

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ

Инагамова Лола Усманбековна,  
Академия государственного управления при Президенте  
Республики Узбекистан

**Аннотация:** В статье приводится теоретический анализ научной литературы, посвященной проблеме изучения профессионального стресса и стрессоустойчивости. Были рассмотрены различные подходы к пониманию профессионального стресса, его виды и факторы, оказывающие влияние на возникновение переживания стресса. Детальному анализу были подвергнуты теории и концепции к определению стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, стрессоустойчивость, адаптация, копинг-механизмы, приспособление.

**Annotation:** The article provides a theoretical analysis of the scientific literature on the problem of studying occupational stress and resistance to stress. Various approaches to understanding occupational stress, its types and factors that influence the occurrence of stress experiences, were examined. Theories and concepts for determining stress tolerance were subjected to detailed analysis.

**Key words:** occupational stress, stress resistance, adaptation, coping mechanisms, adaptation.

Как показал анализ научной литературы в настоящее время накоплено существенное количество многоплановых исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости в профессиональной деятельности руководителей [21]. Но вместе с этим, многими авторами отмечается сложность, противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических основ в изучении данного психологического феномена.

Стоит отметить, что исследование стрессоустойчивости напрямую затрагивает проблематику изучения стресса, включающий в себя широчайший круг сложных по своей сути явлений: личностных, психофизиологических, социальных и др.

Таким образом, многоплановость и комплексность подходов к изучению этого феномена образует «наслоение» тех предметных полей исследования, решение которых позволит приблизиться к научному осмыслению стрессоустойчивости. В свою очередь этому способствовало развитие множества исследовательских направлений из разных областей науки, определивших стресс в качестве предмета своих научных изысканий.

Так, например, в начале XX века американский физиолог У.Б. Кеннон ввел в терминологию понятие «гомеостазис», определяемый как способность сохранять физиологическое постоянство организма в ответ на внешние раздражители. В то же время, советский физиолог И.П. Павлов высказал идею о целостности и непрерывности адаптации организма к среде, вскоре, экспериментальным путём нашел подтверждение своей гипотезе [15].

В 1936 г., канадский физиолог Г. Селье, ставший известным тем, что первый разработал концепцию общего адаптационного синдрома на основе предшествующих исследований физиологов, вскоре термин «общий адаптационный синдром» был заменен на «стресс» [26].

Первые исследования стресса в русле физиологии оказали большое влияние на изучение данного феномена среди исследователей в психологии, в частности, концепция Г.Селье включала в себя такие психологические концепты, определяемые понятиями тревога, дистресс и эустресс, фрустрация, конфликт, угроза собственного «Я», напряженное состояние и др.

Но при этом данная концепция признается многими специалистами содержательно несостоятельной, а именно её недостатки выражаются в том, что Г.Селье признает роль высших отделов центральной нервной системы в формировании адаптивных реакций организма на стресс, но достаточного описания этого механизма автор не приводит. Кроме того, стресс не рассматривается во взаимосвязи с эмоциями, познанием и действием, а с точки зрения психологии не учитывается влияние психосоциальных факторов в развитии стресса [4].

В современной научной литературе приводятся разные определения термина «стресс», каждая из областей знания интерпретирует данный феномен в соответствии с предметным полем своих исследований.

Несмотря на многочисленные результаты исследования стресса и стрессовых реакций в психологии нет общепринятой классификации стресса. Так некоторые разделяют физиологический (биологический) и психологический стресс, другие различают виды стресса в зависимости от специфики раздражителя или нарушения тех или иных функций организма.

Но одним из первых, кто предпринял попытку создать типологию стресса, был американский психолог Р.Лазарус, активно выступающий против объединения физиологического и психологического стресса в один конструкт.

Согласно теории Р.Лазаруса, стресс бывает физиологическим и психологическим, где первый выражается в гомеостатических процессах организма, а второй во взаимодействии личности с окружающим миром. Позже, на основании идей Р.Лазаруса, были разработаны современные подходы к пониманию видов стресса (В.В. Бодров, Ю.В. Щербатых, Д.Н. Исаев), в данных подходах психологический стресс разделяется на [30]:

- *эмоциональный стресс* – ярко выраженное психоэмоциональное переживание жизненных ситуаций, которое остро или продолжительно ограничивает человека в удовлетворении его социальных или физиологических потребностей (К.В. Судакова);
- *информационный стресс* – формируется на основании обработки или извлечения информации о реальном или вероятном негативном воздействии или угрозе человеку, а также возникает в ситуациях информационной перегрузки (В.А. Бодров);
- *организационный стресс* – связан с организационно-производственными ситуациями (монотония, интенсивность работы, различные внешние воздействия, экстремальные условия деятельности, ролевые конфликты и т.п.), вызывающие напряжения адаптационных механизмов личности (В.Дибшлаг).

Наше внимание больше сосредоточено именно на последнем виде стресса – организационном стрессе. Так, согласно результатам опроса, проведенного Национальной северно-западной страховой компанией, среди работников было показано, что четверть из них относят работу в качестве главного источника стресса в их жизни, а три четверти отметили, что интенсивность влияния стресса на работе с каждым годом усиливается [35].

Разработка проблемы организационного стресса (профессионального стресса) и совладания с ним представлены в работах зарубежных исследователей (R. Lazarus, S. Folkman, N.S. Endler, J.D.A. Parker, C.L. Cooper, S. Cartwright, C. Maslach, D. Fontana и др.), так и российских ученых (Л.А. Китаева-Смыка, Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, А.Б. Леоновой, Т.Л. Крюковой, Н.Е. Водопьяновой, С.К. Нартовой-Бочавер и др.).

Особое внимание к профессиональному стрессу (англ. - «occupational stress») имеет ряд очевидных причин, в первую очередь это рост числа заболеваний и расстройств стрессовой этиологии, что приводит к нарушению трудоспособности среди активной части населения [4], а кроме этого, возникает профессиональное выгорание, который весьма характерен для профессий системы “человек-человек” [15], в частности, среди руководителей.

Согласно одному из определений профессионального стресса в психологии - это многообразный феномен, представленный в форме психической и физической реакции на различного рода напряженные ситуации в трудовой деятельности человека [30].

В современной психологии существует большое количество концепций и соответствующих им моделей профессионального стресса. Степень разработанности большинства концепций профессионального стресса связана с необходимостью изучения опосредующих факторов и/или индивидуальных качеств, принимающих участие в развитии стрессовых реакций. Можно выделить базовые модели, среди которых аддиктивная модель субъективных составляющих труда Дж.Р. Олджэма и Дж. Хакмана, модель личностных модераторов К. Паркес, двухфакторная модель ответственности и контроля Р.А. Карасека, модель дисбаланса усилий и подкрепления Й. Зигриста и др. [4].

Очевидно, что множество концепций и определений данного феномена создает впечатление неопределенности и даже содержательной размытости исходного понятия “стресс”. И, таким образом, профессиональный стресс предстает как широко используемый термин в психологии, выполняющий функцию “ярлыка” для обозначения фактов и наблюдений, “неявно” связанных с колебаниями жизнедеятельности человека в сложных ситуациях в трудовой деятельности [15].

Но при всей очевидной сложности определения понятия “стресса” и множества психологических концепций, на наш взгляд имеет место анализ довольно известных моделей профессионального стресса, которые достаточно концептуально и эмпирически обоснованы. В рамках данного подхода, можно выделить три основных вида концептуальных парадигм для анализа профессионального стресса:

- *Парадигма “личность - среда”* - в основе заключен экологический подход [13]. В рамках данной парадигмы стресс определяется как результат дисбаланса между требованиями среды (физической, трудовой, социальной) и ресурсами человека. В свою очередь стресс формирует широкий спектр негативных последствий в виде снижения трудоспособности, нарушений физического здоровья и личностного благополучия.

- *Процессуально-когнитивная парадигма* - основывается на модели стресса Р. Лазаруса и сформированная в виде транзактного подхода [14]. Здесь стресс рассматривается как процесс развития индивидуально-личностных форм адаптации к трудным условиям деятельности, в основе которых лежит когнитивная оценка и стратегии стресс-совладающего поведения (копинг-стратегии).

- *Парадигма регуляции состояний* - заключающиеся в рамках регуляторного подхода [17]. В ней стресс предстает как особый класс состояний личности с богатой феноменологией, активизирующиеся в результате изменения механизмов регуляции деятельности и поведенческих паттернов при актуальном и пролонгированном воздействии стрессовых факторов.

Несмотря на то, что данные парадигмы существуют как независимые друг от друга конструкты, и, в каком-то смысле, являются конкурирующими между собой, они создают некий “пласт” для анализа факторов и механизмов развития профессионального стресса, таким образом, взаимодополняя друг друга [15].

Обратившись к изучению различных факторов, вызывающих профессиональный стресс, то на наш взгляд наиболее совершенной структурно и концептуально является предложенная классификация факторов Ю.В. Щербатых, который предлагает разделить все факторы на объективные (мало связанные от личностных качеств работника) и субъективные (развитие которых зависит от личности работника). К числу

объективных факторов относятся вредные характеристики производственной среды, сложные условия работы и опасные обстоятельства (чрезвычайные ситуации).

В свою очередь субъективные факторы подразделяются на две группы: *межличностные* и *внутриличностные стрессы*. Первая группа представлена коммуникацией между коллегами, подчиненными и руководством, так например для руководителя источником стресса становятся подчиненные из-за своей пассивности, некомпетентности, отсутствия ответственности и др.

Внутриличностные стрессы делятся на *профессиональные, стрессы личного характера* и *стрессы, связанные с соматическими заболеваниями работников*. Профессиональные причины стресса случаются при нехватки знаний, умений и навыков (часто называемый стрессом новичка), а также ощущением несправедливости вознаграждения за приложенные работником усилий. Причины личного характера связаны с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, интолерантности к неопределенности и тд., то есть, с индивидуально-личностными качествами. Что касательно причин связанных с плохим соматическими здоровьем, то сюда можно отнести хронические и острые заболевания, снижающие эффективность трудовой деятельности, что влечет за собой риск потери работы и снижения заработной платы [30].

Стоит обратить внимание на предложенную классификацию Б.В. Овчинникова и А.И. Колчева [22], разработанная на основе анализа многочисленных классификаций были выделены четыре группы стрессогенных факторов:

- *коммуникативные факторы* - связаны с местом работника в профессиональной организации, и, в следствии чего определяется двумя структурами общения - вертикальная (иерархическая система подчиненности) и горизонтальная (неформальное общение вне системы подчиненности);

- *информационные факторы* - определяются структурой трудовой деятельности и подразделяется на степень алгоритмизации (последовательность и упорядоченность профессиональных операций) и эвристичность (возможность проявить творческий подход к решению задач);

- *эмоциональные факторы* - группа эмоциогенных факторов труда, в данную группу входит степень принятия ответственности и риск вреда для здоровья и жизни работника;
- *физиолого-гигиенические факторы* - в их основе находятся материально-физические условия и объекты трудовой деятельности, которые подразделяются на фактор обитаемости (микросреда) и фактор ритмичности (режим работы).

Представленные классификации основных стрессогенных факторов профессиональной деятельности позволяют сделать многофакторную экспертную оценку любой существующей специальности.

Что касается профессиональной деятельности руководителей, то среди 130 профессий данная профессия входит в первую пятерку риска возникновения стресса [29]. Так, некоторые авторы [11,28,31,33] отмечают, что одной из отличительных особенностей профессии руководителя является наличие психического напряжения на рабочем месте.

Согласно результатам исследования Н.Х. Амирова [1] управленцы являются наиболее значимой категорией специалистов, имеющие риск заболевания сердечно-сосудистой системы, а среди причин смертности среди руководителей отмечается болезни системы кровообращения, также выделяется смерть из-за инфаркта миокарда [29,7].

Таким образом, актуальность представляет не только изучения стресса как такового, а также необходимо обратить внимание на механизмы совладания с ним, позволяющие противостоять негативному влиянию стресса на физиологическое и психологическое состояние человека.

Исследования проведенные А.Б. Леоновой [17] свидетельствуют о том, что у руководителей с профессиональным выгоранием отмечается высокие показатели по переживанию стресса в виде тревоги, депрессивных переживаниях, нарушениях сна.

Кроме того, часто встречаемые заболевания у руководителей относятся к невротическим расстройствам, неврозам и неврастении, а также у них отмечается неадекватные формы совладания со стрессом - курение и употребление алкоголя [1].

В научной литературе отмечается около 40 факторов, вызывающие состояние стресса у руководителей, часть из них относится не только к

профессиональной деятельности (проблемы в семье, возрастные кризисы, внутриличностные конфликты и пр.) [32].

В связи с чем, важность профилактики стресса и совладания с ним у руководителей является актуальным вопросом, решение которого позволит не только снизить эмоциональное переживание стрессовой ситуации, а снизить риск возникновения психоневрологических и физиологических заболеваний среди них

Одним из таких механизмов совладания со стрессом можно отнести стрессоустойчивость. В настоящее время понятие «стрессоустойчивость» определяется как синоним термину «нервно-психическая устойчивость», обозначающий «способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в т. ч. экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью» [20].

Также стрессоустойчивость в узком смысле определяется как “способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках” [15, С. 65].

Согласно К.К. Платонову стрессоустойчивость определяется как устойчивость моторных, сенсорных и интеллектуальных компонентов деятельности при наличии эмоционального переживания [5].

Психолог Б.Х. Варданян понимает стрессоустойчивость как качество личности, определяющее гармоничность отношения между компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации, тем самым оказывая содействие успешности выполнения деятельности [2].

Таким образом, стрессоустойчивость в широком смысле это способность противостоять воздействию стрессогенных факторов, или активное преобразование ситуации, в которой они возникают, или, приспособление к ней [15].

Степень разработанности изучения стрессоустойчивости в психологической литературе отображается лишь фрагментарно, вне принципов развития и системности личности. По большей части акцент делается на рассмотрение отдельных качеств личности (копинг-стратегии, адаптивность, саморегуляция и т.д.).

В связи с этим, некоторые авторы определяют стрессоустойчивость через способность человека оставаться эмоционально стабильным и

психически устойчивым (В.Г. Норакидзе; А.Г. Маклаков; Н.Д. Левитов; П.Б. Зильберман; Я. Рейковский; В.Л. Марищук; К.К. Платонов и др.). Согласно данному направлению, стрессоустойчивость связана с индивидуальными особенностями, а именно с психофизиологическими процессами и свойствами человека.

Интересную точку зрения высказывает В.А. Петровский, относящий стрессоустойчивость к надситуативной активности личности [23], когда находясь в ситуации стрессового воздействия человек «выходит» за и находит те пути решения сложившиеся проблемы, которые не включены в требования сложившиеся ситуации [24].

Схожего мнения придерживаются и другие исследователи, считающие, что стрессоустойчивость связана с поисковой активностью (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский) [25].

Кроме того, согласно В.Е. Василюку стрессоустойчивость во многом определяется смыслопорождением, ведь люди, не создающие себе иных жизненных смыслов кроме тех, которые направлены только на удовлетворении витальных потребностей, не встречают на своем жизненном пути никаких преград и препятствий со стороны внешних сил, живут «легко» и «просто» [6].

В ходе исследования С. Кобейса и С. Мадди изучались психологические факторы, влияющие на совладание со стрессом и снижение внутреннего напряжения [34]. По их результатам был предложен личностный конструкт психологической адаптации – жизнестойкость, определяемый как «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека» [18, С.63]. Первоначально жизнестойкость изучалась в исследованиях способов преодоления трудных жизненных ситуаций (О. Таубман, Д. Виде, Д. Вильямс и др.).

Некоторые авторы утверждают (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.И. Кабрин и др.), что стрессоустойчивость не привязана только к биологическим факторам, а взаимосвязана с творческим поведением личности, нестандартно решать возникшие трудности и проблемы.

Существуют и другие подходы к исследованию стрессоустойчивости и определяют стрессоустойчивость как саморегуляция (Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев), другие авторы (Л. Мерфи, Р.

Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота и др.) относят к когнитивным механизмам совладания со стрессом (копинг-стратегии) и психологической защите (Н.Хаан).

Некоторые авторы предполагают, что стрессоустойчивость является одной из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях (М.И. Дьяченко, В.А.Пономаренко) [9].

Исследователь Л.М. Митина рассматривает стрессоустойчивость как фрустрационную толерантность [15]. По мнению автора, фрустрация выражается в субъективном переживании человеком трудностей, возникших на пути достижения им поставленной цели.

Помимо этого, некоторые исследователи (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.) употребляют термины «стрессоустойчивость» и «адаптация к стрессу» как синонимы. Напомним, что именно во второй фазе стрессовой реакции (разработанные Г.Селье: тревога – сопротивление (адаптация) – истощение), наблюдается повышение стрессоустойчивости. Но, таким образом, из этого следует, что стрессоустойчивость и адаптация не могут быть равнозначны по смыслу, так как не может быть отдельным явлением и фазой стрессовой реакции одновременно [19].

Таким образом, существует множество различных подходов к пониманию стрессоустойчивости, и как замечает В.А. Бодров, в настоящее время нет точного понимания сущности стрессоустойчивости, по большей части данный феномен употребляется как синоним термину «эмоциональная устойчивость», чьи механизмы и сущность изучены лучше [4].

Но нашему мнению, наиболее полное определение даёт П.Б. Зильберман, считающий стрессоустойчивость интегративным свойством личности, включающим в себя взаимодействие эмоциональных, волевых, когнитивных и мотивационных компонентов психической деятельности, способствующие оптимальному достижению цели в эмоциональной напряженной ситуации [10].

Также комплексный подход демонстрирует Н.И. Бережная, рассматривающая стрессоустойчивость как качество личности, состоящий из следующих систем образующих компонентов [3]:

- психофизиологический аспект;
- мотивационные особенности;

- эмоциональный опыт личности;
- профессиональная подготовленность;
- волевая сфера (саморегуляция);
- интеллектуальные механизмы.

На основе вышеописанных подходов и определений А.В. Михеева предлагает следующее определение стрессоустойчивости – «это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий» [21, С.86].

Современные исследования показывают, что среди предпочтительных стратегий поведения в стрессовых ситуациях у руководителей отмечается ассертивность поведения, поиск социальной поддержки, активность в решении проблем [8].

Важность социальной поддержки в снижении влияния стресса у руководителей отражены в ряде исследований, результаты которых позволяют подтвердить факт, что поддержки руководителей, коллег, друзей, членов семьи и др. снижает влияние стресса на работе [16].

Кроме того, к числу важных компонентов, позитивно влияющих на стрессоустойчивость руководителей, относится качество межличностных отношений, так было установлено, что сотрудничество и психологическая поддержка на работе способствуют более эффективному совладанию со стрессом [27].

В психологической литературе приводятся результаты исследования, свидетельствующие о влиянии профессиональной компетентности у руководителей на их стрессоустойчивость - высокий уровень компетентности резко повышает чувство уверенности в том, что с ситуацией можно справиться, соответственно снижается эмоциональное напряжение и возрастает вероятность адекватного преодоления сложившихся трудностей [12].

Резюмируя, можно сделать вывод, что проблематика профессионального стресса и стрессоустойчивости является краеугольным камнем, как в психологии, так и в ряде других научных дисциплин.

Существование множества разноплановых теорий и моделей стресса лишь ещё раз доказывает сложность и неоднозначность изучения данного психологического феномена, нуждающийся в концептуальном и эмпирическом обосновании.

Особого внимания заслуживает и выделенные виды стресса, среди которых выделяется профессиональный стресс, являющийся в настоящее время наиболее актуальным вопросом, решение которого позволит повысить физическое и психологическое здоровье среди работников, в том числе и руководящих кадров. Существенное количество классификаций относится к выделению факторов, вызывающие стресс в профессиональной деятельности.

Касательно стрессоустойчивости, то в данном плане степень разработанности проблематики до конца не изучено и концептуально не структурировано. В настоящее время нет однозначного понимания того, какие механизмы заложены в стрессоустойчивость и каким образом это связано с профессиональной деятельностью.

В связи с этим, в настоящее время в психологии проблема профессионального стресса и стрессоустойчивости подвергается всестороннему изучению.

### Список использованной литературы

1. Амиров Н.Х. Труд и здоровье руководителя. - Казань: ГЭОТАР-МЕД, 2000.
2. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 1997. - 108с.
3. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25—28 июня 2003 г. В 8 т. — СПб., 2003.
4. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
5. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал.– т.21. 2000, №4. – С.32-40.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск ун-та, 1984. — 200 с.
7. Вендров Е.Е. Психологические проблемы управления. - М.: Экономика, 1969.
8. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2001. - С. 311-322.
9. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. — 1990. — № 1.
10. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. — М., 1974.
11. Кайдалов Д.П., Суименко Е.И. Психология единоначалия и коллегиальности. - М.: Мысль, 1979.
12. Карпов А.В. Психология менеджмента: учеб. пособие – М: Гардарики, 2007
13. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде//Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой, - М., 1995. – С. 144-178.
14. Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению производственного стресса //Психология труда и организационная

- психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой, - М., 1995. – С.205-224.
15. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ факультета психологии. / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. - 96 с.
16. Купер К.Л., Маршал Дж. Источники стресса «белых воротничков» // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития / Под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой. - М.: Радикс, 1995. - С. 179-205.
17. Леонова А.Б., Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике/ под ред. Ю.К. Стрелкова. – М., 2003. – С.136-166.
18. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев //Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова; ред. Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев. -М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. - С. 56 – 65.
19. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб., 2007.
20. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
21. Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения//Полилингвистичность и транскультурные практики. 2010. №2.
22. Овчинников Б.В., Колчев А.И. Профессиональный стресс и здоровье// Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред Проф. Г.С. Никифорова. –СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
23. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. Российский открытый университет. — М.: ТОО Горбунок, 1992. — 224 с.
24. Петровский В.А. Человек над ситуацией. – М.: Смысл, 2010. – 559 с.
25. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Стресс и поисковая активность // Вопросы философии. — 1979. — № 4. — С. 117—127.
26. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; общ. ред Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма; пер. с англ. А. Н. Лука, И. С. Хорола. - Москва : Прогресс, 1982. - 126 с.

27. Терещенко Н.Г. Психологические условия адаптации к профессиональному стрессу // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2015. - Т. 13. - С. 3046-3050.
28. Шингаев С.М. Профессиональный стресс и здоровье менеджеров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2008. - №71. - С. 290-295.
29. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. - СПб.: Питер, 2003.
30. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
31. Broadbent Cb. I. Decision and Stress. - N.Y.: Academic Press, 1971.
32. Cooper C., Marshall J. Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health // Journal of Occupational Psychology. - 1976. - Vol. 49. - P 11-28.
33. Fieldman M., Rosenman R. The key cause - type A behavior pattern // Stress and coping. - N.Y., 1977. - P. 203-212.
34. Maddi, Salvatore R., and Khoshaba, Deborah M. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – V. 63 (n2). – p. 265-274
35. Northwestern National Life Insurance Company (U.S.). Employee burnout : America's newest epidemic. Minneapolis, MN : Northwestern National Life Insurance Co., ©1991.