

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*В.Л. Марищук, д-р психол. наук, профессор,
Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор,
А.А. Алябьев*

В статье анализируется состояние эмоциональной напряженности, выражаемой мышечной скованностью, мимическими, вегетативными реакциями организма (повышенное ЧСС, АД, вазомоторные реакции, тремор, расширение или сужение зрачков), ухудшением психомоторных реакций, координации движений и соразмерности усилий. Приведены результаты исследования курсантов Военного института физической культуры при воздействии стрессора и после проведения тренингов, направленных на повышение эмоциональной устойчивости.

Актуальность выполненной работы определяется высокой важностью сохранения эмоциональной устойчивости, самообладания в усложненных условиях производственной, военной, спортивной или какой-либо иной деятельности при развитии сильного психического напряжения. Это важно как для надежного руководителя, так и для любого ответственного исполнителя. Специалистам по физической подготовке и спорту указанное свойство личности особенно необходимо, поскольку они обязаны не только применять его в целях обеспечения надежности собственной профессиональной деятельности, но и для формирования эмоциональной устойчивости у своих подопечных: офицеров, солдат, курсантов, студентов и других лиц, проходящих обучение и тренировку.

Деятельность офицера всегда связана с вероятным воздействием различных экстремальных факторов, не говоря уже о реальных опасностях для жизни и здоровья на войне. Но потребный уровень самообладания, как хорошо известно в военном деле, обеспечен далеко не у каждого военнослужащего [1, 2, 3]. То же можно сказать и об успешности спортивной тренировки [4, 5, 6, 7, 8, 9]. Таким образом, проблема эмоциональной устойчивости самообладания является весомой актуальной проблемой и для Вооруженных Сил РФ и для спорта. Информация о формировании эмоциональной устойчивости важна и для многих видов профессиональной деятельности, где присутствует высокое психическое напряжение, эмоциональный стресс [10].

Вопросы формирования эмоционально-волевой устойчивости в аспектах преодоления психической напряженности, укрепления самообладания – рассматривались применительно к особенностям деятельности представителей различных экстремальных профессий [3, 7, 8, 10, 11].

Не менее актуальным представляется вопрос о применении методики формирования эмоционально-волевой устойчивости в физической подготовке курсантов военно-учебных заведений, поскольку методы выработки навыков мы-

шечной релаксации, применение специальных дыхательных упражнений, управление мимикой и эмоциями представляются универсальными, и есть основания в их применении к самым различным, а точнее всем военным профессиям.

Эмоции как психический процесс, отражающий определенные управляющие функции по отношению к удовлетворенности или неудовлетворенности физических и психических потребностей, отношение к окружающему миру и собственному состоянию изучались многими серьезными исследователями [12, 13, 14]. По словам Я. Рейковского [13], «эмоции не только действующее лицо больших драм, они – повседневный спутник человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли». Когда эмоция возникает как отклик на конкретный ментальный образ, можно говорить о возникновении связи между чувством и мыслью – аффективно-когнитивной структуре. При всей важности когнитивной составляющей именно эмоция обеспечивает мотивационный заряд структуры, т. е. первичную мотивационную систему человека. Переживание эмоции изменяет уровень электрической активности головного мозга. Эмоции организуют мышление и деятельность, непосредственно влияют на восприятие (вспомним про апперцепцию).

Эмоции связаны с проблемой эмоционального напряжения (как эмоционально окрашенного выражения усилия по выполнению какого-либо действия, связанного с волевой активностью). Чрезмерные эмоции могут определять и развитие негативного эмоционального состояния – напряженности, как временного понижения устойчивости психических и психомоторных процессов, падение профессиональной, спортивной работоспособности. Напряженность можно сравнивать с эмоциональным стрессом в стадии ди-стресса.

В состоянии напряженности наблюдаются внешние проявления эмоций: в мимике, в развитии мышечной скованности, в вегетативных реакциях (повышенное ЧСС, АД, вазомоторные реакции, тремор, расширение или сужение зрачков), в ухудшении психомоторных реакций, координации движений и соразмерности усилий. С развитием напряженности (эмоционального ди-стресса) отмечается падение показателей восприятия, памяти, мышления и других познавательных процессов [3, 8, 10, 11, 13]. Различные внешние проявления эмоций наблюдал и описал Ч. Дарвин, что способствовало появлению теории Джеймса – Ланге, полагавших, что многие интимные механизмы эмоций определяются их внешними проявлениями. Взгляды У. Джеймса и К. Ланге опровергались П. Бардом и У. Кенноном, блокировавшим нервные пути от ряда внутренних органов к структурам мозга, определяющим динамику и окраску эмоциональных реакций. Но эмоции все равно проявлялись. Влияние внешнего выражения эмоций на их внутреннее содержание доказывалось неоднократно [3, 8, 15, 16]. Можно полагать, что существуют различные механизмы образования эмоций и управления их проявлением. В то же время указанную точку зрения пока нельзя считать общепринятой, и целесообразны дальнейшие исследования, причем в различных видах деятельности.

Ярко выраженные негативные эмоции нередко рассматриваются в аспектах деструктивных проявлений, подобных ди-стрессу. В.Л. Марищук [3], регистрируя эмоциональную напряженность с выраженным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, констатировал у испытуемых значительную экскрецию стероидных гормонов как характерных признаков развития стресса. А.Н. Алябьев, В.Л. Марищук, В.Н. Цыган [5] регистрировали у спортсменов биохимические реакции по механизмам стресса, сопровождаемые значимыми понижениями иммунной реактивности. Очевидно, что любые стрессовые реакции всегда эмоционально окрашены.

В.Я. Апчел, В.Н. Цыган [17], отмечая в стрессе негативную динамику психического состояния и ряд негативных реакций, констатировали целесообразность их коррекции методами психической регуляции, самовнушением, релаксацией и др. Дальнейшие психологические исследования методов психической регуляции эмоций с привлечением курсантов (студентов) физкультурных вузов представляются нам важными с учетом того, что они могут сами проводить соответствующую специальную физическую тренировку [8, 15, 16, 18, 19].

Значение внешних проявлений эмоций для развития напряженности и вероятность их использования для преодоления этого негативного психического состояния очевидно. В соответствии с положениями о моторно-висцеральных рефлексах активная мышечная релаксация должна стимулировать оптимизацию вегетативных реакций, особое значение имеет управление мимикой. Близкие по замыслу психологические действия уже проводились с другими категориями испытуемых: летчиками, штурманами, слушателями МВД, операторами ПВО, пожарными [3, 8, 15, 16, 18].

К исследованию, проходившему в 2005–2007 годах, были привлечены курсанты Военного института физической культуры (112 и 82 человека) – будущие офицеры Вооруженных Сил Российской Федерации.

В первом констатирующем эксперименте (2005 год), проводимом с целью оценки агрессивности, оценивавшейся методиками Басса-Дарки, Ассингера, Фрейбургской анкетой и ее взаимосвязей с показателями ряда личностных свойств, выявилось, что результаты выполнения этих методик коррелируют между собой ($r=0,37-0,48$; $p<0,05$), подтверждая их психодиагностическую ценность. Кроме того, эти показатели коррелируют с отдельными сведениями о проявлении конфликтности, с показателями физических качеств, познавательных процессов и с экспертными оценками общей эмоциональной напряженности ($r=0,35-0,39$; $p<0,05$). Отрицательные корреляции определились с оценками учебной успеваемости и дисциплинированности ($r=-0,33$). Отдельные корреляционные связи от проявления эмоциональной напряженности определились также с показателями обследования социотестом Анцупова (реакции в мимике, произвольное напряжение мышц, статокинетическая устойчивость ($r=0,36$; $p<0,05$), что свидетельствует об эмоциональной окраске показателей социотеста. Значимые взаимосвязи оценок агрессивности проявились с отдельными показателями эмоциональной напряженности ($r=0,30-0,36$) (рисунок 1).

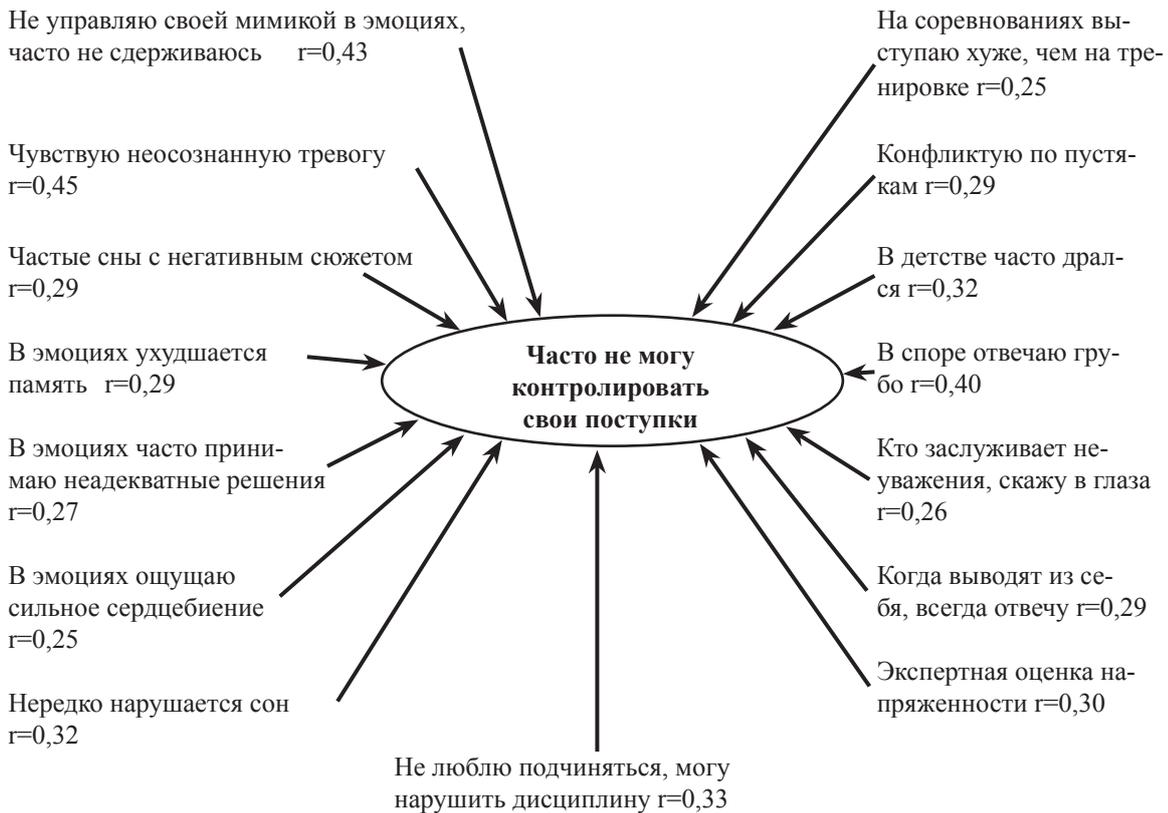


Рисунок 1 – Корреляционные взаимосвязи между самооценками отношения к ряду элементов эмоциональной напряженности, агрессивности и проявлением способности к самоконтролю

Во втором констатирующем эксперименте (2007 год) основное внимание акцентировалось на изучении состояния напряженности, рассматриваемой в аспектах эмоционального стресса.

В целях общей характеристики эмоционального состояния обследуемых курсантов был проведен специальный анкетный опрос об их самооценках и отношении к эмоциям и ряду социально значимых проблем.

Курсанты отметили у себя развитие внешних проявлений эмоций в стрессовых ситуациях: эмоциональные реакции в мимике – 27,4 %; ясно ощущаемые вегетативные реакции – 28,8 %; появление сильной мышечной скованности – 14 %; понижение показателей мыслительных операций – 13,9 %; ощущение скрытой тревоги – 19 %. Часть курсантов выразила склонность к агрессии, в частности к физической – 38,5 %, сочетаемой с проявлением напряженности ($r=0,29-0,33$).

Затем был проведен практический эксперимент по реальной оценке эмоциональной устойчивости как способности противостоять развитию напряженности – эмоциональному стрессу. В качестве стресс-фактора использовался прыжок в воду с 7-метровой вышки. Участвовали 82 курсанта, не имевшие предварительного опыта в таких прыжках.

В виде критериев развития напряженности как эмоционального стресса являлись оценки выраженных внешних проявлений эмоций: в мимике, в произвольном напряжении мышц, развитии общей скованности, в росте вегетативных реакций, изменения в ЧСС, зрачковых рефлексов, появлении тремора, ухудшения статокинетической устойчивости, оценки поведенческих реакций с учетом

устойчивости эмоционально-волевых моторных актов при выполнении прыжка с вышки. Кроме того, оценивалась устойчивость познавательных процессов: запоминание перед прыжком и непосредственное воспроизведение сразу после выхода из воды 10 слов, а через 8–10 минут тестирование кратковременной памяти, оперативной памяти и переключения внимания по красно-черным таблицам с буквами. Результаты сравнивались с исходными данными, полученными в спокойной обстановке накануне.

Несмотря на то что все испытуемые были спортсменами в основном первого разряда и КМС, прошедшими психологическую и медицинскую комиссию, около трети из них проявили различные признаки эмоциональной напряженности, отмечаемой как в самооценках при анкетном опросе, так и по объективным измерениям. По средним обобщенным данным, достаточно выраженная напряженность (эмоциональный ди-стресс) проявился у 21,9 % обследованных.

Важная информация получена при наблюдении за поведенческими реакциями при выполнении координированных моторных актов и волевых действий при выполнении прыжка с вышки. Экспертные оценки эмоционального напряжения в мимике в ходе прыжков с вышки составили (в пятибалльной шкале по специальной таблице) $3,69 \pm 0,07$ условных балла [20]. У 12 % обследованных негативные мимические реакции были выражены в максимальной степени. Оценки за проявление мышечной скованности (напряжение мышц-антагонистов) равнялись $3,59 \pm 0,07$ условных баллов. У 17,1 % мышечная скованность достигала явной выраженности. Координация движений перед прыжком и во время прыжка оценивалась в $3,78 \pm 0,07$ условных баллов. 16 % испытуемых проявили явные нарушения в этом показателе моторики. При воздействии стрессора (прыжка в воду) были выражены и вегетативные реакции. Средние показатели ЧСС на вышке оказались $109,8 \pm 0,64$ уд/мин. Максимальные показатели 135–142 уд/мин. В 26,1 % случаев было отмечено заметное увеличение или сужение диаметра зрачка (симпатическая или парасимпатическая реакция). Наблюдались также случаи проявления тремора пальцев рук: $3,71 \pm 0,07$ балла (13 % от числа испытуемых демонстрировали тремор рук). Весьма информативной на вышке оказалась проба Ромберга. Испытуемый становился таким образом, чтобы стопы были на одной линии: носок одной ноги перед пяткой второй ноги. После установления равновесия – начало: простоять с открытыми глазами 15 с – это дает право на оценку 3 балла; закрыть глаза и простоять еще 15 с – оценка 4; вытянуть руки вперед в стороны (с закрытыми глазами) и простоять еще 15 с – оценка 5. При этом определяется наличие тремора: нет тремора – оценка отлично; легкий тремор пальцев – оценка хорошо; сильный тремор пальцев и небольшой на предплечьях – удовлетворительно; выраженный тремор пальцев, плеч и предплечий – оценка два и единица. Лица, высоко оцененные по результатам выполнения пробы Ромберга на вышке, показали высокие результаты и в других тестах при оценке эмоциональной устойчивости.

Измерение устойчивости психических познавательных процессов на фоне стрессора в виде прыжка с вышки имело заметные результаты. В запоминании и воспроизведении 10 слов (непосредственно диктуемых перед прыжком и проверяемых сразу после выхода из воды) более половины курсантов ухудшили свои результаты – $5,27 \pm 0,09$ слов (от 0 до 10), Результаты, показанные в обычных

условиях – $6,01 \pm 0,17$; $p < 0,05$. В ряде случаев прыжок имел стимулирующий эффект – 6 % курсантов запомнили все 10 слов.

При тестировании через 8–10 минут после стресс-фактора изменения кратковременной памяти (по сравнению с исходными) также были мало значимыми. Значительно более негативными оказались показатели тестирования оперативной памяти и переключения внимания (проводимого через 8–10 минут после прыжка). Ухудшение показателей оперативной памяти оказалось весьма заметным: $16,1 \pm 0,63$ правильных ответов после стрессора против $18,3 \pm 0,59$ в исходном тестировании ($p < 0,01$). В отыскании чисел с переключением результат после воздействия стрессора оказался равным $20,44 \pm 0,65$ против $24,46 \pm 0,57$ в исходном тестировании ($p < 0,05$).

Кроме того, при опросе по методикам Ассингера и Басса-Дарки на фоне показателей эмоциональной напряженности были отмечены проявления агрессивности, в частности склонность к физической и вербальной агрессии. Коррекция эмоциональной напряженности предполагает позитивный эффект и против агрессивности. Забегая вперед, укажем, что проявления агрессивности в 2005 году на фоне регулярной спортивной тренировки к 2007 году снизились в 45 % случаях, переходя частично в форму нормативной агрессии, т. е. в рамках правил спортивных соревнований и без грубых нарушений спортивной этики.

Результаты тестирования и самооценок 82 курсантов были подвергнуты интеркорреляционному анализу. Высокозначимые связи определились с самооценками противостояния напряженности ($r = 0,64$). Психодиагностическая информация, полученная на фоне стрессора в виде прыжка с вышки, оказалась в разносторонних взаимосвязях с показателями противостояния эмоциональной напряженности, оцениваемой экспертным методом. Из внешних проявлений эмоций значимые коэффициенты показателей противостояния эмоциональной напряженности определились с ЧСС $r = 0,37$; с управлением мимикой напряженности $r = 0,78$; с проявлением мышечной скованности $r = 0,79$ и др. Взаимосвязи с оценками за координацию движений $r = 0,72$; с оценками выполнения пробы Ромберга $r = 0,77$; с показателями устойчивости психических познавательных процессов: с оперативной памятью (через 8–10 минут после стрессора) $r = 0,29$; то же с переключением внимания $r = 0,24$. Значимые взаимосвязи определились с некоторыми показателями физической подготовленности: с подтягиванием на перекладине $r = 0,27$; с бегом на 100 метров $r = 0,24$; с бегом на 3000 метров $r = 0,22$; с плаванием на 100 метров $r = 0,24$, а также с агрессивностью ($r = -0,25$) и дисциплинированностью ($r = 0,32$).

Из числа курсантов, участвовавших во втором констатирующем эксперименте, были сформированы две группы: экспериментальная (37 человек – ЭГ) и контрольная (45 человек – КГ). Курсанты ЭГ были ознакомлены с упражнениями на мышечную релаксацию (5 групп упражнений) и специальными дыхательными упражнениями, включающими восстановление ритмичного дыхания в умеренном темпе с несколько удлиненной фазой выдоха. Кроме того, формировалась привычка самоконтроля эмоционального состояния (методика С-КР по В.Л. Марищуку) [8]. В ЭГ и КГ было проведено по 24 комплексных занятия в летнем лагере во время «курса молодого бойца», но в ЭГ в структуру установочного занятия были включены вы-

шеупомянутые упражнения на произвольное напряжение и последующее расслабление мышц, а также дыхательные упражнения (по 5–7 минут).

Релаксации (расслаблению) подвергались сначала отдельные группы мышц, затем одновременно основные группы мышц, затем напряжение отдельных групп мышц при одновременном расслаблении других, последовательное напряжение и расслабление основных групп мышц. Предлагалось также самостоятельно апробировать наиболее полное расслабление мышц в положении лежа. Кроме того, в заключительной части занятий и в ЭГ, и в КГ выполнялись обычные общепринятые упражнения на расслабление мышц.

В конце лагерного сбора было повторное обследование в прыжках с 7-метровой вышки в воду со всем комплексом проверочных тестов. Несмотря на краткость и относительную ограниченность проведенных тренингов, результаты повторного обследования курсантов ЭГ оказались предпочтительнее, чем в КГ.

Оценки за управление мимикой: в ЭГ во втором обследовании повысились от $3,57 \pm 0,16$ до $3,86 \pm 0,12$ баллов. В КГ повышения были от $3,58 \pm 0,14$ до $3,65 \pm 0,10$. Изменения менее выражены. Оценки за преодоление скованности: в ЭГ: исходные – $3,46 \pm 0,12$, итоговые – $3,98 \pm 0,12$; $p < 0,05$. В КГ: исходные – $3,55 \pm 0,135$, итоговые – $3,62 \pm 0,10$; $p > 0,05$. Различия между группами также значимы ($p < 0,05$). За выполнение пробы Ромберга: в ЭГ: исходные – $3,81 \pm 0,158$, итоговые – $3,96 \pm 0,13$; в КГ: исходные – $3,78 \pm 0,135$, итоговые – $3,60 \pm 0,10$ (практически без изменений). Частота сердечных сокращений: в ЭГ: исходные – $108,5 \pm 2,45$, итоговые – $98,5 \pm 1,18$; $p < 0,01$. В КГ: исходные – $109,7 \pm 1,85$ уд/мин, итоговые – $103,5 \pm 1,18$ уд/мин; $p < 0,05$. Различия между группами также значимы ($p < 0,01$). Изменения диаметра зрачка: в ЭГ сократились на 18 %, а в КГ на 13 %, случаи тремора пальцев: в ЭГ сократились на 8 %, в КГ остались без изменений.

Особо важные значения имеют изменения в устойчивости познавательных процессов. В заданиях на оперативную память курсанты из ЭГ в эмоциях после прыжка с вышки выполнили $18,5 \pm 0,67$ правильных действий, в КГ – $16,2 \pm 0,61$ действия ($p < 0,05$). В переключении внимания по красно-черным таблицам в ЭГ – $22,1 \pm 0,71$ правильных действий, а в КГ – $19,9 \pm 0,44$ ($p < 0,05$). Курсанты ЭГ имели преимущество в оценках за координацию движений (ЭГ: $3,93 \pm 0,12$; КГ $3,62 \pm 0,13$), хотя различия статистически не значимы, но однонаправлены в пользу ЭГ. При тестировании кратковременной памяти значимых различий не определено. Можно полагать, что на простое механическое запоминание эмоциональный стресс оказывает влияние по особым психологическим механизмам. Следует также указать, что курсанты ЭГ отметили у себя снижение агрессивности, в КГ таких оказалось только двое. Самооценками 5 курсантов ЭГ отметили понижение общей напряженности. В КГ таких было трое.

Резюмируем. Психическая (эмоциональная) напряженность находится в корреляционной взаимосвязи с рядом показателей психических познавательных процессов, свойств, физических качеств. Психологические и физиологические механизмы напряженности имеют общие черты с эмоциональным дистрессом.

При прогнозе вероятного развития эмоциональной напряженности (из-за низкой эмоциональной устойчивости) важная психодиагностическая информа-

ция может быть получена наблюдением за внешними проявлениями эмоций: в мимике, развитии общей скованности из-за непроизвольного напряжения мышц, проявления тремора (дрожание пальцев рук, предплечий, ног, щек, век на глазах), вазомоторных реакций (сильного покраснения или напротив побледнения). Весьма эффективным, позволяющим получить значимую психодиагностическую информацию относительно эмоционально-волевой устойчивости, склонности к проявлению эмоциональной напряженности, является разработанный и апробированный тест «Прыжок в воду с семиметровой вышки» с оценками внешних проявлений эмоций (в мимике, проявлении мышечной скованности), а также ряда психологических (тестирование психических познавательных процессов) и психофизиологических параметров (вегетативных реакций – ЧСС в сопоставлении с вариантом нормы, оценка зрачкового рефлекса, тремора). Одним из важных условий надежности результатов теста является отсутствие предварительного опыта в таких прыжках и мотивация к его выполнению в целях самооценки способности противостоять психологическому стрессу. В качестве стрессора может также быть использовано занятие по какому-либо из единоборств (для новичков), переживание перед ответственным соревнованием, экзаменом и др.

Курсанты, получившие высокие оценки эмоциональной устойчивости, лучше управляющие своим психическим состоянием, более способны оптимизировать свою личностную агрессивность, снижать выражение деструктивной агрессии, переводя ее в нормативную. Повышение эмоциональной устойчивости способствует понижению общей агрессивности, позволяет удерживаться от деструктивной агрессии, негативных конфликтов.

Освоение системы самоуправления психическим состоянием для предупреждения развития эмоциональной напряженности, включившее ознакомление с приемами мышечной релаксации, дыхательными упражнениями с удлиненной фазой выдоха и методикой самоконтроля психического состояния по внешним проявлениям эмоций, определило развитие позитивной тенденции (снижения) в ряде показателей эмоционального стресса, преимущественно в экспериментальной группе, обеспечило значимый позитивный эффект даже в относительно краткие сроки (около месяца) [7, 8, 9, 21, 22].

В целях профилактики развития мышечной скованности при эмоциях (тесно связанной с эмоциональной напряженностью) целесообразно на первых же занятиях по гимнастике (для всех обучающихся) провести разучивание упражнений в произвольном расслаблении мышц после предварительного их напряжения. Это существенно облегчает последующее выполнение различных упражнений на расслабление. Такие упражнения целесообразно проводить в подготовительной части занятий по другим разделам курса физической культуры. Освоение упражнений в произвольном напряжении и последующем расслаблении мышц будет способствовать более успешному освоению других физических упражнений.

1. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2001. – 229 с.
2. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава / А.А. Горелов. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 1998. – 144 с.

3. Марищук, В.Л. Напряженность в полете / В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий. – М.: Воениздат МО СССР, 1969. – 118 с.
4. Алябьев, А.Н. Подготовка лыжников высокого класса с опорой на самооценку функционального состояния / А.Н. Алябьев. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 1998. – 108 с.
5. Алябьев, А.Н. Вопросы физиологии, психологии и педагогики в лыжной подготовке / А.Н. Алябьев, В.Л. Марищук, В.Н. Цыган. – СПб.: Воен. мед. акад., 2001. – 125 с.
6. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 225 с.
7. Марищук, В.Л. В чем сила сильных / В.Л. Марищук, Е.А. Пеньковский. – М.: ВЗПИ, 1992. – 192 с.
8. Марищук, В.Л., Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
9. Марищук, В.Л. Психология физической подготовки и спорта: учебник / В.Л. Марищук [и др.]. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2005 – 315 с.
10. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: Эксмо-пресс, 2000. – 387 с.
11. Платонов, К.К. Психология летного труда / К.К. Платонов. – М.: Воениздат, 1960. – 350 с.
12. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 460 с.
13. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польск. В.К. Вилюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
14. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 712 с.
15. Марищук, Л.В. О формировании эмоциональной устойчивости в пожарно-спасательном спорте / Л.В. Марищук [и др.] // Ученые записки: сб. науч. трудов / редкол. М.Е. Кобринский (гл. ред.); Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – Вып. 10. – С. 171–180.
16. Марищук, Л.В. О взаимосвязях внешних проявлений эмоциональной напряженности с учебной эффективностью курсантов военных университетов / Л.В. Марищук, В.Л. Марищук, А.Н. Лункин // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2007. – № 1. – С. 76–80.
17. Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА, 1999. – 86 с.
18. Марищук, Л.В. Об эмоциональных состояниях студентов БГУФК (к вопросу о терминологической корректности) / Л.В. Марищук, Т.В. Кузнецова. // Ученые записки: сб. науч. трудов / гл. ред. М.Е. Кобринский. – Минск, 2004. – Вып. 8. – С. 93–102.
19. Марищук, Л.В. Проявления психических познавательных процессов и поведенческих реакций при выраженных эмоциях / Л.В. Марищук, В.Л. Марищук, Е.Н. Курьянович // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2007. – № 2. – С. 65–68.
20. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
21. Марищук, В.Л. Применение дыхательных упражнений для оптимизации психического состояния / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, О.А. Чурганов // Модернизация образования и воспитания учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 24–25 февр. 2004 г / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Нац. ун-т Конжу (Республика Корея). – СПб.: Нестор, 2004. – С. 5–7.
22. Jacobson, E. You must relax / E. Jacobson. – N.Y.: McGrawHill, 1976. – 235 p.