

3. Гогоберидзе А. Г. Предшкольное образование: некоторые итоги размышлений (Концепция образования детей старшего дошкольного возраста) / А. Г. Гогоберидзе // Управление в ДОУ. – 2006. – № 1. – С. 10–19
4. Коломийченко Л. В. Концепция и программа социального развития детей дошкольного возраста / Л.В. Коломийченко. Пермь.: ПГПУ, 2007.- 115 с
5. Компетентностный подход к развитию личности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции [Текст] / Отв. Ред. Е.В. Гончарова. Нижневартонск: Изд-во НГГУ, 2007.-151 с.
6. Куница В. Н. Социальный интеллект и социальная компетентность / В. Н. Куница – СПб.: СПбГУ, 1995. – С. 34 – 36.
7. Крулехт М. В. Дошкольное детство в аспекте концепции предшкольного образования // Детство глазами психолога и педагога: материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Великий Новгород: НовГУ, 2005. - С. 4-9
8. Солодянкина О.В. Социальное развитие ребенка дошкольного возраста О.В. Солодянкина. М.: АРКТИ, 2006 - 88с.

References

1. Antonova T. Social'naja kompetentnost' rebenka-doshkol'nika: pokazateli i metody vyjavlenija / T. Antonova // Detskij sad ot A do Ja. 2004. № 5. S. 54–69.
2. Gordievskih L. V. Jeksperimental'noe issledovanie social'noj kompetentnosti detej starshego doshkol'nogo vozrasta / III Obshherossijskaja studencheskaja jelektronnaja nauchnaja konferencija «Studenche-skij nauchnyj forum» - Jelektron, dan. - M. «Uchenye Rossii», 2011. - Rezhim dostupa: www.russian - scienists.ru.
3. Gogoberidze A. G. Predshkol'noe obrazovanie: nekotorye itogi razmyshlenij (Konceptija obrazovanija detej starshego doshkol'nogo vozrasta) // Upravlenie v DOU. – 2006. – № 1. – S. 10–19
4. Kolomijchenko L. B. Konceptija i programma social'nogo razvitija detej doshkol'nogo vozrasta. Perm': PGPU, 2007.- 115 s
5. Kompetentnostnyj podhod k razvitiju lichnosti: Materialy Vserossij-skoj nauchno-prakticheskoy konferencii / ed. E.V. Goncharova. Nizhnevartovsk: Izd-vo NGGU, 2007.-151 s.
6. Kunicina V. N. Social'nyj intellekt i social'naja kompetentnost' – SPb.: SpbGU, 1995. – S. 34 – 36.
7. Kruleht M. V. Doshkol'noe detstvo v aspekte koncepcii predshkol'nogo obrazovanija // Detstvo glazami psihologa i pedagoga: materialy Vse-ros. nauch.-prakt. konf. - Velikij Novgorod: NovGU, 2005. - С. 4-9
8. Solodjankina O.V. Social'noe razvitie rebenka doshkol'nogo vozrasta O.V. Solodjankina. M.: ARKTI, 2006 – 88 s.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ (НА БАЗЕ АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Тайсаева Светлана Борисовна, кандидат психологических наук, Астраханский государственный университет, Россия, Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: Taisaeva@mail.ru.

Шагина Инна Рудольфовна, кандидат социологических наук, Астраханский государственный медицинский университет, Россия, 414000, г. Астрахань, ул. Бакинская, 121, e-mail: inna_shagina@mail.ru.

Смахтина Татьяна Александровна, кандидат психологических наук, Астраханский государственный медицинский университет, Россия, 414000, г. Астрахань, ул. Бакинская, 121, e-mail: andry75@list.ru.

В настоящий период исследований рассматривают различные типы стресса, однако общепризнанными абсолютно всеми учеными считаются физический и психический (эмоциональный стресс). Многочисленные стрессовые факторы приводят к дистрессу, который оказывает отрицательное воздействие на психологическое и физиологическое состояние человека. По этой причине многие российские и зарубежные ученые в последнее время обращаются к исследованиям стрессоустойчивости - меры возможности человека противостоять экстремальному воздействию без образования симптомов развития определенных заболеваний и адекватно вести себя в условиях стресса. Проведенный анализ раскрывает возможность утверждения, что стресс может оказывать как мобилизующее, так и демобилизующее воздействие на личность, в зависимости от выбранных условий – биологических задатков и индивидуальных особенностей развития конкретного человека (тип личности, структура характера, перенесенные заболевания, наследственность и т.п.).

Ключевые слова: иностранные студенты, стресс, адаптивность, стрессоустойчивость, конформность

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRESS-RESISTANCE IN FOREIGN STUDENTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES (ON THE BASIS OF THE ASTRAKHAN MEDICAL UNIVERSITY)

Taysaeva Svetlana B., *Candidate of Psychological Sciences, Astrakhan State University, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st.,, e-mail: Taisaeva@mail.ru.*

Shagina Inna R., *Candidate of Sociological Sciences, Astrakhan State Medical University, Russia, 414000, Astrakhan, 121 Bakinskaya st., e-mail: inna_shagina@mail.ru*

Smakhtina Tatiana A., *candidate of psychological Sciences, Astrakhan State Medical University, Russia, 414000, Astrakhan, 121 Bakinskaya st., e-mail: andry75@list.ru.*

In the present period of studies considering different types of stress, however, acknowledged absolutely all scientists are physical and mental (emotional stress). Many stressors lead to distress, which has adverse effects on psychological and physiological state of a person. For this reason, many Russian and foreign scientists in the recent turn to studies of stress resistance - measures the ability of humans to resist extreme impact without the formation of symptoms of certain diseases and to behave appropriately under stress. The analysis reveals the possibility of claims that stress can have a mobilizing and discouraging effect on people, depending on the selected conditions and biological inclinations and individual peculiarities of development of a particular person (personality, character structure, past medical history, family history, etc.).

Keywords: international students, stress, adaptability, stress-resistance, conformity

Введение. В условиях постоянно меняющейся образовательной среды в формате динамичного интеллектуального спроса, многие страны мира, в том числе и Россия, заинтересованы в повышении качества системы высшего образования, обеспечении ее «открытости», доступности, в том числе для иностранных студентов. Это находит подтверждение в стратегическом плане развития Российской Федерации («Стратегии 2020»), где прямо отмечается, что необходимо создавать условия для привлечения в страну иностранных студентов, количество которых к 2020 г. должно составить не менее 5% в общем контингенте учащихся ВУЗов, при этом планируется, что доходы от обучения иностранных студентов составят не менее 10% от объема финансирования образования. Социально-психологические особенности стрессоустойчивости ино-

странных студентов, динамика изменения показателей по мере вхождения в иностранное образовательное пространство, методики коррекции и повышения стрессоустойчивости, до настоящего времени не стали предметом отдельного исследования, что свидетельствует о необходимости изучения данных вопросов. Отсутствие разработок в отмеченных сферах приводит к многочисленным проблемам и противоречиям в теории и на практике. В этой связи, актуальность данного исследования объясняется имеющейся потребностью повышения стрессоустойчивости у иностранных студентов и недостаточной изученностью социально-психологических аспектов этого механизма, а также отсутствием практических технологий формирования стрессоустойчивости у зарубежных граждан приехавших обучаться в нашу страну. Достижение поставленных в «Стратегии 2020» целевых ориентиров зависит от множества факторов, но первостепенное значение отводится скорейшей адаптации в иноязычную социально-культурную и образовательную среду.

Цель: исследовать социально-психологические особенности, влияющие на стрессоустойчивость иностранных студентов, методы и инструменты преодоления стрессовых ситуаций в иноязычной образовательной среде.

Материалы и методы исследования. Для реализации исследовательских задач была создана выборка, включающая в себя студентов факультета иностранных студентов (ФИС) из франкоговорящих стран – Тунис, Марокко, проходящих обучение в медицинском вузе, в количестве 72 человек. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Астраханский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Перед исследованием были поставлены следующие задачи, которые необходимо решить:

- составление репрезентативных выборок;
- проведение исследования, обработка данных;
- сравнение полученных данных среди иностранных студентов (юношей и девушек);
- подведение итогов исследования.

Общая схема эксперимента

Направление исследований	Исследуемые характеристики	Характеристика сравниваемых групп студентов	Число обследованных, человек
Изучение уровня индивидуальной адаптации в новой социальной среде (анкеты «Период адаптации иностранных студентов в обучающей среде на базе Российского вуза»).	Определение типа адаптации, уровень толерантности к иноязычной среде, желание учиться, развиваться.	Иностранные студенты 1 курса (юноши и девушки)	72 человека 1 курса (48 юношей и 34 девушки) – иностранные студенты
Исследование уровня стрессоустойчивости (тест определения стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона).	Нервно-психическое состояние студентов; подверженность психическим расстройствам, депрессивным состояниям; определение риска дезадаптации в стрессовых ситуациях.	Иностранные студенты 1 курса (юноши и девушки)	
Исследование склонности личности к стрессу, определение уровня тревожности (шкала реактивной (ситуативной) тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина)	Определение уровня тревожности в стрессовой ситуации (перед экзаменом), уровень психологической защиты.	Иностранные студенты 1 курса. (юноши и девушки)	

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного опроса были получены следующие данные (см. рис. 1.1). В опросе участвовали франкоязычные студенты, начало периода обучения для всех студентов – особый период, который сопровождается определенной неизвестностью от знакомства с новыми людьми, преподавателями. У иностранных студентов данные аспекты приобретают еще большее значение, поскольку молодые люди начинают обучение в чужой стране. Сказанное нашло подтверждение в ходе опроса.

Среди иностранных студентов (72 человека) и юношей и девушек были получены одинаковые утвердительные ответы на вопрос: «У новоприбывших всегда одинаковые проблемы». Также и юношам и девушкам (72 человека) иностранным студентам нравится «здесьняя природа», они «верят в будущее», иностранным студентам «нравится бывать в местах, где они раньше не были», страна – Россия. Вместе с тем, среди 72 иностранных студентов 8 человека (11%) считают себя «выбитыми из колеи»; 1 (5,5%) человек утвердительно ответил на вопрос, что «ему здесь чего-то не хватает». Из 72 иностранных студентов 51 человек (72%) «любят вспоминать о прошлом», все студенты (72 человека) «контролируют свое поведение в соответствии с нормами страны (России)». Также следует заметить, что среди иностранных студентов 12 человек (16,7%) – 2 девушки и 1 юноша утвердительно ответили на вопрос о том, что «в семье много проблем»; 1 человек (юноша) среди выборки иностранных студентов (5,5%) отметил ухудшение своего самочувствия за последнее время. Как следует из диаграммы (см. рис. 1.1) высокие оценки по шкале адаптивности среди иностранных студентов были получены только у 8 человек (11,1%) из 72 опрашиваемых. Это означает, что только 11,1% из всей выборки иностранных студентов обладают такими качествами как: стремление к самореализации; у них высокий уровень активности; молодые люди уверены в отношениях с другими; они могут планировать свое будущее, причем в своих действиях основываются на собственных возможностях и прошлом опыте.

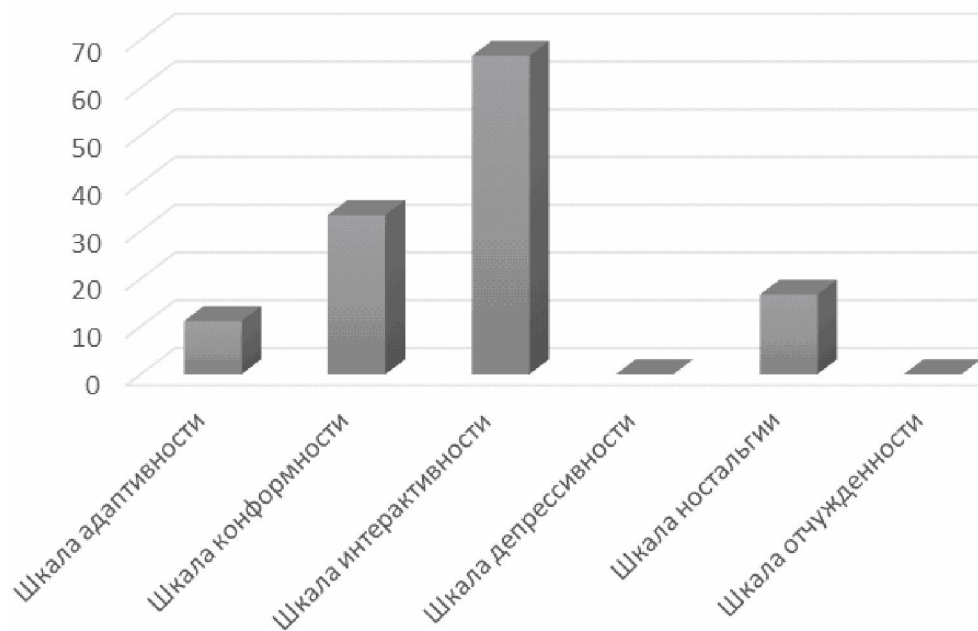


Рис. 1. Распределение уровня адаптации иностранных студентов к новой социокультурной среде (по шкалам)

Высокие оценки по шкале конформности были получены у 24 человек (33,3%). Такие студенты стремятся не обособляться, поддерживать отношения не только в своей группе, но и с другими людьми. Поведение иностранных студентов с высоким уровнем по этой шкале также свидетельствует о том, что поведенческие установки во многом формируются под воздействием ожиданий группы в зависимости от степени заинтересованности в достижениях своих целей. Преобладающее число опрошенных получили высокие оценки по шкале интерактивности, что является благоприятной тенденцией (48 человек – 66,7%). Высокие оценки по шкале означают, что иностранные студенты готовы принять новую среду, они нацелены на активное вхождение в нее, настроены на социальное взаимодействие. Среди личностных характеристик у студентов преобладают: готовность к самопреобразованию; желанию реализовать себя путем достижения материальной независимости; контроль над собственным поведением с учетом социальных норм, ролей и социальных установок данного общества; направленность на определенную цель. Что касается таких неблагоприятных тенденций, как дисгармония личности, потеря связи с культурой, депрессивность, то высокие оценки по шкале отчужденность и депрессивность не были получены ни у одного из приезжих студентов. Данные шкалы свидетельствуют о преобладании таких личностных черт, как: беспомощность перед жизненными трудностями, чувство бесперспективности; вины за прошлые события; сомнения, тревоги относительно социальной идентичности; подавленность, опустошенность, изолированность. Подобная ситуация может быть объяснена тем, что решение о продолжении обучения не происходит спонтанно, оно продумывается, взвешиваются не только материальные, но и личностные возможности нахождения и обучения в иноязычной среде. Все это способствует тому, что в Россию приезжают студенты, которые сделали собственный осознанный выбор, к которому ни готовы. Вместе с тем следует обратить внимание, что у 12 человек из 72 иностранных студентов (16,7%) были отмечены высокие оценки по шкале ностальгии. Данная шкала свидетельствует о наличии у студентов таких черт, как: бесприютность, ощущение того, что человек «не на своем месте». Эмоциональное состояние характеризуется мечтательностью, тоской, меланхолией.

В опросе принимали участие и юноши и девушки, как было замечено, они одновременно попали в новую социокультурную среду, сравнение полученных ответов (48 человек иностранных студентов юношей и 34 человека иностранных студентов девушек) по всем шкалам приведено на диаграмме (см. рис. 1.2). Как следует из диаграммы, у девушек высоких оценок по шкале «адаптивность» получено не было, у юношей высокие оценки по шкале отмечены у 43 человек (61,1%).

Это означает, что юношам в большей степени, чем девушкам присущи такие личностные характеристики, как: личная удовлетворенность; положительное отношение к окружающим и принятии их; чувство социальной и физической защищенности; чувство принадлежности к обществу. В результате тестирования среди иностранных студентов были получены следующие данные: из 72 человек 12 человек (16,7%) признали, что довольно часто чувствуют себя нервными, подавленными. Среди иностранных студентов 32 человек (44,4 %) считают, что довольно часто неожиданные неприятности могут вывести их из равновесия. Только 8 человека из 72 (11,1 %) признали, что полностью могут контролировать свои эмоции и негативное поведение. Остальная выборка (64 человека) ответили, что довольно часто могут контролировать свое раздражение. Проведенное эмпирическое исследование показало, что социально-психологические особенности некоторых, в первую очередь, иностранных студентов, требуют внимания сотрудников психологической службы ВУЗа.

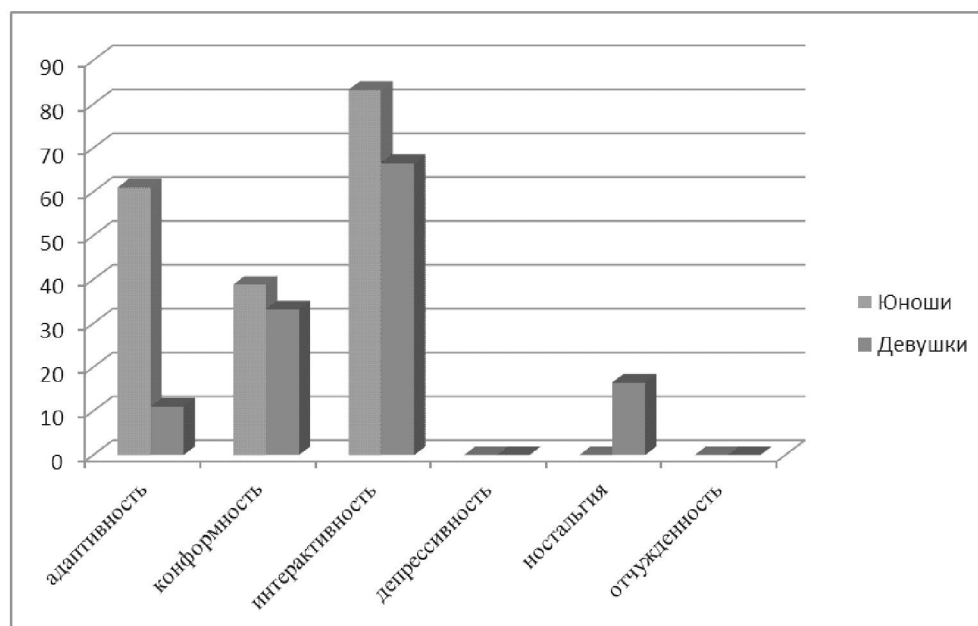


Рис. 2. Сравнение уровня адаптации юношей и девушек к новой социокультурной среде (по шкалам)

Заключение. Развитие стресса на первом этапе связывают с фрустрацией. Проведение теоретического анализа позволило изучить механизм стрессовой реакции, в работе обосновано, что стресс может выступать механизмом адаптации, при этом служить основой развития патологии, решающее значение в данном случае имеет уровень стрессоустойчивости личности. Выстраивая заключительное мнение, стрессоустойчивость – это комплексная составляющая структуры личности, позволяющая эффективно и в короткие сроки справиться с негативным воздействием стрессовых факторов (дистрессом), посредством оптимизации взаимодействия между внутренними структурными компонентами личности для достижения цели деятельности.

Проведенный анализ свидетельствует, что уровень стрессоустойчивости зависит от множества факторов: характера воздействия экстремальных стрессоров; их объективной характеристики; значимости для человека. В ходе исследования было установлено, что иностранные студенты, попадая в иноязычную среду подвержены стрессорам, основными из которых выступают: влияние экзогенных и эндогенных факторов; физиологические изменения («группу риска» составляют девушки). Эмпирическое исследование стрессоустойчивости студентов в иноязычной образовательной среде полностью подтвердило сформулированную в работе гипотезу: по нашему мнению, устойчивость иностранных студентов к стрессу зависит в первую очередь от объективной характеристики и личного отношения к стрессорам. Обработка полученных результатов (опросник «Адаптация личности к новой социокультурной среде») свидетельствует, что только 3 человека из 18 иностранных студентов имеют высокие оценки по шкале, испытывая ностальгию; большая часть выборки из группы иностранных студентов (15 человек) имеют высокий уровень адаптации. Результаты эмпирического исследования могут быть использованы как базовая основа для последующей медико-педагогической модели стрессоустойчивости, на основе которой можно будет осуществлять работу со студентами по осмыслению и преобразованию структуры стрессоустойчивости и факторов, обуславливающих ее, а также прогнозирования психологического соответствия студентов учебным специальностям. Информация, полученная при тестировании, может быть полезной и интересной

при психологической консультации, используя ее, можно более эффективно помочь адаптироваться иностранным студентам в новой социокультурной среде, реализовать свой личностный потенциал для преодоления трудностей, связанных с изменением стереотипов поведения. Что касается непосредственной психолого-педагогической работы с иностранными студентами (форм и видов), то программ повышения устойчивости к стрессу достаточно много, предложенные далее в работе приведены с учетом возможностей ВУЗа, специфики образовательного процесса и молодого возраста студентов. Одним из методов преодоления стресса и повышения уровня адаптированности считается саногенное мышление. Саногенное мышление разрушает жесткие психические структуры, которые мешают адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам. Обучение саногенному мышлению, средством достижения которого является саногенная рефлексия, способствует снижению защитной рефлексии и повышению показателей саногенной рефлексии, а, следовательно, и стрессоустойчивости личности посредством снижения уровня психической напряженности.

Полученные в процессе эмпирического исследования результаты, которые полностью подтверждают, что устойчивость к стрессу у студентов зависит от личностных качеств. В период поступления в высшее учебное заведение иностранные студенты имеют период адаптации, но на этом этапе основная масса студентов в большей степени испытывают воздействие стрессора. Новая иноязычная среда, культура в большей степени способствуют волнению. Среди юношей у 43 человека (61,1%) были получены положительные результаты по шкале «адаптивность», у девушек высоких оценок по этой шкале выявить не удалось. Данная шкала означает, что определенному ряду студентов свойственно чувство защищенности, принадлежности к данному обществу, они в большей степени, чем иностранные студенты удовлетворены в личностном плане. Полученные результаты свидетельствуют, что в ситуации тревожности перед экзаменом находятся абсолютное большинство студентов, независимо от половой принадлежности. Из этого следует, что устойчивость к стрессу зависит не только от личностных качеств, иноязычной или «родной» образовательной среды, но и от других факторов (например, готовности к экзамену, умения мобилизоваться, отношению к возможной пересдаче и др.). Выявленные в процессе опроса положительные ответы (высокая оценка) по шкале «ностальгия» у иностранных студентов 12 человек (16,7%) выборки за время эксперимента не усилилась и не переросла в состояние тревоги, которое бы спровоцировало негативные психологические изменения в организме. Более точные данные о возможном развитии психологической неустойчивости требуют новых самостоятельных исследований и более длительного времени эксперимента.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. №1662-р «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (в ред. 8 августа 2009 г. № 1121-р) // Собрание законодательства РФ. 2008. № 47. Ст. 5489.
2. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореф. К. пс. н. – Тамбов, 2009. – С. 13.
3. Ишака, К. Стресс и его влияние на процессы адаптации в России студентов из Африки // Общество: социология, психология, педагогика. 2012. №2. – С. 39.
4. Максимчук, Е.Д. Особенности межкультурной адаптации иностранных студентов и обоснование выбора методик для ее исследования //

Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2014. Т. 7. №1. – С. 51.

5. Миронов, С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути улучшения их медицинского обслуживания. Дисс. канд. мед. наук. – М., 2014. – С. 86.

6. Муравьева, И.В. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у российских и зарубежных студентов при адаптации к условиям обучения в ВУЗе. Автореф. дисс. кандидата биологических наук. – Астрахань, 2014. С. 19.

7. Смолина, Т.Л. Социальная стратегия как поддержка преодоления культурного шока иностранных граждан // Социосфера. Научно-методический и теоретический журнал. 2012. №1. – С. 29.

8. Хрусталева, Н. С. Психология эмиграции. Социально-психологические и личностные проблемы: Дис. д.пс.н. - СПб, 1996. –116с.

9. Шутова, С.В., Муравьева, И.В. Гендерные особенности функционального состояния центральной нервной системы у студентов в течение учебного года // Научно-методический журнал Вестник БГПИ. – Воронеж: «Печатный двор». – 2013. - С. 46

10. Cannon, W. B. The wisdom of the body. - New York: W. W. Norton, 1932.

11. Oman D., 2008; E. Warnecke, 2011.

12. Goldstone B., The general practitioner and the general adaptation syndrome, S. Afr. Med. J. 26 (1952). P. 88.

13. Huntington, S., Le Choc des Civilisations. Paris, 2007. – P. 72.

14. Schuiz, J. H. Das autogene Training. - Stuttgart; New York: Thieme, 1987. – P. 410.

References

1. Rasporjazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 17 nojabrja 2008 g. №1662-r «Konceptii dolgosrochnogo social'no-jekonomicheskogo raz-vitija Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda» (v red. 8 avgusta 2009 g. № 1121-r) // Sobranie zakonodatel'stva RF. 2008. № 47. St. 5489.

2. Andreeva, A.A. Stressoustojchivost' kak faktor razvitija pozitiv-nogo ot-noshenija k uchebnoj dejatel'nosti u studentov. Avtoref. K. ps. n. – Tambov, 2009. – S. 13.

3. Ishaka, K. Stress i ego vlijanie na processy adaptacii v Rossii studentov iz Afriki // Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. 2012. №2. – S. 39.

4. Maksimchuk, E.D. Osobennosti mezhkul'turnoj adaptacii inostran-nyh stu-dentov i obosnovanie vybora metodik dlja ee issledovanija // Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Psiholo-gija. 2014. T. 7. №1. – S. 51.

5. Mironov, S.V. Sostojanie zdorov'ja rossijskih i inostrannyh stu-dentov medicinskogo vuza i puti uluchshenija ih medicinskogo obsluzhivaniya. Diss. kand. med. nauk. – М., 2014. – S. 86.

6. Murav'eva, I.V. Osobennosti funkcional'nogo sostojanija cen-tral'noj nerv-noj sistemy u rossijskih i zarubezhnyh studentov pri adapta-cii k uslovijam obuchenija v VUZe. Avtoref. diss. kandidata biologicheskikh nauk. – Astrahan', 2014. S. 19.

7. Smolina, T.L. Social'naja strategija kak podderzhka preodolenija kul'tur-nogo shoka inostrannyh grazhdan // Sociosfera. Nauchno-metodicheskij i teo-reticheskij zhurnal. 2012. №1. – S. 29.

8. Hrustaleva, N. S. Psihologija jemigracii. Social'no-psihologicheskie i lich-nostnye problemy: Dis. d.ps.n. - SPb, 1996. –116s.

9. Shutova, S.V., Murav'eva, I.V. Gendernye osobennosti funkcio-nal'nogo sostojanija central'noj nervnoj sistemy u studentov v techenie uchebnogo goda //

Nauchno-metodicheskij zhurnal Vestnik BGPI. – Voronezh: «Pечатnyj dvor». – 2013. - S. 46

10. Cannon, W. B. The wisdom of the body. - New York: W. W. Norton, 1932.

11. Oman D., 2008; E. Warnecke, 2011.

12. Goldstone B., The general practitioner and the general adaptation syndrome, S. Afr. Med. J. 26 (1952). R. 88.

13. Huntington, S. _Le Choc des Civilisations. Paris, 2007. – R. 72.

14. Schulz, J. H. Das autogene Training. - Stuttgart; New York: Thieme, 1987. – R. 410.