При этом из сознания вытесняются собственные неприятные эмоции и мысли. На производстве этот метод обычно используется в виде прослушивания отрывков из художественных произведений для нейтрализации состояния монотонии.

В последнее время заявило о себе новое направление управления эмоциональными состояниями -- гелотология (от греч. gelos -- смех). Установлено, что смех оказывает разнообразное положительное воздействие на психические и физиологические процессы. Он подавляет боль, так как во время смеха высвобождаются гормоны катехоламины и эндорфины. Первые препятствуют воспалению, вторые действуют как морфин. Показано благотворное влияние смеха на состав крови. Положительное влияние смеха сохраняется в течение суток.

Смех уменьшает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов -- норэпинефрина, кортизола и допамина.

Так же существуют физические методы воздействия. Один из них - массаж. Он применяется и как средство ускорения восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки, и как способ регуляции психического состояния.

Наряду с ручным массажем используется и вибромассаж, т. е. действие вибрации определенной частоты и амплитуды. Однако регулярное применение вибромассажа неэффективно, так как организм быстро адаптируется к этому воздействию.

Гидропроцедуры. Применение теплого душа, ванны, релаксации в специальных бассейнах, сауны или просто парной бани уменьшает возбуждение центральной нервной системы и способствует снятию мышечного напряжения. Преимущество гидропроцедур по сравнению с массажем состоит в том, что организм адаптируется к ним медленно, поэтому они могут эффективно использоваться долгие годы.

К методам неспецифической активации относятся также такие, как воздействие на психоэмоциональное состояние человека слабых электромагнитных и электрических полей, аэронов, возникающих в излучателях определенного типа.

психический состояние человек регуляция

#### 2.4 Методы саморегуляции

Саморегуляцию условно разделяют на биологическую (рефлекторную, как высшую форму биологической) и сознательно управляемую.

Биологическая саморегуляция - это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма как человека, так и животных, растений.

Биологическая саморегуляция протекает без участия сознания. Например, при наркозе сердце продолжает работать. Даже у умерших биологическая саморегуляция поддерживает рост волос и ногтей.

Рефлекторная саморегуляция обеспечивает восприятие органами чувств сигналов внешней среды. Например, работа сердца может измениться от резкого стука, от воспринятого образа и даже запаха. Это свойство организма через чувства менять биологическую саморегуляцию и лежит в основе феноменов внушения, гипноза и других способов влияния. Внушение - это целенаправленное психологическое воздействие на личность с целью вызвать через органы чувств изменение биологической саморегуляции в желаемом направлении. Сознательно управляемая саморегуляция - это классический аутотренинг или психическая саморегуляция.

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции:

- самовнушение,

- релаксационная тренировка,
- аутогенная тренировка,
- десенсибилизация,
- реактивная релаксация,
- медитация и др.

Остановимся только на наиболее доступных и распространенных методах саморегуляции.

Первая система приемов самовнушения была сформирована давно и вошла в историю как система индийских йогов.

Интерес к возможностям самовнушения в Европе начал возрастать во второй половине XIX в. Стала усиленно развиваться психотерапия, одним из основоположников которой по праву считается В.М. Бехтерев. Уже в начале XX века он ввел в клиническую практику элементы самогипноза. Позднее Е. Джекобсон предложил методику управления тонусом мышц для влияния на психическое состояние. Наконец, в 1932 г. немецкий психотерапевт Иоганн Шульц разработал активный метод психотерапии, получивший широкую известность под названием аутогенной тренировки.

Слово «аутогенный» состоит из двух греческих слов: «ауто» -- сам, «генный» -- порождающий, производящий, т.е. «самопорождающаяся» тренировка, или тренировка, производимая самим человеком. В основу своей методики Шульц положил:

- 1) европейскую систему самовнушения;
- 2) древнеиндийскую систему йогов;
- 3) гипнотическое состояние.

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции -- «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление). При разработке данного способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. На основании этого он в соответствии с теорией Джемса-Ланге для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) предлагает расслаблять мышцы. Данному способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события, расслабление мышц после того, как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца -- вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние человека.

А.В. Алексеевым создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая от аутогенной отличается тем, что в ней не используется внушение «ощущения тяжести» в различных частях тела, а также тем, что в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. В методику включены некоторые элементы из методик Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Психологической основой данного метода является бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц.

Снятию у себя эмоционального напряжения также способствуют:

- \* получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;

\* разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой);

\* откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;

\* написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение.

Медитация. Цель медитации -- овладение собственным вниманием и контролем над ним для того, чтобы уметь концентрироваться на выбранном предмете для предотвращения психического напряжения. Существуют различные типы медитации. Тибетские буддисты в качестве объекта сосредоточения используют мантру -- тихо повторяемые слова, а дзэн-буддисты -- подсчет вдохов и выдохов от одного до десяти с повторами. Независимо от типа медитации используются одни и те же приемы: «раскрытие сознания» или же концентрация внимания. Медитация позволяет контролировать частоту сердцебиений, снижать электрическую активность кожи, усиливать альфа-активность мозга. Медитация снижает артериальное давление и уровень кортизола, устраняет болевые ощущения, улучшает сон. Люди, использующие медитацию, лучше справляются с психическими нагрузками. У них ниже личностная и ситуативная тревожность, страхи и фобии. Одним из средств регуляции состояний является трудотерапия, т.е. выполнение какой-либо деятельности. Деятельность отвлекает человека от ненужных, навязчивых мыслей и переживаний, не дает ему заикливаться на них.

Заключение

В наше время на человека постоянно воздействуют потоки самой разнообразной, подчас ненужной, а порой даже вредной. Наше время и вся наша жизнь отличается нестабильностью, неуверенностью в завтрашнем дне. Вот почему многие находятся в состоянии почти непрекращающегося и весьма своеобразного психофизического напряжения. За что, в конце концов, приходится расплачиваться. В первую очередь здоровьем.

Неумолимая статистика говорит нам, о том, что за последнее время смертность и уровень самоубийств в экономически развитых странах вырос в несколько раз. Эти показатели связаны в первую очередь с психологическим состоянием населения, которое в условиях современной жизни очень подвержено стрессу.

Все мы постоянно чем-то недовольны, чего-то боимся, страдаем или оказываемся во влиянии других отрицательных, вредных эмоций. Каждый человек должен научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием. Лишь при этом условии можно выстоять в стрессовых ситуациях. Другими словами, необходимо каждому владеть теми возможностями, которые заложены в психической регуляции и саморегуляции.

Список литературы

1. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2007.
2. Общая психология: Учебник/ под ред. Р.Х. Тугушева и Е.И. Гарбера. - М.: Эксмо, 2006.
3. Психология: Учебник для студентов средних педагогических учебных заведений/

под ред. И.В. Дубровиной. - 2-е изд. - М.: Академия, 2002.

4. Розин, В.М. Психология: Наука и практика: Учебное пособие. - М.: РГГУ, Омега-Л, 2005.

5. Столяренко, Л.Д. Психология: Учебник для вузов. - СПб.: Лидер, 2004.

6. Тихомиров, О.К. Психология: Учебник/ под ред. О.В. Гордеевой. - М.: Высшее образование, 2006.