

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека

Студент

К.Н. Кучкарова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

д.мед.н., профессор В.Е. Якунин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека	9
1.1 Теория стресса: понятие и классификации	9
1.2 Причины и стадии стрессовых состояний	18
1.3 Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека	29
1.4 Профилактика как снижение риска негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека	37
Глава 2 Эмпирическое исследование влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека	49
2.1 Программа эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека	49
2.2 Анализ результатов исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека	56
2.3 Основные направления профилактики стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье человека	69
Заключение	81
Список используемой литературы	85

Введение

Актуальность темы состоит в том, что быстрые ритмы жизни, высокая информационная нагрузка в результате глобализации и урбанизации подвергают современного человека значительным психоэмоциональным нагрузкам, служат факторами развития стрессовых состояний. Стресс стал частью жизни современного человека и подстерегает его в самых разных ситуациях. Как ни странно, это не всегда плохо. Состояние стресса стимулирует на то, чтобы справляться с тяжелой работой и находить выход из экстремальных ситуаций. Также стрессом всегда сопровождаются захватывающие события и яркие эмоции. Однако важно не упустить момент, когда стрессовая нагрузка становится чрезмерной и превращается в серьезную угрозу для здоровья.

То, что легко переносится одним человеком, может стать серьезной проблемой для другого. Поэтому стрессовые факторы индивидуальны. Наиболее распространенные причины стресса у современных людей – это напряженный график работы, проблемы в семейных отношениях и с финансами. Все, что требует высоких эмоциональных затрат, чаще всего вызывает психическое перенапряжение.

Отрицательное влияние стресса затрагивает все аспекты жизнедеятельности человека: эмоции, поведение, мыслительные способности и физическое здоровье. Стресс грозит срывом резервных возможностей органов и систем с дальнейшим формированием патологий здоровья.

Стресс является одним из ключевых факторов риска развития ряда серьезных заболеваний, в их числе неврологические нарушения, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, пограничные психические расстройства. Кроме того, регулярные стрессы снижают функцию иммунной системы человека, что способствует возникновению онкологических заболеваний. Объясняется это увеличением выработки кортикостероидов, в результате которого снижается клеточный иммунитет.

Стресс вполне можно рассматривать как болезнь, и как любую болезнь его намного легче предупредить, нежели лечить. По этой причине важно понимать, как предотвращается стресс, а это значит, что человеку нужно научиться своевременно избавляться от отрицательных эмоций и устранять психологическое и физическое переутомление. Поскольку люди по-разному справляются со стрессом, его симптомы и степень выраженности могут отличаться. Поэтому профилактика стресса предполагает использование различных методов, основанных как на коллективном, так и персонифицированном подходах.

Степень изученности темы. Стресс и его влияние на организм человека достаточно хорошо изучено врачами и психологами, поскольку данная проблема становится обыденным явлением в настоящее время. Каждый человек может оказаться в стрессовой ситуации вне зависимости от возраста, пола и социального статуса.

В российской науке и практике создан и функционирует масштабный источниковый и документальный фонд по вопросам влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека и его профилактики, и он систематически пополняется и нуждается в детальном изучении. Существует много научных трудов, докладов и монографий, проведены десятки конференций по изучению проблем в этой области.

Теоретические и концептуальные аспекты влияния стресса на человеческое здоровье отражены в работах таких исследователей, как Алтунина И.Р. [2], Вольвич Ю.К. [11], Воротникова Э.Р. [8], Головей Л.А. [14, 15], Захарова Н.Л. [1, 3], Клячкина Н.Л. [22], Короленко А.В. [24], Кудинов С.И. [27, 28], Лебедева-Несевря Н.А. [31], Луцкий И.С. [42], Михеева А.В. [32], Муртазина И.Р., Немов Р.С., Одинцова М.А. [36, 37, 38], Олешкевич В.И. [39], Пенионжек Е.В. [41, 42], Петраш М.Д. [50], Решетников М.М. [48], Савенышева С.С. [50], Самаль Е.В. [38], Скоромец А.А. [58], Стрижицкая О.Ю., Такиулина Э.Р., Юмашев А.В. [68, 69] и др.

Вопросы профилактики стресса показаны такими учеными, 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], Такиulina Э.Р., Трифонова Е.А., Чиженок А.А. [59, 76], Шагивалеева Г.Р., Шаихов Р.О., Шпорт С.В. и многие другие.

В целом обзор научно-практической литературы по изучаемому вопросу дает возможность полагать, что работы перечисленных исследователей охватывают достаточно большое число вопросов, связанных с влиянием стресса на здоровье человека и его профилактикой. В большинстве работ рассматриваются различные аспекты влияния стресса на здоровье человека, изучаются различные виды стресса и последствия их возникновения для конкретных внутренних органов, функциональных систем человеческого организма, что, безусловно, является примечательным. Но мало современных авторов рассматривают тот факт, что влияние стрессовых ситуаций на здоровье может осуществляться не только напрямую, через систему психосоматических реакций организма, но и косвенно, через изменение поведения индивида, выражающееся в применении им таких деструктивных для здоровья антистрессовых мер, как курение и употребление алкоголя. Именно поэтому принципиально важным представляется изучение воздействия стресса не только на состояние здоровья населения, но и на распространение вредных привычек.

Данный факт все чаще проявляется среди современного населения, поэтому можно говорить о том, что механизмы профилактики стресса не являются полноценно сконструированными и, тем более, эффективно действенными.

Необходима проработка направлений профилактики стресса, что позволило бы снизить стрессовые риски у населения, обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности каждого человека.

Объект исследования – стрессовые состояния взрослого человека.

Предмет исследования – влияние стресса на здоровье взрослого человека.

Цель исследования – проанализировать влияние стрессовых ситуаций на состояние здоровья и распространение вредных привычек среди населения.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач:**

- изучить понятие и классификации стресса;
- рассмотреть причины стрессовых состояний взрослого человека;
- охарактеризовать влияние стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека;
- разобрать вопросы профилактики негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека;
- разработать и апробировать программу эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека;
- проанализировать результаты исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека;
- определить основные направления профилактики стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье взрослого человека.

Методологический подход: гипотетико-дедуктивный. Методология: системный, типологический и сравнительные методы.

Методы исследования:

- анализ научно-практической литературы по теме исследования;
- синтез информации, полученной в ходе анализа научно-практической литературы;
- индукция, дедукция;
- социологические методы: анкетирование, вторичный анализ статистических данных, метод анализа документов.

В качестве источников для исследовательской работы использованы: материалы научно-практических конференций, монографии, статьи и

публикации в СМИ, а также другие документы и материалы, относящиеся к проблеме исследования.

Стратегия исследовательской работы предполагает четыре этапа:

– первый этап: изучение, обобщение и анализ теоретико-практических научных материалов по вопросу влияния стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека, а также превентивных мер в системе психологической профилактики стресса;

– второй этап: разработка и проведение эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека;

– третий этап: интерпретация и анализ результатов эмпирического исследования;

– четвертый этап: выводы, проработка основных направлений профилактики стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье взрослого человека.

Новизна исследования состоит в том, что:

– разработана и апробирована программа эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека в контексте распространения вредных привычек среди населения;

– проработаны направления социально-психологической профилактики стрессовых состояний современного взрослого человека с позиции трех подходов: общественного, корпоративного и личностного.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что:

– с привлечением новых научных источников, отражающих конкретные факты, показано не только негативное, но и позитивное влияние стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека;

– с современных научно-методологических позиций обоснована принципиальная возможность и необходимость осуществления научных изысканий в области решения проблем социально-психологической профилактики стрессовых состояний современного взрослого человека.

Практическое значение исследования заключается в следующем:

– основные теоретические положения и практические результаты исследования могут быть использованы в рамках психотерапевтической, психолого-педагогической, управленческой, социологической и исследовательской деятельности;

– материалы исследования могут быть использованы в курсе изучения психологии, социальной педагогики, социальной работы с различными категориями населения, социологии, менеджмента организаций, государственной политики, в качестве материалов для подготовки докладов с целью участия в конференциях и на практических занятиях по данной теме.

Структура работы отвечает заявленной цели и обозначенным задачам и состоит из введения, двух глав, семи частей, заключения, списка использованных источников и литературы, приложений. В работе представлен иллюстративный материал: графики и схемы в виде рисунков, таблицы.

На защиту выносятся следующие положения:

– влияние стрессовых ситуаций на функциональное и психосоматическое здоровье человека, его взаимоотношения с окружающими людьми и работоспособность;

– результаты эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека в контексте распространение вредных привычек среди населения;

– направления социально-психологической профилактики стрессовых состояний современного взрослого человека с позиции трех подходов: общественного, корпоративного и личностного.

Глава 1 Теоретические основы исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

1.1 Теория стресса: понятие и классификации

Значение понятия «стресс» имеет концептуальную основу. При этом различные подходы к определению стресса являются скорее взаимодополняющими, определяющими целостную картину поведения человека в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности [10].

В научной литературе понятие «стресс» представлено в разных значениях:

- как событие, нарушающее гомеостазис;
- как реакция или состояние психофизиологического напряжения;
- как трансактный процесс – непрерывный процесс взаимодействия индивида со средой [10].

Термин «стресс» в научный обиход был введен американским физиологом У. Кэнноном, который понимал под ним ответную реакцию организма на некоторое угрожающее воздействие (стимул).

Г. Селье указывает, что стресс – это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Наличие такой неспецифической реакции говорит о развитии определенного механизма, причиной возникновения которого является стрессор – фактор, способный возбудить стрессовую реакцию. Стрессор представляет собой стимул, который в перспективе может задействовать соответствующую реакцию со стороны организма — состояние бегства, а также борьбы [5, 10].

Стресс - это особое состояние, в котором оказывается человек, находящийся на исходных позициях приспособления организма ко многим воздействиям внешней среды, а с другой стороны - это непосредственно

фактор, который становится причиной нарушения психического приспособления.

Последнее касается различных регулятивных уровней, в частности, социального и психологического, а также психического, физиологического и психологического, в соответствии с теми воззрениями, которые имеются на данный момент времени.

Известно, что как за рубежом, так и в Российской Федерации, большинство исследователей-ученых в своих трудах рассматривают стресс в пределах нескольких главных направлений. Среди них выделяют процесс исследования стрессовых ситуаций, как:

- обстоятельства, которое ухудшает процесс взаимной связи со средой, способствующей нарушения так называемого гомеостаза;
- реакции организма, являющегося целостным по своей структуре;
- процесса совладения с определёнными ситуациями, которые являются проблемными и критическими.

Анализируя стрессовые ситуации как обстоятельства, которые являются причиной ухудшения взаимной связи непосредственно с самой средой и нарушающих процесс гомеостаза, термин «стресс» нужно признать торжественным с понятием непосредственного самого стрессора. Под последним следует понимать раздражитель внешнего или внутреннего типа. В зависимости от параметров стрессора, а также усваивания его организмом проявляется ухудшение состояния гомеостаза.

Организм отвечает определёнными ответами психофизиологического типа или же действиями адаптивного типа. Последние — целенаправленные и осознанные непосредственно в тот или иной ответ на ухудшение процесса гомеостаза.

Так называемое неспецифическое реагирование непосредственно самого организма на различные значимые раздражители — это традиционное восприятие стресса, который является общим синдромом процесса адаптации. В последующем развитие теории стресса осуществлялось в

пределах психики и физиологии различными исследователями: И. Павловым, П. Симоновым, Э. Геллгорном, Л. Орбели, У. Кенноном и другими исследователями [4, 8, 12].

Три главных вида стрессовых ситуаций (рисунок 1).

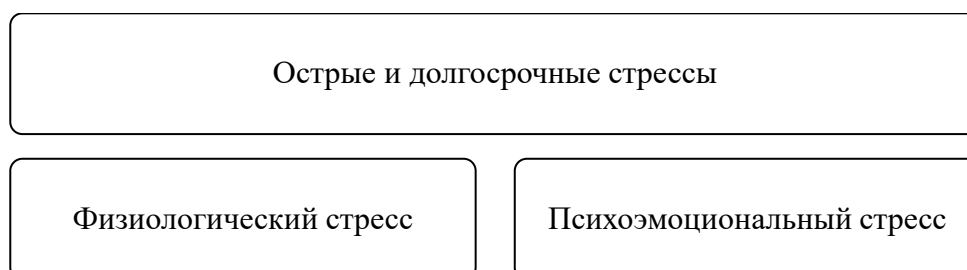


Рисунок 1 – Базовые разновидности стрессов

После этого основные виды стрессовых ситуаций рассматриваются более подробно.

Отражаются на человеческом состоянии и самочувствии стрессы кратковременного и долгосрочного типа по-разному, вызывая соответственно физиологические или психоэмоциональные реакции у личности, подвергшейся стрессу.

Проявление стресса острого типа обычно является неожиданным явлением, и его крайняя степень заключается в шоковом состоянии.

Острый стресс может сменить на хронический, но только в том случае: если человеческий организм не в состоянии подавить шок, когда человек снова и снова возвращается к этой стрессовой ситуации, возобновляет в своей памяти испытанное.

Известно, что самые опасные следствия для человека может представлять стресс, который является хроническим, так как он наступает, как правило, без этапа острого периода состояния стресса, если имеют место быть постоянно действующие и практически незначимых факторы – это такие ситуации: напряженные взаимные отношения, отсутствие удовлетворения в той или иной пережитой ситуации и остальные аспекты.

Существуют также различные по своей природе возникновения стрессы, например, соматического, средового, а также психоэмоционального характера. Стрессы физиологического типа подразделяют, в свою очередь, на:

- механические;
- физические;
- химические;
- биологические.

Физиолог Селье, проживающей в Канаде, уже в середине 40-х гг. 20-го в. опубликовал на всеобщее обозрение статью. Она относилась к теме формирования единого приспособляющегося синдрома в ответ на тобой или иной стресс, установив все необходимые основы стандартной (физиологической) стрессовой теории [19, 25, 29].

Из-за изменений внешней среды, в частности, таких параметров, как: влажность, температура, гравитация, а также от прямого влияния на человека отрицательных природных и человеческих факторов, таких как боль, голод, холод, физические нагрузки и другие происходит проявление стрессовых, которые являются физиологическими. Специалисты выделяют также различный стресс, в частности, травматический, посттравматический, химический, биологический (связанный с биологией), механический, физический (связанный с физикой), химический, а также физиологический (связанный с физиологией).

По причине причинения какого-либо урона состоянию кожного покрова и органов, происходит механический стресс. Таким образом, его могут вызывать раны, оперативные вмешательства, травмы, шок.

Из-за сильных перегревов человека, а также его переохлаждения, сильного обморожения, голода, жажды, нехватки кислорода, ожогов, радиационного влияния, состояния невесомости или перегрузок, иммобилизации становятся причиной тех или иных стрессов физического типа.

Отравление ядовитыми и химическими веществами, а также их парами, загрязнением воды, почвы, воздуха, недостаточным или избыточным кислородом становится причиной стрессов химического типа.

К проявлению различных стрессов биологического типа могут приводить бактериальная флора, а также различные грибы, вирусы и их виды, которые становятся причиной заболевания человека.

Особенную форму реакции на отрицательное внешнее влияние предоставляет так называемый стресс, связанный, как правило, с физической травмой. Организм начинает становиться гораздо более незащищенным, а также тревожным во время истощения его ресурсов физиологических, а также адаптационных, психологических. В науке психологии рассматриваются 2 первопричины, из-за которых травматический тип стресса активно проявляется:

– у человеческого организма есть полное понимание того, что с ним осуществлялось, понимает по какой именно причине у него произошло ухудшение психического состояния;

– из-за пережитого обстоятельства происходит разрушение того образа жизни и действий, которыми раньше жил этот индивид [6, 7, 12].

Стресс, проявляющийся у человека в результате травмы, может стать причиной того, что человек со стороны будет казаться очень странным, но в реальности таковым он не является. И это считается вполне адекватной ситуацией того, как отвечает нормальная психика на различные соответствующие факторы.

Но самый худший вариант реакции на них — это стресс, который наступает после полученной травмы, так как его психологическая сущность обладает гораздо более сложной структурой. Данный тип расстройства психики развивается непосредственно после пережитой непосредственно самой личностью травмы души. Обычно данное явление наблюдается у пострадавших от различных насильственных действий, в частности,

нападений, стихий или у свидетелей того или иного несчастного обстоятельства.

Существуют как положительные, так и отрицательные стрессы, в плане эмоций с учётом личного восприятия обстоятельства.

Предоставление об особом виде стресса психологического или же эмоционального типа было введено американским специалистом, специализирующимся в области психологии – Лазарусом. Известно, что со стороны учёного предпринималась попытка отделения именно этого вида стресса от другого типа стресса — биологического или же физиологического. Отметим, что данные виды стрессов имеют некоторые особенности: биологический заключается в ухудшении гомеостаза, который возникает по причине воздействия такого стимула на организм, который является неблагоприятным. Важнейшее значение в обстоятельстве стресса в психологическом подходе — это возможность личности осуществлять управление (менеджмент) эмоциями, а также регулирование самого раздражителя. Явление стресса было исследовано в соответствующих работах Р. Ланьера, С. Фолкмена, В.В. Бодрова, Д.Н. Исаева, Ю.В. Щербатых и других исследователей [9, 23].

Душевное состояние, выражающееся в испытании сильного эмоционального потрясения, предоставляет собой психоэмоциональный тип стресса, подразделяющийся на эмоциональный, а также на информационный.

При избытке данных может наблюдаться так называемый информационный стресс. Последний становится все более сильным по причине ответственности за работу, связанную с большим количеством информации, а также за принятие определённых решений. Именно этот стресс наблюдается у специалистов, отвечающих за работы систем менеджмента, а также у диспетчеров.

Возникновение стрессовой ситуации на почве эмоциональных переживаний связано в первую очередь с авариями, а также болезнями, войнами. Стрессы могут проявлять себя при возникновении опасности

изменения статуса в социальном плане, при сильных переменах хозяйственного благополучия, при возникновении конфликтных ситуациях в кругу семьи, рабочем коллективе.

Обстоятельства имеют определенное субъективное значение для любой отдельной взятой личности. Таким образом, то, что является психической травмой для 1-го человека, может быть воспринято другими как обычное нейтральное обстоятельство. К примеру, можно отметить, что такое торжественное событие как свадьба, может вызвать у 1-го человека сильные эмоциональные отклики в виде радостного состояния и стресса и, одновременно, а у 2-го человека это событие может вызвать неприязнь, а также стресс совершенного иного характера.

Исследователи Г. Селье, В. Рожков говорят о том, что стресс представляет собой не только негативное напряжение. Также стресс может иметь положительную природу. Личность начинает активно развиваться только если имеют место различные внутренние и внешние барьеры, что описывается в трудах Э. Киршбаума, А. Еремеевой. Данные барьеры мотивируют человека, увеличивают количество взаимосвязей индивида с самим миром. И эти связи становятся более дифференцированными и глубокими [5, 12].

Как считает Г. Селье, полезный стресс необходимо обозначить под термином «эустресс», который вызывается как правило хорошими душевными переживаниями. Полезный стресс имеет слабую силу, которая заставляет человека быть более сосредоточенным. Полезный стресс, возникающий по причине положительных душевных переживаний включает в себя то чувство, когда индивид понимает те вопросы, которые предстоят, а также задачи и при этом осознаёт, как именно их решить, заранее ощущая и испытывая позитивный эффект. Человек за счёт полезного стресса эффективно решает рутинные задачи, занимается их прогнозированием. Этот вид душевного переживания требуется для нормальной жизнедеятельности человека. Данное чувство можно назвать «реакцией пробуждения».

Минимальный выброс адреналина необходим для наиболее быстрого пробуждения после сна, и настраивание на будущий день. Именно это способствует тому, что человек быстрее доходит до места своей работы и с радостью выполняет свои рабочие обязанности. По своему содержанию, именно этот стресс обеспечивает то, что стресс сохраняет жизнь люди, а также стимулирует их деятельность [30, 44, 45].

Если рассматривать эмоционально позитивное душевное переживание, то именно оно, казалось бы, должно побуждать проявление хороших, добрых эмоций. Но те люди, которые имеют довольно слабое здоровье, имеют довольно высокий шанс на сосудистое заболевание, к примеру, даже после получения простого сообщения о получении выигрыша, т.е. позитивный стресс может так и перемениться, став деструктивным. И тогда это будет дистрессом, при плохой индивидуальной сопротивляемости организма или же спровоцированном определенном обстоятельстве.

При негативном типе внутреннего психологического переживания (стресса) происходит разрушение всего организма. Приступ этого душевного состояния проявляется обычно неожиданно, вследствие внутренних причин, без воздействия извне, при сильном состоянии напряжения, которое достигло максимального значения. При этом приступ может быть результатом «скопившегося» стресса, когда довольно медленно падает степень сопротивления организма, с дальнейшим угасанием. Именно это душевное состояние может получить затяжной характер.

Если говорить о негативных следствиях стрессовой ситуации (дистресс), то его можно считать отрицательным в эмоциональном отношении.

Проанализировав понятие и классификацию стресса, представленные различными исследователями, можно говорить о том, что стресс является своеобразным «ответом» человеческого организма на предельные эмоциональные нагрузки, которые не являются свойственными для него.

У человека может возникать более частый пульс, а также «подкашиваться ноги», появляться головокружение, если он окажется в

обстановке, требующей принятия того или иного решения. В случае, если воздействие ситуации, связанной со стрессом, стало максимальным, то начинается истощение личности в моральном и физическом плане.

Внутренняя основа высокого напряжения организма в качестве защитной реакции на неблагоприятные наиболее правило показана в понимании этого напряжения как неспецифических проявлений адаптационной активности при наиболее сильных воздействиях для организма, имея в виду в этой ситуации высокое напряжение(стрессовую ситуацию) в узком понимании. Во время действия любых очень больших для организма факторов, различные неспецифические проявления адаптивной активности представляют собой стресс в широком понимании [47, 49].

Стоит понимать, что формирование стресса у человека служит его защитной реакцией не те или иные раздражители, которые появляются в его жизнедеятельности. Реакция на стресс характерна для каждого человека, но проявляется она у всех по-разному, поэтому стресс для всех людей представляет собой условное представление. Ответ на одно и то же высокое психическое напряжение у каждого человека различается. В любом случае он так или иначе отрицательно воздействует на организм, несет определённые нарушения в психике.

Проблема не может быть источником стрессовой ситуации у человека. Состояние высокого психологического напряжения проявляется тогда, когда человек соответствующим образом относится к этому состоянию. Одним из наиболее известных психиатров Т. Холмсом была создана шкала стресса. Специалист создал ее, ориентируясь на те обстоятельства, с которыми приходится сталкиваться человеку в течение всей его жизни. Наиболее сильное проявление состояния психологического напряжения возникает в результате того, когда кто-то из родственников, друзей умирает. На другие обстоятельства человек может повлиять, изменить, начать заново, и все это в его полной власти.

Именно через стресс человек приспосабливается к изменяющимся условиям своего существования. Это происходит через мобилизацию его личностных психоэмоциональных сил и выражается в приспособленности к измененным условиям, возможности справиться с появившимися неудобствами. Благодаря этому происходит оптимизация внутренних ресурсов, что активизирует процессы, требующиеся для нивелирования раздражающих факторов.

Таким образом, состояние внутреннего напряжения — это ответ человеческого организма на воздействия различных экстремальных движущих сил, которые являются причиной нарушения обычной жизни. При этом данное напряжение отличается от депрессивного состояния или тревожного синдрома, так как является в любом случае последствием воздействия тех или иных первопричин. Регулярные стрессовые ситуации, в которые попадает человек, личная незащищенность и другие морально-психологические особенности оказывают негативное воздействие на его здоровье. Это негативное воздействие порождает возникновение у человека ряда психологических проблем, поэтому необходима специальная профилактика. Чтобы подобрать максимально подходящие способы профилактики стресса требуется знание причин его возникновения. С учётом того, что обстоятельства человеческой жизни за 300 лет сильно поменялись в хорошую сторону, перечень первопричин, оказывающих воздействие на состояние человека, вызывая у него стресс, проваливаются ежегодно.

1.2 Причины и стадии стрессовых состояний

Первые источники возникновения у человека стрессового состояния не связаны с психикой, но именно человеческий мозг вызывает данные состояния как у взрослых людей, так и маленьких детей. Когда человек сталкивается с дискомфортной до него обстановкой, его мозг автоматически обеспечивает защиту, адаптируясь к создавшимся новым обстоятельствам.

Но, когда большие переживания довольно долго не проходят сами по себе, то это приводит к негативным следствиям.

Психологический стресс связан с разными причинами, которые могут иметь различный характер. Например, субъективные первопричины стрессовой ситуации, это:

- отсутствие кого-либо соответствия событий, как реального, так и ожидаемого плана;

- сильные психологические напряжения, которые происходят от навязывания родителями тех или иных программ ребёнку, которые ухудшают его жизнь, при этом поведение ребёнка становится ненормальным;

- сильные внутренние психологические напряжения вызываемые сильнейшими душевными переживаниями, которые становятся причиной спонтанных решений, действий;

- отсутствие какого-либо соответствия как настоящего, так и виртуального состояний;

- ситуации сильного психологического напряжения, которые возникают из-за определённых убеждений человека и установок, являющихся соответственно неадекватными;

- неосуществимость осуществления личной потребности, например, принадлежности, безопасности, физиологической, уважения, самореализации;

- неверная коммуникация, в частности: критика, отрицательные предвзятые отрицательные мнения, неверные запросы и так далее;

- ненормальная реализация сигналов, являющихся условными [51, 53, 52].

Объективные первопричины проявления сильных психологических напряжений:

- жизненные обстоятельства (проблемы в кругу семьи, сложная работа и так далее);

- взаимные отношения с иными людьми (родственниками, сотрудниками по работе, незнакомыми);
- факторы, связанные с хозяйственной, политической сферой деятельности;
- чрезвычайные обстоятельства (болезни, криминальные события, общественные и природные обстоятельства, являющихся опасными) [10, 56, 57].

У человека могут возникать различные нарушения в области психомоторика по тем или иным причинам проявления стрессового обстоятельства. К примеру, можно отметить дрожание руки, голоса, изменение дыхательного ритма, ухудшение функций речи, снижение сенсомоторной ответной реакции.

По типу происхождения первопричины стресса можно разделить на такие как психические, социальные, а также физиологические (таблица 1). Под влиянием данных причин происходит разная реакция — одни только подвергаются высокому напряжению, а другие легко их пересиливают. Эти различия можно объяснить 2-й категорией факторов, которые являются психологическими. Эти факторы вызываются эмоциональным бунтом. Действительной, но скрытой причиной этого обычно являются психологические вопросы, которые еще не решены. Важно отметить тот факт, что это относится как критических обстоятельств, так и тех, которые представляют опасность проявления негативных ситуаций, а также вызвать и сильнейшие положительные психологические переживания.

Психологические причины находятся в разуме человека и в большинстве случаев являются надуманными или плодом воображения. Социальные причины — это различные изменения в жизни, которые пребывают под личным контролем человека.

Таблица 1 – Основные причины стрессовых состояний

Тип причин	Содержание
Физиологические причины	плохое питание; недосыпание; переутомление; перемена погоды (например, перепады температуры воздуха и атмосферного давления)
Психологические причины	– неуверенность в себе; – пессимизм; – перфекционизм; – нереализованные ожидания; – отсутствие упорства, усердия и настойчивости; негативный диалог с собой
Социальные причины	– материальные проблемы; – резкие перемены в вашей жизни; – работа; – высокая загруженность делами; личная жизнь

Причины высокого психологического напряжения обуславливают обстоятельства, провоцирующие данное напряжение. Эти обстоятельства специалисты прозвали стресс-факторами. Из-за невозможности осуществлять чуткий контроль, это есть конечный итог большого числа факторов стресса, а одновременное воздействие данных факторов становится причиной напряжений. От последнего очень сложно избавиться полностью. Происходит провоцирование различных факторов стрессов непосредственно в той степени, в которой они воспринимаются человеком.

Существует также две группы факторов, провоцирующих стресс – личностные и организационные (таблица 2).

Таблица 2 – Группы факторов, провоцирующих стресс

Личностный фактор	Организационный фактор
<ul style="list-style-type: none"> – смерть родственника, друга; – развод людей или торжество; – изменение направления деятельности; – потеря сбережений; – увольнение 	<ul style="list-style-type: none"> – условия деятельности не отвечают запросам, которые были заявлены; – ограничение времени непосредственно для осуществления того или иного задания или деятельности; – внедрение нововведений; – большие запросы непосредственно к вам; – абсолютно неинтересная и очень скучная работа; – повышение объемов работ.

Появлению стрессового напряжения способствуют различные неудачи и неприятности. Личные нерешенные вопросы нередко становятся причиной того, что человек подвергается сильным психологическим напряжениям, так как они часто в течение всей жизни расставляют много различных запретов, а также ограничений и ожиданий, заставляя делать что-то одно единственное и при этом совершать что-либо иное не дают, у человека могут формироваться сильнейшие отрицательные душевные переживания. Человек, который не решает проблему, начинает испытывать сильное стрессовое состояние, которое заставляет излишне напрягаться, а также волноваться.

В общем, психологи отмечают несколько причин, из-за которых у человека нередко начинается сильное психологическое напряжение:

- личные взаимоотношения. Взаимные отношения непосредственно с коллегами, родственниками, незнакомыми часто являются первопричиной возникновения стрессовых ситуаций, так как это почти всегда сопровождается состояниями глубокого душевного переживания;

- финансовые взаимосвязи. Большинство специалистов в области психологии считают, что финансовые взаимоотношения — это первостепенная причина, из-за чего возникает сильнейший стресс;

- возможность самовыражения. Большинство людей стремятся каким-либо образом выразить самого себе окружающим, но это сделать получается далеко не каждому;

– группа живущих вместе родственников. Для каждого отдельно взятого человека сильно напряженные взаимоотношения с каким-либо родственником могут стать первопричиной сильнейшего напряжения в плане психологии;

– личные нерешенные вопросы. У человека есть желание постоянно осуществлять контроль собственной жизни, а некоторые желают осуществлять контроль и над другой. При ослаблении данного надзора, психологическое напряжение у человека возрастает, так как он хочет всё держать под контролем;

– проблема обеспечения безопасности и нерешенные вопросы со здоровьем. Эти нерешенные вопросы нередко воспринимаются довольно болезненно, так как в действительности они угрожают жизни человека;

– проблемы на работе. Работа непосредственно взаимосвязана с различными стрессовыми ситуациями;

– гибель. Большой стресс для всех людей — это смерть любимого животного, человека. Это глубокое переживание может приводить к сильным психологическим расстройствам. Само ожидание смерти — это возможные первопричины состояния глубокого переживания и напряжения психологического типа [62, 66].

У каждой личности собственный образ мышления в определённой ситуации и тип поведения. По этой причине может быть множество ситуаций психологического напряжения.

Большинство людей сравнивают те или иные факторы психологического напряжения с обстоятельствами, доставляющими им большую неприятность, которые нередко возникают. Важно относить и положительные аспекты непосредственно к данным факторам, в частности, это: увеличение заработной платы, получение государственных медалей, грамот становятся первопричиной высокого психологического напряжения. Поэтому неверно думать, что, лишь негативные душевные переживания — это есть факторы стрессового состояния у человека. На состояние здоровья

может сказываться сильный избыток позитивных душевных переживаний, к примеру, торжество или быстрый рост по карьерной лестнице.

Состояниям депрессивного синдрома и сильного психологического напряжения могут подвергаться мужчины, женщины. Каждый имеет свои особенные черты. Когда человек начинает видеть у самого себя или у других симптомы большого напряжения в психологическом плане, то рекомендуется для начала определить первопричины. Так как устранить следствия сильного психологического перенапряжения гораздо тяжелее, чем снять первопричины.

Стрессовые ситуации проявляются сильнее или слабее в зависимости от имеющихся врожденных отличительных аспектов и раннего опыта:

- факторы риска на генетическом уровне. При проведении психологических исследований было выявлено, что реакции людей на те или иные события на 30-40% зависят от генов родителей и на 60-70% – от жизненного опыта;

- влияние непосредственно на зародыш человека. Вероятность проявления сильного психологического напряжения в перспективе у ребенка возрастает в том случае, если его мать находилась в обстоятельствах отрицательной обстановки (в плане психики и эмоций) в период беременности;

- тип высшей нервной деятельности. Устанавливается во время рождения человека, в том числе, как личности. Нервная деятельность оказывает определенное влияние непосредственно на те или иные человеческие реакции на определённые раздражители. К примеру, люди, склонные к грусти, часто имеют дело с различными расстройствами душевного состояния гораздо чаще по сравнению с флегматичными людьми;

- детский опыт. Сильнейшие переживания могут стать причиной искажения осознания ребёнком окружающей среды, а также привести к низкой степени стойкости к высоким психологическим нагрузкам [5, 12, 74, 75].

Неправильные действия родителей способствуют тому, что у их ребёнка развиваются сильные психологические напряжения и негативные душевные состояния. Это можно убрать, но, если ребёнок поймёт проблему, будет иметь соответствующую мотивацию и сможет справиться со своими душевными переживаниями.

Различные состояния внутреннего нервного подъема и замедления, в частности, состояния сильнейшего возбуждения имеются в диапазоне реакции на обстоятельство стресса. Селье отметил некоторые тактики того, как именно организм человека отвечает на высокое психологическое напряжение, а также отметил стадии прохождения синдрома адаптации. Существует 3 этапа формирования неспецифического типа реакции (рисунок 2).

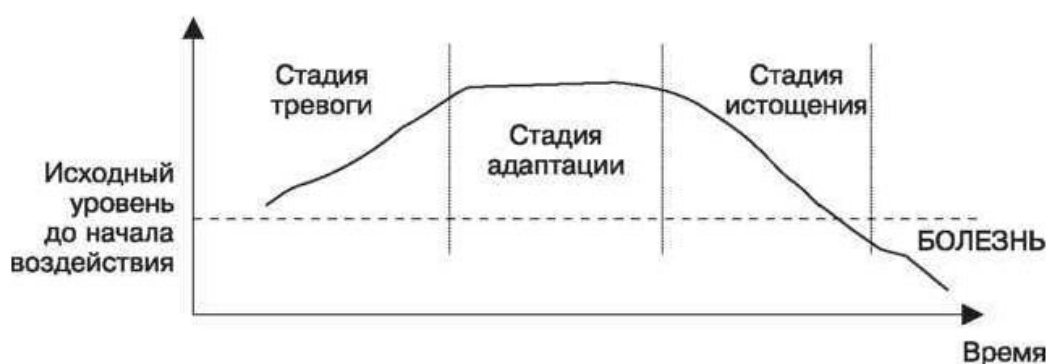


Рисунок 2 – Стадии стресса

Далее приведенные на рисунке 2 стадии рассматриваются подробно.

Стадия 1. Насыщенная эмоциями ответная реакция волнения (беспокойства).

На влияние факторов стрессового обстоятельства непосредственно на этой стадии отмечается 1-я реакция самого организма. Длительность этой стадии не одинакова для всех: есть личности, у которых напряжение возрастает буквально за 3 минуты, а у остальных состояние волнения (беспокойства) становится сильнее за 3 недели (например).

Происходит падение способности организма сопротивляться разрежающим факторам, из-за этого наблюдается ухудшение контроля самого себя. У личности нет возможности полностью управлять собственными решениями, обладание собой сильно утрачивается. Происходит перемены в поведении индивида на целиком противоположные события (к примеру: степенный человек начинает быть очень импульсивным и проявляет агрессию). Человек не желает контактировать, общаться со своими родственниками или друзьями.

Воздействие, так называемого, состояния ди-стресса воздействует определённым образом, а именно, разрушительно непосредственно на душевное состояние личности. Из-за сильнейшего внутреннего напряжения происходит иногда изменение личности человека.

Стадия 2. Процесс ответной реакции организма, а также его приспособления.

Данная стадия предполагает наибольшее пробуждение к активности и увеличение ответной реакции непосредственно со стороны организма на определённые факторы, которые вызывают стрессовые ситуации, раздражение. За счёт продолжительных повышенных психологических напряжений, происходит медленная адаптация непосредственно к воздействию. Ответная реакция человеческого организма выше нормальной реакции. Непосредственно на этой фазе личность может провести анализ, избрать действительно продуктивный метод и справиться с фактором, который возбуждает стресс у личности.

Стадия 3. Крайняя слабость личности (нервное истощение).

У человека наблюдается ощущение вины, начинают возникать признаки стадии тревожности, ослабление моральных и физических сил, «пустота в душе», состояние сильной усталости. После израсходования энергии по причине факторов сильного психологического напряжения, в течение длительного периода, организм теряет свою способность к приспособлению, личность не может сделать что-либо, начинают проявляться психологические

расстройства, требующие лечения, связанные непосредственно с психосоматикой [10, 72, 73].

С младенчества каждая личность начинает «разрабатывать» собственный сценарий действий в том или ином обстоятельстве, который воспроизводится по той или иной частоте, а также виде проявления «ответа» сильного психологического напряжения. Есть личности, которые начинают испытывать на себе влияние различных факторов высокого напряжения организма каждый день в тех или иных объемах, у остальных дистресс проявляется довольно редко, но мучительно.

Можно наблюдать такую ситуацию, когда одни люди в собственных нерешенных вопросах винят только себя, что непосредственно приводит в действие механизм формирования угнетенного, подавленного психического состояния. При этом другие занимаются поиском причин в других, предъявляет необоснованные обвинения, часто в очень строгой форме, становясь иногда опасной личностью.

Существует четыре стадии сильного психологического напряжения по более новой системе.

Первая стадия. Концентрация или сосредоточение. Непосредственно на этом этапе человек более экономно расходует свои силы, и, если процесс в данный промежуток времени завершается, сильное психологическое напряжение не возникает, оно не оказывает губительного воздействия, непосредственно на личность, а действует обратным образом — улучшает психику.

Вторая стадия. Формирование наиболее негативных душевные переживания: сильный гнев, агрессия, необходимые для личности в целях достижения результата.

Третья стадия. Проявление негативных душевных переживаний пассивного типа, проявляющиеся из-за того, что организм растрчивает силы неэкономно ещё на предшествующем этапе, что становится причиной ухудшения состояния организма. Таким образом: человек ощущает сильную

апатию, он не может больше надеяться на себя и не ищет способа каким-либо образом выйти из сформировавшейся обстановки. В итоге, по причине настроения, проникнутого пессимизмом, вероятно проявление симптоматики угнетённого состояния.

Четвертая стадия. Полный упадок нравов, дисциплины. Данный этап наблюдается на тот момент, если происходит влияние непосредственно на психику фактора сильного психического напряжения постоянно, при этом напряженность не спадает. Больному приходится мириться с тем, что ничего невозможно сделать, не выражает интереса, у него нет сил разрешать вопросы. Такой психически больной человек может даже отказываться от терапии. Полный упадок нравов и дисциплины происходит уже на последней стадии.

Наличие тех или иных стадий развития стресса зависит от его причин его возникновения.

Таким образом, перечисленные первопричины — это не единичные источники сильного психического напряжения. Необходимо учитывать тот факт, что каждое это воздействие оставляет то или иное последствие. Сильное психическое напряжение имеет тенденцию накапливаться. Это связано с тем, что именно высокое напряжение организма в ответ на раздражители является ответной реакцией на изменения, которые происходят в жизни человека. Тело человека и его психика отвечают физически, легко возбуждаясь на любые перемены в имеющемся положении обстановки. При этом перемены могут быть и положительными, так как они тоже бывают проходят в состоянии сильного психологического напряжения. В некоторых случаях мысль о будущих переменках становится причиной сильного волнения, тревоги. По этой причине необходимо учиться находиться в уравновешенном состоянии и быть выдержанным. При отсутствии такого состояния, личность сильно подвержена угнетённым, подавленным состояниям.

1.3 Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека

Проявление при стрессовой ситуации душевного переживания разного типа – это своеобразное приспособления человеческого организма, что нередко формируется и становится более выраженным после взаимной «работы» систем физиологии человека и различных механизмов вместе с методами реагирования психического типа.

Физиологическая категория механизмов сильного психического напряжения включает в себя следующее:

- систему, включающую функцию коры человеческого мозга;
- автономную систему (симпатическую), которая prepares человеческий организм к непредвиденному влиянию различных факторов сильного психологического напряжения, обеспечивающая интенсивность сердечной функции, а также снабжающая глюкозой организм человека;
- субкортикальный типа двигательного центра — осуществлено управление врожденными механизмами, например, инстинктами;
- орган секреции внутреннего типа;
- обратного типа афферентации механизмы, которые передают импульсы посредством разных рецепторов непосредственно от органов обратно в мозговые области [11, 55, 64].

Как правило, сначала человек испытывает острое психическое напряжение. Симптоматика сильного внезапного психического напряжения возникает уже через непродолжительное время после определённой провоцирующей ситуации. В качестве признаков данного состояния нужно отметить следующее: неясность сознания, потеря ориентации в фактических обстоятельствах. Из-за таких довольно сложных ситуаций, индивид рискует совершать странные действия, которые могут окружающие люди посчитать «бешеными».

Различные бредовые задумки, говорение с самим собой – признак острого проявления сильного психического напряжения. Это состояние

продолжается непродолжительный период и останавливается внезапно. Находясь в таком состоянии, человек не воспринимает поступающую информацию, вероятно, что он может прийти в состояние ступора, не быть подготовленным осуществлять даже очень лёгкую задачу.

Велось с замедленной реакцией, которая может наблюдаться в речи и действиях – симптомы сильного психического напряжения. Это может быть настолько сложным, что индивид просто становится неподвижным, не может реагировать. Может происходить и противоположная ответная защитная реакция со стороны организма.

Признаками высокого напряжения организма в ответ на различные раздражители являются: гиперемия/побледнение кожного покрова, увеличение зрачков, проявление тошноты, изменник артериального давления в сторону сильного повышения или его падение. Когда указанные признаки проявляется больше одного-двух суток, необходимо в срочном порядке прийти к специалисту на приём. Это необходимо в целях установления точной природы проявившегося высокого напряжения организма и назначения подходящей терапии.

Даже если высокое напряжение организма (в острой форме) в ответ на раздражители уже прошло, то воспроизведение событий об этом стрессе могут волновать личность определенный период времени. Из-за этого возможно снижение у человека желания употреблять пищу и питье, а также пропадает потребность во сне, уходит внутреннее стремление что-то совершать в пользу кого бы то ни было [12, 71].

В пределах теории и практики медицинских и биологических отраслей науки происходит анализ воздействия психологического высокого напряжения организма на человеческое здоровье. Например, анализируется влияние повышенного напряжения организма (стрессового состояния) непосредственно на процесс развития ИБС, склероза артерий, диабета, опухолей и душевных расстройств личности.

В дополнение к этому большую популярность заполучили непосредственно общественные исследования различных стрессовых ситуаций (высокого напряжения организма) в плане определённых аспектов вероятных опасностей для здоровья общества. В то же время некоторые труды посвящены анализу воздействия профессионального типа стрессового состояния (высокого напряжения организма на здоровье) и состояния граждан в стране, являющихся дееспособными. В то же время исследования, цель которых заключается в изучении той или иной связи непосредственно между влиянием ситуаций сильного стресса на человека, который ведёт деструктивный образ жизни и действия и увеличением числа опасных для человеческой жизни привычек довольно редки. Эти особенности — это «автономные причины» опасности для здоровья человека.

Ответить точно на вопрос о том, каким образом повышенное напряжение организма в ответ на раздражители оказывает воздействие на здоровье довольно сложно, поэтому далее рассматривается основное воздействие высокого напряжения организма на человеческий организм.

Влияние высокого напряжения организма непосредственно на иммунитет.

В ситуациях сильного стресса функции иммунитета значительно снижены по причине падения количества лимфоцитов. Это связано с увеличенным процессом образования гормонов — кортикостероидов. Если человек хочет избавиться от состояния дискомфорта посредством принятия психоактивных веществ, состояние его не улучшается, а становится только хуже [12, 70].

Влияние высокого напряжения организма на физическое состояние.

Повышенный уровень гормонов увеличивает выносливость и работоспособность во время проявления высокого напряжения организма, но результат наблюдается лишь короткий срок, состояние ухудшается, что проявляется в следующих ответных реакциях:

– боли в области головы;

- затяжная бессонница;
- функциональные нарушения работы сердечной мышцы и сосудов: снижение ЧСС,
- повышенное давление хроническое, инфаркт;
- снижение сосредоточенности, сильная усталость, падение производительности в работе;
- ухудшение функции ЖКТ: гастриты, язвы, диспепсии невротического происхождения;
- обострение онкологических заболеваний;
- снижение иммунных сил;
- ухудшение функции работы эндокринных желёз, нерегулярное образование гормонов, возможно формирование остеопороза, диабета и других болезней;
- нарушение состояния мозговых тканей, атония, ригидность мышц; возможно проявление зависимостей [43].

Воздействие высокого напряжения организма на состояние психики.

Из-за изменений в гормональном фоне происходит значительное воздействие на состояние личности, проявляющееся в следующем:

- неврозах, депрессивном состоянии;
- снижением заинтересованности к жизни, неимением желаний;
- ухудшение дисциплины;
- неустойчивостью душевного состояния: внезапное усиление состояния раздражения, агрессии, сильного возмущения;
- волнением.

Человек не может трезво анализировать окружающую действительность, когда он находится в состоянии сильного стресса. Есть вероятность больших требований к самому себе и иным. Личность приобретает черты сильнейшей апатии, агрессии, а также тревоги.

Влияние высокого напряжения организма на деятельность.

Важно принимать во внимание личностные особенности для дачи ответа на вопрос о воздействии высокого напряжения организма в ответ на раздражители на функциональность и продуктивность трудовой деятельности лица. Хроническая усталость, снижение концентрации — причина падения продуктивности в работе человека, что отражается в следующем:

- частые ошибки;
- предпочтение во сне: зевота, закрываются глаза;
- нет аппетита;
- боль, а также шум в голове;
- боль в глазах;
- витающий тип мыслей, отсутствие концентрации внимания;
- отсутствие мотивации в продолжении трудовой деятельности на текущей должности [30, 31].

В целом, люди, находящиеся в стрессовом состоянии, часто совершают ошибки в профессиональной деятельности, им не удается составить план рабочего ритма, у них часто возникают конфликты с коллегами.

Таким образом, стрессовое состояние может привести к физиологическим болезням, ухудшению настроения, появлению угнетённого состояния. Ослабление сил может возрасти, если не поддержать организм в борьбе с состоянием повышенного напряжения организма, тогда продуктивность может полностью упасть.

Природный механизм обеспечения защиты, который способствует мобилизации сил в целях преодоления ограничений — это повышенное напряжение организма в ответ на раздражители, что иногда даёт результаты, имеющие позитивный характер. Если душевное потрясение организма свершилось на маленький срок, то оно может оказаться полезным:

- когда человек находится под сильным психическим напряжением, его нервы находятся на пределе, а мозг работает максимально. Происходит задействование рабочей памяти в такой ситуации;

– гормон окситоцин в значительной степени увеличивается — именно он способствует тому, что конфликт проходит, а также контакты доверия;

– становятся более активными дополнительные энергозапасы, возникают дополнительные силы, которые способствуют дойти до намеченных целей;

– физическая и психологическая стойкость организма увеличивается после преодоления сложностей;

– иммунная система функционирует лучше, также оптимизируются и биологические параметры;

– возможно, сосредоточиться на разрешении нерешённого вопроса.

В ответ на те или иные факторы стресса, повышенное напряжение организма – это сложный механизм защитной реакции человека на любые раздражители. Любой стресс отражается на человеке в целом. Каждый человек имеет предрасположенность к стрессу. У человека, испытывающего стресс, возникает много проблем разного рода. Проблемы людей, испытывающих стресс, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Проблемы людей, испытывающих стресс

Тип проблем	Симптомы
1. Физические	чувство утомления, крайняя слабость; повышение массы тела или уменьшение его; плохой режим сна(его недостаток); в целом негативное состояние; сложный процесс акта дыхания, сложное дыхание; ощущение, которое предшествует рвоте, головокружение, чрезмерная потливость, тремор; высокое давление; боли в стороне сердца;
2. Эмоциональные	недостаток душевных переживаний, чувств, отсутствие таковых; мрачное мироощущение, цинизм, бездушность в какой-либо деятельности и собственной жизни; равнодушие и усталость; состояние раздражения, агрессивность; волнение, возрастание иррационального тревожного состояния, невозможность сконцентрироваться; угнетенное и подавленное состояние, ощущение вины; потеря стремлений, уверенности в будущем или перспектив в профессии; превосходство ощущения состояния одинокого человека;

Продолжение таблицы 3

3. Поведенческие	Снижение работоспособности, чувство усталости и предпочтение прерваться; безразличие к режиму питания; отсутствие занятий на тему физкультуры; учащенное потребление психоактивных веществ, а также лекарств;
4. Интеллектуальные	Снижение заинтересованности к новым теориям, в также идеям; уменьшение заинтересованности человека к подходам по решению техминимум иных проблем (например, на самой работе); безразличие к инновациям, новизне; нежелание участвовать в опыте развития (обучение, образование); формальное выполнение работы;
5. Социальные	Неимение сил для ведения активной социальной активности; уменьшение активности и интереса непосредственно в досуговой сфере деятельности, увлечение; общественные контакты сильно ограничены из-за работы; слабые и плохие взаимоотношения с людьми; чувство зажатость, «замкнутости», непонимания других; плохая поддержка непосредственно со стороны членов семейного круга, а также друзей, коллег

Человек, находящийся в ситуации стресса, как правило, не осознает свое стрессовое состояние. Для него характерно чувство раздражения, напряжения, тревоги и неприязни к той деятельности, которую он осуществляет. При этом, это чувство постоянно нарастает. В большинстве случаев человек не находит в себе внутренних сил для осуществления даже самых простых действий, ему требуется активировать много усилий для того, чтобы, например, приготовить обед, сходить в магазин за продуктами или же поехать на работу.

Подобное состояние постоянной усталости является причиной для растущей апатии, раздражительности, не проходящего чувства дискомфорта и напряжения. Человек не в состоянии сосредоточиться на важных задачах и действиях. Он страдает бессонницей или он находится в состоянии полудрема. Возможно отсутствие аппетита или же наоборот предпочтение в частом употреблении пищи, что становится причиной сильной потери веса или же набора. Когда наступают такие моменты, человек ищет способы, позволяющие ему сэкономить внутренние ресурсы и эмоции, что проявляется в уходе в себя, поиске возможностей снизить число контактов с родными и близкими людьми, коллегами, а также обеспечить состояние

одинокости. Активность даже во взаимодействии с близкими и наиболее значимыми в его жизни людьми осуществляется через силу. Если человеку не удастся таким образом сэкономить свои психоэмоциональные ресурсы, то организм сам себя защищает, и происходит это с помощью стресса [12, 26].

Для человека, который находится в таком состоянии, характерен поиск причин, почему с ним происходят такие реакции. Как правило, он находит причину в себе самом, считая себя равнодушным человеком. Это приводит к постоянному недовольству собой, снижением самооценки и, как следствие, плохому настроению.

Весь негатив подобного состояния связан с тем, что о нем не принято говорить и, тем более, обсуждать и искать выходы из него, т.к. человеку кажется, что окружающие его близкие люди и коллеги никогда не испытывали подобных чувств. Но постоянно пребывать в стрессовом состоянии невозможно. После возбуждения наступает кризисный момент, когда начинают затормаживаться все функции, что в результате может привести не только разочарованию в жизни, профессии, семье, но и к быстрому развитию глубокого депрессивного состояния.

Получается, что повышенное психическое напряжение организма в ответ на определённые раздражители различается и зависит от типа личности. При этом эмоциональный настрой с позитивной точки зрения воздействует на психику. Следом за контролем и высокой активностью идет снижение ресурсов, необходимых для полноценной жизни. Высокое напряжение организма в ответ на раздражители может показаться на работе всего организма, а также становиться причиной комплексных нарушений, к примеру: высокой утомляемости, падения иммунных сил организма, сильного падения массы тела или интенсивного увеличения.

Возможно проявление состояние болезни, и зачастую в этот промежуток времени могут быть сложности процесса дыхания, наличие болей в стороне сердца, мышечные напряжения, странные ощущения во время работы органов и так далее.

Происходит сильная тревога из-за душевных потрясений, которые оказывают влияние непосредственно на психические аспекты, а также на психологический фон и задают негативно окрашенный тон. Постоянное воздействие высоких уровней физического стресса может привести к подавленному состоянию, раздражительности, гневливости и так далее. Нервное напряжение должно пройти самостоятельно непосредственно после того, когда была устранена главная первопричина.

Необходимо внимательно смотреть за состоянием и если нет возможности следить за своим состоянием, то чтобы предотвратить фактор раздражения, необходимо пройти за помощью к специалистам.

1.4 Профилактика как снижение риска негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

Каждый третий человек, в особенности, житель города, ежедневно испытывает то или иное высокое психическое напряжение. В небольших населенных пунктах, где жизнь гораздо более целеустремленная, их число в десять раз меньше. Около восьми процентов всего населения Земли страдает от посттравматического стрессового расстройства, а пятнадцать процентов из них имеют те или иные симптомы.

Основная проблема заключается в том, что невозможно вовремя диагностировать стрессовые ситуации. Симптомы тяжелых психических расстройств обычно проявляются позже: через несколько месяцев или три месяца после события. Кроме того, люди не всегда обращаются за профессиональной помощью. Поэтому поставить диагноз на ранней стадии практически невозможно.

Последствия высокой нагрузки на организм могут быть незначительными или тяжелыми, поэтому, чем раньше человек получит профессиональное лечение, тем быстрее он сможет вернуться к прежней жизни [5, 18].

Рекомендуется работа с психологом для устранения последствий травмы. Пациента часто побуждают выйти за рамки ситуации, вызвавшей тяжелую ситуацию, уменьшить ее значимость или даже увидеть юмористическую сторону.

Когда причина отрицательных переживаний – это какая-либо личность, то необходимо отнестись к ней с осмыслением и постараться найти оправдания действиями и отпустить негативную ситуацию, хотя сделать это сложно.

Заболевания, развивающиеся на фоне сильного стресса, требуют специализированного психотерапевтического лечения у специалиста.

Основная цель – добиться позитивных изменений в жизни человека. Когда человек счастлив, проблемы кажутся ему менее значимыми, а последствия ошибок – приемлемыми.

Профилактика позволяет объективно смотреть на мир и расставлять приоритеты. Наиболее эффективным средством профилактики высокого уровня физического стресса являются различные методы оптимизации состояния.

Существует множество методов коррекции, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые соответствуют индивидуальным особенностям человека и реалиям времени и места.

С помощью таких методов может выполняться лечение любого вида высокого напряжения организма, а также его профилактика:

- психологический (рациональная терапия);
- физиологический (закаливание);
- биохимический (лекарственные средства);
- физический (физические упражнения) [5, 15].

Выбор метода лечения зависит от конкретного человека и тяжести его состояния.

Метод снижения высокого напряжения, это закаливание. Солнечные ванны дополнительно оказывают хорошее влияние на нервную деятельность, здоровье в психическом и физическом плане.

Методы биохимического снятия высокого физического напряжения включают использование фармакологических препаратов, трав и ароматерапии. Это ароматы с доказанным эффектом успокоения.

Ароматерапия требует учета личной непереносимости запахов. Физиологические методы с высокой физической интенсивностью воздействуют на системы организма. К данным методам относятся массаж, физические упражнения, мышечная релаксация, иглоукалывание, техники, направленные на тренировку дыхания [46, 67].

Ключевыми факторами в профилактике и коррекции психологического стресса являются физические упражнения. Физическая активность во время стресса определяется генетически и является реакцией организма на раздражающие моменты в ответ на сильное психологическое напряжение организма.

Регулярные физические упражнения должны соответствовать возрасту, полу, темпераменту и времени года. Летом - плавание в открытой воде, солнечные ванны для улучшения настроения, езда на велосипеде, пляжный волейбол, прогулки на природе, т.е. для уменьшения гиподинамии.

Физическая активность обеспечивает положительные эмоции и хорошее настроение. Различные методы тренировок хорошо влияют на снижение стресса [21, 54, 61].

Проанализируем методы обеспечения профилактики напряжения.

Аутогенная тренировка (АТ), или сокращенно самотренинг, - это система самонаправленных упражнений для саморегуляции состояния.

Он полезен в деятельности, которая вызывает у человека рост душевных напряжений. Аутотренинг позволяет целенаправленно менять своё настроение, позитивно сказывается на функции и качестве здоровья. Тот, кто время от времени практикует это упражнение, имеет все шансы правильно

распределять силы в жизни, мобилизовать их в тот момент, который покажется наиболее приемлемым [60].

Аутотренинг базируется на сознательном использовании самой личностью разнообразных инструментов воздействия на организм. Это необходимо для его расслабления/повышения тонуса. Подходящие инструменты влияния содержат разные упражнения, необходимые для корректировки тонуса мышц скелета, а также органов. Большое значение в этом имеют представление тех или иных образов, словесное самовнушение. Данные инструменты психологического влияния применяются в упражнениях аутотренинга в совокупности определённой заданной закономерности: расслабление, представление, внушение самому себе. На практике техника аутотренинга отрабатывается в такой же закономерности.

Аутотренинг предполагает использование психологических и физических упражнений, которые нацелены на управление концентрацией, свободным оперированием теми или иными образами, самоинструкции в словесной форме, «настройки» определенных мышц, управления своим дыханием, ритмом. Управление сосредоточением (концентрацией) подразумевает возможности сосредотачиваться, быть внимательным в определенный промежуток времени [5, 60].

Расслабление нервной системы и мышц представляет собой совокупность тех или иных упражнений, направленных на релаксацию определённых мышечных категорий. В качестве цели данного управления отметим: уменьшение напряжения мышц, которое прямо взаимосвязано с теми или иными формами возбуждения негативного типа: страха, состояния волнения, растерянности, ступора. После регулирования мускульного напряжения, можно избавиться от состояния психической напряженности и следствий, вызванных ей, например, бессонницы.

Занятия по мышечному расслаблению приносят пользу только при состоянии напряжённости и волнения. Достигнуть наибольшего уменьшения переживаний, волнений, а также различных возбуждений можно при

мышечном ослаблении. Легче достигаются чувства расслабления мышц, после ощущения и сравнения таких состояний, как расслабления, так и некоторого напряжения.

Активный процесс релаксации представляет собой мощный инструмент, который позволяет целиком расслабиться и получить душевное спокойствие. Но релаксация является умением, требующий упорного упражнения. Неправильность в действиях многих людей, которые начинают заниматься расслаблением, заключается в их нацеленности усиливать и ускорять обстоятельства. В целях достижения положительного результата, требуется практика и способность к терпению. Необходимо как минимум пятнадцать минут в день заниматься упражнениями на расслабление, чтобы в общем достичь хорошего самочувствия [16, 17, 20].

Процесс визуализации – один из инструментов в психологии, посредством которого большинство философов и мистиков когда-то хотели достичь полного спокойствия. Они мысленно реконструируют идеалистическую скульптурную фигуру, которая приносит им привилегированный покой. Сосредоточив все свое внимание на этой скульптурной фигуре, они быстро создают впечатление спокойствия и гармонии.

Навыки процесса визуализации усиливают способность и эмпатию, а также интуицию.

То, как личность поступает, чувствует, а также представляет мысленно в образах то или иное событие устанавливает неподлинная природа тех или иных предметов. Мы имеем некоторые представления о самом себе, мире и тех, кто находится в этом мире, и ведем так, как будто данные представления в точности отображают действительность, их значение.

Точное понимание ожидаемого эффекта приводит к оптимистичному построению мыслей. При этом люди совсем не освобождаются от потребности предпринимать те или иные усилия, а также работать, но последние затрачиваются непосредственно на то, чтобы приводить вас к

конечному результату, а не тратить время на внутренние серьёзные разногласия, которые не приносят пользы. И последние вообще всего проявляются, когда личность желает и делает что-то одно, рисуя при этом в своей голове совершенно иное.

Медитация — стандартный метод концентрации, который не одобряется обществом, в связи с его религиозными воззрениями. Но психологи считают, что медитация позволяет снять напряжение, а также накопленную усталость.

Существуют разные техники, имеющие определённые особенности. Так медитация бывает бессодержательной, закрытой, пассивной, открытой и активной, а также содержательной. Многие формы не проявляют деятельности, безучастны внешне, но непосредственно по внутреннему психологическому наполнению считаются непривычно активными.

Активные формы представляет собой ритмичные движения. Содержательные формы — это какая-то мысль, погружение в объект созерцания. В данном случае та мысль, на которую сконцентрировано основное внимание, проникает непосредственно в самосознание. Бессодержательная медитация — отсутствие какой-либо мысли, пустота, которая создаёт некоторое чувство, так скажем, «просветления». Последнее является одним из более частых в использовании.

Но также существует открытые медитации, когда человек прислушивается к каждому звуку, пытается увидеть любые подробности объекта, который находится непосредственно перед ним в этот момент времени. Китайская церемония, т. е. установленный торжественный обряд — это вид открытого типа медитации.

И наконец — закрытая медитация. Представляет собой процесс, при котором человек не слышит звуков, а также ничего не чувствует, находясь с закрытыми глазами. Не следует совершать каких-либо усилий над собой, требуется наиболее полное расслабление и концентрирование на том, что внутри человека, какие у него чувства и ход мыслей.

Широкая возможность той или иной формы медитации в разных областях деятельности обобщается таким образом.

Концентрация. Отсутствие возможности «выключаться» – этот тот аспект, который непосредственно связан с высоким психологическим напряжением. Каждый день человек выполняет много рутинных действий, что вызывает нередко напряжение. Это становится причиной проявления истощения (в психологическом плане). Тогда упражнения, направленные на концентрацию, это необходимость. Данные упражнения возможно осуществлять дома: утром, перед работой, началом учебы в школе/институте, или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу после возвращения домой.

Дыхательная гимнастика. Процесс дыхания является одним из наиболее действенных методов обеспечения самостоятельной регуляции в психическом плане и физиологическом отношении. Достаточно давно люди увидели взаимосвязь непосредственно между процессами дыхания и возникающим внутренними душевными переживаниями, а также состоянием человека – физическом и непосредственно умственном.

Психологи заверяют, что любой орган трубки дыхания, поэтому гимнастика хорошо воздействует на любые системы организма. Дыхание зависит в определённой степени от сознания человека, то есть последний может управлять собственным дыханием, воздействовать на работу органов. При верном применении дыхательного ритма можно завладеть способностями релаксации. Настроение человека налаживается при определенном соотношении цикличного процесса — «вдох-выдох». Если индивид сильно устал или испытывает печаль, то, как правило, он глубоко и долго дышит. Если рассмотреть цикл дыхания спортсмена, то он чаще всего совершает небольшое отдельное выдыхание и небольшое отдельное вдыхание.

Дыхание человека меняется в зависимости от его состояния, но при этом личность может взять этот процесс под контроль и тогда при изменении цикла «вдох-выдох», настроение меняется. Чаще всего, психологи

рекомендуют своим клиентам для избавления от стрессовой ситуации концентрировать все своё внимание на дыхании.

Например, можно сосредоточит своё внимание отдельно на воздушном потоке, который проходит непосредственно через легкие. Такое упражнение даёт определенный эффект, а манго: мысли человека отвлекаются от первоисточника повышенного психического напряжения все внимание переходит на дыхательные движения.

Методы дыхания: грудной и брюшной. Второй вариант — соответствует физиологии лучше всего, но смотрится плохо с точки зрения этики. Первый вариант — грудное дыхание эффективен как для процесса пищеварения, так и для легочной вентиляции. Такой тип дыхания обеспечивает поступление в человеческий организм в 3 раза больше O₂, увеличивает продуктивность в работе и повышает функции из зрительной сферы [33].

Упражнение заключается в следующем: человек садится на стул. Руку кладёт на часть тела, в которой расположены внутренние органы пищеварения, после этого выполняет глубокий вдох. В этот момент индивид должен ощутить, как движется рука вместе с данной частью тела. Во время выдоха данная часть тела возвращается в исходное состояние. Тренировка нужна ежедневная по пятнадцать секунд, в течение месяца. Медленно новое дыхание станет автоматическим.

Также отметим другой вид дыхательной практики, которую практикуют в йоге — это лунное дыхание. Человек должен подышать непосредственно через левую часть носа (закрыв правую часть пальцем) — это оптимизирует сон. А утром — через правую, закрыв соответственно левую, что придаст энергии [34, 63].

Эти упражнения имеют противопоказания. Человек, прежде чем приступить к занятиям должен проконсультироваться со специалистом — лечащим доктором.

Ароматерапия.

Сейчас ароматерапия – распространённая область в терапии, а также искусство воздействия ароматов на состояние личности. Ароматерапия применяется как метод устранения сильного утомления, состояния гнева, угнетённого и подавленного состояния. Ароматерапия увеличивает устойчивость к опасным факторам, может способствовать саморегуляции, а также развитию. Эфирные масла влияют положительно на душевное состояние личности. В кабинетах ароматерапии применяется большой перечень методов: аром ванна, аром ингаляции, аром массаж, самомассаж, аром кулон, аром лампы.

Арттерапия. Арттерапия подразумевает терапию психики посредством искусства изобразительного типа, включает в себя библиотерапию, терапию посредством рисунков, музыкотерапию, танцтерапию, терапию посредством кино, кукол и так далее [36, 63].

Арттерапевтические методики используются как в самостоятельном виде, так и в виде дополнительной методики к остальным направлениям. Арттерапия может быть применена с элементами творчества, а также с уже готовыми продуктами творчества человека (картинами, например).

Арттерапия применяется при тяжелых душевных переживаниях, при наличии каких бы то ни было сложностей в коммуникации, а также робости, замкнутости. В более полном виде создана терапия рисуночного типа.

Психотерапия с помощью рисунков. Произведения искусства оказывают определенное воздействие на людей: обеспечивают хорошее внутреннее душевное состояние, а также вызывают определённые впечатления. Использование картин нужно не только для украшения, но и для расслабления от рутинной жизни.

Живопись – сильное средство для выражения. Оно включает в себя большое разнообразие мира. Для выражения собственных чувств, не обязательно что-либо говорить, использовать простые краски, описать свои чувства в картине.

Выбор цветов говорит сам за себя: красный подразумевает состояние гневливости, черный - чувство грусти, а серый - состояние волнения. Многие исследователи свидетельствуют о том, что определенные цвета вызывают определенные состояния души, а именно, например, желтые и красные вызывают позитивное настроение, а темные — негативное. Зеленый - наиболее успокаивающий. Цвет, который поднимет настроение и снимет раздражительность.

Человек, когда рисует, дает волю чувствам, предпочтениям, он постигает действительность, ему легче понять и усвоить обстоятельства, которые вызывают у него болезненные состояния.

Хромотерапия — популярное направление. Целебные свойства цветов давно известны. Некоторые храмы были оборудованы специальные помещения, в которых свет солнца превращался в определенный оттенок света. Археологи считают, что эти комнаты использовались в лечебных целях. В девятом веке был составлен специальный атлас, в котором была зафиксирована взаимная связь непосредственно между цветом кожи, темпераментом и здоровьем. В средние века великий врач Парацельс создавал свои лекарства, основываясь не только на свойствах ингредиентов, но и на их цвете. Цвет окружает нас повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческое тело.

Процедуры хромотерапии могут проводиться с использованием трубок различных цветов. Также можно положить на кожу специальный цветной лист и направить на него луч фонаря. Некоторые неврологические заболевания можно лечить с помощью цвета.

Хроматерапия включает в себя изменение количества цветов, которые поступают из разных источников. Свет применяется с окрашенной жидкостью, соком фруктов или разноцветным стеклом. Подобные методы существуют с глубокой древности. Не стоит переусердствовать с одним цветом. Если у человека плохое душевное состояние, то обычно применяется техника визуализации, предлагающая использовать воображаемую кисточку,

посредством которой можно окрасить комнату, в которой вы находитесь, в приятный цвет и привести себя в оптимальное состояние расслабления.

Терапия цветом – такая отрасль, которая основана на цветовых характеристиках, предполагает, что тело человека содержит определенный баланс оттенков. Когда наблюдается сильное изменение баланса, человек теряет силы. Терапия цветом часто используется в целях включения энергии, а также сил человека.

Библиотерапия представляет собой одну из особенностей терапии психики и нацелена на оптимизацию состояния, способствует росту в духовной сфере жизни личности. Оказывает мощное влияние на человека, снимает различные последствия угнетённого подавленного состояния, негативные душевные переживания. Данная методика применяется индивидуально и также в составе из нескольких индивидов. Обстоятельства, приведённые в книге, должны склонять к различным действиям, а также к борьбе, отыскиванию сил в духовном плане [40].

Рекомендуемые писатели: Ч. Диккенс, В. Короленко, А. Пушкин, Ф. Достоевский, М. Горький, В. Шекспир, А. Чехов, М. Шолохов, В. Гюго, А. Дюма, Э. Золя, О. Бальзак Р. Киплинг, Л. Толстой, И. Тургенев.

Предлагается пользоваться сатирическими и также юмористическими литературными источниками, которые помогают повысить уверенность человека в самом себе, стимулируют появление в нем позитивных душевных чувств. Важно, чтобы книги не были очень большими (от пятидесяти до семидесяти страниц).

Упражнения по процессу саморегуляции.

Усталость возникает при любой деятельности и вначале она немного более выражена. На этом этапе необходимо оптимизировать свое состояние, не перегружая нервную систему, с которой справиться гораздо сложнее.

Положительное мышление.

Этот способ связан с верой, которая в свою очередь тесно связана с продуктивным образом мысли и способностью принимать решения в

соответствии с той установкой, которую выработал для себя человек. Если индивид мыслит в целом положительно и оптимистично, то его самооценка повышается, появляется позитивный взгляд на окружающую среду и других людей в целом, что вырабатывается во время самостоятельного воспитания.

Оптимальное защитой человека от различных судьбоносных ударов, от которых никто не имеет полноценной защиты – это сформированное положительное восприятие мира. Именно это основная цель любой основной религии мира и задача психотерапевта-практиканта.

Рациональный тип терапии психики.

Рациональная терапия уже давно используется для снижения высокого эмоционального напряжения в организме. Рациональный тип терапии психики используется с другими методами в результате коррекции сильного душевного переживания и напряжения, если степень возбуждения уже упала до уровня, адекватного по нормам психологии.

Данная психотерапия помогает снизить значимость ситуации в её субъективном смысле, сконцентрировавшись непосредственно на смысле деятельности и уверенности в успехе людям с повышенной тревожностью, а людям с низкой тревожностью — сконцентрироваться на мотивах деятельности, усилив чувство ответственности. Рациональная терапия может привнести новый взгляд непосредственно на травмирующую личность ситуацию и снизить уровень напряжения душевного переживания.

В целом, психологическая профилактика высокого напряжения организма обладает множеством различных методов, каждый из которых как в отдельности, так и в совокупности с каким-либо другим или комплексом методов, дает хороший положительный результат.

Таким образом, профилактика стресса включает в себя физические, биохимические, физиологические и психологические методы. Наиболее подходящая профилактика стрессовых ситуаций — жизнерадостная, наполненная позитивом жизнь, позитивный настрой и умения расслабиться, высвободить негативные чувства.

Глава 2 Эмпирическое исследование влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

2.1 Программа эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

Актуальность эмпирического исследования воздействия состояния повышенного напряжения организма на самочувствие человека. Вследствие возрастания различных изменений в жизни людей, повышенной информационной нагрузки, по причине процессов глобализации и быстрого роста и развития городов, являются причиной того, что современные люди находятся в состоянии повышенной нагрузки на психику и ее эмоциональную часть. Также эти изменения являются причинами проявления состояний высокого напряжения, что в свою очередь вызывает нарушение функций органов, нервной системы, сердечно-сосудистой и эндокринной системы человека.

Стресс – основная движущая сила повышения вероятности проявления различных болезней, в том числе, связанных с неврологической частью, повышенное давление, ИБС, расстройства психики. Также по последним исследованиям, частые психические напряжения приводят к сильному снижению иммунных функций, что даёт импульс к развитию высокой онкогенности. Это можно обосновать кортикостероидами, если их очень много для нормальной работы организма.

Воздействие нервных напряжений на деятельность осуществляется как напрямую через реакции человеческого организма, так и посредством перемены в поведении самой личности, которая заключается в употреблении человеком тех или иных психоактивных веществ. И по этой причине очень важно анализировать влияние стрессовых ситуаций на самочувствие человека, а также на увеличение количества людей, которые прибегают к применению психоактивных веществ.

Цель эмпирического исследования: исследование воздействия ситуаций повышенного напряжения организма непосредственно на здоровье человека и распространение в социальной среде опасных привычек употребления психоактивных веществ. В то же время важно уточнить, что в исследовании понятие стресса подвергается анализу только с позиции негативного влияния на самочувствие индивида без другого стрессового состояния. Это можно связать с тем, что есть определённая особенность применяющейся базы информации, а конкретно данных опроса общества: в присущей только определённому субъекту раскрытия исследуемых индивидов, стресс представляется отрицательным по своему характеру и может быть воспринят в обобщенном представлении (без учёта его природы проявления). Анализ воздействия на состояние здоровья населения стресса различных видов (по типу, природе возникновения) являются большим источником для ученых, выступает задачей на стадиях исследования.

Задачи:

- провести анкетирование респондентов;
- обработать результаты;
- интерпретировать результаты.

Исследовательская гипотеза заключалась в том, что люди, часто испытывающие стрессовые ситуации, в большей степени склонны к вредным привычкам, хуже оценивают состояние здоровья по сравнению с теми, кто редко подвергается стрессам или вовсе с ними не сталкивается.

Информационной базой послужили данные социологического мониторинга физического здоровья населения города N, проводимого автором летом в 2019 году.

Объем выборки составил 150 респондентов в возрасте 18 лет и старше. Выборка многоступенчатая, квотная. Ошибка выборки не превышала 3%.

Методология эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека. Использование социологических методов в изучении факторов риска здоровья и образа жизни населения обладает

большим преимуществом по сравнению с иными методами, поскольку позволяет анализировать субъективные мнения и оценки населения, выявлять установки и конкретные поведенческие практики респондентов. Именно поэтому основным инструментом сбора информации в данном исследовании выступил социологический опрос населения в виде электронного анкетирования.

Для достижения сформулированной цели и решения поставленных в исследовании задач использовались следующие эмпирические методы:

- электронное анкетирование;
- ранжирование;
- методы качественного и количественного анализа;
- метод математической статистики.

Этапы исследования:

- первый этап – подготовительный;
- второй этап – оперативный;
- третий этап – результирующий.

Ход исследования.

Первый этап – подготовительный: разработка, оформление и подготовка анкет, разработка макета базы данных для фиксации результатов.

В данном исследовании используется электронная система анкетирования через сервис Гугл Диска: испытуемые проходят анкетирование посредством любого гаджета или компьютера в обычной онлайн-программе, позволяющей конструировать опросные формы. Все результаты анкетер получает на свой электронный ящик автоматически в виде выбранных вариантов ответов на тот или иной вопрос.

Второй этап – оперативный: тиражирование и рассылка анкет, сбор результатов, фиксация сведений из заполненных анкет в базе данных.

В рамках оперативного этапа происходит качественная, количественная, статистическая обработка полученных данных.

Осуществляется изучение влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека.

Третий этап – результирующий: подведение итогов эмпирического исследования и разработка направлений профилактики стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье человека.

Инструментарий эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека. Ключевой метод сбора первичной эмпирической информации: массовое анкетирование респондентов, проживающих на территории города N.

Исследуемые анкеты включали вопросы, задаваемые испытуемым, о том, как часто и каким образом они справлялись с ситуациями высокого психологического напряжения. В анкетах для оценки влияния повышенного напряжения использовались данные о результатах самостоятельного оценивания состояния своего здоровья, в частности, наличие заболеваний хронического характера, периодичность и тяжесть патологических состояний.

Воздействие повышенного напряжения на частоту практик анализировалось с помощью подробных вопросов о наличии (или же отсутствии) и частоте вредных привычек у опрошенной части общества города, равно как и о причинах того, почему тот или иной человек придерживается различных плохих привычек.

Анкета включала в себя следующие вопросы:

За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?

- а) практически ежедневно;
- б) несколько раз в неделю;
- в) несколько раз в месяц;
- г) только однажды;
- д) не испытывал никогда.

Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?

- а) гуляю на свежем воздухе;

- б) ем что-нибудь вкусное;
- в) занимаюсь любимым делом, хобби;
- г) курю;
- д) употребляю спиртные напитки;
- е) занимаюсь спортом, физической культурой;
- ж) употребляю наркотические средства;
- з) другое;
- и) ничего не делаю, т.к. не хочу;
- к) ничего не делаю, т.к. не знаю, как бороться со стрессом.

Оцените, пожалуйста, состояние своего здоровья в зависимости от частоты стрессовых ситуаций?

- а) очень хорошее, скорее хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое, очень плохое.

Случалось ли Вам испытывать какие-либо из следующих недомоганий, связанных, по Вашему мнению, со стрессом?

Недомогания (головные боли, общая слабость, обострения хронических болезней, травм, ран и т.д.), быстро проходящие под воздействием массажа, лекарств или сами по себе, не снижающие в целом трудоспособности:

- а) часто (ежедневно или несколько раз в неделю);
- б) периодически (несколько раз в месяц, в год);
- в) редко или никогда (единожды или никогда).

Недомогания, снижающие возможность нормально работать, однако не требующие больничного листа:

- а) часто (ежедневно или несколько раз в неделю);
- б) периодически (несколько раз в месяц, в год);
- в) редко или никогда (единожды или никогда).

Болезни, которые являются факторами ухудшения работоспособности человека в условиях производства, а также снижения качества обучения и

т.д., но не ограничивающее возможности осуществлять самостоятельное обслуживание, совершать определенные дела по дому, заниматься готовкой и так далее:

- а) часто (ежедневно или несколько раз в неделю);
- б) периодически (несколько раз в месяц, в год);
- в) редко или никогда (один раз или ни разу).

Заболевания, становящиеся причиной того, что человек вынужден оставаться в лежачем состоянии, находясь без работы, что является причиной заботы со стороны близких людей и прочих – сиделок и так далее., лечения в санаторных условиях и так далее:

- а) зачастую (каждый день или 3 раза в 7 дней минимум);
- б) периодически (несколько раз в месяц, в год);
- в) редко или никогда (единожды или никогда).

Если Вы употребляете алкогольные напитки, то как часто?

Пиво (более 1 бутылки):

- а) ежедневно;
- б) по выходным;
- в) по праздникам;
- г) до 3-х раз в месяц;
- д) не употребляю.

Не крепленое вино (более 200 мл):

- а) ежедневно;
- б) по выходным;
- в) по праздникам;
- г) до 3-х раз в месяц;
- д) не употребляю.

Крепкие спиртные напитки (более 50 мл):

- а) ежедневно;
- б) по выходным;
- в) по праздникам;

- г) до 3-х раз в месяц;
- д) не употребляю.

Укажите, пожалуйста, причины, по которым Вы употребляете алкоголь?

- а) возможность расслабиться;
- б) отвлечься от проблем;
- в) для повышения настроения;
- г) по традиции отмечать праздники со спиртным;
- д) для поддержания компании;
- е) облегчает процесс общения и дает чувство веселости;
- ж) в силу привычки;
- з) иногда испытываю потребность выпить;
- и) из-за недостатка воли прекратить выпивку;
- к) нравится вкус напитка.

Если Вы курите, то как часто?

- а) курю не каждый день;
- б) не более 5 штук;
- в) менее половины пачки;
- г) хватает пачки на 2 дня;
- д) не более пачки в день;
- е) более 1 пачки в день;
- ж) не курю.

Почему Вы курите?

- а) по привычке;
- б) недостаточно воли, чтобы бросить курение;
- в) это успокаивает, снимает стресс;
- г) придает силы в работе;
- д) это приятное занятие;
- е) это помогает в общении;
- ж) потому что курят мои друзья и знакомые;

- з) чтобы заглушить аппетит и меньше есть;
- и) другое.

Ожидаемый результат применения методики:

- участие в социологическом опросе всего планируемого количества респондентов, проживающих на территории города N;
- обнаружение отличительных качеств воздействия различных стрессовых обстоятельств непосредственно на здоровье человека и увеличение случаев приверженцев к опасным привычкам.

Созданная методика является универсальной, используется в потенциале в целях оценивания ситуаций высокого психологического напряжения человека на его самочувствие в определённой организации.

После чего приводятся итоги исследования воздействия обстоятельства сильного напряжения на здоровье и увеличение числа приверженцев вредных привычек в г.N.

2.2 Анализ результатов исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

В соответствии с исследованием термин «стресс» был проанализирован с позиции негативного влияния непосредственно на здоровье человека без расчленения его направлений (в частности того, что имеет отношение к физиологии, эмоциональной среде, психике человека, его профессии, учебе и т.д.). Все это тесно переплетено с особенностью применяющийся информационной базы, а конкретно информационных данных (общественного сбора ответов с людей): в субъективном раскрытии данных исследуемых людей состояние стресса, т.е. повышенного психологического напряжения, имеет первоначально отрицательный характер и может быть понят только в обобщённом формате (без учёта его природной составляющей). Анализ воздействия на состояние общества различных видов психологически напряжений (по типу, природе возникновения) имеют

достаточно высокий интерес с стороны ученых и может быть важной задачей на давнейших стадиях исследования.

Предрасположенность общества к стрессовым ситуациям и методы решения.

Проведённое анализирование полученных ответов (их распределение) со стороны испытуемых в регионе, на вопрос о частоте испытанного стресса в течение 12 мес., в две тысячи девятнадцатом году продемонстрировал, что двадцать девять процентов опрошенных переживали состояние стрессовой ситуации более двух раз в 12 мес., 20-22% – более двух раз в 30 суток, 11% – более 2-х раз в семь суток и лишь 5% – непосредственно каждый день, а 22% не абсолютно не испытывали его (рисунок 3).

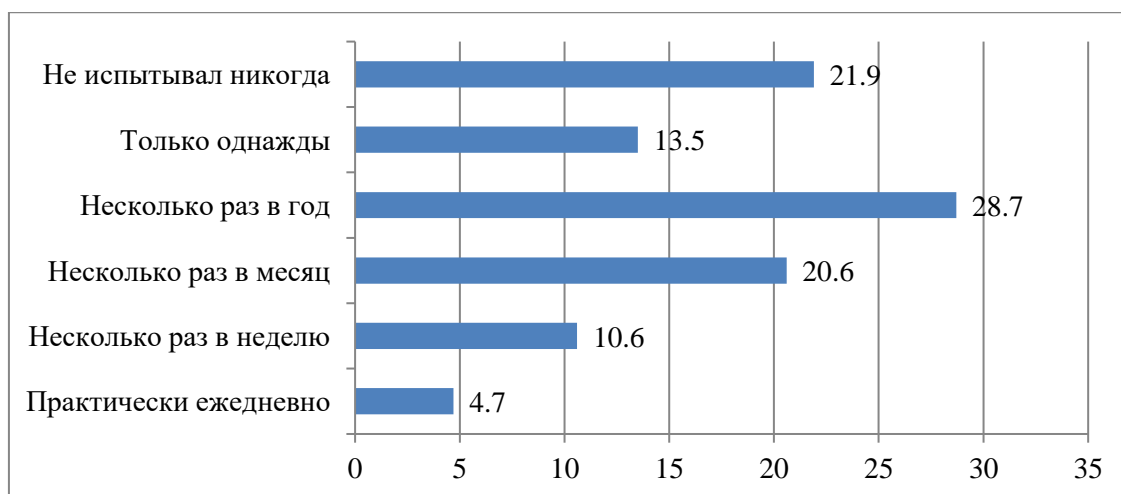


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос: «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?» в 2019 г.

В числе лиц, не испытывавших сильного психического стресса в течение последних двенадцати месяцев, большинство составляют представители сельской местности (в среднем 44%), мужчины (в среднем 27%) и молодые люди в возрасте около 18 лет (в среднем 24%). Среди респондентов из крупных городов области (двадцать один процент в Вологде и двадцать два процента в Череповце), женщин (на 18%) и молодых людей в

возрасте до тридцати лет на девятнадцать процентов больше, чем в других городах, сталкивавшихся со стрессовыми ситуациями каждый день или более трех раз за семь дней (таблица 4).

Таблица 4 – Распределение ответов на вопрос: «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?» (в % от числа ответивших), 2019 г.

Вариант ответа	Территории				Пол		Возраст, лет		
	Город N	Регион N	Город. насел.	Сельск. насел.	Муж.	Жен.	18-30	30-55	От 56
Практические ежедневно	6,7	5,5	4,6	2,1	3,9	5,4	7,5	4,3	3,9
Несколько раз в неделю	13,9	15,8	7,3	4,5	8,7	12,2	11,8	11,7	8,0
Несколько раз в месяц	30,1	24,0	13,4	12,7	17,5	23,1	17,7	20,9	21,8
Несколько раз в год	27,2	38,5	34,4	16,4	29,7	27,9	24,0	29,2	30,6
Только однажды	12,0	8,	12,2	20,8	13,4	13,7	15,0	12,5	14,6
Не испытывал никогда	10,1	7,4	28,2	43,5	26,8	17,7	24,0	21,5	21,1

Было обнаружено, например, что наиболее распространенными методами подавления стресса у испытуемых были прогулка (33%) и занятие любимым делом (31%) (рисунок 4). Также были довольно распространены негативные практики преодоления проблем со здоровьем: "переедание" вкусными лакомствами (двадцать шесть процентов), курение (семнадцать процентов) и принятие спиртных напитков (13%). Получается, что в целом к опасным для состояния жизни и здоровья граждан мероприятиям, направленным против стресса, прибегает примерно пятьдесят процентов исследуемых, которые испытывают состояние стрессовой ситуации за последние 12 месяцев (46%).



Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос: «Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?» (в % от тех, кто за последний год испытывал стрессовые ситуации), 2019 г.

Важно отметить, что среди тех испытуемых, кто нередко переживал стрессовые обстоятельства относительно людей, которые почти не испытывали их, по большей части являются распространенными мероприятия, которые направлены против возникновения стрессовых ситуаций, например, принятие в пищу чего-то особенного приятного (тридцать два процента против одиннадцати процентов), курение (двадцать два процента против семи процентов) и принятие алкогольных напитков (пятнадцать процентов против семи) (см. табл. пять).

Таблица 5 – Влияние частоты стрессовых ситуаций на выбор антистрессовых мер

Антистрессовые меры	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Гуляю на свежем воздухе	32,7	33,5	16,8
Ем что-нибудь вкусное	31,8	26,3	10,7
Занимаюсь любимым делом, хобби	29,0	33,0	15,0
Курю	22,4	16,3	7,1
Употребляю спиртные напитки	15,0	13,0	6,7
Занимаюсь спортом, физической культурой	11,7	9,9	6,5
Употребляю наркотические средства	0,9	0,6	0
Другое	6,1	6,1	2,2
Ничего не делаю, т.к. не хочу	15,9	15,1	18,0
Ничего не делаю, т.к. не знаю, как бороться со стрессом	13,1	15,6	8,9

Влияние стресса на самооценку состояния здоровья.

Как показывает опрос, те индивиды, которые практически не испытывали на себе стрессовые ситуации, часто положительно оценивают самочувствие, в том числе и психологическое (девятьюстами четыре процента), тогда как участники, которые часто испытывали на себе этот стресс, напротив, больше всего оценивают самочувствие как очень нехорошее(плохое) в процентах их двенадцать (рисунок 5).

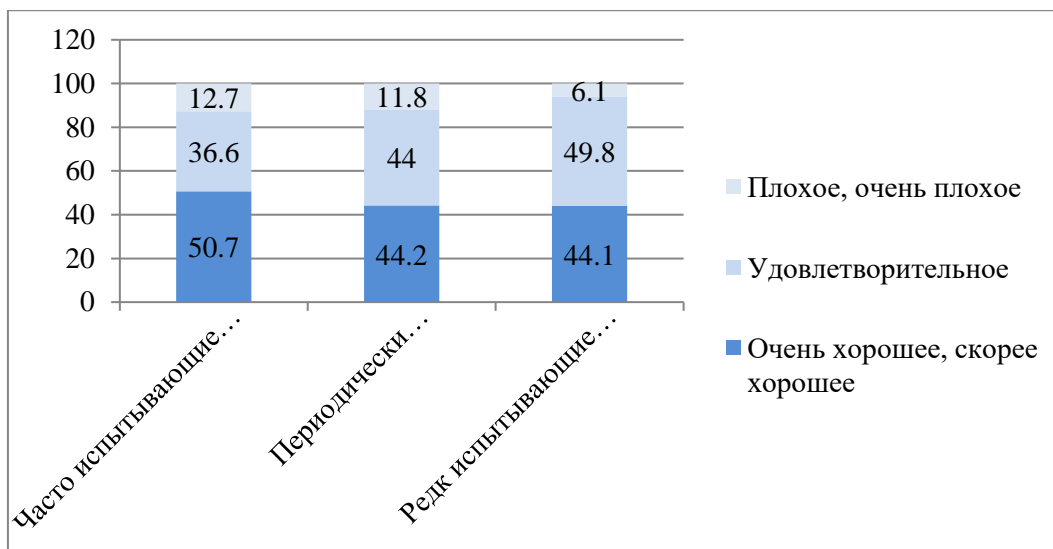


Рисунок 5 – Оценка состояния здоровья в зависимости от частоты стрессовых ситуаций

Также испытуемые, которые часто или периодически испытывали стрессы чаще говорили о наличии хронических патологий (тридцать четыре процента) (рисунок 6). При этом среди людей, кто почти не имел проблем со стрессовыми ситуациями, часть этих людей оказалась на 8 п.п. меньше (двадцать шесть процентов).

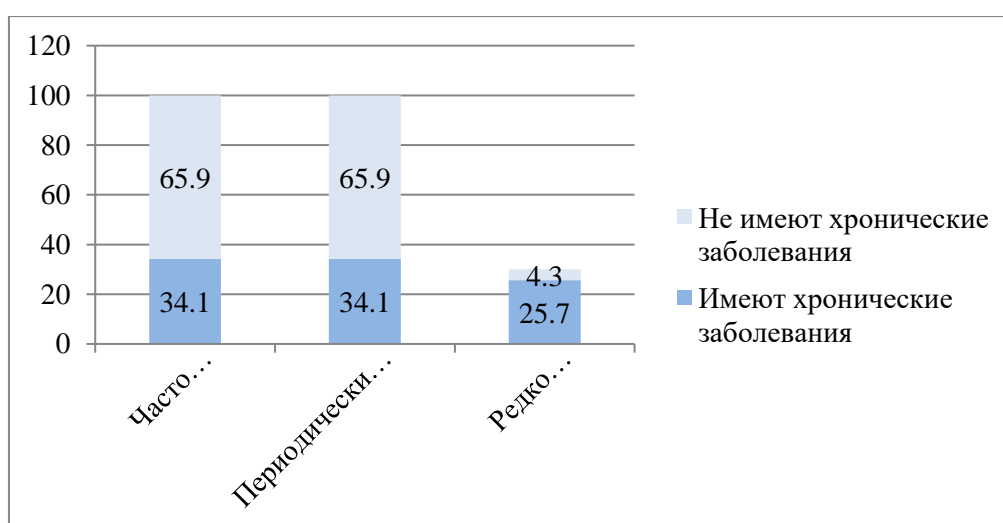


Рисунок 6 – Наличие хронических заболеваний в зависимости от частоты стрессовых ситуаций

По данным опроса, частые стрессовые ситуации способствуют развитию таких заболеваний, как частые головные боли (восемнадцать процентов по сравнению с девятью процентами), длительная тревога, депрессивное состояние (восемь процентов по сравнению с двумя процентами), при этом стрессовые ситуации возникают более чем редко или вообще отсутствуют.

Среди тех, кто испытывает стресс часто, по сравнению с участниками опроса, которые практически никогда не подвергались стрессу, больше шансов не испытывать стресс в течение последних двенадцати месяцев у тех, кто испытывал как незначительные болезненные состояния каждые тридцать дней (тридцать пять процентов против шестнадцати), так и снижение трудоспособности без необходимости краткосрочного больничного листа (восемнадцать процентов против четырех процентов), а также болезни, приводящие к частичной (девять процентов против двух процентов) или полной потере трудоспособности (семь процентов против двух процентов) (см. табл. 6).

Более того, среди тех, кто практически не испытывал стрессовых ситуаций, больше людей, чем в противоположной категории, которые никогда не сталкивались с болезнью, которая снизила их производительность (тридцать два процента против двадцати двух процентов), но не привела к потере способности выполнять желаемые домашние дела (пятьдесят девять процентов против сорока двух процентов), и болезнью, которая привела к полной потере производительности способности к труду (восемьдесят шесть процентов против семидесяти).

Таблица 6 – Частота и тяжесть недомоганий в зависимости от частоты стресса

Тип недомогания	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)		Периодически (несколько раз в месяц, в год)		Редко или никогда (единожды или никогда)	
	Ежемесячно	Никогда	Ежемесячно	Никогда	Ежемесячно	Никогда
1	2	3	4	5	6	7
Недомогания (головные боли, общая слабость, обострения хронических болезней, травм, ран и т.д.), быстро проходящие под воздействием массажа, лекарств или сами по себе, не снижающие в целом трудоспособности	35,4	9,9	29,3	6,9	15,7	12,2
Недомогания, снижающие возможность нормально работать, однако не требующие больничного листа	18,3	21,6	12,3	18,0	4,1	32,0
Болезни, приводящие к потере способности работать на производстве, учиться и т.д., но не лишаящие возможности заниматься самообслуживанием, делать домашние дела, готовить пищу и т.д.	8,9	42,3	4,1	48,0	2,4	59,3
Болезни, приковывающие к домашней постели, приводящие к полной потере дееспособности, требуется обслуживание со стороны близких или других людей – сиделок и т.д., лечиться в санатории	6,6	69,8	2,1	75,3	1,6	85,7

Влияние стрессовых ситуаций на зависимость, которая отказывается оказывать негативное влияние на состояние здоровья человека. Влияние частоты стрессовых обстоятельств непосредственно на распространенность вредных привычек среди населения региона не обнаружило статистически значимой связи (таблица 7). В поддержку этого факта говорит важность других детерминант в формировании склонности к различным пристрастиям, наиболее вредным для здоровья человека.

Таблица 7 – Влияние частоты стрессовых ситуаций на распространенность вредных привычек

Вредные привычки	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Курящие	47,2	53,7	49,0
Не курящие	52,8	46,3	51,0
Употребляющие алкоголь	29,9	28,1	30,0
Не употребляющие алкоголь	70,1	71,9	70,0

Но если мы сравним повторяемость стрессовых обстоятельств с повторяемостью питья определенных алкогольных напитков, то обнаружим, что среди людей, которые испытывают напряжение часто, по сравнению с теми, кто испытывает его очень редко или вообще не испытывает, гораздо больше тех, кто пьет пиво каждый день (двенадцать против четырех процентов) и крепкие алкогольные (пять против одного процента), каждый день или в выходные принимает некрепленые средства (пятнадцать процентов против шести процентов) или крепленые (одиннадцать против пяти процентов) (см. табл. 8). В то же время среди тех, кто периодически ощущал психологические напряжения или совсем им не подвергался, по большей части отказывались от многих из указанных выше разновидностей напитков, кроме крепких.

Таблица 8 – Влияние частоты стрессовых ситуаций на частоту употребления алкогольных напитков

Вид напитка	Частота	Частота стрессовых ситуаций		
		Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Пиво (более 1 бутылки)	Ежедневно	12,2	7,4	3,9
	По выходным	31,6	30,6	38,1
	По праздникам	20,4	6,6	12,1
	До 3-х раз в месяц	8,2	13,1	7,8
	Не употребляю	27,6	42,3	38,1
Не крепленое вино (более 200 мл)	Ежедневно	2,1	0,6	1,3
	По выходным	12,5	12,5	4,8
	По праздникам	42,7	37,7	28,1
	До 3-х раз в месяц	6,3	8,4	2,2
	Не употребляю	36,5	40,9	63,6
Крепкое вино (более 100 мл)	Ежедневно	1,1	0,9	1,3
	По выходным	9,6	8,5	3,6
	По праздникам	37,2	33,2	20,4
	До 3-х раз в месяц	6,4	6,5	4,0
	Не употребляю	45,7	50,9	70,7
Крепкие спиртные напитки (более 50 мл)	Ежедневно	5,1	2,8	0,9
	По выходным	14,1	11,6	12,5
	По праздникам	40,4	46,9	57,3
	До 3-х раз в месяц	9,1	10,9	7,3
	Не употребляю	31,3	28,4	22,0

Люди, которые редко или совсем не испытывают стресса, чаще выбирают в качестве основной причины употребления алкоголя либо возможность расслабиться (43%), либо обычай отмечать праздники с помощью алкоголя (38%). Однако те, кто испытывает наибольший психологический дистресс, чаще других оказываются в наиболее стрессовых обстоятельствах, что они объясняют причинами, косвенно или прямо связанными с предпочтением стрессовой ситуации, а именно необходимостью расслабиться (пятьдесят пять процентов), отвлечься от нерешенных проблем (пятьдесят два процента) и поправить свое психологическое состояние (тридцать семь процентов) (таблица 9).

Таблица 9 – Причины употребления алкоголя в зависимости от частоты стресса

Причины		Частота стрессовых ситуаций		
		Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Преодоление стресса или плохого настроения	Возможность расслабиться	55,4	44,4	42,6
	Отвлечься от проблем	51,5	32,5	31,4
	Для повышения настроения	36,6	30,6	22,7
Традиции	По традиции отмечать праздники со спиртным	22,8	36,0	38,4
Общение	Для поддержания компании	31,7	35,8	31,0
	Облегчает процесс общения и дает чувство веселости	16,8	11,4	5,4
Психологическая привычка	В силу привычки	12,9	5,7	5,0
	Иногда испытываю потребность выпить	11,9	9,8	5,4
	Из-за недостатка воли прекратить выпивку	4,0	2,2	3,3
Нравятся напитки	Нравится вкус напитка	11,9	13,8	4,5
Другое		1,0	3,3	0,4

Подобной закономерности не было обнаружено в результате проведенной оценки воздействия частоты стрессовой ситуации на то, какое количество табака в сутки курит испытуемый. Напротив, тот, кто очень часто подвергается стрессовому обстоятельству, гораздо более редко говорили о том, что курят все сигареты из пачки за сутки, тогда как среди тех, кто почти не испытывал стрессы, оказалось больше лиц, выкуривающих или пачку табака в сутки, либо больше (таблица 10). В табакокурении опаздываю больше иных факторов, к примеру, сформировавшаяся привычка.

Таблица 10 – Влияние частоты стрессовых ситуаций на частоту курения

Частота	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Курю не каждый день	9,4	4,2	3,4
Не более 5 штук	10,9	5,8	6,8
Менее половины пачки	10,9	18,3	11,6
Хватает пачки на 2 дня	28,1	23,6	19,0
Не более пачки в день	26,6	33,5	37,4
Более 1 пачки в день	14,1	14,7	21,8

Непосредственно свыше 50% среди всех опрошенных говорят о привычке, которая выработалась с годами, свою тягу к табакокурению (таблица 11). С другой стороны, вероятность того, что курильщики, мотивированные такими мотивами, как предпочтение успокоиться и снять напряжение (сорок четыре процента) и набраться сил для продуктивной деятельности на работе (двадцать три процента), значительно выше среди тех, кто часто подвергался ситуациям психологического напряжения.

Таблица 11 – Причины курения в зависимости от частоты стресса

Причины		Частота стрессовых ситуаций		
		Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
1		2	3	4
Психологическая привычка	По привычке	53,1	56,5	63,5
	Недостаточно воли, чтобы бросить курение	21,9	22,8	13,5
Преодоление стресса и плохого настроения	Это успокаивает, снимает стресс	43,8	36,3	27,0
	Это придает силы в работе	23,4	11,9	2,0

Продолжение таблицы 11

Нравится курить	Это приятное занятие	21,9	14,5	5,4
Общение	Это помогает в общении	15,6	14,5	15,5
	Потому что курят друзья и знакомые	6,3	8,3	8,8
Борьба с лишним весом	Чтобы заглушить аппетит и меньше съесть	1,6	4,1	2,0
Другое		4,7	3,6	0

Выполненное исследование частично дало возможность подтвердить гипотезу. Например, была обнаружена определенная закономерность непосредственно между тем, как самооценка состояния человека зависит от частоты напряженных психологически обстоятельств: опрошенные люди, которые изредка подвергались стрессовым обстоятельствам или же вообще не испытывали его, часто положительно оценивают своё самочувствие. Напротив, среди тех, кто часто испытывает стресс, пришлась самая большая часть отрицательных оценок того, как они оценивают свое самочувствие. Также личности, которые более всего испытывают состояние сильного напряжения относительно тех, кто почти не имеет дело со стрессом, в течение двенадцати месяцев чаще испытывают легкие болезненные состояния, а также тяжелыми заболеваниями.

С учетом отсутствия прямой корреляции непосредственно между частотой склонности к психологическому напряжению и повышением количества ситуаций данных напряжений, если сопоставлять повторяемость обстоятельств стресса с частотностью принятия алкоголя, было установлено, что среди участников, которые находились в стрессах, относительно тех, кто изредка их испытывал, оказалось больше тех, кто непосредственно каждый день принимал пивные напитки, крепкое спиртное (коньяк, например), абсолютно каждый день или в выходные, и также принимал вины особого типа.

Среди тех, кто изредка испытывал психологическое напряжение, по большей части, было установлено, что они отказывались от принятия многих из вышеуказанных типов алкоголя, кроме крепкого. Этот тип закономерности, связанный с частотой табакокурения у курильщиков не был обнаружен. И может быть связано такое отличие с преобладанием иных доводов, к примеру, привычки, которая сформировалась в течение нескольких лет.

Получается, что является значимым фактором риска здоровья населения именно стресс как сильное напряжение, так как он воздействует непосредственно на состояние сердца и сосудов, а также может стать причиной появления болезней, связанных с эндокринной системой, возникновением опухолей, расстройств психического характера.

2.3 Основные направления профилактики стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье человека

Конечные итоги проведённого исследования дали нам возможность кратко и точно выразить главные профилактические мероприятия, направленные на предупреждение различных стрессовых ситуаций:

- профилактика в обществе: повышение осведомленности людей о новых мероприятиях, а также известных мерах, среди психотерапевтов, направленных против возникновения стрессовых ситуаций;
- узко групповая, замкнутая в пределах корпорации превенция: профилактика стрессов, связанных с профессией;
- личностная работа над самим собой: расширение деятельности, повышение энергичности.

Профилактика стрессовых ситуаций в обществе.

Из-за того, что данные опроса продемонстрировали, что примерно 15-17% опрошенных малознакомы с тем, как именно преодолеть повышенное напряжение, нерешенная проблема заключается в повышении

осведомлённости людей о самых действенных мероприятиях, направленных против сильного напряжения. Также требуется обучение исправлению обстоятельств стресса. В качестве средства предлагают специальные Школы по предупреждению, противоборству стрессам в соответствии со сходством других Школ, развивающих у людей привычку правильного питания, а также направленных на предупреждения заболеваний и т.д. Кроме того сообщать о методах по противоборству стрессовым ситуациям и управлению человеком стрессом необходимо уже со школы, а также в учреждениях образования профессионального типа (этим должны заниматься специально поставленные специалисты служб или медкабинетов), потому что дети именно в этот период подвержены стрессовым ситуациям в процессе обучения, в частности экзаменационному типу стресса.

В качестве ключевого метода профилактики стресса можно обозначить развитие стрессоустойчивости.

Устойчивость к стрессовым ситуациям представляет собой процесс приспособления человека к тяжёлым обстоятельствам жизни, а также способность, позволяющая противодействовать различным обстоятельствам сильного психического напряжения организма, возвращаясь к нормальному психологическому состоянию.

Проведённые исследования устойчивости к стрессовым ситуациям демонстрируют, что основным фактором, оказывающим влияние на приспособление в жизни, для каждого индивида считается попечение и крепкие отношения в обществе. Взаимоотношения, в которых наблюдается доверие, содействуют и обеспечивают возрастание стойкости личности к различным стрессовым обстоятельствам. По нашему мнению, можно обозначить также следующие явления, которые способствуют повышенной устойчивости к стрессовым проявлениям:

- управление душевными переживаниями и осуществление контроля импульсивности;
- развитые навыки общения с людьми;

- способность разрешать различные вопросы;
- положительное самовосприятие;
- уверенность в собственных возможностях и непосредственно в самих силах;
- навыки составления планов и достижения положительных результатов.

Стрессоустойчивость будет развиваться только тогда, когда человек будет активно работать непосредственно над этими явлениями.

Стрессоустойчивость постоянно должно развиваться личностью с помощью различных стратегий, определить результативность которых возможно лишь в практической деятельности.

Далее предлагаются способы развития стрессоустойчивости, на основе которых человек сможет самостоятельно разработать собственную систему:

- видеть в различных нерешенных вопросах вероятность на успешное мажорное разрешение. при этом важно понимать, что воздействовать на проявление сложных ситуаций в жизни сложно, но легко и просто менять собственные организменные ответные реакции и интерпретации тех или иных обстоятельств в жизни. важно выходит за рамки комфортного самочувствия для своего личностного развития;

- развивать коммуникации с близкими людьми и коллегами. необходимо задавать наиболее прочные общественные взаимосвязи, принимать содействие, помогать и делиться пережитым с другими (друзьями, родственниками, например, возможно принимать деятельное участие в социальной жизни: вступать в интересные группы, секции и так далее и т.п.;

- активно продвигаться к поставленным целям. Важно ставить перед собой только те цели, которых человек может достигнуть и принимать соответствующие решения. важен даже самый незначительный прогресс, поэтому человек должен каждый день задавать вопрос самому себе о том, что он может выполнять именно сейчас для того, чтобы достичь поставленной цели в перспективе. когда человеку кажется, что поставленные им цели

являются невозможными для достижения, то можно эти цели можно разбить на небольшие цели. последние достичь вполне вероятно;

– анализировать те или иные вещи в перспективе, не нужно паниковать, когда начинают появляться проблемы, даже если кажется, что они трудноразрешимы или вообще неразрешимы. Важно увеличивать свое видение того, что происходит и мыслить на будущее, составлять прогноз дальнейшего развития обстоятельств, думать только о том, какие могут быть плоды у того или иного обстоятельства в дальнейшем; нередко сложности приводят к позитивным плодам;

– смириться с возможными изменениями в жизни. Закон в жизни заключается в том, что абсолютно ничего не может находиться в состоянии застоя, так как все течет и все меняется. застой – смерть, поэтому нужно знать, какие конкретно изменения можно считать естественными. если какие-то из них можно взять под свой контроль, никто не может запретить управлять теми или иными обстоятельствами, но когда чего-то невозможно поменять, то такую ситуацию психологи рекомендуют опустить, а душевные волнения не принимать, считая их ненужными и вредными для состояния здоровья личности;

– действовать как можно более активно. во время проявления каких-либо сложностей и нерешенных вопросов, важно взять тайм-аут и обдумать дальнейшие перспективы. но отпускать их нельзя, так как они могут только скапливаться, важно действовать иначе, – принимать бесповоротные мероприятия, направленные на разрешение вопроса, обрабатывать в голове разные методы решения вопроса;

– познавать самого себя. Сложности не являются причиной для тревоги, это фактор познания и роста. При решении вопросов человек активно развивает самого себя, он становится более опытным и сильным. по этой первопричине каждая новая задача должна давать «место» для развития человека;

– принимать самого себя с позитивной стороны. Плохие мысли – путь к возникновению стрессовой ситуации. Необходимо формировать в личности уверенность и самооценку, образовывать себя, увеличить сферу интересов;

– быть жизнелюбом. Уверенность, вера в то, что дальше все будет хорошо, формирует уверенность в своих будущих начинаниях. чтобы развить в себе жизнелюбие, важно заниматься визуализацией;

– беречь свое физическое и психическое здоровье. необходимо чаще обращать внимание на то, что чувствует организм, и то, чего он хочет. нужно заботиться о себе, давать отдых, сколько это нужно организму. оптимально самостоятельно решать, с кем коммуницировать, на что затрачивать собственное время. Этот образ жизни и действия обеспечивают массу энергии, попусту расточать свою жизнь такое поведение не дает.

Можно также рекомендовать следующие методы, которые будут способствовать развитию стресса и комплексной его профилактики. Эти методы просты в использовании, поэтому их можно применять без помощи специалиста.

Психотерапевты советуют, главным образом, поменять поведение, а именно режим:

– уделять время отдыху – ложиться спать не позже 10 ч.;

– в питание должна входить пища растительного типа, а если есть дополнительные килограммы (лишние), то необходимо избавиться от них;

– алкогольные напитки, наперекор популярному мнению, не помогают справиться с ситуацией повышенного напряжения, по этой причине от различных спиртных напитков необходимо отказаться;

– сильные физические нагрузки являются хорошим методом избавления от адреналина, обеспечивают снятия высокого психологического напряжения и предупредить губительное воздействие психологической напряженности на человеческой организм. После 30 минутной тренировки происходит выработка эндорфинов у людей. При наличии нерешенных вопросов со здоровьем, тренировки в спортзале заменяют обычными

прогулками по улице. По этой причине предлагается заниматься физкультурой, это содействует избавлению от разного рода негативных мыслей и психического напряжения;

- путешествия, а также встречи с родными людьми и приятелями, посещения различных мероприятий, которые способствуют мгновенному снятию сильной усталости;

- любимое увлечение, которое доставляет приятное душевное переживание, также называется хорошей профилактикой;

- простое отношение к обстоятельствам, которые случаются с человеком;

- обучаться думать положительно, позитивные положительные особенности в любом случае;

- переводить себя на позитивные размышления, а если человека постигает негатив, то принудить себя размышлять о других вещах;

- смеяться как можно больше; известно, что именно смех продлевает жизнь, способствует избавлению от нервного напряжения;

Таким образом, развитие стрессоустойчивости является залогом успешной профилактики стресса.

Корпоративная превенция.

Чтобы предупредить стрессы, которые связаны с профессиональной деятельностью, является жизненным выполнение наемниками функции контроля обстановки в самом коллективе людей и самочувствия каждого отдельно взятого работника, осуществление мер, которые предупреждают и снижают воздействие обстоятельств стресса. В рамках самой команды деятельность специалиста может осуществляться напрямую, либо на постоянной основе со штатным психологом, либо по договору. Лучшим вариантом может быть медицинский или психологический контроль, например, со стороны сотрудника медицинского центра или психолога из конкретной компании.

Начальным шагом к процессу профилактики стресса у сотрудников организации является исследование ситуации, характерной в настоящее время для предприятия. Целью данной деятельности является выявление стрессоров и поведенческих моделей, которые используются сотрудниками. Кроме того, необходима оценка следующих показателей:

- степень устойчивости к стрессу, вызванному организационными процессами;
- уровень профессионального выгорания;
- особенности психического напряжения;
- морально-психологическая обстановка в трудовом коллективе.

Полученные данные служат основой для выявления тех сотрудников, которые находятся в «группе профессионально-стрессового риска» или тех, кто уже нуждается в специальной помощи.

Главные меры предупреждения стрессовых ситуаций:

- передача сотрудникам необходимых данных о состоянии профессионального стресса, а также признаков может быть выполнена посредством газеты или же стенда – с этим может ознакомиться любой человек;

- тренинги – с помощью них люди обучаются искать наиболее результативные способы менеджмента официантами и разрешать с гостями различные конфликтные ситуации. Непосредственно на данных тренингах сотрудники обучаются поведению в ситуации повышенного психологического напряжения, искать верные решения в определенных проблемах, брать долю ответственности, дают навыки по приемам управления ситуациями повышенного психического напряжения;

- обеспечение одобрительного микроклимата в группе сотрудников непосредственно на месте работы. Часто стресс, который вызван сплошной деятельностью, штурмует человека неблагоприятной душевной атмосферой внутри коллектива. В этой ситуации избежать плохих последствий сложно. Для профилактики нужно обратиться к стресс-управлению или конфликт-

управлению, которые проводят соответствующие компетентные специалисты. Для того, чтобы работники в коллективе были сплоченными, рекомендуется проводить корпоративные мероприятия, праздники;

– формирование помещений, в которых работники будут отдыхать, а также настраиваться на деятельность.

Стоит понимать, что даже при грамотном подходе к организации перечисленных профилактических мер невозможно сделать так, чтобы профилактика стала успешной, если сам сотрудник не принимает в процессе должного участия. Прежде всего, успешность профилактики профессионального стресса зависит от активности работника. Даже тщательно проработанная профилактическая стратегия, не сможет принести положительный результат, если сотрудник не уделяет своему здоровью внимания, не пробует стабилизировать свое состояние.

Личностная работа над самим собой.

В соответствии с данными контроля физического здоровья людей, важным стимулом занятия людей физической культурой является стремление к разрядке и снятию стрессов. Каждый 4-ый испытуемый выбирал именно этот метод психологической профилактики.

Таким образом, даже умеренная физкультура, к примеру, регулярная ходьба вместо лифтов будет способствовать предупреждению возникновения стрессовых ситуаций.

Общие тренировки, физкультура с любимым человеком, близким родственником и другом помогают свыкнуться к физической культуре и спорту.

Любой вид упражнений поможет улучшить физическую форму и уменьшить уровень стресса. Но важно выбрать активность, которая нравится, а не то, что внушает страх. Например, если человек боится воды, то не нужно покупать абонемент в бассейн. Если мысли о пробежке навлекают нежелание заниматься, тогда пятикилометровый забег не поможет избавиться от стресса.

Нужно делать то, что обеспечивает радость – это помогает гораздо проще привыкнуть к частым тренировкам, сделав их неотъемлемым элементом собственного образа жизни и действий.

Направления спорта, помогающие побороть стресс и предупредить его возникновение:

– интенсивные тренировки сердечной мышцы и сосудов. В эту категорию входят бег, лыжный бег, легкая атлетика. Положительное качество данных тренировок заключается в повышении ЧСС, вызывающей повышение количества эндорфинов в крови, поэтому человек по завершении кардиотренировки будет получать удовольствие;

– пилатес. В результате занятия пилатесом человек становится бодрее, гибче и выносливее. Это упражнение повышает устойчивость к нервным напряжениям;

– тай чи. Внешне напоминает йогу, основано на том, что человек осуществляет контроль своих движений и процесса дыхания. Упражнения в тай чи доступны в каждом месте, что делает его стандартным инструментом по борьбе с большим психологическим напряжением [35];

– боевые искусства. Этот вид спорта дает возможность избавиться от состояния сильного гнева и остальных душевных переживаний. Также они учат самодисциплине и самостоятельной защите. По этой причине, даже не применяя данные навыки в реальной жизни, человеку будет намного спокойнее жить;

– плавание. Этот вид спорта дает позитивные плоды. В особенности, положительное влияние этого вида спорта оказывается на суставы, мышцы, сердце и сосуды, а также органы дыхания. Также плавание – вид закаливания, которые оказывает эффективное воздействие на иммунитет, и это очень важно для борьбы с тревожным состоянием, потому что иммунитет при высокой психологической нагрузке снижается в первую очередь. Плавание укрепляет нервную систему, приводя её в тонус, приводит в

состояние баланса процессы возбужденности и замедления, повышает мозговое кровообращение.

Положительные впечатления, которые получает человек после занятий плаванием, в результате сказываются на психике, способствуя развитию позитивного душевного состояния. Этот вид спорта помогает преодолеть водные фобии, избавляет от усталости, помогает справиться с нервным напряжением и подавленностью, способствует лучшему расположению духа, укрепляет сон, внимательность и способность запоминать. Одним из преимуществ этого вида спорта является то, что им может заниматься любой человек с практически любым уровнем подготовки. Следует также отметить положительное воздействие обычной воды на тело: снимаются болевые ощущения в мышцах, происходит расслабление и усиливаются двигательные способности;

- Йога. Это направление распространяется в России. На Западе используется жителями больших городов для борьбы с высоким психологическим напряжением, повышения здоровья в целом. В индийской культуре йога означает целый ряд практик, разработанных в различных направлениях. В результате занятий данными практики должен получиться контроль психических и физиологических функций организма для достижения возвышенного психического и духовного здоровья.

Йога включает в себя множество техник. Некоторые из них являются динамичными, некоторые статичными, другие основаны на дыхательной гимнастике и медитативны. За счет этого разнообразия каждый человек, которому религия не запрещает йогу, сможет найти тот стиль, который ему больше всего подойдет по душе.

Упражнения в йоге используются для устранения мышечных спазмов в тех областях, которые остро и часто реагируют на нервную нагрузку. Комплекс этих упражнений сочетается с техникой сильного расслабления. Это напоминает "подражание" нормальной биологической ответной реакции

на напряжение, что позволяет завершить последовательность реакций и тем самым освободить нас от последствий напряжения. Этот вид занятий быстро оздоравливает такие состояния, как к примеру, неврозы, инсомния, приступы боли в голове и т.д. Этот метод стимулирует эмоциональный фон и предоставляет человеку эффективный превентивный метод для преодоления негативного эмоционального состояния в будущем;

- Игровые типы спорта. Это множество независимых дисциплин, которые предполагают игровые соревнования между коллективами или индивидуально выступающими членами команды. В них играют по определенным правилам. Существует множество спортивных игр для разных аудиторий. Самые распространённые в стране следующие игры: футбольные, волейбольные, кольцеброс, теннисные, хоккейные (с мячом, с шайбой), баскетбольные, бадминтонные и многие остальные.

Спорт помогает избавиться от любой неблагоприятной реакции организма. Занимаясь различными видами спорта, можно снизить агрессивность, укрепить чувство собственного достоинства, освободиться от тоски, приобрести быстроту реакции и многие другие необходимые навыки, а также развить мускулы;

- Бег. Форма локомоции у людей и животных, которая включает фазу "полета" и является плодом достаточно тяжелых, скоординированных действий мышц, ног. Бег - это, по сути, тот же процесс передвижения, что и ходьба, с теми же активными силами, задействованными мускулами. Разница только в том, что при беге не требуется опора на две ноги. При беге задействованы практически все мускулы, а также суставы.

Данное упражнение не требует никакого оборудования или материалов, но оказывает результат для оздоровления организма. Бег укрепляет весь опорно-двигательный аппарат, улучшает функцию сердца и сосудов, дыхательной систем и укрепляет иммунную систему. Бег также

содействует формированию важных гормонов эндорфинов, которые поддерживают душевное состояние организма.

Чтобы поддерживать регулярные тренировки, для использования на своих гаджетах можно использовать различные типы онлайн-приложений.

Из вышесказанного можно заключить, что многие люди в наше время в определенный момент, при определенных обстоятельствах находятся в напряженном состоянии (стрессе). Для того чтобы справиться с таким состоянием, существует множество способов, но, на наш взгляд, спорт и физическая активность представляют собой один из наиболее результативных и экономически эффективных способов. С таким количеством различных направлений спортивных секций каждый может легко найти то, что ему больше всего подходит. Систематические физические упражнения не только позволяют поддерживать физическую форму, но и способствуют повышению способности справляться со стрессом, что очень существенно в наше время высоких темпов развития. Совершенно излишне долго и упорно тренироваться - средней интенсивности упражнений будет достаточно. Тем не менее, важно управлять стрессом всесторонне. Чтобы избежать стрессовых ситуаций, в дополнение к систематическим физическим упражнениям необходимо придерживаться установленного распорядка питания, труда и отдыха. Отдельно отметить, что необходимо придерживаться сбалансированной системы питания и не допускать стрессовых ситуаций.

Полагается, что обозначенные направления – общественная профилактика, корпоративная превенция и личностная работа над собой – позволят оптимизировать жизнедеятельность человека и снизить риск возникновения стресса, а, значит, сохранит

Заключение

В исследовательской работе изучено влияние стрессовых ситуаций на состояние здоровья и распространение вредных привычек среди населения.

В первой главе представлены теоретические основы исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека, а именно: изучено понятие и классификации стресса, рассмотрены его причины, охарактеризовано базовое влияние стрессовых ситуаций на здоровье взрослого человека, рассмотрены вопросы профилактики негативного влияния стресса на здоровье.

Во второй главе представлена программа эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека, проанализированы результаты исследования, проведенного по данной программе, а также разработаны основные направления профилактики стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье взрослого человека.

По итогам проведенного исследования сделаны следующие выводы.

Стресс является ответной реакцией организма человека на влияния экстремальных факторов, нарушающих привычный жизненный ритм. Регулярные стрессовые ситуации, в которые попадает человек, личная незащищенность и другие морально-психологические особенности оказывают негативное воздействие на его здоровье. Это негативное воздействие порождает возникновение у человека ряда психологических проблем, поэтому необходима специальная профилактика. Чтобы подобрать максимально подходящие способы профилактики стресса требуется знание причин его возникновения. Хотя за последние несколько столетий условия жизни людей значительно улучшились, список причин, приводящих к сильному психологическому напряжению, продолжает расти с каждым годом.

Последствия сильного психологического напряжения для человека разнообразны. Выраженный внутренний душевный тонус благотворно

сказывается на ментальной сфере, но за повышенным самоконтролем и активностью наступает оскудение жизненных сил. В результате воздействия сильного психологического напряжения на работу органов пищеварения и внутренних систем возникают сложные расстройства биохимического и физиологического типа, такие как повышенная физическая усталость, падение иммунитета, увеличение массы тела и часто повторяющиеся симптомы заболеваний.

Нередко люди испытывают затрудненное дыхание именно в период стрессового обстоятельства, а также другие неприятные ощущения в физическом плане, в том числе, боли в сердце, мышечное напряжение, проблемы с пищеварением и т.д. Если напряжение сохраняется, могут развиваться тоска, раздражительность, агрессивный характер, ярость и прочие эмоциональные состояния. При устранении причины стресса нервное напряжение снимается. Если не получается исключить фактор раздражения, потребуется квалифицированное воздействие компетентного и опытного врача-психиатра.

Специальная профилактика стресса включает в себя физические, биохимические, физиологические и психологические методы. Лучшая профилактика стресса - это хорошее настроение, оптимистичный взгляд на жизнь, позитивное отношение и способность расслабляться, отпускать негативные душевные переживания и накапливать больше всего положительного для личности. Правильный образ жизни, сбалансированное здоровое питание, умеренная физическая и умственная активность, достаточный сон и прогулки. Отказ от пагубных пристрастий также является хорошей профилактической мерой.

Воздействие стресса на здоровье может быть вызвано не только непосредственно системой психосоматических реакций организма, но и опосредованно изменениями в индивидуальном образе жизни и действиях, которые могут проявляться в применении вредных для здоровья мер по снятию напряжения. Таким образом, в нашем исследовании изучалось

влияние стресса, как сильного напряжения, на здоровье человека и распространение пагубных пристрастий.

Эмпирическое исследование проводилось посредством электронного анкетирования 150-ти респондентов в возрасте от 18 лет. Разработанная методика эмпирического исследования универсальна, поэтому может использоваться для оценки влияния стрессовых ситуаций на состояние здоровья населения в любой организации.

Анализ данных, полученных с помощью электронных анкет, частично подтвердил гипотезу исследования. Закономерности были обнаружены, в частности, между частотой стрессовых ситуаций и самооценкой здоровья: участники опроса, редко или никогда не испытывающие приступы напряженности в психологическом плане, чаще дают положительную характеристику своему самочувствию, в то время как среди тех, кто регулярно переживает стрессовые ситуации, доля отрицательных оценок здоровья наиболее высока. Кроме того, наиболее подверженные стрессу люди, по мере сравнения с теми, кто не был подвержен стрессам или подвергался лишь слабому напряжению, испытывали как легкий, так и сильный дискомфорт в течение года в плане самочувствия (проявление болезней неоднократно).

Хотя анализ данных опроса не показал прямой связи между частотой стресса и частотой пагубных пристрастий, сравнение частотности напряжений с регулярностью употребления спиртного показало, что было значительно больше участников опроса, которые постоянно испытывают напряжение, по сравнению с теми, кто редко или вообще не испытывает его, которые ежедневно потребляли разливное или в банках пиво и крепкий спирт, а также напиток – вино, не обогащенное или обогащенное, ежедневно или в выходные дни. Напротив, те, кто сталкивался со стрессовыми ситуациями лишь изредка или вообще не испытывал их, избегают большинства различного алкоголя, за исключением очень крепкого.

Аналогичная картина не была обнаружена в отношении частоты табакокурения. Это может быть связано с распространенностью других мотивов.

Исследование показало, что стресс, как сильное напряжение, является важным элементом риска для здоровья, который оказывает значительное влияние на развитие болезней сердца и сосудов и заболеваний, связанных с заболеванием эндокринных желез, а также опухолей и душевных расстройств.

Итоги исследования позволили кратко и точно выразить основные направления предупреждения стрессовых случаев, а именно:

- общественная профилактика: повышение осведомленности населения о наиболее продуктивных и действенных антистрессовых мероприятиях;
- корпоративная превенция: профилактика профессиональных стрессов;
- личностная работа над собой: повышение физической активности населения.

Полагается, что обозначенные направления позволят оптимизировать жизнедеятельность человека и снизить риск возникновения стресса, а, значит, сохранить его здоровье.

Тема исследовательской работы может быть продолжена в рамках конструирования и апробации на основе предложенных направлений пошаговых программ, нацеленных на превенцию стрессовых состояний с позиции заинтересованных сторон: государства, работодателя и самого человека.

Список используемой литературы

1. Абкович А. Я. Некоторые подходы к психологическому изучению внимания в России и за рубежом // Педагогика и психология образования. 2015. № 25. С. 99-104.
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. С. 8-12.
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 постстрессовой 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.

11. Вольвич Ю. К. Психологические ресурсы регуляции стресс-преодолевающего 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.

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. Кривошеков 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.

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 тайцзиуань // 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.

43. Погосов А. В., Шibaев 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: учебно-методическое 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. Сафощин А. В., Стрелков В. И., Агафонов 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. Медико-психологическая реабилитация как мероприятия по противодействию стрессу // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2014. №2. С.209-212.
57. Серержкина 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.

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 meta-analysis / 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 T., 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.

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. III. 138. P. 32-40.