

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Ю. С. Вангородская

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса: стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т. п., с другой — многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного феномена.

Как показывает анализ литературы, проблема экзаменационного стресса ещё не получила должного внимания и не нашла своего отражения в отечественной науке. В имеющихся место исследованиях показано, что экзаменационный стресс — одна из возможных причин ухудшения нервно-психического здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях.

Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Независимо от характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего количества современных школьников и студентов.

ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ СТРЕССА

В последнее время стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяют многообразие подходов к изучению данного состояния, однако для лучшего понимания этого явления

имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье. Можно сказать, что предложенная им концепция была революционной для науки середины XX века. В то время среди биологов и врачей господствовало мнение, что реакция живого организма на факторы среды носит сугубо специфический характер и задача учёных состоит в том, чтобы обнаруживать и фиксировать именно отличия реакций на разнообразные воздействия внешнего мира. Г. Селье пошёл другим путем и начал искать общие закономерности биологических реакций, в результате чего обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания — это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, — все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с возросшими требованиями к человеческой машине».

До появления работ этого автора считалось, что реакции организма на холод и тепло, движение и длительное бездвиживание диаметрально противоположны, однако Г. Селье удалось доказать, что во всех этих случаях кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессорные» гормоны, помогающие организму адаптироваться к любому стрессору.

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом.

Данный неспецифический синдром складывается из ряда функциональных

и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса:

- стадия тревоги;
- стадия резистентности (адаптации);
- стадия истощения.

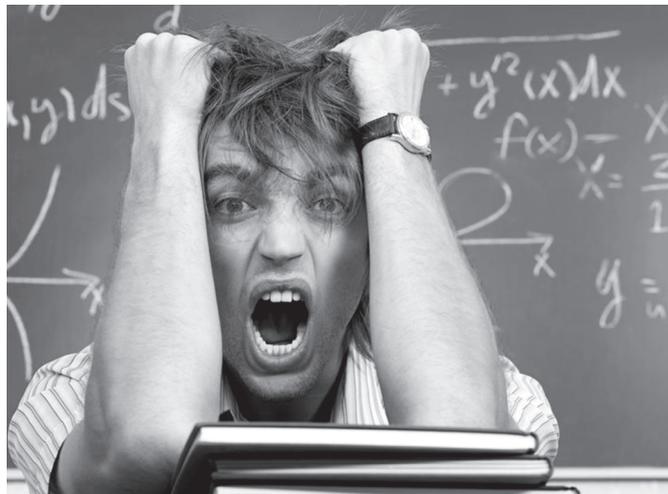
На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходят истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

Согласно теории учёного, на всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны — глюкокортикоиды, которые, собственно, и выполняют адаптивную функцию. Следует отметить, что Г. Селье не отрицал важной роли высших отделов центральной нервной системы в формировании адаптивных реакций организма, однако сам этим вопросом не занимался, и соответственно нервной системе в его концепции отведено явно неподобающее её роли скромное место.

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный — эустресс и вредоносный — дистресс.



Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

Так, по мнению В. В. Суворовой, стресс — это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов».

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза».

В одном из учебников по курсу «Высшая нервная деятельность» стресс определяется как «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации».

Тем не менее, согласно мнению самого Ганса Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он тонизирует работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определённых условий.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Специалисты в области психологии труда указывают, что «проблема контроля и предотвращения стресса в труде связана не столько с тем, чтобы непременно “бороться” со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс».

В качестве примера можно взять экзаменационный стресс, с которым сталкиваются студенты и школьники во время учёбы. Следует отметить, что хотя в рамках традиционного учебного процесса процесс подготовки

и сдачи экзаменов в вузах сопровождается определёнными негативными эмоциями, такое положение вещей не является единственно возможным.

При правильно организованном педагогическом процессе учёба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Пока же мы вынуждены признать, что субъективные тревожные переживания и сопутствующие им вегетативные реакции во время подготовки и сдачи экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса.

ЗНАЧЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА

Отдавая должное несомненным заслугам Г. Селье, следует отметить, что в его теории явно недостаточное значение отведено роли нервной системы — главной регулирующей системе нашего организма, активно участвующей во всех процессах адаптации к неблагоприятным факторам среды. Изучая механизмы адаптации организма к возмущающим факторам, нельзя не упомянуть ставших классическими работ У. Кеннона, И. П. Павлова, Л. А. Орбели и других учёных, отметивших важнейшую роль нервной системы в формировании адаптивных реакций организма в условиях стресса.

Как отмечал академик К. В. Судаков, «центр тяжести исследований проблемы стресса из сферы нейроэндокринных взаимоотношений всё более отчетливо перемещается в так называемую психическую сферу, основу которой бесспорно составляют эмоциональные переживания человека».

Начало физиологическому направлению исследований проблемы стресса положили работы У. Кеннона, создавшего теорию гомеостаза. Ведущее место в поддержании гомеостаза и во взаимодействии организма с окружающей средой принадлежит, по Кеннону, центральной и вегетативной нервной системе. Особую роль при этом он отводил симпато-адреналовой системе, мобилизующей организм для реализации наследственных программ «борьбы и бегства».

Большой вклад в изучение механизмов стресса внесли физиологи И. П. Павлов, Л. А. Орбели, П. В. Симонов. Физиолог Л. А. Орбели открыл феномен «трофического» действия симпатических нервов, одним из первых

обнаружив способность нервной системы напрямую влиять на обмен веществ в тканях, минуя эндокринные механизмы. В результате исследования закономерностей протекания нервных процессов в критических условиях И. П. Павлов создал теорию экспериментального невроза, согласно которой при определённых внешних воздействиях, требующих максимального функционального напряжения высшей нервной деятельности (ВНД), происходят срыв слабого звена нервных процессов и извращение функционирования сильного звена. В его опытах в условиях экспериментального невроза нарушалось взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга. В ходе экспериментального невроза, который по своей сути являлся типичным стрессом, возникали срывы функционирования ВНД в сторону торможения или возбуждения, что позже подтвердилось в исследованиях отечественных и зарубежных авторов. Признавая выдающиеся заслуги И. П. Павлова в изучении физиологии ЦНС, следует помнить, что его исследования проводились на экспериментальных животных и их результаты не дают исчерпывающего представления о механизмах стресса у человека в связи с существованием у последнего второй сигнальной системы и особенностей жизнедеятельности в условиях социальной среды. Тем не менее, даже работая с животными, И. П. Павлов отмечал существенную роль индивидуальных факторов, в частности врожденного типа ВНД, в формировании картины формирующегося экспериментального невроза. То, что стрессовые ситуации могут приводить к значительным физиологическим нарушениям, было показано в опытах на обезьянах, где конфликтная ситуация с демонстративным лишением полового партнёра приводила к возникновению устойчивой гипертензии и нарушению сердечной деятельности.

Как отмечал П. В. Симонов, «отрицательные эмоции возникают в ситуациях прагматической неопределённости, дефицита информации, необходимой для организации действий».

В других работах было показано значение иных условий, способствующих развитию стресса:

- иммобилизации;
- дефицита времени;
- нарушения биологических ритмов;

- изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа.

Интересно отметить, что все эти факторы в той или иной степени встречаются у учащихся при подготовке и сдаче ими экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а затем и оценки вносит элемент неопределённости, способствующий развитию стрессовых реакций. Длительное ограничение движений, связанное с повторением большого количества материала, является формой частичной иммобилизации, а необходимость уложиться в жёсткий лимит времени, отпущенный на подготовку к экзаменационному ответу, создаёт дополнительное напряжение. К этому надо добавить нарушение режима сна и бодрствования, особенно в ночь перед экзаменом, и нарушение привычных динамических стереотипов (образа жизни) в период сессии. С учётом всего вышеизложенного придётся согласиться, что во время экзаменационной сессии учащимся приходится сталкиваться с широким диапазоном синергично действующих стрессогенных факторов, приводящих в итоге к развитию выраженного стресса.

ОСОБЕННОСТИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» — тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащённый пульс и дрожь в конечностях — вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведённые в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др.

Недавние исследования учёных показали, что под влиянием этого страха у части

учащихся происходят нарушения генетического аппарата, повышающие вероятность возникновения онкологических заболеваний. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы.

Некоторые исследователи, досконально изучавшие данную проблему, вообще пришли к выводу о том, что с психогигиенических позиций экзамены нежелательны и должны быть отменены. В то же время существует и другая точка зрения, утверждающая, что экзамены стимулируют деятельность мозга и повышают познавательную активность.

Дж. С. Эверли и Р. Розенфельд установили, что боящиеся экзамена учащиеся могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится. Только для этого, по мнению учёных, необходимо благожелательное отношение к ним со стороны экзаменаторов — нужно щадить самооценку учащихся, меньше ругать их и больше хвалить. Только в этом случае экзамен может быть полезен.

Интересно, что в то время, как для одних людей проблемой является снижение уровня экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

СИМПТОМЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырёх групп.

Физиологические симптомы:

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- диарея;
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащённый пульс;
- перепады артериального давления.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

Когнитивные симптомы:

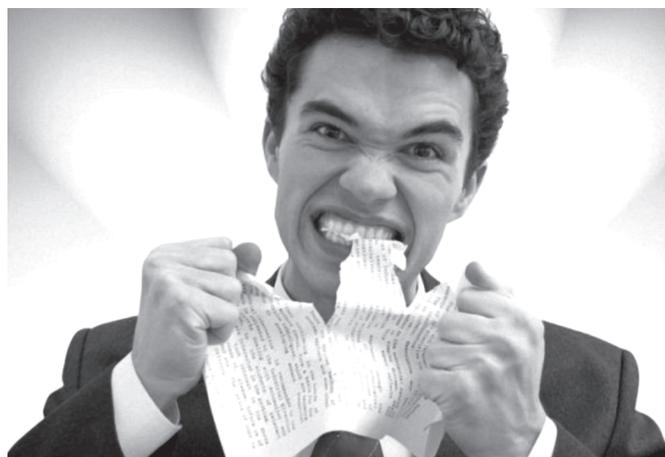
- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т. п.);
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна и ухудшение аппетита.

**ПРОФИЛАКТИКА
ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА**

Практически каждый человек сдавал в своей жизни экзамены. И редко кто ждал экзамен с нетерпением. Ведь за этим часто стоят серьёзное напряжение, отказ от привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь, повышение тревожности и, как следствие,



ухудшение общего психологического и физиологического состояния.

Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьёзных испытаний ещё очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания.

Экзаменационный стресс — один из самых распространённых видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140–155 мм ртутного столба.

Рассмотрим, откуда берётся экзаменационный стресс.

Причин экзаменационного стресса несколько:

- интенсивная умственная деятельность,
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
- нарушения режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий возникновение экзаменационного стресса, — это отрицательные переживания. Экзамены — это серьёзное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний экзаменуемого, но и его психологической устойчивости.

Наверное, полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями, конечно, можно. Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут несколько общих советов.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

1. Помните, что лёгкое волнение перед экзаменом — это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.
2. Готовясь к экзамену, настраивайтесь на успех, подкрепляйте свою уверенность в собственных силах, говоря себе: «Всё хорошо, у меня всё получится, я всё вспомню». Есть такое понятие, как притягивание ситуации. Давайте думать о хорошем и притягивать успех. Может, это непривычно для вас, но привыкайте убеждать себя в том, что вы молодец, что всё можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
3. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом — это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно. Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Мысленно рисуйте себе картину уверенного, чёткого ответа, полной победы. Останавливайте негативные мысли. Скажите себе «СТОП», как только начнёте паниковать.
4. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя: «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
5. Очень часто бывает трудно запомнить большой по объёму материал не из-за плохой памяти, а из-за неуверенности в собственных силах: дескать, я никогда не запомню то, о чём написано на ста страницах. Правильно настроить себя помогает аутогенная тренировка: «Я отдыхаю, настраиваюсь на обучение. Мне необходимо собраться. Моя память необычайно сильная. Я хочу, чтобы моя память стала необычайно сильной. Моя память стала сильной. Всё, что вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти. Моя память сохраняет всё. Запоминаю легко и непринуждённо. Смогу вспомнить всё, когда это понадобится. Моя память необыкновенно сильна. Моя память активно поглощает всю информацию. Я полностью управляю своим восприятием. Моё восприятие активно, мысли быстрые и чёткие. Мышцы подвижные, упругие, лёгкие. Дыхание ровное и сильное. Я бодр и спокоен. Я полностью подготовил себя для обучения».
6. Не держите всё в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
7. Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно окончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведёте достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от осознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать всё, что от вас требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (повезет — не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.
8. Смотрите на всё в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в перспективе всей вашей дальнейшей жизни — это всего лишь небольшая её часть.

Вывод

Стресс — это феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия.

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса: стадию тревоги, стадию резистентности, стадию истощения.

Стресс может быть полезным, и в этом случае он тонизирует работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определённых условий.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс.

Изменение психологических функций при стрессе у человека играет важную роль в динамике проявлений «общего адаптационного синдрома». Психологические проявления особенно выражены и значимы в структуре «эмоционального стресса».

Психологический стресс, в отличие от биологического стресса, обладает рядом специфических особенностей, среди которых можно выделить несколько особо важных. В частности, этот вид стресса может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, которые ещё не произошли, но наступления которых субъект боится.

Классический пример экзаменационного стресса можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащённый пульс и дрожь в конечностях — вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведённые в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др.

Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся

к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апчел В. Я., Цыган В. Н.* Стресс и стрессоустойчивость человека. — СПб: Питер, 1999.
2. *Бодров В. А.* Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. — М.: Наука, 1995.
3. *Васильев В. Н.* Здоровье и стресс. — М.: Наука, 1991.
4. *Габдреева Г. Ш.* Самоуправление психическим состоянием. — Казань, 1981.
5. *Гиссен Л. Д.* Время стрессов. — М.: Педагогика, 1990.
6. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. — СПб: Питер, 2003.
7. *Горизонтов П. Д.* Стресс. Система крови в механизме гомеостаза. Стресс и болезни // Гомеостаз. — М.: Медицина, 1976.
8. *Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д.* и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. — Л., 1976.
9. *Карандашев В. Н.* Как жить в условиях стресса. — СПб: Питер, 2003.
10. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Психопрофилактика стрессов. — М.: МГУ, 1993.
11. *Леонова А. Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. — Серия 14: Психология. — 2000. — № 3.
12. *Меерсон Ф. З.* Адаптация, стресс и профилактика. — М.: Наука, 1981.
13. *Меерсон Ф. З., Пшеничникова М. Г.* Адаптация к стрессорным ситуациям и нагрузкам. — М.: Медицина, 1993.
14. *Мельник Б. Е., Кахана М. С.* Медико-биологические формы стресса. — Кишинёв: Штиинца, 1991.
15. *Панин Л. Е.* Биохимические механизмы стресса. — Новосибирск: Наука, 1983.
16. *Пейсахов Н. М.* Закономерности динамики психических явлений. — Казань: КГУ, 1984.
17. *Погодаев К. И.* К биологическим основам стресса и адаптационного синдрома // Актуальные проблемы стресса. — Кишинёв: Штиинца, 1976.
18. *Самоукина Н. В.* Стресс в работе банковских служащих // Прикладная психология. — 1996. — № 1.
19. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Наука, 1979.
20. *Семагин В. Н., Зухарь А. В., Куликов М. А.* Тип нервной системы, стрессоустойчивость и репродуктивная функция. — М.: Наука, 1988.
21. *Стресс жизни: Сборник / Составители: Л. М. Попова, И. В. Соколов (Грегор О. Как противостоять стрессу. Селье Г. Стресс без болезней).* — СПб: ТОО «Лейла», 1994.
22. *Суворова В. В.* Психофизиология стресса. — М.: Мысль, 1975.