

## **Психологическая устойчивость личности к стрессогенным факторам**

Психологический стресс является одной из главных «болезней века», составляющей серьезную угрозу трудоспособности и качеству жизни населения. Психологическая устойчивость к стрессу – это интегральный показатель, в котором отражаются результаты обучения и воспитания личности, а также опыт взаимодействия с окружающей средой.

Психологическая устойчивость как сложное качество личности объединяет целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Можно выделить три аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость, резистентность [1, с. 100–103].

Одна из сторон стойкости – приверженность избранным идеалам и целям. Стойкость возможна, если удовлетворены основные высшие потребности: в самореализации, самовыражении, самоутверждении. Для части людей основные потребности ограничены витальными потребностями, потребностями в безопасности, в принятии другими людьми [2, с. 22].

В стабильность входит постоянство функционирования, надежность в профессиональной деятельности. Успешная профессиональная деятельность является базисом полноценного переживания самореализации, что влияет на удовлетворенность жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость [3, с. 87]. Ее следует рассматривать как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Речь идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей, доминирующих мотивов, способах поведения, реагирования в типичных ситуациях.

Составной частью устойчивости можно считать уравновешенность. Она проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение.

Сниженная стойкость и уравновешенность приводят к возникновению состояний риска, стресса, фрустрации, предневрастенических, субдепрессивных состояний. Существует комплексное понятие «сопротивляемость к стрессу»: способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, выбора как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшей стороной сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости, интеракционной, акцентированной однонаправленной поведенческой активности [4, с. 11].

К сожалению, наших детей как в школе, так и высших учебных заведениях не учат правильно выражать эмоции. А это грозит определенными издержками на уровне личных переживаний, может послужить внутренним источником стресса и повлиять на качество межличностных отношений. Особенно опасен дистресс или отрицательный стресс, который повышает уязвимость организма и поэтому требует немедленных мер по его преодолению. Именно такой стресс в обыденном сознании рассматривается как негативное явление, которое приносит одни страдания, что, естественно, оказывает влияние на здоровье человека. Эта точка зрения характерна для студентов, большинство из которых также рассматривают стресс только как негативное, неприятное явление в своей жизни.

Человек оценивает свои возможности и способности встретить стресс и сопоставляет их с предъявляемыми требованиями, внешними или внутренними, исполняющими роль стрессоров. Несоответствие между потенциальными стрессорами и имеющимися способностями вызывает стресс на физиологическом и психологическом уровнях. Такое несоответствие может быть обозначено как дисбаланс.

Потенциальный стресс для одного может стать жизненной трагедией, а для другого – необходимым элементом жизнедеятельности. К стрессогенным факторам социальной среды относят: факторы, поддерживающие самооценку; условия, способствующие самореализации; условия, способствующие адаптации; психологическая поддержка социального окружения, эмоциональная поддержка близких, друзей, сотрудников, их конкретная помощь в делах и т.п. [5, с. 87].

Существует общая классификация, которая включает в себя деление стрессогенных факторов на внутренние и внешние.

Под внутренними факторами следует понимать личную самооценку ситуации, например: отношения личности; сознание личности; эмоции и чувства; познание и опыт. Рассмотрим некоторые из них подробнее:

1. *Отношения личности*, в том числе к себе: оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом; философское (сюда можно отнести ироничное отношение к трудным ситуациям); уверенность, независимость в отношениях с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие другим, открытое общение; терпимость, принятие других такими, какие они есть; чувство общности, в адлеровском смысле, чувство социальной принадлежности; удовлетворяющий статус в группе и социуме, устойчивые, удовлетворяющие субъекта межличностные роли; достаточно высокая самооценка; согласованность Я- воспринимаемого, Я- желаемого, Я- реального и Я- идеального. При наличии этих факторов, положительных полюсах качеств сохраняется благоприятное для успешного поведения, деятельности и личностного развития доминирующее психическое состояние и повышенное настроение. При неблагоприятном влиянии доминирующее состояние становится негативным: апатия, уныние, депрессивное состояние, тревога, а настроение – сниженным, неустойчивым.

2. *Сознание личности*: вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели; ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения; установка на то, что можешь распоряжаться своей жизнью; осознание социальной принадлежности к определенной группе. Сюда входят эмоции и чувства: доминирование стеничных позитивных эмоций; переживание успешности самореализации; эмоциональное насыщение от межличностного взаимодействия, переживание чувства сплоченности, единства; познание и опыт: понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования; рациональные суждения в интерпретации жизненной ситуации, отсутствие иррациональных суждений; адекватная оценка величины нагрузки и своих ресурсов; структурированный опыт преодоления трудных ситуаций; поведение и деятельность: активность в поведении и деятельности; использование эффективных способов преодоления трудностей [6].

3. *Настроение*. Под настроением следует понимать относительно устойчивый компонент психических состояний, основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний, чувствами и эмоциями, переживаниями событий, происходящих в духовной, социальной и физической жизни личности, психическим и физическим тонусом индивида [7].

Именно настроение выступает тем звеном, через которое сниженная из-за внешних или внутренних причин психологическая устойчивость обуславливает изменения в психическом состоянии в негативном направлении.

Можно выделить индивидуальные особенности, в наибольшей степени предрасполагающие к стрессу: повышенная тревожность; гневливость, враждебность, особенно подавляемые, агрессия, направленная на себя; эмоциональная возбудимость, нестабильность; пессимистическое отношение к жизненной ситуации; замкнутость, закрытость [8, с. 9].

Следующая группа стрессогенных факторов – внешние, к которым относятся: социальная среда, внешнее окружение. Заметим, что все они не охватывают полного базиса стресса. В поддержании его так или иначе участвуют все структуры личности. Так, например, на уровне темперамента свойствами, предрасполагающими к возникновению неустойчивости, является повышенная эмоциональность, тревожность. Существенное влияние оказывает уровень развития волевых качеств.

Важная составляющая стрессогенных факторов – позитивный или негативный образ «Я», в котором, в свою очередь, существенную роль играет позитивная групповая идентичность личности. В своих работах Л.Г. Ионин отмечает, что в «инсценировках групп» преобладают внешние знаки идентификации: их члены осваивают символику одежды, кожаные куртки, казачью форму, специфический жаргон, стиль движений и приветствий [9, с. 31]. Для многих объединений такого рода характерна своя субкультура. В период резких социально-экономических изменений значимость опор психологической устойчивости возрастает, в частности, это проявляется в том, что обостряется потребность в групповой принадлежности. Как и в других странах, переживающих или переживавших эпоху выраженной социальной нестабильности, в России удовлетворить эту потребность в наибольшей степени способны межпоколенные общности – семья и этнос.

Человеку всегда необходимо ощущать себя частью «мы», частью какой-либо группы, осознавая принадлежность к которой, человек обретает опору в жизни. К таким группам можно отнести этнические группы, партии, церковные организации, профессиональные объединения, неформальные объединения лиц близкого возраста, сходных интересов. Многие люди целиком «погружаются» в одну из подобных групп, но членство в них не всегда приводит к удовлетворению потребности в психологической стабильности.

Опора оказывается не слишком устойчивой, ведь состав групп постоянно обновляется, сроки их существования ограничены во времени, самого человека могут за какую-то провинность из группы исключить. Всех этих недостатков лишена этническая общность. Это межпоколенная группа, она устойчива во времени, для нее характерна стабильность состава, а каждый человек обладает устойчивым этническим статусом, его невозможно «исключить» из этноса. Благодаря этим качествам этнос становится для человека надежной группой поддержки [4, с. 21].

Еще одним немаловажным фактором психологической устойчивости является семья. Она играет особую роль в жизни каждого человека. Семейные отношения имеют огромное значение для развития личности, достижения социальной зрелости. Семейное воспитание в значительной степени определяет образ жизни детей на всю их будущую жизнь, стиль отношений в их собственных семьях. Оно закладывает внимательное или пренебрежительное отношение к вопросам психической саморегуляции, навыкам здорового образа жизни, умениям налаживать конструктивные, благоприятные межличностные отношения.

Семья может оказывать целительное воздействие на каждого своего члена, давать эмоциональную поддержку, незаменимую ничем. Но атмосфера семьи может оказывать и негативное воздействие на душевное равновесие личности, снижать эмоциональный комфорт, усугублять внутриличностные конфликты, порождать дисгармонию личности, ослаблять ее психологическую устойчивость.

Психологическими стрессогенными факторами в этом случае являются также затруднения самореализации, восприятие себя неудачником; внутриличностные конфликты; телесные расстройства. Неблагоприятные факторы, стрессоры вызывают реакцию стресса, то есть стресс. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно

новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней – это так называемая плохая адаптация.

Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения. Стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

Стрессогенные факторы, влияющие на психологическую устойчивость, зависят от той или иной деятельности. Далее рассмотрим более подробно специфику формирования психологической устойчивости к стрессу студентов первого курса вуза.

Следует отметить, что время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности и первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. В этом возрасте проявляется усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах – целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение управлять собой. Повышается интерес к нравственным проблемам: цели, образу жизни, долгу, любви, верности и т.д. Этот возраст является этапом формирования самосознания и собственного мировоззрения. В этот период начинает формироваться умение принимать ответственные решения, определяющие всю дальнейшую жизнь человека, а именно: выбор профессии и своего места в жизни, определение смысла жизни, выработка жизненной позиции.

Вчерашние школьники, определяясь в своей будущей профессиональной деятельности, стоят на пороге студенческой жизни. Развитие профессиональных компетенций происходит только тогда, когда студент благополучно прошел процесс

адаптации к новой для него образовательной и социальной среде, уверен в правильности своего выбора, испытывает внутреннюю потребность в развитии и готов к самореализации. Причем личностная адаптация – это не простое приспособление личности к социальной среде, а действенное стремление к установлению оптимальных взаимоотношений с социальной средой.

Адаптация к вузовским условиям учебы, досуга связана с резким изменением социального положения личности. В связи с тем что происходит усложнение деятельности, юноши и девушки вступают в новую для них систему отношений, традиций, стереотипов, ценностей и т.д., меняется и представление о содержании предстоящей деятельности, об особенностях новой социальной микросреды. Новые представления, знания о деятельности и среде ведут к внутренней коррекции, самокоррекции, которая начинается с ориентированности в себе, в деятельности, в социальном пространстве, времени – психологическом времени личности. Студент, поступивший в вуз, задает себе вопросы: что я могу, что не могу, как меня воспринимают однокурсники, лучше я или хуже других, кем я буду после окончания вуза, достигну ли успеха и в какой сфере или в ряде сфер деятельности и т.п.

На основе ориентированности, которая является неотъемлемой частью самоопределения, выстраивается и направленность личности на себя, на деятельность, на социальное окружение; ее взгляды, идеалы как образцы для уподобления, интересы, ценностные ориентации, жизненные планы, цели и перспективы. Претерпевает перестройку в связи с новым целеполаганием и мотивацией установка на самоутверждение, Я-концепция.

Сущность проблемы личностной адаптации – «в успешном освоении новых условий деятельности и вхождения, “вживания” в систему новых официальных и – что еще важнее – неофициальных взаимоотношений, нахождение в другой

микросреде определенного статуса, самоутверждение в эмоционально комфортной, перспективно обнадеживающей позиции, причем это не только процесс активного приспособления и волевой регуляции усвоенных норм и ценностей, но и готовность к использованию различных ресурсов: информационных, коммуникативных, организационных; способствующих профессиональному и личностному становлению» [5, с. 12].

Одновременно происходит адаптация и в социально-психологическом плане. Под ней следует понимать осознание социального статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений, формирования и реализации определенных ценностных ориентаций, групповых норм и т.д.

На протяжении первого-второго курсов обучения складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и формированию профессионально значимых качеств личности.

Далее рассмотрим признаки стрессового напряжения у студентов в вузе. К ним относятся следующие внутренние и внешние факторы.

К внутренним в данном случае можно отнести следующие факторы: невозможность сосредоточиться на чем-то; слишком частые ошибки в работе; ухудшение памяти; слишком часто возникающее чувство усталости; очень быстрая речь; невозможность логически выстроить свои мысли; довольно часто появляются боли – голова, спина, область желудка; повышенная возбудимость; работа не доставляет прежней радости; потеря чувства юмора; резко возрастает количество выкуриваемых сигарет; появляется пристрастие к алкогольным напиткам; постоянное ощущение недоедания; пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде; невозможность вовремя закончить работу.

К внешним факторам будут относиться следующие:

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, то есть задание, которое следует завершить за конкретный период времени. Например: студенту поручили непомерное количество заданий на данный период времени. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация – чувство крушения, а также чувство безнадежности и материальных потерь. Но недогрузка для студента может вызвать точно такие же чувства. Студент, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует фрустрацию, беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре вуза и ощущает себя явно невознагражденным;

2. Конфликт ролей. Он возникает тогда, когда к студенту предъявляют противоречивые требования. Стресс может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидуум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства – с другой;

3. Неопределенность ролей. Возникает в том случае, если студент не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но уклончивы и неопределенны. В этом случае необходимо иметь правильное представление об ожиданиях педагогов – что и как должен выполнить студент, как его после этого будут оценивать;

4. Неинтересная работа. Некоторые исследования показывают, что наличие более интересной работы ведет к тому, что проявление беспокойства и физического недомогания меньше, чем при занятии неинтересной работой. Однако взгляды на понятие «интересная» работа у людей различается: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим;

5. Существуют также и другие факторы, вызывающие стрессовое состояние студента, такие как физические условия, температурный режим, освещение и пр. Стресс в этом случае может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума.

В жизни можно столкнуться со стрессовыми ситуациями, и зачастую они возникают независимо от нас. По степени сопротивляемости студента к стрессирующим нагрузкам можно выделить четыре группы стрессоустойчивости, сопротивляемости стрессу. Эти группы образуются от двух пар признаков: «рациональность – иррациональность» и «правые – левые» [5].

Особенность иррационалов в том, что они легко и быстро переключаются между делами, событиями, процессами. Например, если пригласить иррационала в кино, то лучше это сделать сейчас. Скорее всего он быстро согласится. Рационала надо приглашать заблаговременно, лучше сказать ему, что есть хороший фильм и на него имеются билеты на выходные. Рационалы не очень любят какое-либо вмешательство в свои планы, они предпочитают размеренность. Поэтому переключаются хуже [5, с. 116].

Признаки «правые – левые» – это так называемый настрой на процесс и результат. Кто-то проявляет склонность решать задачу стабильными методами, без скачков и отклонений. Они ориентированы на отлаженный процесс – это «правые». Им присуща ярко выраженная тенденция к самоорганизации, стабилизации, объединению, сосредоточению внимания на исходном и игнорированию различий. Но именно ориентация на процесс не всегда хороша – они начинают «вязнуть» в процессе, как в трясине. И не надо забывать, что стресс является и результатом, и процессом, поэтому «правыми» он переживается дольше, чем «левыми».

У «левых» ярко выражен настрой на результат и желание быстро выйти из стрессовой ситуации. Для них характерно скачкообразное развитие, стремление «поставить точку», добиться результата. Им необходима четкость и ясность дела [10, с. 5].

Высокой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям обладают левые иррационалы. Их преимущество в том, что они хорошо решают задачи в экстремальных условиях. Внезапное изменение ситуации мобилизует их, придавая новые силы. Их можно назвать эластичными. Как это проявляется в жизни? Это студент, который после одного экзамена тут же идет на второй, а затем на третий. Хотя это не легкие экзамены, он сдает их в один день, а потом идет к другу отмечать день рождения. Таких людей очень хорошо видно в стрессовых ситуациях. Они сильно активизируются и доводят дела до конца [11].

Правые иррационалы образуют группу стрессотормозных типов людей. Они способны противостоять стрессу довольно длительное время, но с каждой новой стрессирующей волной их силы истощаются, и они меняют тактику противодействия на самоустранение, загоняя внутрь свои переживания. И за счет «правости» их темперамент имеет такую составляющую, как вязкость. К сожалению, такое свойство – гасить эмоции и загонять переживания в себя – может со временем сказаться на здоровье и привести к хроническим заболеваниям.

Левые рационалы – это группа стрессотренируемых. Человек проходит свою «школу выживания», повышая с каждым разом степень сопротивляемости. Для нее характерна адаптация к экстремальным условиям. Однако они стремятся избегать экстремальных ситуаций, которые являются для них очень сильным стрессом. Свойство, присущее им – кристалличность. Это достаточно устойчивые к стрессам люди, настроенные на результат и имеющие в своем арсенале множество методов для достижения цели.

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности несомненно. Стрессовые ситуации возникают дома, на учебе, на работе. С точки зрения психологии наибольший интерес представляют организационные факторы, которые вызывают стресс в вузе. Знание этих факторов поможет предотвратить многие стрессовые ситуации и повысить эффективность учебы, а также достичь целей с минимальными психологическими и физиологическими потерями.

Была выдвинута гипотеза: о том, что психологическая устойчивость студентов 1 курса определяется следующими факторами: коммуникативными характеристиками; выраженностью смысложизненных ориентаций; интернальной направленностью локуса контроля; половыми различиями. Исследовательская работа по данной проблеме была проведена на базе Барнаульского филиала СГА. Всего в работе приняли участие 89 студентов.

На первом этапе было проведено тестирование, чтобы составить психологический портрет студентов первого курса. Для этого использовали:

1. Тест «Психологическая устойчивость» Л.В. Куликова (он предназначен для первоначального выявления признаков психологической устойчивости, позволяет выявить отдельные личностные нарушения, а также оценить вероятность их развития и проявления в поведении и деятельности человека);

2. Опросник Лири – диагностика взаимоотношений [12, с. 50];

3. Тест смысложизненных ориентаций по Д.А. Леонтьеву.

Результаты экспериментальной работы позволили составить психологический портрет студента первого курса: это личность с нормативным уровнем психологической устойчивости, средним уровнем внутреннего локуса контроля, преимущественно высоким уровнем осмысленности жизни, в целом удовлетворенная осуществляемой деятельностью, для

которой в большей степени характерно проявление собственного преимущества в отношениях с окружающими.

Была проведена сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию успеваемости как одному из факторов психологической устойчивости. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица 1

**Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию «успеваемость»**

Методики	Показатели в %	
	хорошисты	троечники
Психологическая устойчивость		
норма	12,5	83,3
отклонения	87,5	16,7
Локус контроля		
высокий уровень	50	30,5
средний уровень	50	66,6
низкий уровень	0	2,9
Смысложизненные ориентации		
высокий уровень	35	7,
средний уровень	65	30
низкий уровень	0	0
Взаимоотношения (методика Т. Лири)		
властный	25	63,3
доминирующий	45	8,3
агрессивный	30	11,8
сотрудничающий	10	1,6
Удовлетворенность		
норма	90	94
отклонения	10	6

Анализ полученных результатов показывает, что в данном случае однозначности преимущества средних значений не просматривается. Так, в группе успевающих студентов лучше средние показатели по методикам «Локус контроля» и «Смыслжизненные ориентации». В группе студентов-троечников выше средняя удовлетворенность и психологическая устойчивость.

Полученные результаты подтвердили гипотезу о том, что процесс формирования психологической устойчивости студентов первого курса в значительной степени определяется выраженностью у них интернальности локуса контроля, смысловжизненных ориентаций, коммуникативными характеристиками и удовлетворенностью деятельностью. А анализ результатов в группах, выделенных по разным основаниям, свидетельствует о наличии различий у студентов-первокурсников, связанных с постоянством, успеваемостью, возрастными особенностями и полом. Наиболее значимым фактором, влияющим на процесс формирования психологической устойчивости первокурсника, является выраженность у него внутреннего локуса контроля (сопротивляемости).

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующий вывод.

1. На основании проведенного анализа можно заключить, что психологическая устойчивость определяется как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья.

2. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями лич-

ной жизни человека, а также организационными факторами, конфликтами ролей, неинтересной работой, то есть внутренними и внешними.

3. Сущность проблемы формирования психологической устойчивости студента-первокурсника к стрессогенным факторам среды состоит в самоутверждении эмоционально комфортной, перспективно обнадеживающей позиции, причем это не только процесс активного приспособления и волевой регуляции усвоенных норм и ценностей, но и готовность к использованию различных ресурсов (информационных, коммуникативных, организационных), способствующих профессиональному и личностному становлению.

### Список литературы

1. *Крупник, Е.П.* Психологическая устойчивость личности как методологическая категория [Текст] / *Крупник, Е.П.* // Научные труды МПГУ. М., 2004. (Сер. «Психолого-педагогические науки»).

2. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии. М.: Просвещение, 2006.

3. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. СПб.: СПГУ, 2004.

4. *Куликов, Л.В.* Проблема описания психических состояний (вступительная статья) [Текст] / *Куликов, Л.В.* // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2006.

5. *Олпорт, Г.* Личность в психологии. М.-СПб.: Грана, 2007.

6. *Куликов, Л.В.* Психологические механизмы манипулирования сознанием в деструктивных культах [Текст] / *Куликов, Л.В.* // Анти-Саентология. Критика доктринальных

основ и технологий хаббардизма /Ред.-сост. А.А. Скородумов, А.Н. Швечиков. СПб.: Изд-во СПбГМТУ, 2004.

7. *Куликов, Л.В.* Осознание здоровья как ценности [Текст]/ Куликов, Л.В // Психология здоровья / Ред. Г.С. Никифоров. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006.

8. *Леонтьев, Д.А., Пилипко, Н.В.* Выбор как деятельность. Личностные детерминанты и возможности формирования [Текст] / Леонтьев, Д.А., Пилипко, Н.В. // Вопросы психологии. 2005. № 1.

9. *Ионин, Л.Г.* Социология культуры. М.: Наука, 2007.

10. *Курганский, Н.А.* Целеполагание и его мотивационные детерминанты при неврозах [Текст] / Курганский, Н.А // Психологический журнал. 2004. Т.10. № 6.

11. *Московичи, С.* Социальные представления: исторический взгляд [Текст] / Московичи С. // Психологический журнал. 2005. Т. 16. № 1, 2.

12. *Ломов, Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 2004.