

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

**Методическая разработка внеаудиторного мероприятия
«Профилактика стрессовых ситуаций и методы их устранения»**

с. Курсавка

2016 г.

Методическая разработка внеаудиторного мероприятия «Профилактика стрессовых ситуаций и методы и их устранения» рекомендована для психологов, классных руководителей, мастеров производственного обучения к использованию в процессе работы с обучающимися.

Организация разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчики: педагог – психолог Шимченко Нина Петровна, мастер производственного обучения Мокряк Елена Николаевна, мастер производственного обучения Батнасунова Антонина Михайловна

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании методического Совета ГБПОУ КРК «Интеграл».

Протокол № 5 от « 22 » января 2016 г.

Председатель методического Совета

М.А. Уманская

357070, Российская Федерация,
Ставропольский край,
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
ГБПОУ КРК «Интеграл»
телефон: (86556) 6-39-83
kurs_integrall@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2.Методика проведения мероприятия | 7 |
| 3.Основная часть методической разработки | 8 |
| 4.Структура внеаудиторного мероприятия | 10 |
| 5.Ход внеаудиторного мероприятия | 11 |
| 6.Учебно –методическое обеспечение | 21 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.

Тибетская медицина, пишет английский психотерапевт М. Джордж (1998), объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме. Страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств. В своем развитии стресс проходит определенные стадии, которые Селье объединял в три основные группы. Первая (стадия тревоги) в преддверии сложной ситуации характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. В состоянии «предстартовой готовности», как правило, человек не может находиться долго, так как устает. Это хорошо известно спортивным тренерам, которые стараются подготовить своих подопечных к пику формы накануне соревнования и при этом не затягивать время ожидания, когда пик будет достигнут.

По мере развития и продолжения стрессовой ситуации наступает вторая стадия — стадия сопротивления, когда человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго. Однако способность организма приспосабливаться к стрессовой ситуации не безгранична.

По мере сокращения адаптационных ресурсов (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает третья стадия — стадия истощения. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной, поведенческой и соматической сферах. К эмоциональным признакам стресса относятся тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость. К поведенческим — уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе. К соматическим — ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

Не следует считать, что стресс способна вызвать только вооруженная схватка, поражение в спортивном состязании или потеря ключей от дома. В повседневной жизни он чаще возникает из-за прессинга, психологического давления, действующего на человека в течение определенного времени. Чаще всего это может быть вызвано необходимостью выполнить работу в фиксированные временные рамки. На ребенка большое психологическое давление часто оказывают взрослые: «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...» Стремясь соответствовать их ожиданиям, ребенок находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения. Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением.

В предлагаемом внеаудиторном мероприятии обучающиеся знакомятся с правилами психологического тренинга, способами взаимодействия в тренинговой группе, депрессивными состояниями в подростковой среде.

Данное мероприятие, на наш взгляд, является актуальным на сегодняшний день, так как стресс, который испытывают подростки незаметный на первый взгляд, становится постоянным фоном их жизни и разрушает их здоровье. Как часто приходится сталкиваться с раздражением, агрессивностью, вспыльчивостью или, наоборот, с замкнутостью, плаксивостью, апатией подростков. Мы привыкли списывать это на “трудный возраст”. Слыша от взрослых замечания по поводу своей лени, плохого поведения, низкой успеваемости, отсутствия интересов, дети верят в то, что они ленивые, нерадивые... и думают, что во всем виноваты сами. Часто они не обращаются за помощью, считая, что им не поверят. Иногда они просто не могут сформулировать, в чем их проблема. А между тем “результатом плохой адаптации к стрессу являются физические и психологические осложнения. Они могут носить весьма серьезный характер и преследовать детей до взрослого возраста”.

Опыт, который подростки приобретут на мероприятии, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими. Обучающимся в интерактивной форме дается доступный теоретический материал, и прорабатываются ситуации, связанные со стрессовыми переживаниями.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Внеаудиторное мероприятие имеет классическую структуру построения и проведения, состоит из трех этапов: организационный, основной, заключительный. Организационный этап нацеливает обучающихся на восприятие информации. Познавательный материал, раскрывающий тему внеаудиторного мероприятия, содержится в основной части. Основная часть включает в себя теоретический блок и практические упражнения.

Первый этап – вступительное слово педагога - заключается в эмоциональном настрое обучающихся на восприятие информации.

Второй этап - сообщение информации о стрессе, его сущности и о методах устранения стрессовых ситуаций у подростков. Актуализация имеющихся знаний студентов в этой области.

Третий этап - подводятся итоги мероприятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

Тема: Профилактика стрессовых ситуаций и методы и их устранения.

Цель: Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, профилактика депрессивных состояний в подростковой среде, выработка ритуала прощания.

Задачи:

Образовательные

1. Обеспечить освоение обучающимися следующих понятий «стресс», «эмоция».
2. Сформировать знание конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Развивающие

1. Актуализировать стратегии поведения в стрессовых ситуациях.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Сориентировать участников на изучение психолого-педагогических основ, необходимых для выхода из стрессовых ситуаций.

Воспитательные

1. Умения выполнять коллективные действия.
2. Развивать инициативу обучающихся.
3. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Методические

1. Обеспечение обучающихся методическими материалами
2. Наличие материально-технической базы организации учебной деятельности студентов.

Здоровьесберегающие

1. Сохранение работоспособности обучающихся на мероприятии.

2. Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Форма проведения (вид занятия)- групповой мини - тренинг

Методы проведения (технологии)- дискуссия, беседа, практические упражнения.

Средства обучения и оборудование. Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, в том числе с надписью: «Нам нужны правила», ватманский лист с надписью: «На психологическом тренинге», фломастеры, ручки, карточки для упражнения № 2 “Пересадка сердца”.

Количество времени: 45 мин.

Количество участников: 15–20 человек.

Предполагаемый результат: приобрести навыки управления стрессом в жизненных ситуациях.

СТРУКТУРА ВНЕАУДИТОРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

- | | |
|--|----------------------|
| <i>1. Первый этап (организационный)</i> | <i>5 МИН</i> |
| 1.1 Приветствие. | |
| 1.2 Определение наличия обучающихся. | |
| 1.3 Объявление темы и цели мероприятия. | |
| <i>2. Второй этап (основная часть)</i> | <i>30 МИН</i> |
| 2.1. Теоретический блок. | |
| 2.2. Упражнение «Мой адрес». | |
| 2.3. Упражнение «Чепуха». | |
| 2.4. Упражнение «Пересадка сердца». | |
| 2.5. Упражнение «Мусорное ведро». | |
| 2.6. Упражнение «Цвет моего настроения». | |
| <i>3. Третий этап (заключительный)</i> | <i>10 МИН</i> |
| 3.1. Подведение итогов. | |
| 3.2. Рефлексия. | |
| 3.3. Заключительное слово педагога. | |

ХОД ВНЕАУДИТОРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

1 этап - Организационный

Задачи этапа:

- напомнить правила работы в группе;
- повысить эмоциональный фон группы;
- создать условия для дальнейшей работы на мероприятии.

Ритуал приветствия: все хором “Всем привет!”

Правила поведения:

1. Один говорит – все слушают.
2. На занятии никто не осуждается.

Снежный ком

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: *“Здравствуйте. Начнем нашу работу: каждый по очереди будет называть свое имя и то, что его больше всего раздражает. Не забываем, что первый говорит свое имя и нужную причину негативного настроения (поясняя причину), затем следующий говорит сначала имя и ситуацию первого человека, а потом свою и так до конца. Последний участник сначала перечисляет всех и только потом рассказывает о себе”*.

Комментарии к упражнению: такое представление требует от участников внимательности. Это упражнение является ритуалом на каждом занятии, изменяется только тема – что позволяет участникам группы побольше узнать друг друга, а также способствует сплочению группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие возникли трудности в ходе данного упражнения?
2. Какие ситуации было трудно пояснить?

Обсуждение «Нам нужны правила»

Ведущий задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы. Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости

соблюдать определенные правила. На столе (на доске или в центре круга участников) укрепляется лист бумаги с надписью: «Нам нужны правила». Ведущий подчеркивает, что, для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься на психологическом тренинге.

Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы, при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга:

- Зачем ученики ходят на занятия?
- Есть ли правила поведения на занятии и в чем они состоят?
- Какие есть идеи о том, что мы будем делать на сегодняшнем мероприятии? (подчеркнуть самые интересные идеи.)

2 этап - Основная часть

Упражнение «Мой адрес»

Все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие; далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения.

Обсуждение и принятие правил

После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается на «черновике»: **нельзя перебивать друг друга**. После дальнейшего обсуждения записывается второе правило: **нельзя мешать друг другу**.

Ведущий сообщает, что на мероприятиях будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, мнение по которым у каждого может быть свое. Задает вопрос, должны ли у всех быть одинаковые мнения, и подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться. Формулируется третье правило: **нельзя оскорблять друг друга**.

Ведущий демонстрирует черновик, на котором три записи: «нельзя перебивать друг друга», «нельзя мешать друг другу», «нельзя оскорблять

друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? В ответах подчеркивает, что строгость придает слово «нельзя». Предлагает подумать, как его заменить на слово «можно». После обсуждения предлагает свой вариант (или записанный со слов участников), при этом каждое правило записано на отдельном листке.

«Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать».

«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».

«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».

После обсуждения формулировок участникам предлагается расположить правила в любом порядке. Правила закрепляются на листе ватмана. Один из участников или трое по очереди читают правила вслух.

С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории, где проходит мероприятие.

Теоретический блок.

Ведущий: Понятие “*стресс*” давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств.

А сейчас мы с вами немного отдохнем и поиграем в интересную игру.

Упражнение «Чепуха»

Задачи упражнения:

- способствовать развитию творческого потенциала,

- эмоциональный разогрев.

Участники садятся в круг.

Инструкция: *“Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос преподавателя, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос, вновь загибает лист, передает дальше и т.д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, читает записанные на нем ответы”.*

Перечень вопросов:

1. Кто?
2. Где?
3. С кем?
4. Чем занимались?
5. Как это происходило?
6. Что запомнилось?
7. И что в итоге получилось?

Комментарии к упражнению: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Вопросы для обсуждения: подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет. Достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

Ведущий говорит участникам о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Можно попросить участников привести примеры из своего опыта. Подводя итог, ведущий подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции

и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна.

Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы высвечиваются на экране. Примерные варианты выводов:

- злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх - сигнализирует об опасности;
- грусть - побуждает нас задуматься;
- апатия - дает “передышку”, позволяет отстраниться от ситуации,

взглянуть на нее со стороны.

Но так как у нас злиться пока не на кого, мы поиграем в следующую игру.

Упражнение «Пересадка сердца»

Задачи упражнения:

- развитие толерантности при ответственном выборе,
- развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Инструкция: *“Разделитесь на группы. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть”.*

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
2. Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

3. Священник, 27 лет.
4. Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
5. Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.
6. Студент, 20 лет, депрессия, две попытки суицида.
7. Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.
8. Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.
9. Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Вопросы для обсуждения: Пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме ведущего.

При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили “оценку” каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

Ситуации, подобные той, которую мы рассмотрели, к сожалению, часто вызывают конфликт. Давайте рассмотрим это понятие. Ведущий дает определение: «Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов».

Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Ведущему на заметку. Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия. Участникам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение «В споре рождается истина».

Дается определение понятию “компромисс”, которое также помещается на доску или в центр круга: “Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок”.

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Следует сказать участникам: для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила. Предложить подумать, какие существуют правила на случай конфликтов между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения); покупателями и продавцами (правила торговли); работодателями и работниками (должностные инструкции) и т.п. Подчеркнуть, что правила решения житейских

конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) тоже существуют.

«Беспрюиришыный метод решения споров»

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Упражнение «Мусорное ведро»

Задачи упражнения:

- повышение эмоционального фона группы;
- профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: *“Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут”.*

После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее обращается внимание участников на то, что занятие подходит к концу и надо будет прощаться.

Зачем люди прощаются? При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила. По ходу высказываний подчеркивает наиболее интересные идеи, предлагает придумать ритуал прощания.

Ведущий обращает внимание, что пока еще не придумано, как здороваться, — это будет домашнее задание.

3 этап - Заключительный

Рефлексия.

Участники сидят в кругу. Педагог подводит итог занятия: перечисляются новые понятия и приобретенные навыки.

Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном мероприятии и прощается.

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. Человек был в отчаянии.

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

Обсуждение:

— Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

— Что помогло ему вернуться домой?

— Можно ли назвать его счастливым человеком?

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков.- СПб.: Речь, 2011. – 165с.
2. Анцупов А.Я. Стресс и предупреждение конфликта / А.Я. Анцупов // Анцупов А.Я. Конфликтология в схемах и комментариях / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский.- СПб.: Питер, 2011.- 212–222 с.
3. Аракелов Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова // Психологическая наука и образование.- № 2. 2011- 52-61 с.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К.Вильямс. – М., 2011. - 272с.
5. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг.- СПб.: Питер, 2011.-496 с.
6. Источники конфликтов и стрессов // Конфликтология / под ред. А.Я. Кибанова.- М., 2011. – 63-100 с.
7. Купирование острого стресса и антистрессовая подготовка к экстремальным ситуациям / Х.М. Алиев, В.В. Захаров, Н.В. Степанова и др. // Московский психотерапевтический журнал.- 2011.- № 4.- с.131-143.
8. Психофизиология стресса // Психофизиология: учеб. / под ред. Ю.И. Александрова.- СПб.: Питер, 2011.- с. 326-346.
9. Самоукина Н.В. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина. – М., 2011.- 240с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2011.-255с.