СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc173840269)

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ 6](#_Toc173840270)

[1.1 Теория стресса: понятие и классификация 6](#_Toc173840271)

[1.2 Причины и стадии стресса, влияние на личность 12](#_Toc173840272)

[1.3 Профилактика как снижение риска негативного влияния стресса на личность 17](#_Toc173840273)

[Вывод по первой главе 27](#_Toc173840274)

[ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ 28](#_Toc173840275)

[2.1 Программа эмпирического исследования влияния стресса на личность 28](#_Toc173840276)

[2.2 Анализ результатов исследования влияния стресса на личность 29](#_Toc173840277)

[2.3 Основные направления профилактики стресса, негативно влияющего на личность 40](#_Toc173840278)

[Вывод по второй главе 50](#_Toc173840279)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 52](#_Toc173840280)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 54](#_Toc173840281)

# ВВЕДЕНИЕ

В наше время проблема стресса и психоэмоциональных нагрузок актуальна, так как из-за глобализации и урбанизации быстрый темп жизни и обилие информации создают сильное давление на психику, что ведёт к стрессу. Стресс стал привычной составляющей современной жизни и может настигнуть нас в самых непредсказуемых обстоятельствах. Однако, как ни парадоксально, стресс не всегда носит негативный характер. Наоборот, стрессовое состояние может мотивировать нас на решение сложных задач и поиск выхода из трудных ситуаций, что помогает нам преодолевать трудности. Стресс также часто сопровождает волнующие события и интенсивные эмоции, что может придавать жизни яркость и динамику. Однако, важно вовремя распознать момент, когда стрессовая нагрузка переходит границы допустимого и начинает представлять реальную угрозу для физического и психического здоровья.

Разные люди по-разному переживают одни и те же события и ситуации. Это говорит об индивидуальном характере стрессовых факторов. В наше время многие люди страдают от стресса из-за загруженности на работе, проблем в семье и материальных трудностей. Ситуации, требующие больших эмоциональных затрат, могут вызвать нервное истощение и стать причиной стресса. Эти факторы оказывают сильное влияние на человека, ухудшая его самочувствие и общее состояние.

Стресс негативно влияет на человека, затрагивая его эмоциональное состояние, поведение, когнитивные функции и физическое здоровье. Он может истощить ресурсы организма и вызвать сбои в работе органов и систем, что в перспективе приводит к различным заболеваниям.

Стресс является одним из ключевых факторов риска для возникновения множества тяжёлых заболеваний, включая неврологические патологии, артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца и пограничные психические расстройства. Также частые стрессы негативно влияют на иммунную систему, что может привести к развитию онкологических заболеваний. Это связано с тем, что в условиях стресса организм начинает вырабатывать больше кортикостероидов, например, кортизола, что подавляет работу клеточного иммунитета.

Стресс можно рассматривать как серьёзное заболевание, и, как любую болезнь, его гораздо проще предотвратить, чем лечить. Вот почему так важно знать, как избежать стресса, и это требует от человека умения справляться с отрицательными эмоциями и предотвращать психологическое и физическое переутомление. Так как каждый человек по-своему переживает стресс, его проявления и интенсивность могут отличаться. Поэтому для эффективной профилактики стресса нужен индивидуальный подход, который учитывает особенности каждого человека.

Изучением стресса, занимались такие ученые, как Белякова М.Ю., Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Водопьянова Н.Е. [10], Воротникова Э.Р., Галкина Н.Ю. [13], Кудинов С.И. [27,28], Кулужбаева Л.С., Макурина А.Д., Михеева А.В., Пенионжек Е.В. [41], Слепцова Е.В. [59], Такиулина Э.Р., Трифонова Е.А., Чиженок А.А. [59, 76], Шагивалеева Г.Р., Шаихов Р.О., Шпорт С.В. и многие другие.

Таким образом, изучение стресса и создание действенных методов его предотвращения — важная задача, которая поможет уменьшить уровень стресса среди населения и улучшить условия для здоровья и благополучия каждого человека.

**Объект исследования** – стрессовые состояния личности.

**Предмет исследования** – влияние стресса на личность.

**Гипотеза исследования:** стрессовые состояния отрицательно влияют на личность человека.

**Цель исследования** – изучить влияние стресса на личность.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теорию стресса: понятие и классификацию.
2. Выделить причины и стадии стресса, влияние на личность.
3. Рассмотреть профилактику как снижение риска негативного влияния стресса на личность
4. Определить программу эмпирического исследования влияния стресса на личность.
5. Провести анализ результатов исследования влияния стресса на личность.
6. Разработать основные направления профилактики стресса, негативно влияющего на личность.

**Практическая значимость исследования** заключается в следующем:

– теоретические основы и практические выводы исследования применимы в психотерапии, педагогике, управлении, социологии и исследованиях.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ

## 1.1 Теория стресса: понятие и классификация

Концепция стресса основывается на обширной теоретической базе, которая включает разные точки зрения на его природу. Эти подходы не исключают друг друга, а скорее дополняют, создавая общую картину того, как человек адаптируется к изменениям в своей жизни.

В научной литературе понятие «стресс» рассматривается с трёх точек зрения:

- как событие, нарушающее гомеостаз;

- как реакция или состояние психофизиологического напряжения.

- как трансактный процесс — это непрерывное взаимодействие индивида с окружающей средой.[[1]](#footnote-1)

Термин «стресс» был впервые введён американским физиологом Уолтером Кэнноном. Он определяет стресс как реакцию организма на угрожающие воздействия или стимулы, которые нарушают гомеостаз и вызывают адаптивные ответы.

В современном научном сообществе термин «стресс» применяется в разных контекстах. Рассмотрим основные значения, описанные Н. Ризви.

1. Стресс можно определить как состояние тревоги в организме, характеризующееся попытками организма устранить или смягчить его. Это определение объединяет понятие стресса с другими негативными состояниями, такими как беспокойство, дисбаланс и лёгкая боль, а также с подобными им.

2. Стресс можно описать как психологические и поведенческие реакции, отражающие внутреннее беспокойство или его подавление. Эти реакции проявляются в различных аспектах, таких как эмоции (тревога, раздражительность), когнитивные процессы (трудности в мышлении и памяти) и поведение (агрессия, избегание).

3. Стресс можно определить как событие или условие в физической или социальной среде, которое побуждает организм к мерам по избеганию, проявлению агрессии или принятию решения об устранении или смягчении опасных условий. В этом контексте стрессоры представляют собой факторы, вызывающие стресс, и могут быть сопоставлены с такими понятиями, как опасности, угрозы, давление, конфликты, фрустрации и экстремальные ситуации.[[2]](#footnote-2)

Ганс Селье, известный канадский эндокринолог, утверждал, что стрессовая активация может быть позитивной движущей силой, повышающей субъективное «качество жизни». Он выделял конструктивный и деструктивный стресс. Он определил положительный стресс как «эустресс», а ослабляющий и чрезмерный стресс — как «дистресс». Оптимальный уровень стресса — это тот, после которого он начинает негативно влиять на организм. Максимальная толерантность к стрессу как продуктивной силе, вероятно, определяется врождёнными биологическими факторами и приобретёнными физиологическими и поведенческими особенностями. Стресс бывает двух видов: системный и психический. Системный стресс возникает из-за травм, воспалений, инфекций и других физических воздействий.[[3]](#footnote-3)

В психологическом словаре представлено следующее определение стресса.

Стресс — это состояние психологического напряжения, которое появляется у человека из-за сложностей и трудностей в повседневной жизни или в экстремальных ситуациях, например, во время космических полётов или других чрезвычайных происшествий.

Есть несколько ключевых теорий, которые объясняют природу стресса. Среди них: классическая теория стресса Ганса Селье, системная теория эмоционального стресса, предложенная К. В. Судаковым, и когнитивная теория стресса Р. Лазаруса.

Р. Лазарус, американский учёный, был одним из первых, кто предложил разделить психологический и физиологический подходы к изучению стресса. Его позиция основывалась на том, что стимулы и механизмы воздействия стресса могут отличаться, а также на том, что организм по-разному реагирует на разные виды стресса. Биологический (физиологический) стресс характеризуется наличием реальной угрозы и прямым воздействием стрессового стимула на организм. Биологический стресс может возникнуть из-за таких негативных воздействий: неудовлетворения базовых потребностей (голода, жажды), вирусных инфекций, нарушений в работе жизненно важных систем организма (дыхания, кровообращения, нервной системы) и других подобных факторов. Впервые концепция психологического (эмоционального) стресса была представлена и описана в трудах Р. Лазаруса и Р. Ланьера. Они определяют его как особую реакцию индивида на взаимодействие с внешней средой, акцентируя внимание на важности учёта личного опыта и восприятия в понимании этого феномена. Эмоциональный стресс оказывает значительное влияние на работоспособность и продуктивность человека. Эмоции играют здесь главную роль, так как они непосредственно связаны с деятельностью и эмоциональным напряжением. Стимулы воздействуют на организм не напрямую, а через осознание реальной или возможной опасности. Кроме того, психологический стресс можно рассматривать как динамический процесс, в котором человек, оценивая свои возможности, сопоставляет требования внешней среды со своей способностью им противостоять, и этот процесс влияет на его эмоциональное состояние.[[4]](#footnote-4)

Академик К. В. Судаков определяет эмоциональный стресс как психоэмоциональное переживание, возникающее из-за конфликтных ситуаций, которые мешают удовлетворению основных жизненных потребностей, таких как биологические и социальные нужды. Это ограничение негативно влияет на организм, вызывая долгосрочные и острые последствия. К. П. Анохин и К. В. Судаков акцентируют внимание на значимости «эмоционального аппарата» в контексте стресса, так как он особенно восприимчив к экстремальным и негативным внешним воздействиям. Вот почему эмоциональный аппарат первым реагирует на стрессовые обстоятельства, активизируясь и выполняя ключевую функцию в определении реакции организма на угрозу.[[5]](#footnote-5)

Существует множество взглядов и концепций на тему стресса, поскольку единое определение этого термина отсутствует. В результате, ученые разработали различные теории стресса, которые можно классифицировать по следующим направлениям: биологические, физиолого-психологические, психологические, социальные, профессиональные и общие. Кроме того, ученый В.А. Бодров идентифицировал десять основных моделей и подходов к изучению стресса:

Биологические теории стресса основаны на генетически-конституциональной концепции, согласно которой организм обладает врождёнными защитными механизмами, определяющими его реакцию на стрессовые воздействия.

Модель предрасположенности к стрессу основана на взаимодействии генетических особенностей и случайных внешних воздействий.

Психодинамическая модель стресса, предложенная Зигмундом Фрейдом, утверждает, что тревога и беспокойство, способные привести к отрицательному стрессу (дистрессу), возникают из-за неспособности организма удовлетворить свои базовые биологические и социальные потребности. Тревога может проявляться в двух разных ситуациях. Во-первых, тревога может быть вызвана реальной внешней угрозой, которая указывает на возможную опасность (сигнальная тревога). Во-вторых, тревога может возникать из-за бессознательного внутреннего источника, который не связан напрямую с внешними факторами, но всё равно создаёт ощущение опасности и неуверенности.[[6]](#footnote-6)

Согласно модели стресса, созданной H. G. Wolff, социально-психологические факторы, воспринимаемые человеком как стрессовые, вызывают физиологическую реакцию и негативно влияют на его здоровье. Реакция на стресс определяется социальными установками, мотивами поведения и отношением к ситуации.[[7]](#footnote-7)

Междисциплинарная модель стресса предполагает, что любой стимул, значимый для индивида и представляющий для него личную угрозу, может вызвать тревогу. Это может касаться разных типов стимулов, таких как физические, эмоциональные, социальные или психологические угрозы. Обычно есть определённые стимулы, которые вызывают тревогу у большинства людей, так как они ставят под угрозу удовлетворение базовых потребностей.

Социально-психологические теории стресса, опирающиеся на концепцию конфликтов, утверждают, что одна из ключевых причин стресса у людей — это потребность соответствовать общественным нормам и требованиям. Это может ограничивать свободу в определении жизненного пути, вызывая чувство разочарования и тревоги.

Механическая модель Д. Механика предполагает, что ключевой фактор в преодолении стресса — это способность индивида адаптироваться к обстоятельствам и своим эмоциям. Механик считает, что адаптация может происходить двумя путями:

1) Преодоление стресса происходит благодаря использованию индивидом когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий для управления ситуацией.

2) Защита — это процесс борьбы с собственными эмоциями, вызванными определённой ситуацией (стрессором).

Концепция стресса, которую модифицировал Г. Селье и предложил В. П. Доренвенд, рассматривает стресс как поведенческую реакцию на социально-психологические факторы. Эта концепция утверждает, что стресс возникает в результате воздействия социально-психологических стрессоров, проявляющихся в поведении индивида. Доренвенд определяет социальные стимулы как объективные события, такие как экономические трудности, жизненные потрясения и другие негативные события, способные изменить привычный образ жизни индивида или нарушить его равновесие.[[8]](#footnote-8)

Системный подход к изучению стресса предполагает, что система способна к самоуправлению и саморегуляции. Когда уровень тревожности достигает своего пика, система активизирует защитные механизмы, которые помогают ей стабилизировать своё состояние и снижать чрезмерное напряжение. Цель такой саморегуляции заключается в восстановлении нормального функционирования системы, что гарантирует её устойчивость и целостность.

Интегративная модель стресса предполагает, что человек сталкивается с проблемой, которую ему необходимо преодолеть. В результате воздействия факторов, нарушающих привычную деятельность, функции организма изменяются, что ведёт к повышению напряжения. Если человек не справляется с трудностями и не решает проблему, напряжение сохраняется, и при продолжительном сохранении такого состояния возникает стресс.

Таким образом, хотя существует множество толкований и подходов к изучению стресса, можно проследить общую линию в понимании его сущности. Не каждый фактор способен вызвать стресс, а только тот, который воспринимается человеком как реальная угроза, нарушающая адаптацию, работу, контроль и самореализацию. Сила влияния стрессора на организм определяется мотивационными и социальными характеристиками индивида, которые определяют и формируют его поведение в стрессовых ситуациях.

## 1.2 Причины и стадии стресса, влияние на личность

Влияние стресса на человека может быть двояким. С одной стороны, стресс может активизировать и стимулировать деятельность, но с другой стороны, он может оказывать разрушающее воздействие, вызывая эмоциональные переживания, напряжение и психические перегрузки.

Ганс Селье разработал теорию общего адаптационного синдрома, согласно которой процесс развития стресса проходит через три стадии. Первая — стадия тревоги, когда организм мобилизует защитные механизмы в ответ на стрессовый фактор. Вторая — стадия устойчивости (адаптации), когда организм приспосабливается к стрессу и восстанавливает равновесие. Третья — стадия истощения, когда организм исчерпывает свои ресурсы и становится уязвимым к болезням и повреждениям.[[9]](#footnote-9)

На первой стадии стресса, известной как стадия тревоги, организм испытывает прямое влияние стрессового фактора. В этот период происходят изменения в соматических и вегетативных функциях, что снижает сопротивляемость организма стрессу. Стадия тревоги, первая фаза стресса, может продолжаться от 6 до 48 часов и состоит из двух этапов: шока и постшока. Если стрессовый фактор не представляет опасности для жизни, организм задействует защитные механизмы и адаптируется к нему, что соответствует фазе постшока. Когда человек успешно противостоит стрессу и активизирует защитные механизмы, его беспокойство уменьшается, состояние нормализуется и восстанавливается активность.

Вторая стадия стресса, называемая стадией резистентности, возникает, когда стрессовый фактор воздействует на организм в течение более длительного времени (несколько месяцев или лет). Несмотря на снижение активности процессов, характерных для первой стадии, организм продолжает адаптироваться к стрессору для поддержания гомеостаза. В итоге организм становится более устойчивым к влиянию раздражителя.

Третья стадия стресса связана с упадком сил и наступает, когда организм долго противостоит стрессору, а его воздействие слишком интенсивно. В результате адаптационные возможности организма истощаются, снижается энергия адаптации, что может привести к нарушению функций организма и болезням, а в худшем случае — к смерти. На этой стадии происходит резкое усиление процессов, подобное первой стадии тревоги, так как возникает прямая угроза жизни организма.[[10]](#footnote-10)

Три стадии стресса показывают, что организм обладает ограниченными адаптационными ресурсами, и продолжительное стрессовое воздействие неизбежно ведёт к истощению его возможностей. Важно осознавать, что сила воздействия стрессора на организм определяется двумя основными факторами: значимостью стресс-фактора для индивида и особенностями самого стрессора.

Есть два основных вида стресса: физиологический (физический) и психологический (эмоциональный). Физиологический стресс возникает из-за прямого воздействия внешних или внутренних факторов на организм, таких как травмы, заболевания или изменения в окружающей среде. Психологический стресс отличается тем, что он связан с активным участием мышления и индивидуальной значимостью стрессора для человека. В отличие от физического стресса, при котором реакции организма более типичны и предсказуемы, психологический стресс характеризуется индивидуальными и уникальными реакциями, которые сложнее предсказать. Это объясняется тем, что психологический стресс зависит от особенностей личности. Психологический стресс не всегда связан с объективными внешними обстоятельствами. Его возникновение может определяться исключительно индивидуальным восприятием ситуации, которое зависит от характера, убеждений и жизненного опыта человека. Это значит, что даже незначительный стресс-фактор может спровоцировать стресс у одного человека, если он воспринимает его как угрозу или опасность, в то время как более серьёзный раздражитель может не вызвать реакции у другого, кто не считает его значимым. [[11]](#footnote-11)

Психоэмоциональный стресс делится на две основные категории: информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает, когда человек сталкивается с избытком информации, вынужден её обрабатывать и анализировать, принимать ответственные решения и отвечать за их результаты.

По мнению канадского учёного Ганса Селье, стресс появляется из-за любого интенсивного воздействия на организм, вызывающего изменения. Это может быть какое-либо событие или стимул, активизирующий кору надпочечников и запускающий выработку гормонов стресса.

Канадский ученый Ганс Селье индетифицировал два типа эмоционального воздействия: эустресс (положительный стресс) и дистресс (отрицательный стресс). Эустресс - это положительная эмоциональная реакция организма на стресс-фактор, которая стимулирует организм к адаптации и росту.  Эустресс, или положительный стресс, имеет большое значение для поддержания здоровья организма. Это кратковременный и умеренный стресс, который активизирует и укрепляет организм, помогая адаптироваться к изменениям и реагировать на них. Несмотря на позитивный характер, эустресс может оказывать разное воздействие на организм в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Также важно помнить, что у людей со слабым здоровьем или неустойчивой психикой даже радостные события могут вызвать серьёзные проблемы, например, сердечный приступ или инсульт. В таких ситуациях положительные эмоции могут спровоцировать состояние дистресса. Развитие отрицательного стресса проходит через три этапа: усиление эмоционального напряжения, стабилизация эмоционального напряжения и стадия истощения (возникает при достижении критического уровня напряжения).[[12]](#footnote-12)

Стресс можно разделить на типы в зависимости от продолжительности и интенсивности воздействия на организм. Есть два основных вида стресса: краткосрочный (острый) стресс и долгосрочный (хронический) стресс. При кратковременном стрессе организм активизирует защитные механизмы, которые задействуют внешние адаптационные ресурсы. Это помогает быстро приспособиться к новым условиям и справиться с проблемами. Но если стресс продолжается долгое время, внешние ресурсы истощаются, и организм обращается к внутренним источникам.

Существует много различных видов стресса, но мы рассмотрим пять наиболее распространённых.

1. Внутриличностный стресс — это вид стресса, который возникает из-за личного восприятия и оценки событий и ситуаций. По словам Ганса Селье, основателя теории стресса, стресс — это не то, что происходит с человеком, а то, как он это воспринимает. Нереализованные желания и запросы, а также завышенные требования способны спровоцировать внутренний конфликт, который влечёт за собой общее недовольство и разочарование. Это проявляется в повышенной раздражительности, интенсивных переживаниях и эмоциональном напряжении. Внутриличностный стресс напрямую влияет на наше восприятие действительности в негативном ключе, что приводит к нарушению межличностных взаимодействий.

2. Профессиональный стресс — это разновидность стресса, который возникает из-за высоких требований к работе, множества задач, напряжённого графика и ответственности, а также тяжёлых условий труда. Если сотрудник сталкивается с подобными обстоятельствами, у него может развиться хроническая усталость, которая способна перейти в стресс. Также причинами стресса могут быть ролевые конфликты, чувство неуверенности, ощущение несправедливости и отсутствие видимых результатов, что ведёт к накоплению негативных эмоций и, как следствие, стрессу.

3. Общественный стресс, также известный как социальный стресс, представляет собой форму стресса, которая воздействует на широкие слои населения и связана с глобальными вызовами, включая экономические, политические и социальные аспекты. Среди них экономический спад, бедность, пандемии, экологические проблемы, природные катастрофы, дискриминация и другие. Этот тип стресса может серьёзно повлиять на психическое и физическое здоровье людей, а также на социальную стабильность и благополучие.

4. Экологический стресс — это форма стресса, возникающая из-за влияния разных аспектов окружающей среды на здоровье и самочувствие людей. Эти факторы включают эпидемиологические кризисы, высокий уровень шума, климатические условия (экстремальные температуры, природные катастрофы), загрязнение воздуха, воды и почвы, а также другие негативные воздействия на здоровье и благополучие людей.

5. Финансовый стресс — это состояние, вызванное материальными трудностями, когда затраты превышают доходы, лишая человека или семью финансовой стабильности.[[13]](#footnote-13)

Таким образом, следует отметить, что полностью избежать стресса в повседневной жизни практически невозможно, так как он является её неотъемлемой частью. Реакция на стресс у каждого человека индивидуальна и определяется множеством факторов, таких как психологические, физиологические и социальные аспекты. Личная значимость стрессора и его характеристики, такие как интенсивность, продолжительность и внезапность, также играют важную роль. Реакция на стресс — это сложный процесс, зависящий от взаимодействия различных факторов, и каждый человек реагирует на него по-своему. Важно отметить, что любое сильное эмоциональное воздействие, положительное или отрицательное, нарушает баланс в организме. Поэтому необходимо избегать перехода стресса в тяжёлую форму — дистресс, который негативно влияет на физическое и психологическое состояние. Дистресс может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем, включая психические расстройства, и ухудшить качество жизни. Следовательно, нужно контролировать стресс и предотвращать его переход в дистресс.

## 1.3 Профилактика как снижение риска негативного влияния стресса на личность

Стресс — довольно распространённая проблема, особенно в городах, где почти каждый третий житель испытывает сильный стресс каждый день. В противовес этому, в маленьких населённых пунктах, где жизнь спокойнее и целенаправленнее, количество людей с высоким психическим напряжением в 10 раз меньше. Также, согласно статистическим данным, около 8% населения планеты страдают от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), а у 15% из них проявляются различные симптомы этой болезни.[[14]](#footnote-14)

Главная трудность в определении стрессовых состояний связана с тем, что признаки тяжёлых психологических проблем зачастую проявляются с задержкой: через несколько месяцев или даже лет после события, вызвавшего стресс. Это серьёзно затрудняет раннее выявление проблемы, так как люди зачастую не обращаются за профессиональной поддержкой сразу после травмирующего случая. В итоге, установить диагноз на раннем этапе практически невозможно, что может усугубить состояние здоровья и осложнить лечение.

Перегрузки организма могут иметь разные последствия — от лёгких до тяжёлых. Поэтому своевременное обращение к специалисту очень важно для быстрого восстановления. Чем раньше человек получит качественную помощь, тем скорее он справится со стрессом и вернётся к нормальной жизни.

Чтобы справиться с последствиями психологической травмы, рекомендуется обратиться к психологу. Специалист поможет взглянуть на ситуацию под другим углом, снизить её значимость или даже найти что-то смешное в ней.

Профилактика помогает оценить ситуацию трезво и определить приоритеты. Лучший способ избежать сильного физического стресса — использовать разные методы для улучшения своего состояния.

Есть много методов коррекции, и главная задача — определить те, которые подходят конкретному человеку и учитывают особенности времени и места.

Эти методы позволяют лечить и предотвращать различные виды повышенного напряжения организма, такие как психологический подход (рациональная терапия), физиологический подход (закаливание), биохимический подход (применение лекарств) и физический подход (выполнение физических упражнений).[[15]](#footnote-15)

Рассмотрим способы профилактики стресса.

Один из эффективных методов — аутогенная тренировка (АТ), также известная как самовнушение. Это комплекс упражнений, направленных на саморегуляцию состояния.

Аутогенная тренировка особенно полезна в ситуациях, когда душевное напряжение растёт. Она помогает контролировать своё настроение и положительно влияет на физическое и психическое здоровье. Если регулярно практиковать аутотренинг, можно научиться грамотно распределять свои силы и вовремя их мобилизовывать, что способствует достижению поставленных целей.

Эта тренировка базируется на осознанном применении человеком разных методов воздействия на свой организм для расслабления или повышения тонуса. Благодаря этому личность может самостоятельно контролировать своё физическое и эмоциональное состояние.

Аутогенная тренировка состоит из комплекса психологических и физических упражнений, которые помогают развивать навыки управления вниманием, работу с образами, использование словесных инструкций, контроль над мышцами, дыханием и ритмом. Один из основных аспектов этого метода — управление концентрацией, то есть умение сосредоточиться и сохранять внимание на протяжении определённого времени.[[16]](#footnote-16)

Снятие напряжения с нервной системы и мышц — это комплекс упражнений, направленных на расслабление определённых мышечных групп. Главная задача этого метода — уменьшить мышечное напряжение, тесно связанное с отрицательными эмоциями, такими как тревога, беспокойство, растерянность и ступор. Регулирование мышечного напряжения помогает устранить психическое напряжение и его последствия, например, бессонницу, и достичь более спокойного и расслабленного состояния.

Активный процесс релаксации — мощный инструмент для полного расслабления и обретения внутреннего покоя. Однако релаксация — это навык, требующий постоянных усилий. Многие люди, начиная заниматься расслаблением, стремятся ускорить и усилить этот процесс, что может дать обратный эффект. Чтобы достичь успеха в релаксации, нужно понимать, что это требует времени и практики. Чтобы добиться положительных результатов, нужна практика и терпение. Минимум 15 минут в день уделяйте расслабляющим упражнениям, и ваше самочувствие значительно улучшится.

Визуализация — мощный инструмент в психологии, используемый философами и мистиками для достижения умиротворённого состояния. Они представляют в своём воображении совершенную скульптуру, дарующую ощущение безмятежности. Фокусируя внимание на этом образе, они легко достигают спокойствия и гармонии.

Медитация — это древний метод сосредоточения, который иногда отвергается обществом из-за связи с религиозными верованиями. Но психологи доказывают, что медитация помогает снять стресс и усталость.[[17]](#footnote-17)

Существует множество видов медитации, каждый из которых обладает своими особенностями. Медитация может быть бессодержательной, закрытой, пассивной, открытой, активной или содержательной. Несмотря на то, что некоторые виды медитации выглядят пассивными и бездействующими, на самом деле они могут быть очень активными и наполненными внутренним психологическим содержанием.

Концентрация — важный фактор, связанный с высоким психологическим напряжением. Из-за повседневных обязанностей мы накапливаем стресс, что ведёт к эмоциональному истощению. Поэтому упражнения на концентрацию становятся необходимыми. Их можно выполнять дома: утром перед работой или учёбой, вечером перед сном или сразу после возвращения домой. Регулярные занятия по концентрации помогут снизить уровень стресса и улучшить психологическое состояние.

Дыхательная гимнастика — действенный метод саморегуляции, затрагивающий психическое и физическое здоровье. Люди давно заметили взаимосвязь между дыханием, эмоциями и физическим и душевным благополучием. Дыхание влияет на наше самочувствие, и осознанный контроль над дыханием может стать мощным инструментом для поддержания психического и физического здоровья.[[18]](#footnote-18)

Психологи утверждают, что дыхательная система тесно связана со всеми органами и системами организма, поэтому дыхательная гимнастика благотворно влияет на здоровье. Дыхание — один из немногих физиологических процессов, поддающихся сознательному контролю, поэтому человек может управлять дыханием и влиять на работу разных органов и систем организма. Регулярное выполнение дыхательных упражнений развивает навыки релаксации и улучшает настроение. Правильное соотношение вдохов и выдохов положительно влияет на эмоциональное состояние человека. Например, при усталости или грусти люди обычно дышат глубоко и медленно. Спортсмены же, напротив, предпочитают короткие и быстрые вдохи и выдохи, что помогает им поддерживать высокую физическую активность.

Человеческое дыхание служит индикатором эмоционального состояния и способно меняться в зависимости от настроения и переживаний. Однако люди могут контролировать своё дыхание и таким образом влиять на эмоции. Психологи советуют своим пациентам применять техники, связанные с дыханием, для эффективного управления стрессом и эмоциями.

Например, можно сосредоточиться на воздушном потоке, проходящем через лёгкие, и ощущать, как он входит и выходит из тела. Эта практика приносит пользу, потому что позволяет отстраниться от источника психологического напряжения и переключить внимание на дыхательные движения.

Есть два основных типа дыхания: грудное и диафрагмальное. Диафрагмальное дыхание, происходящее при участии диафрагмы, более естественно с точки зрения физиологии, но может выглядеть неэстетично. Грудное дыхание, напротив, эффективнее для пищеварения и лёгочной вентиляции. Этот тип дыхания увеличивает поступление кислорода в организм на 300 %, что повышает производительность труда и улучшает зрение.[[19]](#footnote-19)

Также стоит упомянуть ещё одну дыхательную практику из йоги — «лунное дыхание». При использовании этого метода для улучшения качества сна рекомендуется дышать только через левую ноздрю, закрывая правую пальцем. Утром же, чтобы зарядиться энергией, нужно дышать через правую ноздрю, закрывая левую. Это простое упражнение может существенно повлиять на качество сна и уровень энергии в течение дня.

Ароматерапия.

Ароматерапия — популярное направление в психотерапии, которое использует ароматы для воздействия на эмоциональное состояние человека. Она помогает избавиться от сильной усталости, гнева, депрессии и подавленности. Она предлагает множество преимуществ, среди которых повышение устойчивости к негативным воздействиям, улучшение саморегуляции и личностный рост. Эфирные масла положительно влияют на эмоциональное состояние, снижая стресс и улучшая настроение. В кабинетах ароматерапии представлены различные методы, такие как ароматические ванны, ингаляции, массажи, самомассаж и использование ароматических кулонов и ламп.

Арт-терапия — это современный подход к лечению и поддержке психического здоровья, основанный на применении различных видов искусства для выражения и исцеления эмоций. Этот метод включает в себя разные творческие практики, такие как:

- библиотерапия — использование книг и чтения в терапевтических целях;

- терапия рисунками — выражение эмоций и мыслей через рисование и живопись;

- музыкотерапия — применение музыки для улучшения настроения и эмоционального состояния;

- танцтерапия — выражение эмоций и чувств через танец и движение;

- кинотерапия — использование фильмов и видео для терапевтических целей;

- терапия с помощью кукол — применение кукол для выражения эмоций и рассказа историй.[[20]](#footnote-20)

Арт-терапевтические методы используются как основной подход или дополнение к другим видам терапии. Арт-терапия может включать творческий процесс и работу с существующими произведениями искусства, например картинами.

Арт-терапия применяется для преодоления тяжёлых эмоциональных травм, сложностей в общении, застенчивости и замкнутости. Самая продвинутая форма арт-терапии — рисуночная терапия, позволяющая людям выражать свои чувства и идеи через процесс рисования.

Рисунки — эффективный способ повлиять на эмоциональное состояние человека. Произведения искусства положительно влияют на настроение и вызывают сильные переживания. Картины можно использовать не только для украшения, но и для расслабления, ухода от повседневных забот, что способствует улучшению душевного состояния.

Живопись — это эффективный способ выражения эмоций и мыслей. Она отражает многообразие человеческого опыта и помогает людям передавать свои чувства и настроения без слов. Благодаря простым краскам и кистям можно создать произведение искусства, отражающее наши эмоции и переживания, что позволяет нам выразить себя без вербального общения.

Рисуя, человек выражает свои чувства и предпочтения, познаёт реальность и лучше понимает и принимает обстоятельства, провоцирующие негативные переживания.

Хромотерапия — распространённое направление, основанное на целительных свойствах цветов, известных с давних времён. В древних храмах археологи нашли специальные помещения, где свет солнца преобразовывался в определённые оттенки. Эти комнаты, вероятно, применялись для лечения, и цветовая терапия была важной составляющей древних медицинских практик. В IX веке был составлен уникальный атлас, в котором описывалась взаимосвязь между цветом кожи, темпераментом и здоровьем. В Средние века знаменитый врач Парацельс использовал цвет в качестве одного из основных факторов при создании своих препаратов, принимая во внимание не только свойства компонентов, но и их цветовую палитру. Цвет — это универсальная энергия, постоянно воздействующая на человеческий организм, и её влияние на наше здоровье и самочувствие нельзя игнорировать.

Хромотерапия может осуществляться с использованием особых ламп, испускающих свет разных оттенков. Ещё один способ — применение окрашенных пластин, которые накладываются на кожу и освещаются фонарём. Кроме того, эксперименты демонстрируют успешное лечение некоторых неврологических болезней с помощью цветовой терапии, что расширяет возможности лечения и восстановления больных с такими патологиями.

Библиотерапия — это особый метод психотерапии, основанный на использовании литературы для лечения душевных состояний. Он помогает улучшить эмоциональное состояние, преодолеть депрессию и негативные переживания, а также способствует духовному росту личности. Библиотерапия может проводиться как индивидуально, так и в группах. Её цель — использовать обстоятельства, описанные в книгах, для вдохновения на действия, борьбы с внутренними страхами и поиска духовных сил.[[21]](#footnote-21)

Библиотерапия предлагает использовать иронические и смешные тексты для укрепления самооценки и пробуждения положительных чувств. Важно выбирать книги небольшого объёма, примерно от 50 до 70 страниц, чтобы читатель мог легко и быстро ознакомиться с материалом без чувства усталости и получить наибольшую пользу от терапии.

Усталость — это нормальная реакция на любую деятельность, и на первых порах она может быть сильнее. Важно контролировать своё состояние, чтобы не перегружать нервную систему, которая может быть более уязвима. Для этого нужно грамотно распределять свои силы, чтобы справляться с усталостью и поддерживать баланс между физическими и эмоциональными нагрузками.

Позитивное мышление неразрывно связано с верой в собственные силы и возможности, что, в свою очередь, непосредственно влияет на эффективность работы и способность принимать правильные решения. Когда человек мыслит оптимистично и с надеждой смотрит в будущее, его самооценка повышается, и он начинает воспринимать окружающий мир и людей в более светлых тонах. Это, в свою очередь, способствует формированию адекватной самооценки и уверенности в себе, что возможно достичь через развитие самостоятельности и практику позитивного мышления.

Сформированный положительный взгляд на мир служит надёжной защитой от разных проблем, подстерегающих каждого. Ни у кого нет абсолютной защиты от жизненных трудностей, но именно этот фактор помогает людям эффективнее их преодолевать. Создание позитивного мировосприятия — главная цель многих религиозных течений и ключевая задача практикующего психолога.

Рациональная психотерапия — это проверенный временем метод лечения, который снижает эмоциональное напряжение. Этот подход успешно применяют вместе с другими методами для коррекции сильных душевных переживаний и напряжения, когда уровень возбуждения приходит в норму с точки зрения психологии.

Эта психотерапия помогает людям снизить субъективную важность сложной ситуации, сосредоточиваясь на значении своей деятельности и укреплении веры в успех. Особенно полезно это для тех, кто испытывает повышенную тревожность, так как они могут чувствовать себя перегруженными и неуверенными в своих силах. Однако для людей с низким уровнем тревожности рациональная терапия фокусируется на мотивах деятельности, усиливая чувство ответственности и стимулируя активное участие в решении проблемы. Кроме того, рациональная терапия может предложить новый взгляд на сложную ситуацию, помогая человеку переоценить её значение и снизить уровень душевного напряжения. Это позволяет сформировать более рациональное и объективное отношение к ситуации, что, в свою очередь, может уменьшить тревожность и укрепить уверенность в себе.[[22]](#footnote-22)

Таким образом, предотвращение стресса требует разностороннего подхода, включающего физические, биохимические, физиологические и психологические методы. Но наиболее результативным и универсальным способом избежать стресса является позитивный и жизнерадостный образ жизни, основанный на оптимизме и умении расслабляться.

## Вывод по первой главе

Стресс — это состояние организма, при котором возникает эмоциональное и физическое напряжение из-за воздействия негативных факторов.

В медицине, физиологии и психологии стресс делится на две основные категории: положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс).

Положительный стресс (эустресс) — это форма стресса, которая возникает из-за позитивных эмоций, таких как радость, удовлетворённость или достижение цели. Эустресс может быть полезным для организма, так как он усиливает активность и мотивацию, помогает преодолевать трудности и достигать успеха.

Отрицательный стресс (дистресс) — это форма стресса, которая появляется из-за негативных эмоций, таких как страх, тревога или депрессия. Дистресс может быть вредным для организма, потому что он может вызвать физические и психические нарушения, такие как депрессия, бессонница и хронические заболевания.

Стресс может негативно сказаться на организме человека, вызывая сложные биохимические и физиологические изменения. Хронический стресс может привести к повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела и частым недомоганиям. В долгосрочной перспективе стресс способен вызвать депрессию, раздражительность, агрессию, гнев и аффективные состояния.

Профилактика стресса заключается в комплексном воздействии на эмоциональную, мотивационную, волевую и поведенческую сферы личности с целью уменьшения отрицательного влияния внешних стрессоров.

# ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ

## 2.1 Программа эмпирического исследования влияния стресса на личность

Мы провели исследование, и изучили, как профессиональный стресс влияет на психическое здоровье сотрудников.

Исходя из цели исследования и выдвинутой гипотезы, были определены следующие задачи:

1) Определить степень профессионального стресса у сотрудников организации.

2) Оценить уровень профессионального «выгорания» среди сотрудников.

3) Изучить психическое здоровье и психическую адаптацию сотрудников.

4) Исследовать взаимосвязь между профессиональным стрессом и психическим здоровьем сотрудников.

В исследовании участвовали 20 сотрудников со средним возрастом 34 года и опытом работы более 10 лет.

Участники проходили тестирование по одному, заполняя опросники в течение 30–50 минут.

У сотрудников был измерен уровень профессионального стресса с использованием опросника Вайсмана «Оценка профессионального стресса».

Чтобы исследовать психосоциальные аспекты стресса, мы применили авторский метод Ю. В. Щербатых под названием «Тест на профессиональный стресс». Этот тест состоит из восьми блоков вопросов. Некоторые вопросы оцениваются по десятибалльной шкале, а другие предполагают выбор ответов, которые определяют степень изменения уровня стресса, способы его снижения и стратегии реакции на стрессовые ситуации.

Для исследования симптомов профессионального выгорания у сотрудников использовалась методика К. Маслач и С. Джексон, которую адаптировала Н. Е. Водопьянова.

Для изучения психического здоровья сотрудников компании применялась методика «Шкала психической адаптивности», созданная В. А. Дюком. Эта методика позволяет получить общую оценку психического здоровья и психической адаптации каждого человека.

Чтобы определить характер связи между профессиональным стрессом и психическим здоровьем сотрудников полиции, использовали коэффициент корреляции Спирмена. Этот метод позволяет измерить силу и направление связи между двумя переменными.

Таким образом, данные диагностические методики, позволят выявить, как стресс влияет на личность человека.

## 2.2 Анализ результатов исследования влияния стресса на личность

Результаты методики «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), представлены на рис. 1.

Рис. 1. Показатели уровней профессионального стресса у сотрудников полиции.

Результаты исследования позволили идентифицировать три группы сотрудников, отличающихся по уровню профессионального стресса. Как видно из рисунка 1, высокий уровень стресса был характерен для 35% сотрудников. Это говорит о том, что организм респондентов близок к пределу своих возможностей противостоять стрессу, и они, возможно, находятся на грани стадии эмоционального истощения, свойственной общему адаптационному синдрому (стрессу), что требует немедленной поддержки и внимания. Респонденты утверждают, что чувствуют постоянную перегрузку и сомневаются в своей способности справляться с объёмом работы в течение рабочего дня. Также они говорят о частых случаях неприязни к коллегам и руководителю. По их словам, работа негативно сказывается на их семейной жизни, что усиливает стресс. Этот фактор является главной проблемой для данной группы опрошенных, и они остро нуждаются в психологической поддержке.

Результаты показывают, что 45 % полицейских испытывают умеренный уровень профессионального стресса. У этих сотрудников время от времени возникают негативные эмоции, связанные с их работой, но они осознают важность своей деятельности и убеждены, что могут влиять на решения и действия начальника отдела и некоторых коллег в определённых ситуациях. Это позволяет им сохранять мотивацию и чувство контроля над своей работой. Стресс, свойственный высокоэффективным специалистам, может вызвать негативные психологические и физические последствия, если не соблюдать меры предосторожности. Во избежание подобных проблем сотрудникам полиции следует регулярно анализировать стрессовые ситуации, возникающие в процессе работы, и разрабатывать эффективные стратегии их преодоления для поддержания физического и эмоционального здоровья.

Удивительно, но лишь 20% сотрудников испытывают низкий уровень профессионального стресса. Это группа высококвалифицированных и уверенных в себе специалистов, которые убеждены, что их работа полностью соответствует требованиям начальства и их квалификации. Также стоит отметить, что 20% сотрудников с низким уровнем стресса уверены в своём авторитете среди коллег. Это говорит о том, что они чувствуют себя комфортно в своей роли и считают, что стресс не влияет на их личную жизнь и карьеру.

Далее была проведена авторская методика Ю.В. Щербатых «Тест на профессиональный стресс».

Исследование показало, что многие проблемы сотрудников связаны с объективными причинами. Более половины опрошенных (58%) считают, что основные источники стресса — это необъективность руководителей, которые отдают неразумные распоряжения и предъявляют завышенные требования к подчинённым. Около 21% сотрудников полагает, что внутриорганизационные аспекты также влияют на возникновение профессиональных трудностей. Респонденты отмечают роль руководителей и коллег, которые передают свои обязанности другим сотрудникам по разным причинам.

Большинство сотрудников (63%) полагают, что главный источник стресса, связанный с человеческим фактором (6,7 баллов). На втором месте по уровню стресса, согласно мнению сотрудников (24%), находятся проверяющие органы (5,4 балла). Затем в перечне причин стресса опрошенные отметили подчинённых, которые иногда не выполняют свои должностные обязанности, из-за чего им приходится брать на себя дополнительную работу (3 балла). Согласно мнению опрошенных, начальство тоже может вызывать стресс (2,5 балла). Однако все работники организации единодушно заявили, что конкуренция не вызывает у них напряжения.

Результаты исследования выявили следующие факторы, способствующие профессиональному стрессу сотрудников:

- Нехватка времени.

- Недостаточная мотивация сотрудников и отсутствие заинтересованности в достижении результата.

- Проблемы, возникающие в ходе выполнения рабочих задач.

 - Стремление контролировать ситуацию в своём отделе, которое сложно реализовать.

 - Дисбаланс между приложенными усилиями и фактическими результатами работы.

- Собственные недочёты и промахи.

- Необоснованные запросы от представителей власти и контролирующих органов.

На рисунке 2 показаны изменения в уровне постоянного профессионального стресса у респондентов за последний год.

Рис. 2. Динамика профессионального стресса у сотрудников

Опрос показал, что 45 % сотрудников испытывают небольшой рост профессионального стресса, а 35 % отметили значительное увеличение. Только 5 % сообщили о существенном снижении стресса благодаря личным ресурсам. У 15 % уровень стресса остался без изменений.

Опрос показал, что все участники не владеют специальными методами снижения профессионального стресса, такими как аутогенная тренировка, медитация, дыхательные упражнения или мышечная релаксация. Интересно, что в исследуемой организации присутствует штатный психолог, ответственный за обучение сотрудников специальным приемам снятия напряжения. Однако, как показали результаты опроса, представленные на рисунке 3, респонденты не используют эти навыки в своей практике, несмотря на доступность таких ресурсов.

Рис. 3. Основные приемы для снятия стресса у сотрудников

Итак, согласно результатам опроса, многие сотрудники (30%) используют курение как метод снятия напряжения и улучшения восприятия окружающей обстановки. Также 25% участников опроса находят утешение в общении с близкими друзьями, что помогает им расслабиться и отвлечься от рабочих проблем. Оказывается, что некоторые сотрудники используют нестандартные методы борьбы со стрессом. Например, 20% сотрудников снимают напряжение, «заедая» стресс, то есть компенсируя эмоциональное напряжение обильным питанием. Ещё 15% считают, что после хорошего отдыха и сна, когда сознание ясное и свежее, проблемы решаются сами собой. К сожалению, только 10 % понимают важность физической активности для снятия профессионального стресса. Они предпочитают избавляться от излишков энергии в спортзале, что могло бы помочь им снизить напряжение и улучшить самочувствие.

Результаты исследования того, как организм сотрудников реагирует на стресс, представлены на рисунке 4.

Рис. 4. Реакции организма на стресс у сотрудников

Результаты исследования показывают, что большинство сотрудников (40%) испытывают негативные эмоции, такие как депрессия, чувство безысходности, раздражительность и гнев, связанные с профессиональным стрессом. Почти треть опрошенных (30%) указывает на то, что профессиональный стресс вызывает физическое истощение, проявляющееся в упадке сил, потере энергии и апатии. Кроме того, каждый пятый работник (20%) сталкивается с нарушениями сна и проблемами нервной системы, что может негативно сказаться на их здоровье и благополучии в долгосрочной перспективе. У 10 % сотрудников, принимавших участие в исследовании, профессиональный стресс привёл к физиологическим проблемам, таким как головные боли, повышенное артериальное давление и учащённое сердцебиение.

Участники опроса среди сотрудников отметили, что основными источниками стресса в их работе являются объективные факторы, такие как регулярные проверки со стороны контролирующих органов, большая загруженность, недостаток времени для выполнения задач и проблемы в общении с коллегами и руководством. Эти факторы находятся вне контроля сотрудников и создают серьёзные препятствия в их профессиональной деятельности.

Результаты методики К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) представлены на рис. 5

Рис. 5. Результаты исследования симптомов профессионального «выгорания» у сотрудников

У более чем половины опрошенных сотрудников (55%) наблюдается высокая степень деперсонализации. Это выражается в том, что они начинают рассматривать людей, с которыми взаимодействуют на работе, как объекты, а не как личности. Участники опроса чувствуют, что теряют эмоциональную связь с окружающими, включая коллег и тех, кто обращается к ним за поддержкой или услугами. В результате они общаются с людьми равнодушно и без эмоций, не проявляя эмпатии и не заботясь о благополучии других.

Треть опрошенных (30%) испытывает эмоциональное истощение, характеризующееся ощущением эмоционального перенапряжения и исчерпания эмоциональных ресурсов. Респонденты чувствуют себя опустошёнными, подавленными и безразличными, что ведёт к полной утрате мотивации и стремления выполнять свои профессиональные обязанности.

У 15 % сотрудников обнаружена редукция личных возможностей, которая выражается в пониженной самооценке и ослаблении чувства профессиональной компетентности. Участники исследования отмечают, что не способны достичь поставленных целей и сомневаются в своих способностях. Также они испытывают сложности в понимании эмоций окружающих, что может негативно повлиять на их общение с коллегами и гражданами. У этих сотрудников полиции отмечается негативное отношение к своим профессиональным качествам и способностям, что выражается в занижении самооценки и ограничении возможностей. Они часто перекладывают ответственность за свои действия на других.

Результаты исследования психического здоровья у сотрудников организации по методике «Шкала психической адаптивности», разработанная В.А. Дюком представлены на рисунке 6.

Рис. 6. Результаты исследования степени психического здоровья у сотрудников

Исследование показало, что у половины опрошенных сотрудников отмечается низкий уровень психического здоровья. Участники исследования часто испытывают нервозность и стресс, которые затрагивают не только рабочие обязанности, но и повседневную жизнь. Среди симптомов этого состояния можно выделить ночные пробуждения с учащённым сердцебиением и кошмары.

У 35 % сотрудников полиции психическое здоровье находится на низком уровне, что проявляется в наличии признаков стресса, нервно-психической неустойчивости и психической дезадаптации. Из-за этого у таких сотрудников возникают проблемы в общении с коллегами, им приходится говорить громче, чтобы быть услышанными и понятыми. Это может нарушить их психологическое равновесие.

Психологическое тестирование показало, что только 15 % полицейских абсолютно здоровы психически. Эти люди терпимы и понимают окружающих, довольны своим внутренним состоянием и ощущают душевный комфорт. У них есть надёжные друзья, что поддерживает их психическое здоровье. В отличие от других сотрудников, у этой группы нет признаков стресса, и они хорошо адаптированы психически.

Исследование не обнаружило выраженной психической патологии или низкого адаптационного потенциала среди участников выборки.

Чтобы исследовать связь между профессиональным стрессом и психическим благополучием полицейских, использовался коэффициент корреляции Спирмена. Вот результаты математического анализа, показывающие эту связь, представленные в таблице.

Таблица 1 - Значения по критерию r-Спирмена

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень проявления стресса и профессионального «выгорания» | Психическое здоровье |  |  |
| Высокое  | Среднее | Низкое |
| Низкий уровень стресса | 0,98\*\* | 0,09 | 0,58 |
| Средний уровень стресса | 0,46 | 0,90\*\* | 0,61 |
| Высокий уровень стресса | 0,23 | 0,57 | 0,80\*\*\* |
| Эмоциональное истощение | 0,44 | 0,55 | 0,84\*\* |
| Деперсонализация | 0,17 | 0,51 | 0,97\*\* |
| Редукция личных достижений | 0,11 | 0,76\* | 0,39 |

Условные обозначения: \* – р-уровень значимости 5%; \*\* – р-уровень значимости 1%.

Корреляционный анализ показал существенную статистическую связь между профессиональным стрессом и психическим благополучием сотрудников. Результаты корреляционного анализа показали прямую и статистически значимую связь (p = 0,01) между хорошим психическим здоровьем и отсутствием профессионального стресса. Коэффициент корреляции Спирмена равен 0,98. Это говорит о том, что сотрудники, не испытывающие стресса на работе, не воспринимающие его как личную проблему и не акцентирующие внимание на негативных аспектах рабочей среды, обладают крепким психическим здоровьем и отличной психической адаптацией.

Корреляционный анализ показал сильную статистическую связь (rs = 0,80) между низким уровнем психического здоровья и высоким уровнем профессионального стресса. Это указывает на то, что сотрудники, испытывающие сильный стресс на работе, подвержены риску развития невротических расстройств и психической дезадаптации. В результате возможны физические и психические нарушения, а также проблемы с нервной системой.

Корреляционный анализ также обнаружил сильную статистическую связь (rs = 0,90) между средним уровнем психического здоровья и средним уровнем профессионального стресса. Это указывает на то, что у сотрудников, испытывающих умеренный стресс на работе, психическое здоровье ограничено и характеризуется лёгкой степенью нервно-психической нестабильности и соматическими проблемами.

Статистический анализ показал сильную корреляцию между низким психическим здоровьем и фазами профессионального выгорания, включая эмоциональное истощение (rs = 0,84) и деперсонализацию (rs = 0,97). Это указывает на то, что у сотрудников с пониженным эмоциональным состоянием и проблемами в отношениях с окружающими наблюдается снижение психического здоровья, что повышает вероятность возникновения неврозов и пограничных психических состояний.

Статистический анализ показал слабую корреляцию (rs = 0,76) между средним уровнем психического здоровья и проявлением редукции личных достижений, симптома профессионального выгорания, вызванного стрессом на работе (p = 0,05). У сотрудников с низкой самооценкой, ограниченными профессиональными возможностями и склонностью перекладывать ответственность на других отмечается ухудшение психического здоровья. Это выражается в нервно-психической нестабильности, физических симптомах, таких как головные боли и высокое давление, а также психологических трудностях, например, проблемах во взаимодействии с коллективом и дезадаптации.

В некоторых ситуациях также прослеживается связь между психическим благополучием и признаками профессионального выгорания, но эта связь не подтверждена статистически (p > 0,05).

Результаты исследования показывают, что профессиональный стресс оказывает прямое негативное влияние на психическое здоровье сотрудников, подтверждая предположение о тесной связи между этими двумя факторами. Сотрудники с высоким уровнем профессионального стресса и эмоционального выгорания демонстрируют эмоциональную нестабильность, недовольство своим внешним видом, внутренний дискомфорт и отсутствие душевного равновесия. Это негативно сказывается на эффективности их работы и перспективах карьерного роста. Многие сотрудники, принявшие участие в исследовании, относятся к группе риска. У них низкая организация труда, сложные отношения в коллективе, завышенные требования к себе и результатам своей работы. Также у этих сотрудников отсутствуют навыки сохранения здоровья, они не умеют расслабляться и обладают низким уровнем саморегуляции. Всё это может негативно сказаться на их физическом и психическом состоянии.

Таким образом, результаты исследования показали, что стресс имеет огромное влияние на личность, преобладает в основном негативное воздействие. Для улучшения работы и психологического состояния сотрудников рекомендуется проведение психокоррекционных мероприятий.

## 2.3 Основные направления профилактики стресса, негативно влияющего на личность

Итоги исследования позволили определить ключевые профилактические меры для предотвращения стресса.

– Профилактика стресса заключается в повышении осведомлённости психотерапевтов о новых методах, таких как снижение стресса на основе осознанности (MBSR), направленных на предотвращение стрессовых ситуаций. MBSR фокусируется на развитии осведомлённости, регуляции, когнитивной гибкости и целеориентированного подхода.

– Корпоративная профилактика, направленная на решение специфических проблем, связанных с профессиональной деятельностью, помогает предупредить возникновение стресса.

– Личностный рост и самореализация: раскрытие потенциала и увеличение жизненной энергии.

В наше время стресс стал привычной составляющей жизни. Но вместо того, чтобы просто справляться с ним, можно принять меры для его предотвращения. Один из эффективных методов — открытие специализированных школ, обучающих методам предупреждения и борьбы со стрессом. Обучение способам противостоять стрессу и управлять им особенно важно в школе и профессиональных учебных заведениях. Ведь именно в этот период дети и подростки чаще всего испытывают стресс из-за учёбы и экзаменов.

Один из ключевых методов профилактики стресса — развитие стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость — это умение человека приспосабливаться к трудным жизненным ситуациям и успешно справляться с сильным эмоциональным давлением, быстро возвращаясь к своему обычному психологическому состоянию. Этот процесс подразумевает способность преодолевать сложности, поддерживать эмоциональное равновесие и восстанавливать психологическое здоровье после воздействия стрессовых факторов.[[23]](#footnote-23)

Исследования в области стрессоустойчивости демонстрируют, что одним из ключевых факторов, влияющих на способность человека адаптироваться к трудностям, являются прочные социальные связи и поддержка окружающих. Доверительные отношения играют значительную роль в формировании эмоциональной стабильности и умения противостоять стрессам. Они обеспечивают необходимую поддержку, помогают преодолевать трудности и укрепляют психологическую устойчивость.

Стрессоустойчивость развивается только тогда, когда человек сам прилагает усилия для её повышения.

Стрессоустойчивость — это качество, которое требует непрерывного развития и улучшения личности. Для этого нужно применять разные подходы, результативность которых можно определить только на практике.

Ниже представлены действенные методы повышения стрессоустойчивости, которые позволят вам разработать собственную систему, соответствующую вашим нуждам и образу жизни.

– Рассматривайте сложные ситуации как возможности для их преодоления. Важно понимать, что влияние различных факторов на вашу жизнь может быть сложным, но вы способны изменить своё восприятие этих обстоятельств. Главное — выйти из зоны комфорта, чтобы способствовать своему личностному росту.

– Развивайте общение с родными и коллегами, создавая крепкие социальные связи. Это подразумевает способность принимать помощь, оказывать поддержку окружающим и делиться своими чувствами с друзьями и семьёй. Также можно участвовать в общественной жизни, присоединяясь к различным группам и клубам, что расширит ваш круг общения и укрепит отношения.

– Ставьте перед собой конкретные цели и действуйте активно, но будьте реалистичны. Ежедневно спрашивайте себя: «Что я могу сделать сегодня, чтобы приблизиться к своей цели?» Даже небольшие успехи имеют значение. Если цели кажутся недостижимыми, разбейте их на более мелкие задачи. Так вы сможете добиться прогресса и ощутить удовлетворение от него.

– Смотрите на проблемы с оптимизмом и не паникуйте. Когда сталкиваетесь с трудностями, которые кажутся непреодолимыми, попробуйте расширить свой взгляд на ситуацию и подумать о будущем. Разработайте стратегию развития событий и представьте возможные последствия. Осознайте, что сложности зачастую приводят к положительным результатам. Вместо того чтобы сосредотачиваться на текущих проблемах, подумайте о возможностях и перспективах, которые могут появиться в будущем.

– Примите изменения как естественный процесс жизни. Всё в мире постоянно развивается и меняется, и сопротивление этому может привести к негативным последствиям. Поэтому важно осознать, какие трансформации являются закономерными, и адаптироваться к ним. Если вы можете влиять на определённые аспекты своей жизни, используйте эту возможность. Но если изменения неизбежны и неподконтрольны вам, психологи советуют принять их и не противиться им. Не позволяйте негативным эмоциям мешать вашему благополучию.

– Будьте активны и настойчивы. Если перед вами встают сложные задачи и нерешённые вопросы, остановитесь и оцените возможные варианты развития событий. Но не затягивайте с решением проблем — действуйте решительно и предпринимайте конкретные шаги для их устранения. Размышляйте над различными способами решения и принимайте твёрдые решения.

– Изучайте свои особенности и рассматривайте сложности как стимул для развития. Не воспринимайте трудности как повод для беспокойства, а как возможность для самопознания и самосовершенствования. Решая проблемы, вы активно развиваете свои навыки и становитесь сильнее. Поэтому каждая новая задача должна быть воспринята как шанс для личностного роста и развития.

– Принимайте себя таким, какой вы есть, и работайте над повышением самооценки. Позитивное мышление поможет избежать стресса, а развитие навыков и интересов сделает вас увереннее в себе.

– Проявляйте жизнелюбие и укрепляйте веру в себя. Оптимизм — основа уверенности в своих силах. Чтобы развить жизнелюбие, практикуйте визуализацию положительных результатов и представляйте своё успешное будущее.

– Сохраняйте физическое и психическое здоровье, прислушиваясь к потребностям организма и своевременно заботясь о них. Обеспечьте себе полноценный отдых и восстановление, чтобы поддерживать жизненные силы. Самостоятельно определяйте, с кем общаться и как распоряжаться своим временем, чтобы не растрачивать энергию и жизнь попусту.[[24]](#footnote-24)

Также для повышения стрессоустойчивости можно использовать простые и доступные методы, которые не требуют участия специалиста и легко вписываются в повседневную жизнь.

Психологи советуют изменить образ жизни, чтобы снизить уровень стресса и напряжения. Вот что нужно сделать:

- уделять больше времени отдыху и спать не меньше 8 часов в сутки;

- перейти на здоровое питание, богатое овощами и фруктами, и сбросить лишний вес;

- отказаться от алкоголя, который не помогает справиться со стрессом, а только усиливает его;

- регулярно заниматься спортом, чтобы снизить уровень адреналина, уменьшить психологическое напряжение и защитить организм от негативных последствий стресса.

Если следовать этим советам, можно существенно снизить уровень стресса, улучшить самочувствие и повысить качество жизни.

 После 30 минут физической активности, такой как тренировки в спортзале или прогулки на свежем воздухе, в организме вырабатываются эндорфины, снижающие уровень стресса и напряжения. Поэтому регулярные занятия физкультурой помогают избавиться от негативных мыслей и улучшить психическое состояние.

Помимо этого, существуют и другие способы снижения стресса и напряжения:

- путешествия, общение с близкими и посещение мероприятий, которые снимают усталость и поднимают настроение;

- занятие любимым хобби, доставляющим приятные эмоции и отвлекающим от плохих мыслей;

- принятие философии простоты и умение видеть положительные стороны в любой ситуации;

- развитие позитивного мышления и поиск позитивных сторон в любых обстоятельствах;

- переключение внимания на позитивные мысли и поиск альтернативных решений проблем;

- смех, так как он продлевает жизнь и помогает справиться с нервным напряжением.[[25]](#footnote-25)

Все эти методы способствуют снижению уровня стресса и напряжения, улучшению настроения и качества жизни.

Следовательно, повышение стрессоустойчивости служит эффективной мерой предотвращения стресса.

Профилактика стресса на рабочем месте — это корпоративная стратегия, направленная на контроль обстановки в коллективе и заботу о самочувствии каждого сотрудника. Она подразумевает принятие мер для предупреждения и уменьшения влияния факторов, провоцирующих стресс. Деятельность специалиста в команде может происходить напрямую, с постоянным штатным психологом или по контракту. Оптимальный вариант — медицинское или психологическое наблюдение, например, со стороны сотрудника медицинского учреждения или штатного психолога компании.

Первый шаг в профилактике стресса среди сотрудников — анализ текущего состояния дел в организации. Цель этого процесса — определить источники стресса и модели поведения сотрудников. Также необходимо оценить ключевые показатели, такие как:

–Устойчивость к стрессу, связанному с организационными процессами, уровень профессионального выгорания, психическое напряжение и морально-психологическая атмосфера в рабочем коллективе — важные аспекты, которые следует учитывать при оценке стресса на рабочем месте.

На основе полученных данных выявляются сотрудники, относящиеся к группе повышенного профессионального стресса, то есть те, кто наиболее подвержен негативным последствиям стресса на работе или уже испытывает сложности и нуждается в дополнительной поддержке и помощи.

Меры по предотвращению стрессовых ситуаций включают:

1. Информирование сотрудников: предоставление информации о признаках профессионального стресса через корпоративные издания или информационные стенды.

2. Тренинги: обучение сотрудников методам управления стрессом и разрешению конфликтов с клиентами. На тренингах сотрудники осваивают навыки:

- поведения в ситуациях психологического напряжения;

- поиска оптимальных решений проблем;

- принятия ответственности за свои действия;

- управления ситуациями повышенного психического напряжения.

3. Создание благоприятной атмосферы в коллективе:

- организация корпоративных мероприятий и праздников для укрепления отношений между коллегами;

- применение методов стресс-менеджмента и управления конфликтами при необходимости.

4. Организация зон отдыха и настройки: создание специальных помещений для отдыха и восстановления работоспособности сотрудников, что способствует снижению уровня стресса и повышению производительности труда.[[26]](#footnote-26)

Планирование и реализация профилактических мер имеют большое значение, однако успех в борьбе с профессиональным стрессом во многом определяется действиями самого работника. Никакая, даже самая продуманная стратегия не даст результата, если сотрудник не заботится о своём здоровье и не стремится стабилизировать своё состояние.

Согласно исследованиям, одной из главных причин, по которой люди занимаются физкультурой, является стремление избавиться от стресса и расслабиться. Физическая активность становится всё более распространённым методом борьбы со стрессом и улучшения общего состояния здоровья.

Итак, даже небольшие физические нагрузки, например, регулярное использование лестницы вместо лифта, помогут предотвратить возникновение стресса. Совместные тренировки, занятия спортом с любимым человеком, близким родственником или другом помогут привыкнуть к физической активности и спорту.

Каждый вид физической активности способствует улучшению физической формы и снижению уровня стресса. Однако важно выбрать занятие, которое приносит радость, а не вызывает страх или неприязнь.

Чтобы физические упражнения стали неотъемлемой частью вашей жизни, найдите занятие, которое приносит вам радость. Тогда регулярные тренировки войдут в привычку и станут важной составляющей вашего образа жизни.

Йога становится всё более популярной в России, а жители западных мегаполисов применяют её для снижения психологического напряжения и укрепления здоровья.

Йога имеет давнюю историю в индийской культуре и представляет собой разнообразные практики, направленные на контроль психических и физических процессов для достижения душевного и духовного благополучия.

Йога — это обширная система, включающая множество разнообразных техник и подходов. Среди них есть динамичные и активные стили, статичные и медитативные, а также основанные на дыхательных упражнениях и релаксации.

Упражнения в йоге направлены на устранение мышечных спазмов в чувствительных к нервным нагрузкам зонах. Сочетание этих упражнений с методикой глубокого расслабления обеспечивает глубокую релаксацию и снятие напряжения.

Йога имитирует естественную биологическую реакцию организма на напряжение, что позволяет завершить цепочку реакций и освободиться от последствий напряжения. Таким образом, йога помогает организму самостоятельно справляться с напряжением, предотвращая его накопление.

Игровые виды спорта включают множество самостоятельных дисциплин, где проходят состязания между командами или отдельными участниками. В каждом виде спорта действуют свои правила, гарантирующие честность и справедливость соревнований.[[27]](#footnote-27)

Таким образом, анализ современной жизни показывает, что многие люди испытывают стресс и напряжение. Это может быть связано с работой, личными отношениями, финансовыми трудностями и другими факторами.

Существует множество методов борьбы со стрессом, таких как медитация, йога, психотерапия. Однако спорт и физическая активность являются одним из самых эффективных и экономичных способов справиться со стрессом. Сегодня существует множество спортивных секций, поэтому каждый может найти занятие по душе. От футбола и баскетбола до йоги и танцев — выбор зависит только от ваших предпочтений и интересов.

Польза регулярных занятий спортом заключается в следующем:

- укрепление физического здоровья: развитие мышц, улучшение координации и гибкости, повышение уровня физической подготовки;

- снижение уровня стресса и напряжения, что особенно актуально в условиях быстрого темпа жизни;

- положительное влияние на настроение, сон и общее состояние организма.

В современном мире умение справляться со стрессом имеет большое значение. Регулярные занятия спортом помогают развить этот навык, что способствует лучшей адаптации к изменениям и достижению успеха в жизни.

Чрезмерные тренировки не нужны — умеренной интенсивности вполне достаточно. Однако со стрессом следует бороться комплексно. Чтобы избегать стрессовых ситуаций, помимо регулярных физических упражнений, нужно соблюдать режим питания, труда и отдыха. Также важно придерживаться сбалансированного рациона и стараться избегать стрессовых ситуаций.

## Вывод по второй главе

Во второй главе нашей работы мы провели исследование и изучили, как профессиональный стресс влияет на психическое здоровье сотрудников.

В исследовании приняли участие 20 сотрудников, средний возраст которых составлял 34 года, а опыт работы превышал 10 лет. Участники проходили тестирование индивидуально, заполняя анкеты в течение 30–50 минут. Уровень профессионального стресса у сотрудников измерялся с помощью опросника Вайсмана «Оценка профессионального стресса».

Для изучения психосоциальных аспектов стресса использовался авторский метод Ю. В. Щербатых под названием «Тест на профессиональный стресс».

Для исследования симптомов профессионального выгорания у сотрудников применялась методика К. Маслач и С. Джексон, адаптированная Н. Е. Водопьяновой.

Для изучения психического здоровья сотрудников компании использовалась методика «Шкала психической адаптивности» В. А. Дюка, позволяющая получить общую оценку психического здоровья и психической адаптации каждого человека.

Для определения характера связи между профессиональным стрессом и психическим здоровьем сотрудников полиции использовался коэффициент корреляции Спирмена, позволяющий измерить силу и направление этой связи.

Результаты исследования выявили прямую связь между профессиональным стрессом и психическим благополучием сотрудников. Сотрудники с высоким уровнем стресса и эмоционального выгорания страдают от эмоциональной нестабильности, недовольства собой, внутреннего дискомфорта и отсутствия душевного равновесия. Это снижает их работоспособность и затрудняет продвижение по карьерной лестнице. Участники исследования находятся в группе риска из-за плохой организации труда, сложных взаимоотношений в коллективе, завышенных ожиданий от самих себя и результатов своей работы. Они также не обладают навыками заботы о своём здоровье, не умеют расслабляться и имеют низкую способность к саморегуляции, что может привести к негативным последствиям для их физического и психического здоровья.

Таким образом, результаты подтверждают негативное влияние на стресс, и говорят о необходимости профилактики.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе представлены теоретические аспекты изучения воздействия стрессовых ситуаций на личность. В этом разделе рассматриваются понятие и виды стресса, анализируются причины его возникновения, изучается основное влияние стрессовых ситуаций на личность, и предлагаются методы профилактики отрицательного воздействия стресса на личность.

Вторая глава посвящена описанию программы эмпирического исследования воздействия стрессовых ситуаций на личность, а также представлению итогов исследования, проведённого согласно этой программе. Помимо этого, авторы определили ключевые направления предотвращения стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье взрослого человека.

Стресс — это естественная реакция организма на экстремальные обстоятельства, нарушающие привычный образ жизни. Однако постоянное пребывание в стрессовых ситуациях, ощущение уязвимости и психологические факторы могут негативно сказаться на здоровье человека.

Стресс оказывает серьёзное негативное влияние на здоровье человека, провоцируя психологические проблемы. Поэтому так важна специальная профилактика. Чтобы успешно противостоять стрессу, нужно понимать его причины. Условия жизни значительно улучшились за последние столетия, но список факторов, порождающих психологическое напряжение, постоянно растёт.

Исследование показывало, что стресс, являющийся состоянием сильного психологического напряжения, представляет серьёзную угрозу для здоровья. Он негативно влияет как на психологическое, так и на физическое здоровье человека.

В результате исследования были определены основные направления профилактики стрессовых ситуаций:

- Общественная профилактика: повышение осведомлённости о методах борьбы со стрессом для укрепления здоровья и благополучия.

- Корпоративная превенция: снижение профессионального стресса путём создания благоприятной рабочей среды.

- Личностное развитие: увеличение физической активности для укрепления здоровья и снижения риска развития стрессовых состояний.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтвердилась.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абкович А. Я. Некоторые подходы к психологическому изучению внимания в России и за рубежом // Педагогика и психология образования. 2015. – 67 с.

2. Алтунина И. Р., Немов Р. С. Социальная психология: учебник. М.: Издательство Юрайт, 2019. - 409 с.

3. Аскалонова С. Б. К вопросу о методах коррекции состояний стресса // Вестник Марийского государственного университета. 2015. №5. – 688 с.

4. Баркалова Е. В. Использование антистрессового тренинга в развитии личностного роста специалиста // Государственный советник. 2017. №3. С. 45-47.

5. Барсукова Е. В. «Городской стресс» как психопатологический и патофизиологический феномен жизнедеятельности обитателей больших городских поселений и метод мезодиэнцефальной модуляции в лечении и коррекции состояний стрессовой и пострессовой декомпенсации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т.7. №1(22). С. 247- 251.

6. Бег Пимонов Н. В. Влияние бега на состояние организма // Инновационная наука. 2020. №1. С. 88-89.

7. Бектаева А. Э. Цветотерапия: психология цвета // Проблемы современной науки и образования. 2020. №1. С. 84-92.

8. Варданян Ю. В., Парамонов А. А. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога // Педагогика и психология образования. 2019. №4. С.160-171.

9. Ваткова О. А. «Визуализация-тренинг» как психологическое условие развития визуального мышления // Universum: психология и образование. 2014. №22. С. 20-31.

10. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник. М. : Издательство Юрайт, 2019. 283 с. 86

11. Вольвич Ю. К. Психологические ресурсы регуляции стресспреодолевающего поведения личности как субъекта организационных процессов // Южно-российский журнал социальных наук. 2017. Т. 18. №4. С.162-179.

12. Газиева М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. №3(70). С.348-350.

13. Галкина Н. Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №20. С.403-407.

14. Головей Л. А., Муртазина И. Р. К вопросу о психофизиологических и личностных факторов восприятия повседневных стрессов // Известия Саратовского университета. 2018. Т.7. №2(26). С.136-142.

15. Головей Л. А., Муртазина И. Р. К вопросу о психофизиологических и личностных факторов восприятия повседневных стрессов // Известия Саратовского университета. 2018. Т.7. №2(26). С.136-142.

16. Гордиевская Н. А., Гордиевский А. Ю. Стабилизация когнитивных и психофизиологических процессов в результате занятий аутогенной тренировкой // Самарский научный вестник. 2014. №2(7). С.21-23.

 17. Гусаров А. В., Ерешко Н. Е. Необходимость поясняющих методических рекомендаций при лечебно-оздоровительных занятиях с использованием упражнений йоги // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №12(142). С.32-36.

18. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012. №.10. С.17-20.

19. Иванников В.А. Психология. М. : Издательство Юрайт, 2018. 480 с.

20. Иванов В. Д., Волосникова Е. С. Йога как нетрадиционная система оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т.3. №3. С.37-42. 87

21. Иванов В. Д., Матина З. И. Система пилатес и формирование здорового образа жизни // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т.3. №1. С.74-78.

22. Клячкина Н. Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления // Вестник Самарского государственного технического университета. 2014. №19. С.10-19.

23. Колпакова Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №1(8). С.94-109.

24. Короленко А. В. Стресс как фактор риска для здоровья в контексте вредных привычек // здоровье человека: теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1(12). С.3-26.

25. Кривощеков С. Г. Стресс, функциональные резервы и здоровье // Сибирский педагогический журнал. 2012. №9. С.104-109.

26. Кубекова А. С. Особенности социально-психологической адаптивности личности в зависимости от ее отношения к алкоголю // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. №12. С.124-127.

27. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Михеева А. В. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности // Известия Саратовского университета. 2017. №4-6. С.341-348.

28. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Михеева А. В. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности // Известия Саратовского университета. 2017. №4-6. С.341-348.

29. Куликова Е. А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления // Концепт. 2019. №10. 10 п.л.

30. Кулужбаева Л. С., Шаихов Р. О. Психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности // Наука и образование сегодня. 2018. №5. С.22-23.

31. Лебедева-Несевря Н. А. Социальные факторы риска здоровью как объект управления // Вестник Пермского университета. 2010. №3. С.36-41. 88

32. Лобанова Е. С., Федосеева И. А. Позитивное мышление и его связь с уровнем профессионального стресса сотрудников исправительных учреждений // Пенитенциарная наука. 2016. №25. С.83-87.

33. Медведева А. С., Кружков Д. А. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2017. №20. С.21-26.

34. Минникаева Н. В., Сапего А. В., Игишева Л. Н. Хатха-йога как средство пренатальной физической культуры в условиях здоровьесбережения // Мать и дитя в Кузбассе. 2016. №1(64). С.4-9.

35. Мурашова А. В., Комиссаров С. А. О педагогике китайской гимнастики тайцзиюань // Science for Education Today. 2017. Т.7. №3. С.7-19.

36. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум. М. : Издательство Юрайт, 2019. 299 с.

37. Одинцова М. А., Самаль Е. В. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум. М.: Издательство Юрайт, 2019. 303 с.

38. Одинцова М. А., Самаль Е. В. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум. М.: Издательство Юрайт, 2019. 303 с.

39. Олешкевич В. И. Психология, психотерапия и социальная педагогика А. Адлера: учебник. М. : Издательство Юрайт, 2018. 341 с.

40. Пашкина Е. А., Калинина Т. В. Библиотерапия как эффективный метод работы с депрессивным состоянием // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. №10. С.67-72.

41. Пенионжек Е. В., Такиулина Э. Р., Воротникова Э. Р. Проблемы отсутствия самоактуализации личности: инициативы формирования стрессоустойчивого поведения // Манускрипт. 2017. №11(85). С.131-135.

42. Пенионжек Е. В., Такиулина Э. Р. Проблемы отсутствия самоактуализации личности: инициативы формирования стрессоустойчивого поведения // Манускрипт. 2017. №11(85). С.131-135. 89

43. Погосов А. В., Шибаев П. В. Эффективность рациональной психотерапии расстройства адаптации у сотрудников полиции // Российский психиатрический журнал. 2017. №3. С.50-55.

44. Профилактика стресса и приемы его снятия // Проблемы развития территории. 2009. №1(47). С.91-105.

45. Психология стресса и методы его профилактики: учебнометодическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.

46. Пястолова Н. Б. Оздоровительная гимнастика // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т.4. №3. С.135-139.

47. Рассказова Е. И. Понятие саморегуляции в психологии здоровья: новый подход или область применения? // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т.7. №1. С.43-56.

48. Решетников М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учеб. пособие. М.: Издательство Юрайт, 2018. 238 с.

49. Романова Е. В. Современная интерпретация феномена здоровья: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №2(5). С.3-48.

50. Савенышева С. С., Головей Л. А. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. №21(1). С.130- 140.

51. Салехов С. А. Психологический стресс как фактор развития психосоматических заболеваний // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2016. №1(92). С.94-98.

52. Салехов С. А., Гордеева Е. Г., Есаулов В. И. Роль психологического стресса в формировании психосоматической патологии // Образовательный вестник «Сознание». 2016. Т.18. №2. С.113-119.

53. Сафонов В. К. Психология спорта как направление психологической науки // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2012. №6. С.42-49.

 54. Сафошин А. В., Стрелков В. И., Агафонова В. О. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств // Проблемы современного образования. 2016. №6. С.64-71.

55. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №5(159). С.259-262.

56. Семонюк А. М., Кузнецов А. А., Енин К. А. Медикопсихологическая реабилитация как мероприятия по противодействию стрессу // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2014. №2. С.209-212.

57. Сережкина Е. В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход // Российский журнал менеджмента. 2019. №17. С.233-250.

58. Скоромец А. А., Луцкий И. С. Влияние хронического стресса на формирование ранних признаков церебрального атеросклероза по результатам изучения комплекса интима-медиа сонных артерий // Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова. 2017. №3. С. 48-55.

59. Слепцова Е. В., Чиженок А. А. Управление стрессоустойчивостью персонала как условие повышения эффективности труда // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №12-1. С.75-77.

60. Ступникова Е. Д. Возможности медитации как практики лечения // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т.6. №5. С.995.

61. Тимофеев Е. И., Тимофеева А. Ю. Плавание как универсальный вид спорта // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2017. №5. С.169-170.

62. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования. 2012. №23. С.96-108. 91

63. Чащина О. В. Арт-терапия и ее применение в психологии // The Newman in Foreign policy. 2016. №34(78). С.22-23.

64. Чернова В. О. Физические нагрузки как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни // Наука без границ. 2017. №6(11). С.137-140.

65. Черных З. Н., Борисенко Т. М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2016. №15. С.82-88.

66. Шпорт С. В., Белякова М. Ю. Управление психосоциальными рисками на рабочем месте как система мер профилактики психических нарушений // Практическая медицина. 2019. Т.17. №3. С.33-37.

67. Шутова С. В. Ароматерапия: физиологические эффекты и возможные механизмы // Вестник российских университетов. 2013. №8. С.20-26.

68. Юмашев А. В. Триггерная концепция стресса: роль стресса в этиологии и патогенезе психосоматических нарушений // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т.7. №2(23). С.441-445.

69. Юмашев А. В. Фундаментальные основы и практические результаты профилактики и лечения дистресса с помощью мезодиэнцефальной модуляции // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т.6. №4(21). С.376-379.

70. Denaro N., Tomasello L., Grazioso Russi El.. Cancer and stress: what's matter from epidemiology: the psychologist and oncologist point of view // Journal of Cancer Therapeutics & Research, 2014. Vol. 3. P. 20-25.

71. Depression as a risk factor for the onset of type 2 diabetes: a metaanalysis / M.J. Knol, J.W.R. Twisk, A.T.F. Beekman, R.J. Heine, F.J. Snoek, F. Pouwer // Diabetologia. 2006. Vol. 49. P. 837-845.

72. Esch Т., Stefano G.B., Fricchione G.L., Benson H. Stress in cardiovascular diseases // Med Sci Monit. 2002. Vol. 8(5). P. 93-101.

73. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p. 92

74. Leymann H., Gustafsson A. Mobbing at work and the development of post-traumatic stress disorders // European Journal of Work and Organizational Psychology. 1996. Vol. 5, Issue 2. P. 251-275.

75. Schiavone S., Curtis L. Impact Of Early Life Stress On The Pathogenesis Of Mental Disorders: Relation To Brain Oxidative Stress // Current Pharmaceutical Design. 2015. Vol. 21(11). P.342-344.

76. Selye H.A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature, 1936. Ш. 138. Р. 32-40.

1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник. М. : Издательство Юрайт, 2019. 283 с. 86 [↑](#footnote-ref-1)
2. Газиева М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. №3(70). С.348-350. [↑](#footnote-ref-2)
3. Selye H.A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature, 1936. Ш. 138. Р. 32-40. [↑](#footnote-ref-3)
4. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p. 92 [↑](#footnote-ref-4)
5. Schiavone S., Curtis L. Impact Of Early Life Stress On The Pathogenesis Of Mental Disorders: Relation To Brain Oxidative Stress // Current Pharmaceutical Design. 2015. Vol. 21(11). P.342-344. [↑](#footnote-ref-5)
6. Барсукова Е. В. «Городской стресс» как психопатологический и патофизиологический феномен жизнедеятельности обитателей больших городских поселений и метод мезодиэнцефальной модуляции в лечении и коррекции состояний стрессовой и пострессовой декомпенсации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т.7. №1(22). С. 247- 251. [↑](#footnote-ref-6)
7. Esch Т., Stefano G.B., Fricchione G.L., Benson H. Stress in cardiovascular diseases // Med Sci Monit. 2002. Vol. 8(5). P. 93-101. [↑](#footnote-ref-7)
8. Depression as a risk factor for the onset of type 2 diabetes: a metaanalysis / M.J. Knol, J.W.R. Twisk, A.T.F. Beekman, R.J. Heine, F.J. Snoek, F. Pouwer // Diabetologia. 2006. Vol. 49. P. 837-845. [↑](#footnote-ref-8)
9. Selye H.A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature, 1936. Ш. 138. Р. 32-40. [↑](#footnote-ref-9)
10. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Михеева А. В. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности // Известия Саратовского университета. 2017. №4-6. С.341-348. [↑](#footnote-ref-10)
11. Клячкина Н. Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления // Вестник Самарского государственного технического университета. 2014. №19. С.10-19. [↑](#footnote-ref-11)
12. Selye H.A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature, 1936. Ш. 138. Р. 32-40. [↑](#footnote-ref-12)
13. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса: учебник и практикум. М. : Издательство Юрайт, 2019. 299 с. [↑](#footnote-ref-13)
14. Олешкевич В. И. Психология, психотерапия и социальная педагогика А. Адлера: учебник. М. : Издательство Юрайт, 2018. 341 с. [↑](#footnote-ref-14)
15. Решетников М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учеб. пособие. М.: Издательство Юрайт, 2018. 238 с. [↑](#footnote-ref-15)
16. Куликова Е. А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления // Концепт. 2019. №10. 10 п.л. [↑](#footnote-ref-16)
17. Салехов С. А. Психологический стресс как фактор развития психосоматических заболеваний // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2016. №1(92). С.94-98. [↑](#footnote-ref-17)
18. Кулужбаева Л. С., Шаихов Р. О. Психологические средства профилактики стресса в профессиональной деятельности // Наука и образование сегодня. 2018. №5. С.22-23. [↑](#footnote-ref-18)
19. Медведева А. С., Кружков Д. А. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2017. №20. С.21-26. [↑](#footnote-ref-19)
20. Пашкина Е. А., Калинина Т. В. Библиотерапия как эффективный метод работы с депрессивным состоянием // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. №10. С.67-72. [↑](#footnote-ref-20)
21. Пашкина Е. А., Калинина Т. В. Библиотерапия как эффективный метод работы с депрессивным состоянием // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. №10. С.67-72. [↑](#footnote-ref-21)
22. Психология стресса и методы его профилактики: учебно методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с. [↑](#footnote-ref-22)
23. Романова Е. В. Современная интерпретация феномена здоровья: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №2(5). С.3-48. [↑](#footnote-ref-23)
24. Слепцова Е. В., Чиженок А. А. Управление стрессоустойчивостью персонала как условие повышения эффективности труда // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №12-1. С.75-77. [↑](#footnote-ref-24)
25. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования. 2012. №23. С.96-108. 91 [↑](#footnote-ref-25)
26. Чернова В. О. Физические нагрузки как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни // Наука без границ. 2017. №6(11). С.137-140. [↑](#footnote-ref-26)
27. Черных З. Н., Борисенко Т. М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2016. №15. С.82-88. [↑](#footnote-ref-27)