

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Сравнительный анализ социальных типов личности в стрессовых ситуациях

Обучающийся

А.А. Давыдова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

д-р пед. наук, доцент, О.П. Денисова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы влияния стрессовых ситуаций на человека в зависимости от социально-психологического типа личности	10
1.1 Стресс как проблема психологического исследования.....	10
1.2 Социально-психологические типологии личности и их реакции на стрессовые ситуации.....	20
1.3 Основные направления профилактики и коррекции стрессовых ситуаций, негативно влияющих на человека	33
Глава 2. Эмпирическое исследование реакций людей с различной вариативностью типов личности в ответ на стрессовую ситуацию	46
2.1 Характеристика программы исследования реакций людей с различной вариативностью социально-психологических типов в стрессовой ситуации	46
2.2 Обоснование методов изучения стресса и социально-психологических типов личности	47
2.3 Анализ результатов исследования реакций людей с различной вариативностью типов личности в ответ на стрессовую ситуацию	54
Заключение	74
Список используемой литературы	76

Введение

21 век ставит перед нами задачи, которые невозможно реализовать, не обладая достаточно высоким уровнем психического и физического здоровья. Общество для своего развития нуждается в людях, которые благодаря своей стабильности и устойчивости, имеют возможность быть активными. Это требование усиливает остроту проблемы влияния стресса на каждого человека. Стрессовые ситуации являются одним из важнейших факторов, которые влияют на развитие ряда серьезных заболеваний среди населения, что зачастую становится причиной торможения развития всех социальных сфер в целом. Этот факт объясняет рост значимости психологической работы в предупреждении негативных последствий стресса и коррекции стрессовых состояний в виде создания психологически благоприятной среды, в которой каждый член социума может научиться регуляции своих эмоций и адекватному совладающему поведению.

Согласно последним статистическим данным количество людей, отмечающих у себя состояние стресса, повысилось на 9,4%. А данные ВЦИОМ говорят нам, что в 2024 году 67% россиян, т.е. более половины населения, систематически сталкивались со стрессом.

Стресс имеет отрицательное влияние на все аспекты жизнедеятельности человека: соматическое здоровье, когнитивные способности, ментальную сферу и эмоции. Ситуация стресса может привести к срыву резервных возможностей организма. Но стресс нельзя рассматривать только с негативной стороны. Например, стресс, направленный на адаптацию организма без причинения существенного вреда своему здоровью и здоровью других людей, можно отнести к вариантам нормы.

Многие российские и зарубежные ученые разрабатывали вопросы влияния стресса на человека и профилактику последствий стресса. Их работы представлены в научных трудах, монографиях, докладах и материалах конференций. Но центральным и малоизученным в рассмотрении проблемы

исследования остается тот факт, что стресс одного человека может быть частью привычной жизни другого. Разница заключается в нашем восприятии различных событий, что указывает на важную роль социально-психологического типа личности в осмыслении и проживании стресса.

Теоретическим обоснованием проблемы выступают фундаментальные труды о влиянии стресса на человеческое здоровье таких исследователей, как И.Р. Алтунина, Ю.К. Вольвич, Э.Р. Воротникова, Г.А. Головей, Н.Л. Захарова, И.С. Луцкий, Р.С. Немов, М.Д. Петраш Е.В. Самаль, Э.Р. Такиулина, А.В. Юмашев и другие.

В целом обзор научно-практической литературы по изучаемому вопросу демонстрирует, что подавляющее количество работ посвящено различным аспектам влияния стресса на здоровье, что, безусловно, является основополагающим. Но мало современных авторов углубляют свои исследования в конкретизации влияния стрессовых ситуации на человека в зависимости от его социально-психологического типа личности, что является основанием актуальности нашего исследования.

Исследование актуальных подходов психологии в сфере изучения стрессогенных факторов выявляет ряд системных проблем. На фоне ускоренного роста уровня жизни и экспансии цифровой среды наблюдается недостаточная развитость психологической грамотности в обществе, а также отсутствие продуманных стратегий управления стрессовыми реакциями. Особое внимание обращает на себя недооценка индивидуально-личностных характеристик при разработке профилактических мер. Вместо учета социально-психологических особенностей индивида как ключевого элемента превенции, практики зачастую ограничиваются универсальными схемами. Такой формальный подход, подменяющий глубокий анализ психотипа стандартизированными решениями, существенно снижает эффективность коррекции стрессовых состояний.

Проведенный анализ выявил ключевые диссонансы в психологической практике:

1. Теоретико-методологический разрыв – между признанием необходимости системного подхода к управлению стрессовыми состояниями и недостаточной проработкой научных основ для создания коррекционных методик.

2. Практико-ориентированная дихотомия – между возможностью персонализации антистрессовых стратегий с учетом личностно-социальных характеристик и дефицитом исследований, обобщающих успешные кейсы в этой области.

Обозначенные противоречия актуализируют потребность в решении исследовательской задачи: разработка оптимальной модели психологического сопровождения, которая позволит минимизировать деструктивное влияние стресса на когнитивные функции и профессиональную продуктивность через адаптацию методов к индивидуальным психосоциальным профилям.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить различия в реакциях людей с различным масштабом вариативности социально-психологических типов личности.

Объект исследования – личностные особенности людей с различными социально-психологическими типами личности под влиянием стрессовых факторов.

Предмет исследования – личностные особенности людей с различными социально-психологическими типами личности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что масштаб вариативности социально-психологических типов личности определяет реакцию в стрессовой ситуации.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить психологическую литературу по проблеме влияния стрессовых ситуаций на человека в зависимости от социально-психологического типа личности.

2. Провести исследование, которое покажет наличие или отсутствие

взаимосвязи между субъективно переживаемым уровнем стресса и оценкой физического здоровья, а также эффективности и уровнем удовлетворенности работой и бизнес-результатами.

3. Разобрать вопросы профилактики негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека в зависимости от социально-психологического типа личности.

4. Проанализировать результаты исследования влияния стрессовых ситуаций на человека в зависимости от социально-психологического типа личности.

5. Определить основные направления работы с сотрудниками в зависимости от социально-психологического типа личности, которые направлены на повышение их уровня удовлетворенности работой и повышение мотивации.

Теоретической основой исследования являются:

– научные труды Е.А. Буртовой, Н.Е. Водопьяновой, Н.Л. Захаровой, М.А. Одинцовой, В.П. Ратникова, Е.И. Рогова по влиянию стрессовых ситуаций на здоровье человека;

– работы, посвященные изучению социально-психологического типа личности Т. Адорно, Е.Л. Доценко, В.А. Лабунской, Ю.А. Менджерицкой, Л.И. Рюминой;

– теоретические положения В.Л. Васильева, С.П. Безносова, Л.А. Китаев-Смык, М.И. Марьина, Н.И. Мягких о влиянии стрессовых ситуаций на здоровье человека в зависимости от социально-психологического типа личности;

– исследовательские труды зарубежных ученых Curtis L., Friedman E., K.Leonhard, Radler B.T., Ryff C., Selye H. о влиянии стресса на здоровье человека.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психологической и методической литературы по проблеме исследования, интерпретация, обобщение опыта и массовой практики;
- эмпирические: констатирующий, формирующий этапы психолого-педагогического эксперимента, психодиагностические методы; методы обработки результатов: качественный и количественный анализы результатов исследования, методы статистической обработки.

Основные этапы исследования:

На первом этапе решался ряд задач: на основе научной литературы проводился анализ проблемы влияния стрессовых ситуаций на человека; изучение зависимости от социально-психологического типа личности воздействия стресса на состояние человека; были определены цель и задачи исследования, анализ содержания, форм и методов организации основных направлений профилактики и коррекции стрессовых ситуаций, негативно влияющих на здоровье человека в зависимости от социально-психологического типа личности.

Второй этап исследования включал подбор методик для оценки воздействия стрессогенных факторов на психосоматическое состояние индивидов с учётом их психосоциальных особенностей, разработку и пилотное внедрение экспериментального протокола. В рамках данного этапа осуществлялась верификация эмпирических данных, их статистическая обработка, а также проектирование профилактических алгоритмов, адаптированных под специфику личностных профилей.

На заключительной третьей стадии проведены систематизация результатов апробации разработанного подхода, структурирование материалов диссертационного исследования с акцентом на выявленные корреляции между типами стрессоустойчивости и эффективностью профилактических мер. Было сделано формулирование выводов на основе комплексного анализа количественных и качественных показателей, а также

подготовлена итоговая редакция научной работы с интеграцией теоретических положений и практических наработок.

Научная новизна заключается в обоснованной разработке программы эмпирического исследования влияния стрессовых ситуаций на человека в зависимости от социально-психологического типа личности; в диагностике наличия взаимосвязи между уровнем стресса и уровнем удовлетворенности работой, а также в анализе наличия взаимосвязи между уровнем стресса и бизнес-результатами сотрудников в зависимости от социально-психологического типа личности.

Теоретическая значимость заключается в обосновании форм и методов организации основных направлений профилактики и коррекции стрессовых ситуаций, негативно влияющих на человека в зависимости от социально-психологического типа личности, результатом чего становится эмоционально-оценочная, регулятивная функции и адекватное совладающее поведение людей, что вносит вклад в развитие психологии стресса.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования основных положений исследования, идей и выводов в организации и совершенствовании работы психологов в рамках психотерапевтической, психолого-педагогической, управленческой, социологической и исследовательской деятельности. Разработанную программу эмпирического исследования и программу в логике организации основных направлений профилактики и коррекции стрессовых ситуаций, негативно влияющих на человека в зависимости от социально-психологического типа личности, могут использовать в своей работе психологи, бизнес-консультанты и сотрудники HR-подразделений.

Доказательность результатов исследования гарантируют отправные теоретические положения, применение совокупности методов, соответствующих цели и задачам исследования.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в самостоятельном подборе материала для изучения взаимосвязи

стрессовых ситуаций и личных реакций человека в зависимости от социально-психологического типа личности, а также в разработке и реализации программы эмпирического исследования.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Влияние стрессовых ситуаций на человека будет зависеть от социально-психологического типа личности. Понимание связи между типами личности и реакцией на стресс помогает индивидуумам выбрать наиболее подходящие стратегии для управления стрессом, а также может быть полезным в клинической практике, обучении и личностном развитии

2. Уровень стресса не будет напрямую коррелировать с удовлетворенностью сотрудника работой.

3. Целенаправленную работу по профилактике стрессовых ситуаций эффективнее осуществлять в корреляции с социально-психологическим типом личности.

Глава 1. Теоретические основы влияния стрессовых ситуаций на человека в зависимости от социально-психологического типа личности

1.1 Стресс как проблема психологического исследования

Феномен стресса обладает глубоким методологическим фундаментом, интегрируя междисциплинарные исследовательские парадигмы. Множественность научных трактовок этого явления носит комплементарный характер, формируя интегральное понимание поведенческих реакций в контексте адаптационных механизмов к экзогенным и эндогенным изменениям.

Стресс-концепт занимает приоритетное положение в современных научных дискурсах. В биомедицинских исследованиях он выступает связующим звеном между соматическими процессами и психическими состояниями, тогда как в психологическом измерении репрезентируется через систему взаимосвязанных категорий, таких как: аффективные нарушения (тревожность, эмоциональная лабильность), когнитивно-поведенческие дисфункции (внутриличностные конфликты, фрустрация) и экзистенциальные кризисы (угроза самоидентификации).

Эволюция стресс-теорий, начавшаяся в 1940-х годах, демонстрирует диверсификацию научных подходов – от классических бихевиористских моделей до современных этиопатогенетических концепций. Каждая исследовательская школа предлагает уникальную оптику для анализа генезиса стрессовых реакций, нейрорегуляторных паттернов и специфики манифестации в зависимости от триггерных факторов.

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» [1, с.85].

Термин «стресс» в научный обиход был введен американским физиологом У. Кэнноном, который понимал под ним «ответную реакцию организма на некоторое угрожающее воздействие (стимул)» [2, с.12].

В рамках данного исследования за основу было взято толкование понятия Г. Селье [36]: «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» [22, с.102].

В первую очередь стресс исследовался социальное явление, как нечто, вызванное стимулами, порождаемыми обществом. В таком виде мы можем найти исследования в ученых Esch T., Stefano G.B., Fricchione G.L., Benson H.

Исследования Lazarus R. S. показали, что «самостоятельный вид стресса связан с принадлежностью к определенной социальной группе, страте общества; особенно это касается низших слоев общества, члены которых ощущают выраженный психологический стресс» [34]. E. Gross сделал вывод о существовании организационного стресса, источником которого является специфическое напряжение, существующее в организации [35].

Обращает на себя внимание когнитивная «теория психологического стресса Р. Лазаруса, которая основывается на положении о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Р. Лазарус говорил, что адаптация к среде определяется эмоциями, а когнитивные процессы обуславливают качество и интенсивность эмоциональных реакций» [14, с.33].

Предвосхищение человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации определялась автором как оценка угрозы. «Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они включают не только

относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение. Р. Лазарус в своей теории подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. Из чего делается вывод:

- одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей;
- личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта;
- одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом как обычное, нормальное» [18, с.209].

Перечисленные факты могут быть связаны с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта. «Многие другие теории внесли заметный вклад в развитие и понимание этого явления, но каждая из них имеет и свои ограничения. Большая часть этих ограничений прослеживаются при переключении с анализа стресса на каком-то одном уровне функционирования человека на более широкий, интегративный уровень анализа и представления о сущности стресса» [9, с.26].

На сегодняшний день есть некоторые изученные виды стресса. Рассмотрим их более подробно.

Фрустрация. А.А. Радугин отмечает, что: «...тревога, сильное эмоциональное перенапряжение, различные переживания, гнев – это и есть фрустрация. Когда человек на своем пути к достижению цели встречает препятствия, которые ему кажутся непреодолимыми и препятствующими удовлетворению потребностей. Фрустрация возникает в том случае, когда у человека возникает потребность сделать что-то или достичь, но он этого не может сделать. Если по времени данная ситуация затягивается, человек становится злым, агрессивным, возникают приступы гнева и злости. Он начинается срываться на близких и окружающих его людях» [13, с.26].

Конфликт — явление, с которым сталкивается большинство людей в процессе социального взаимодействия. Под этим понятием подразумевается противоборство сторон, вызванное несовпадением целей, ценностных установок или поведенческих стратегий. Подобные ситуации сопровождаются эмоциональной напряжённостью и возникают в профессиональной среде, личных отношениях, а также в рамках общественных процессов. Длительная конфронтация часто перерастает в устойчивое противоречие, где участники отстаивают взаимоисключающие позиции. Особый интерес представляет амбивалентный тип конфликта («стремление-избегание»), при котором индивид одновременно воспринимает ситуацию как потенциально выгодную и угрожающую. Эта двойственность провоцирует когнитивный диссонанс, затрудняя оценку приемлемости условий и выбор стратегии поведения.

Давление. «Данный тип стресса чаще всего встречается в различных коллективах, как правило, в рабочих. Если более конкретно рассматривать, то в отношениях «руководитель – подчиненный». На подчиненного возлагается ответственность за выполнение какого-либо поручения, и ожидаются результаты, которые должны появиться быстро. От подчиненного требуется незамедлительное выполнение требований руководителя» [13, с.29].

Изменения. «Это наиболее часто встречающийся вид стресса. Ежесекундно каждый человек встречается с этим видом стресса. Это объясняется тем, что каждый человек на протяжении всей своей жизни встречается с различными переменами. Каждый новый день является неповторимым и новым, а все новое это всегда стресс для организма. Человек, который появляется в нашем окружении, он тоже представляет собой стресс, общение с ним, взаимодействие – все это стресс. Различные ситуации, возникающие на протяжении всей жизни человека – брак, учеба, новое место работы, новые люди, рождение ребенка – все это также является стрессом, но только масштаб этого стресса совсем разный. Все события, люди, ситуации

вливают на психику человека неспецифичным в сумме специфичных» [22, с.87].

Так, разбирая более детально стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. «Эти реакции доказывают следующие положения:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостазиса. Поддержание гомеостазиса является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора» [6, с.11].

Рассматривать стрессовую реакцию как специфическую на внешний раздражитель было бы ошибкой, потому что у организма есть не только конкретная защитная реакция, но и большим блоком однотипного реагирования вне зависимости от стимула. Стресс грозит срывом резервных возможностей органов и систем с дальнейшим формированием патологий здоровья. Но стресс нельзя рассматривать только с негативной стороны. Например, стресс, направленный на защиту организма без причинения существенного вреда своему здоровью и здоровью других людей, можно отнести к вариантам нормы.

Эмоциональная активность способна оказывать позитивное воздействие на психическое состояние, однако период интенсивной активности и самоконтроля нередко приводит к истощению физических и психических сил.

Эта двойственная природа стресса демонстрирует его способность одновременно влиять как позитивно, так и негативно. С одной стороны, стрессовые состояния активизируют внутренние резервы организма, помогая преодолевать внешние вызовы и внутренние противоречия.

Развитие личности и адаптация к изменениям тесно связаны со стрессом: рост возможен лишь при осознании человеком собственных ограничений, что неизбежно сопровождается стрессовыми реакциями.

Длительное воздействие стрессовых факторов, согласно данным исследований, оказывает выраженное негативное влияние на здоровье. Среди типичных последствий выделяют головные боли, мышечные спазмы, снижение когнитивных функций, нарушения работы пищеварительной системы и хроническую усталость. При этом, несмотря на обширную научную базу, посвященную разрушительным эффектам стресса, его конструктивная роль как механизма мобилизации ресурсов организма изучена недостаточно.

Известно, что как за рубежом, так и в России, ученые рассматривают стресс в пределах нескольких главных направлений. «Среди них выделяют процесс исследования стрессовых ситуаций, как: обстоятельства, которые ухудшают процесс взаимной связи со средой, способствующей нарушению так называемого гомеостаза; реакции организма, являющегося целостным по своей структуре; процесса совладения с определёнными ситуациями проблемными и критическими» [7, с.29].

Анализируя стрессовые ситуации как обстоятельства, которые являются «причиной ухудшения взаимной связи непосредственно с самой средой и нарушающих процесс гомеостаза, термин «стресс» нужно признать значимым 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» [14, с.56].

Рассматривая понятие «стрессовые ситуации», необходимо обратиться к исследованиям А.А. Баранова: «существуют особые жизненные ситуации,

ставящие субъекта перед необходимостью переживания» [2, с.44]. А.А. Баранов называет такие ситуации критическими. «Если бы требовалось одним словом определить характер критической ситуации, следовало бы сказать, что это ситуация невозможности. Невозможности жить, реализовывать внутренние необходимости своей жизни». Преодоление этой невозможности, борьба за возможность реализовать жизненные потребности и есть переживание. «Переживание – это преодоление некоторого разрыва жизни, это некая восстановительная работа, как бы предпринятая линия реализации жизни» [2, с.67].

«Ведущими характеристиками стрессовой ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий, каждодневных ситуаций или травм, трансформация самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке снаружи.

Экстремальные ситуации делятся на краткосрочные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда наготове, и на длительные, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья.

Разные симптомы стресса очень ярко проявляются при краткосрочных сильных экстремальных воздействиях на человека. Всесторонним проявлением начала длительного стресса является краткосрочный стресс.

Длительный же стресс – это постепенная мобилизация и расходование как поверхностных, так и глубоких адаптационных резервов. Его направление может быть скрытым, отражаться в изменении показателей адаптации, которые удастся фиксировать только особыми, специальными для этого методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса» [16, с.112].

Проведенный обзор научных работ позволяет утверждать, что концепция стресса подверглась существенной эволюции с момента ее

первоначального формулирования. Трансформация понимания этого феномена обусловлена двумя ключевыми факторами: во-первых, ростом междисциплинарного применения термина, во-вторых – углубленным исследованием его структурных компонентов. Методологические изыскания затронули широкий спектр вопросов, включая генезис стрессовых реакций, механизмы адаптации, принципы нейрофизиологической регуляции, критерии детерминации и специфику клинических проявлений. «Неоднозначность понимания стресса приводит к отличиям во взглядах и мнениях на сущность тех или иных психических явлений, несовпадению трактовок изучаемых феноменов, противоречивости полученных данных, отсутствию взыскательных критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов исследования» [29, с.340].

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 и ухудшения здоровья) 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» [31, с.54].

На данный момент нет ответа о том, как повышенный тонус организма в ответ на стимул влияет на здоровье, поэтому далее рассматривается основное воздействие высокого психологического напряжения 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 в 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» [8, с.23].

Как высокое напряжение организма воздействует на психику? Изменения в гормональном фоне влияют на состояние личности, которое может проявляться через неврозы, депрессивное состояние, снижение заинтересованности к жизни, отсутствие желаний, ухудшение дисциплины; неустойчивостью душевного состояния: внезапное усиление состояния раздражения, агрессии, сильного возмущения; волнением.

«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» [13, с.26].

«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: гормон окситоцин в значительной степени увеличивается, а именно он способствует тому, что конфликт проходит; становятся более активными дополнительные запасы энергии, возникают дополнительные силы, которые способствуют совершению намеченных целей; иммунная система функционирует лучше, также оптимизируются и биологические параметры; возможно, сосредоточиться на разрешении нерешённого вопроса» [17, с.189].

Проведенный обзор научных источников свидетельствует о существенной трансформации концепции стресса с момента ее введения в научный оборот. Эволюция понятия обусловлена не только расширением области применения термина, но и углубленным исследованием ключевых аспектов: механизмов возникновения, стратегий совладания, методов регуляции, факторов детерминации и форм проявления. Разнообразие трактовок стрессовых явлений порождает расхождения в интерпретации психических процессов, противоречивые выводы в научных работах и неоднозначность в определении наблюдаемых феноменов.

Рассмотрение стресса исключительно как специфического ответа на внешние раздражители является ограниченным подходом. Организм демонстрирует двойственную реакцию: с одной стороны, формирует специализированные защитные механизмы, адаптированные к конкретному воздействию, с другой — запускает универсальный комплекс реакций, идентичных для различных типов стрессоров. В следующем параграфе

рассмотрим социально-психологические типологии личности и их реакции на стрессовые ситуации.

1.2 Социально-психологические типологии личности и их реакции на стрессовые ситуации

Современные исследования в области психологии содержат значительное количество теоретических разработок, касающихся вопросов классификации индивидуальных особенностей личности. Предложенные в научных трудах критерии дифференциации психотипов демонстрируют существенные расхождения в методологических подходах, принципах систематизации и содержательном наполнении. Подобная вариативность может рассматриваться как отражение специфики исследовательских школ (узкоспециализированные концепции) либо следствие принципиальных разночтений в трактовке базовых категорий типологии.

Особенности протекания стрессовых реакций детерминированы уникальным сочетанием характеристик, формирующих психологический портрет индивида. «У каждого есть индивидуальный временной предел стресса. У каждого человека есть порог чувствительности к стрессу – это индивидуальный уровень напряженности, достигнув который конструктивный стресс, переходит в деструктивный» [12, с.119].

Помимо уже разобранных параметра – индивидуальной чувствительности к стрессу, у каждого человека есть модель поведения при стрессе, то есть индивидуальный сценарий. «Как правило, эта модель приобретается еще в детстве от самых близких людей. Этот сценарий обладает индивидуальной формой и частотой воспроизведения, а также направленностью, внутрь (на себя) или наружу (окружение)» [16, с.97].

Но вне зависимости от уже разобранных факторов – порог стресса и сценарий поведения – каждый человек подвержен синдрому эмоционального выгорания при длительном стрессе. Но длительность – понятие относительное

для каждого человека, поэтому мы введем понятие «индивидуальный временной предел стресса», то есть промежуток времени, в течение которого человек испытывает стресс без последствий.

Традиционно «социально-психологические типологии личности – это системы классификации личностей, которые основываются на их социальном поведении, взаимоотношениях с окружающими и характеристиках психики. Эти типологии используются для анализа и понимания различных аспектов личности, таких как мотивации, интересы, эмоциональная реакция и способы взаимодействия с другими людьми» [22, с.110].

Социально-психологические типологии личности играют важную роль в понимании того, как люди реагируют на стрессовые ситуации. «Различные типы личности могут по-разному воспринимать и справляться со стрессом, что в значительной мере определяется их внутренними установками, стратегиями копинга и социальным окружением. Понимание связи между типами личности и реакцией на стресс помогает индивидуумам выбрать наиболее подходящие стратегии для управления стрессом, а также может быть полезным в клинической практике, обучении и личностном развитии. Различные подходы к стрессу, основанные на типологии личности, могут способствовать более эффективным способам копинга и улучшению качеству жизни» [28, с.97].

Рассмотрим типологию А.Ф. Лазурского. В основу типологии положен уровень развития человека и его приспособленности к среде. Типология включает три позиции.

«Низкий уровень включает следующие типы. Рассудочный тип – характеризуется развитой рассудочностью, склонностью анализировать мотивы и последствия действий, обладает слабой одаренностью, вследствие чего склонен копировать чужие действия. Аффективные типы могут быть подвижными, чувственными или мечтательными. Активные типы (импульсивно энергичные (характеризуются беспорядочностью, необдуманностью своих действий и их последствий, склонностью к риску, азартным играм), покорно-деятельные, упрямые).

Средний уровень включает следующие типы. Непрактичные теоретики-идеалисты (ученые (развито последовательное мышление, научные интересы), художники и религиозные созерцатели (развито воображение)). Практики-реалисты (альтруисты (развита способность к сочувствию, симпатии), общественники, властные (обладают твердой волей и способны влиять на окружающих), хозяйственные (расчетливы, направлены на практические цели).

Высший уровень характеризуются наличием высших человеческих идеалов (альтруизм, знание, красота, религия, общество) сознательностью, координированностью душевных переживаний» [12, с.59].

Типология личности Э. Шпрангера основывается «на различиях ценностных ориентациях, жизненных позициях и отношениях личности к конкретным видам деятельности.

Выделяется шесть основных типов:

- теоретический человек – характерна страсть к проблемам, неясным вопросам, их познанию и объяснению;
- экономический человек – главным является мотив полезности, достижений в своей деятельности;
- эстетический человек – характерно собственное миропонимание, красота духа, бережное отношение к природе;
- социальный человек – характеризуется социальной направленностью деятельности, стремлением к контактам с другими людьми;
- политический человек – характеризуется преобладанием власти как основной ценности;
- религиозный человек – основным считает высшие ценности души» [13].

Таким образом, если допустить, что у одного из вышеперечисленных типов окружающая действительность не отвечает их жизненным позициям, то личность испытывает сильный стресс.

В одной из работ, посвященных изучению стрессов у менеджеров Гранвелл Дж. выделил «шесть диспозиционных типов личностей, которые по-разному реагируют на стресс.

Честолюбивый тип – к этому типу относятся люди с сильной потребностью достижения и успеха. В основном это менеджеры, которые энергичны, подвижны, доминантны, агрессивны и ориентированы на дело. Причинами стресса для них являются перегрузки, большая интенсивность деятельности и межличностных отношений, недостаточное понимание себя, Основными симптомами стресса являются бессонница, высокое кровяное давление, проблемы с сердцем, чрезмерное курение и потребление алкоголя» [30]

«Спокойный тип – к нему относятся безмятежные и спокойные люди; они ориентированы на прошлое, мечтательны и малоактивны, соблюдают баланс между работой и домом, отличаются низкой уязвимостью к стрессу. Причинами стресса могут стать или другие люди, или требования профессиональной деятельности, которые нарушают размеренное течение жизни.» [30, с.70]

«Совестливый тип – к этому типу относятся люди мелочные, дотошные, педантичные, тщательные, догматичные и стабильные, консервативные и обязательные. Они верят авторитетам и подчиняются традициям. Для них причинами стресса являются в первую очередь другие люди, которые нарушают их планы и стереотипы поведения. Для них обычно характерна средняя степень уязвимости по отношению к стрессу, но они очень чувствительны к изменениям их привычной жизнедеятельности.

Неотстаивающий тип – к данному типу относятся люди, которые не могут постоять за себя и отстаивать свои права. Такие люди стремятся угодить другим и избегают межличностных конфликтов, боятся конфронтации и проблемных отношений с другими. Вообще испытывают внутреннее напряжение на почве межличностных отношений, что и является частой причиной стресса.» [30, с.70]

«Жизнелюбивый тип – люди, относящиеся к этому типу, жизнелюбы, сильные, энергичные, живут полноценной жизнью, жаждут новых событий и впечатлений, импульсивные и рискованные, для них характерна частая смена интересов. Причинами стресса для людей этого типа являются рутинная и скучная работа и чрезмерное внутреннее напряжение, которое существенно повышает уязвимость к стрессу.

Тревожный тип – люди, принадлежащие к этому типу, отличаются высокой уязвимостью к стрессу, испытывают беспокойство по поводу возможных неудач, ориентированы на будущее и чрезмерно рефлексиируют, характеризуются высоким внутренним напряжением при низкой самооценке. Причинами стресса для тревожного типа личности являются ответственная работа и резкие изменения в жизни» [30, с.70].

Данные личностные типы имеют различные установки по отношению к жизни, работе, здоровью и, в связи с этим, отличаются по степени уязвимости и глубине переживания стресса.

Согласно теории стрессоустойчивости, все люди делятся на четыре типа. Рассмотрим подробно каждый из них.

«Стрессонеустойчивые: характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс.

Стрессотренируемые: готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

Стрессотормозные: отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу.

Стрессоустойчивые: способны относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер — длительный или мгновенный — они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее предопределенное является для них чуждым и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости» [7, с.45-46].

Еще один параметр, который влияет на реакцию на стресс — это тип нервной системы. Рассмотрим такие типы, как «холерики, меланхолики, сангвиники, флегматики» [8].

«У меланхоликов стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением, например, тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью, характеризуются нервозностью и бессонницей.

У холериков типичная стрессовая реакция — гнев. Так же страх неудачи и потеря контроля, боязнь совершить ошибку. При этом нередки сиюминутные реакции «взрыва эмоций»: топанья ногами, хлопанья дверьми, боем посуды и другое. Холерики нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубоко. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенными колитами. Более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период.

У флегматиков под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови. В стрессовых ситуациях они «нажимают» на еду, в результате чего могут становиться тучными. Может также наблюдаться состояние «умственной тяжести», вялости, пересыпания.

Сангвиники со своей нервной системой легче всего переносят стресс» [9, с.76].

В целом, сильный или слабый тип высшей нервной деятельности будет определять – будут ли люди использовать активные способы преодоления стресса или будут избегать и перекладывать ответственность на окружающих или обстоятельства. Соответственно, первые будут легче переносить стрессовые ситуации, а вторые – будут чаще уходить от стрессового воздействия.

«Максимально бурная, стеническая (раздражение, гнев, ярость) эмоциональная реакция на стресс свойственна людям с холерическим темпераментом, особенно остро они реагируют на возникновение внезапного препятствия на пути к достижению поставленной цели. Тем не менее, они хорошо справляются со срочными неожиданными задачами, так как наличие сильных эмоций «подстегивает» их к активной деятельности.

У сангвиников эмоциональный фон немного более спокойный: их эмоции быстро возникают, имеют среднюю силу и малую продолжительность. Источником стресса для обоих типов скорее будет однообразие, монотонность, скука, чем события, требующие активных действий и вызывающие сильные эмоции.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Он даже приторможен в эмоциях. Ему не нужно делать над собой усилий, чтобы сохранить хладнокровие, поэтому ему легко удержаться от поспешного решения. В ситуации стресса флегматик хорошо справится с отработанными, стереотипными действиями, в то же время не стоит ожидать от него эффективных решений в условиях быстро меняющейся обстановки.

Наиболее тяжело стресс переносят меланхолики. Они изначально склонны к эмоциям страха и тревоги, их чувства носят затяжной характер, страдания кажутся невыносимыми и выше всяких утешений. При необходимости действовать в стрессовой ситуации меланхолики будут

демонстрировать отсутствие энергии и настойчивости, но их преимуществом может стать высокий самоконтроль» [33, с.443].

Важно отметить, что «в дезадаптирующих ситуациях в зависимости от психотипа усиливаются его базовые характеристики, «ядра характера». При продолжительном воздействии стрессогенных факторов, в случае, если личностью не выработаны функциональные стратегии совладания, возрастает риск развития соответствующей акцентуации, а в будущем возможен риск возникновения расстройства личности» [11, с.240].

«Истероидный психотип. Сразу хочется отметить, что одной из основных характеристик истероидного психотипа лежит эгоцентризм, из этого следует демонстративность, причем в разных ее проявлениях. Кроме того, в основе истероидного психотипа лежит подвижная, слабая нервная система, не способная долго выдерживать возбуждение (периоды нагрузки).

В силу этого, в состоянии повышенного стресса истероиды могут «уходить в болезнь», болеть, жаловаться на жизнь. Одной из базовых стратегий истероидного психотипа является давление на жалость или на совесть. В силу того, что для них важно мнение окружающих, тем более значимых людей, они создают имитацию бурной деятельности. Делают вид, что работают или готовы выйти на работу, обязательно так, чтобы об этом знали все (но только те, кто несет ему выгоду).

При возникновении значимого стрессора может проявиться острая стрессовая реакция (чаще всего истероидная). Истероидная реакция характеризуется ярким проявлением эмоций, театральностью поз, жестов, чрезмерным двигательным и психомоторным возбуждением, речь эмоционально насыщенная, быстрая (крики, рыдания), мимика и жесты отличаются многообразием. Усиливается в случае присутствия рядом других лиц, возможны обмороки, слабость с невозможностью стоять и ходить, полная обездвиженность» [19, с.14].

«Эпилептоидный психотип: у данного психотипа стоит обратить внимание на такую характеристику, как дисфория (мрачно-тоскливое

настроение), подозрительность, раздражительность. Кроме того, важно отметить, что базовой эмоцией эпилептоидов является гнев, а основным поведенческим стереотипом – нападение. Даже в норме дисфория сопряжена с потребностью в разрядке, поэтому эпилептоиды, в принципе, склонны к эмоциональным взрывам, которые происходят не сразу: сначала будет происходить быстрое нарастание напряжения, перерастающего в раздражение, его накопления и переход во вспышку агрессии физической или вербальной. А в стрессе дисфория будет проявляться чаще и более ярко выражена. Им будет сложнее себя сдерживать, стрессогенным поводом для эмоциональной разрядки может служить какая-то мелочь, отдалено «прикасающаяся» к значимому переживанию.

Состояние нервной системы будет смещено в сторону возбуждения, ведущей группой эмоций будут злость, гнев, враждебность, желание «разгромить» обидчика, «порвать» его и так далее. Реакция в стрессе может принимать различные формы агрессивного поведения: вербального (использование ненормативной лексики), прямой физической агрессии против личности. Косвенной (смещенной) агрессии по отношению к вещам, предметам. При этом тормозная функция волевого контроля ослаблена. Человек может раздражаться, «кипеть». Испытывать из-за этого недовольство собой, но не может остановиться» [19, с.16].

«Эмотивный психотип: у этого психотипа важно учитывать изначальную базальную тревогу и слабое вытеснение, они склонны к сомнениям, рефлексивности. Они чувствительны, восприимчивы к невербальным сигналам, которые исходят от людей, они хорошо ощущают все полутона и нюансы.

Поэтому в ситуации стресса, с целью защиты психики от опасной ситуации, актуализируется механизм диссоциации: происходит «выключение» эмоций, и в противовес им «включение» рационального компонента мышления, «холодная голова» и ясное мышление. У эмотива остается возможность действовать разумно, рационально взвешивая все «за»

или «против». Они способны стойко переносить момент травмирующей ситуации, эмоциональные реакции могут быть отсроченными по времени.

При этом эмотивы способны действовать «хладнокровно» в стрессовых ситуациях. Они могут и оказывают все первоочередные действия, которые необходимо совершить, например оказание первой помощи, когда человек внезапно попал в условия, угрожающие его жизни» [19, с.19].

При рассмотрении острых стрессовых состояний, формирующихся под влиянием интенсивных или продолжительных внешних воздействий, у лиц с повышенной эмоциональной восприимчивостью наблюдается склонность к аффективному ответу через вербально-экспрессивные проявления. В подобных случаях слезная реакция выступает естественным механизмом психофизиологической разрядки, обеспечивающим высвобождение накопленного негатива и уменьшение внутреннего дисбаланса. Такой способ эмоциональной саморегуляции считается наиболее физиологически оправданным, поскольку минимизирует вероятность развития отсроченных психосоматических нарушений. С позиции адаптационных процессов, подобные проявления следует рассматривать не только как нормальный ответ организма, но и как оптимальную стратегию совладания со стрессом.

«Тревожно-мнительный психотип. В целом, представители данного психотипа стараются не идти в агрессивную атаку, а стараются уйти, спрятаться или замыкаются (по типу молчаливого протеста). При этом, если дело касается конфликта на работе, несоблюдения каких-либо требований договора, то тревожно-мнительный не станет входить в открытую конфронтацию, а постарается повлиять на ситуацию с помощью написания различных докладных, жалоб и т.д.

Говоря о внезапных стрессогенных стимулах, воздействующих на тревожно-мнительного, то первой реакцией будет «замирание», исходя из классификации реакций на стресс по типу: «бей-беги-замри». Может проявляться в виде «парализующего страха», «ступорозного состояния», когда человек дезориентирован. При этом страх сочетает в себе комбинацию

проявлений как гипер-, так и гипореакций: отмечается высокий мышечный тонус (мышечное напряжение), а вот психические процессы замедлены. Могут проявляться конкретные физиологические проявления: напряжение мышц, сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание.

В ситуации, когда уровень страха достиг апогея, можно говорить о панической реакции – высшей точке страха. Зачастую у тревожно-мнительных можно отметить симптомы панических атак» [19, с.20].

В рамках психологического профиля с доминированием депрессивных тенденций наблюдается устойчивая склонность к воспроизведению дисфункциональной модели взаимодействий, предполагающей фиксацию на трех ключевых ролях: обвинитель, страдалец, защитник. Для данного типа характерна экстернализация ответственности, сочетающаяся с хроническим эмоциональным состоянием, которое проявляется через глубокое чувство экзистенциальной опустошенности и стабильно сниженный эмоциональный фон.

Под влиянием стрессоров эмоциональный фон смещается в сторону апатии, приобретая черты устойчивой доминанты в психической деятельности. Возникающее состояние воспринимается как персистирующий внутренний дискомфорт, резистентный к попыткам сознательного контроля. Когнитивные искажения в виде пессимистических умозаключений и катастрофизирующих сценариев приобретают навязчивый характер, постепенно занимая центральное положение в системе психических процессов и ограничивая возможности рационального восприятия действительности.

«В силу использования стратегии по типу «треугольника Карпмана» могут быть агрессивны. Но агрессия будет проявляться, как призыв к жалости к себе и снятие с себя ответственности. Иными словами, они находят кого-то, кого они обвиняют в том, что с ними плохо обходятся: «меня не ценят, не уважают или ещё что-либо» и пока их поддерживают, они как бы уповают над этой бедой, как только им говорят, что это их ответственность, они переходят на роль агрессора: «вы меня не понимаете» и так далее» [32].

В ответ на интенсивные стрессовые воздействия может развиваться состояние эмоциональной индифферентности, сопровождающееся выраженным угнетением психомоторных функций. Для данного состояния типичны хроническое ощущение истощения, эмоциональная обедненность, резкое падение волевой регуляции и утрата интереса к внешним событиям. Характерным признаком становится отсутствие побуждений к деятельности при объективной сохранности физиологических ресурсов, что проявляется в пассивности и неспособности к целенаправленной активности даже в ситуациях, требующих немедленного реагирования.

«Шизоидный психотип: это один из самых непредсказуемых психотипов, ведь это люди с наибогаейшим внутренним миром, который не всегда показывают другим. Стоит обратить внимание на «аутичность» таких людей, то есть склонность к отстранению, стремление к одиночеству, к замкнутости, закрытости. При этом, шизоиды очень творческие гениальные и эрудированные в определенной области люди.

Какое же поведение можно наблюдать у шизоидов в состоянии стресса? Одной из возможных стратегий является еще больший уход в себя, когда в основе лежит механизм «когнитивного отказа», отстранения от реальной ситуации с погружением в свой субъективный мир. Внешне проявляться может в виде моторной заторможенности с внутренним отчуждением. Он может казаться молчаливым и безучастным ко всему происходящему. При этом внутри будет переживать «бурю» эмоций, среди которых могут быть и гнев, и отвращение, и презрение, и обида. Если эмоции все же находят внешнее выражение, оно может не соответствовать объективно сложившимся обстоятельствам, шизоид может внезапно уйти, например, не утруждаясь объяснить» [19, с. 28].

«Гипертимный психотип. В них присутствует некоторая личная огрубелость, отсутствие душевной тонкости, могут грубо и жестко шутить, но без плохого умысла, они не всегда понимают, что обидели человека. Кроме того, невозможно отложить на второй план такую характеристику, как

цикличность настроения: гипертимы являются людьми - зажигалками. Им свойственна постоянная двигательная и эмоциональная активность, для них характерна неуравновешенность со слабым самоконтролем, очень эмоциональны. Люди-оптимисты и жизнелюбы. Однако на смену психоэмоционального и двигательного возбуждения (подъема) может прийти депрессия.

Паранойяльный психотип: паранойялы за цель и все ради цели. Мир вокруг цели, цель во всем мире и все тому подобное. У паранойялов сильная и застревающая нервная система, в связи с чем его довольно-таки сложно «выбить из колеи», ввести в состояние дезадаптации. В ситуации стресса такие базовые характеристики, как подозрительность и недоверие в сочетании со сдерживаемым гневом и тревогой будут усилены. Человек держится напряженно, внимательно отслеживает всю окружающую его обстановку и малейшие изменения в ней. В целом, паранойял держится довольно-таки спокойно, не впадает в панику, контролирует ситуацию. Ну и, конечно, работать начинает с еще большей отдачей» [32].

В заключение, хотелось бы отметить, что не бывает правильных и неправильных реакций на стрессогенные факторы. Все реакции возникают на ненормальные для психики обстоятельства и направлены на наилучшую адаптацию к обстановке конкретным человеком.

При анализе индивидуальных психологических особенностей следует учитывать, что в практике преобладают комбинированные варианты, сочетающие элементы различных типов. Основу таких сочетаний составляют врожденные нейродинамические характеристики, преимущественно связанные с особенностями функционирования ЦНС, которые в процессе онтогенеза дополняются приобретенными адаптационными паттернами. Специфика стрессовых реакций определяется динамическим взаимодействием между базовыми психофизиологическими параметрами и компенсаторными механизмами, сформированными под влиянием жизненного опыта.

Экспериментальные данные свидетельствуют о выраженной вариативности стрессового реагирования в зависимости от личностных характеристик. Субъекты с экстравертированной направленностью проявляют повышенную сенситивность к ситуациям межличностного противостояния, тогда как интровертированные личности демонстрируют уязвимость при необходимости разрешения внутренних когнитивных диссонансов. Наблюдаемые различия проявляются также в выборе стратегий преодоления: доминирование проактивных копинг-механизмов у первых контрастирует с превалированием избегающих тактик у вторых.

1.3 Основные направления профилактики и коррекции стрессовых ситуаций, негативно влияющих на человека

Профилактика стрессовых расстройств представляет собой комплексный подход, направленный на гармонизацию ключевых аспектов психики: регуляцию эмоциональных реакций, активизацию целеполагания, развитие волевого контроля и коррекцию поведенческих паттернов. Основная задача таких мер заключается в минимизации деструктивного влияния внешних раздражителей, предотвращении развития хронического стресса и создании условий для устойчивого психофизиологического благополучия. Реализация данных принципов способствует формированию ресурсного состояния, необходимого для поддержания оптимального уровня жизни.

В соответствии с классификацией, предложенной Всемирной организацией здравоохранения, различают «первичную, вторичную и третичную профилактику стрессовых состояний человека.

При первичной профилактике реализуются меры по снижению или исключению стрессовых факторов, чаще связанных с внешними условиями. Первичной профилактикой считается комплекс социальных, медицинских и психологических мероприятий, направленных на усиление защитных факторов и уменьшение воздействия стрессов на человека. Традиционно

считается, что первичная профилактика носит массовый характер, направлена на поддержание психологической устойчивости и реализуется в работе с условно здоровыми людьми» [29, с.231].

Например, организация рабочего места работника или обучающегося, изменения условий жизни, учебы или труда, внедрение здоровьесберегающих технологий, забота о конструктивных стилях взаимодействия – все это критерии первичной профилактики.

Под вторичной профилактикой стрессов подразумевается «система мероприятий, направленная на изменение уже возникшего стрессового состояния с акцентом на развитие личностных ресурсов человека. Целью вторичной профилактики является предотвращение перехода стрессового состояния в хроническую форму, изменение неконструктивных паттернов поведения на конструктивные и предупреждение стрессовых расстройств» , с.240].

Для реализации такой профилактики необходимо обучение клиента преодолению стрессовых состояний, для возвращения ему контроля над собственным состоянием и, в конечном итоге, жизнью. Такое обучение проводится посредством тренингов, ролевых игр, имитационных экспериментов, антистрессовых методик.

Третичная профилактика стрессов чаще всего направлена уже на серьезную психотерапию и реабилитацию людей, находящихся в хроническом стрессовом состоянии. Третичная профилактика – это система мероприятий, направленных на снижение риска возобновления стрессовых расстройств, посттравматических стрессовых состояний и связанных с этим поведенческих нарушений и на активизацию личностных ресурсов, способствующих адаптации к новым условиям среды и формированию эффективных преодолевающих стратегий поведения» [15, с.192].

Профилактика этого типа направлена на восстановление личностного, профессионального и социального статуса человека.

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса, и задача

состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы с одной стороны индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой – реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время» [32].

Главная задача – это диагностика стрессовых состояний, так как в моменте они не всегда осознаются такими. К сожалению, симптомы пережитой стрессовой ситуации проявляются сильно позже – через некоторое время после события.

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, с.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» [19, с.210].

Методы биохимического снятия высокого физического напряжения включают «использование фармакологических препаратов, трав и ароматерапии. Это ароматы с доказанным эффектом успокоения» [14, с.32]. Ароматерапия требует учета личной непереносимости запахов и компонентов. 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» [16, с.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 момент в ответ на сильное психологическое напряжение организма» [14, с.40].

Физические упражнения не универсальны, они зависят от таких параметров, как время года и температура, а также от личных данных человека – его возраста и темперамента. В целом физические нагрузки направлены на уменьшение гиподинамии, повышение настроения и снижение стресса, они доступны каждому, например, езда на велосипеде, плавание, коньки и лыжи и так далее.

Проанализируем подробно методы обеспечения профилактики напряжения в стрессовых ситуациях.

Аутогенная тренировка или сокращенно самотренинг, – «это система упражнений для саморегуляции состояния. Это полезно в деятельности, которая вызывает у человека положительные эмоции. 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 для этого» [9, с.11].

Аутотренинг, как следует из названия, запускается самим человеком автономно, через различные инструменты, которые в конечном итоге направлены на расслабление и/или повышение тонуса. «Подходящие инструменты влияния содержат разные упражнения, необходимые для корректировки тонуса мышц, а также органов. Большое значение в этом имеют представления 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» [7, с.54].

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, с. 60].

Расслабление нервной системы происходит через упражнения, которые затрагивают конкретные мышечные категории. «В качестве цели 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» [15, с.49]

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» [6, с.31].

Но релаксация является умением, требующим упорного упражнения. Неправильность в действиях многих людей, которые начинают заниматься расслаблением, заключается в их нацеленности усилить и ускорить данный процесс. 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» [2, с.75].

Процесс визуализации – это инструмент, который направлен на стабильное спокойствие и покой. В.А. Бодров описывает процесс визуализации так: «Клиенты мысленно реконструируют «идеалистическую скульптурную фигуру», которая приносит им спокойствие. Сосредоточив все свое внимание на этой «скульптурной фигуре», они быстро приходят к спокойствию и гармонии» [4, с.17].

Навыки процесса визуализации усиливают эмпатию, а также интуицию. Н. Петров характеризует визуализацию в следующем: «То, как личность поступает, чувствует, а также представляет мысленно в образах то или иное событие. Мы имеем некоторые представления о самом себе, мире и тех, кто находится рядом с нами, и визуализируем так, как будто данные представления в точности отображают действительность, их значение» [21, с.56].

Исследования показывают, что побочный эффект медитаций – это уменьшение напряжения и усталости. Существуют разные техники медитации, имеющие определённые особенности. «Так медитация бывает бессодержательной, закрытой, пассивной, открытой и активной, а также содержательной» [10, с.11].

Например, активные формы медитации обычно содержат движения, совершаемые в определенном ритме. Содержательные, напротив, основаны на погружении в объект созерцания. Если же человек концентрируется на пустоте, отсутствии каких-либо мыслей, то это называется бессодержательная медитация. Именно такой вид медитаций являются одними из наиболее распространенных.

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. К примеру, китайская церемония, то есть установленный торжественный обряд – это вид открытого типа медитации» [10, с.16].

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» [24, с.120].

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» [19, с.52].

Дыхательная гимнастика. Это один из самых простых и доступных каждому методов самостоятельной психорегуляции. «Достаточно давно люди увидели взаимосвязь непосредственно между процессами дыхания и возникающим внутренними душевными переживаниями, а также состоянием человека - физическом и непосредственно умственном. Дыхание зависит в определённой степени от сознания человека, то есть последний может управлять собственным дыханием, воздействовать на работу органов. При веерном 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» [27, с.108].

Дыхание человека и состояние человека – это два взаимозависимых процесса, что также можно использовать в работе психолога. «Чаще всего, психологи рекомендуют своим клиентам для избавления от стрессовой ситуации концентрировать все своё внимание на дыхании. Например, можно сосредоточить своё внимание отдельно на воздушном потоке, который проходит непосредственно через легкие. Такое упражнение даёт определенный эффект: мысли человека отвлекаются от первоисточника повышенного психического напряжения все внимание переходит на дыхательные движения» [32]. Упражнения, связанные с концентрацией внимания могут включать какие-либо телесные упражнения, например, инструкция к одному из таких упражнений звучит так: «Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в

таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться»

Йоги используют необычный вид дыхательной практики – 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» [31, с.209].

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 спокойствию. Эфирные масла влияют положительно на душевное состояние личности» [27, с.116].

Арттерапия. Арттерапия – это направление в терапии, которая включает в себя библиотерапию, цветотерапию, терапию посредством рисунков, музыкотерапию, терапию танцем, терапию посредством кино, кукол и так далее.

Арттерапевтические методики предполагают гибкий подход – психолог может использовать их как в совокупности с другими методами, так и отдельно. Также арттерапия может предполагать не создание клиентом своих произведений, а использование уже существующих.

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 позитивные впечатления. Использование картин нужно для расслабления от рутинной жизни» [27, с.150].

Есть много способов выразить свои душевные переживания, в частности, через живопись. Человеку в этом случае не обязательно вербализовать свои чувства, достаточно использовать соответствующие краски и через цвет передать свое состояние.

Выбор цветов говорит о многом, например, «красный подразумевает состояние гневливости, черный – чувство грусти, а серый – состояние волнения. Многие исследования 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» [12, с.189].

Хромотерапия – популярное направление. «Целебные свойства цветов давно известны. Так в некоторых древних храмах 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» [21, с.30]. В зарубежных исследованиях Р. Рейнуотера приведены следующие факты: «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» с.34].

Хромотерапия 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 – направление, которое основано 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» [32].

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 различными действиям, а также к борьбе, отыскиванию сил в духовном плане» [9, с.14]. Рекомендовано применять источники с использованием сатиры и юмора, именно они влияют на уверенность человека в себе и предвосхищают появление позитивного спектра эмоций.

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» [18, с.115].

Рациональный тип терапии психики. «Рациональная терапия уже давно используется для снижения высокого эмоционального напряжения в организме, используется с другими методами в результате коррекции сильного душевного переживания и напряжения, если степень возбуждения уже упала до уровня, адекватного по нормам психологии» [30, с.218].

Представленный метод психологической коррекции позволяет изменить восприятие значимости проблемных ситуаций. Для лиц с высоким уровнем тревоги акцент смещается на объективные цели деятельности и формирование уверенности в собственных возможностях. Тем, кто демонстрирует пониженную эмоциональную чувствительность, терапия помогает усилить мотивационную составляющую через повышение ответственности. Рациональный подход в работе с травмирующими переживаниями способствует переосмыслению сложных обстоятельств и снижению интенсивности эмоциональных реакций.

Система профилактики стрессовых состояний объединяет разнообразные методики, эффективность которых возрастает при комбинированном использовании. Интеграция персональных и групповых практик создает синергетический эффект, усиливая результативность вмешательств.

Оптимизация управления стрессом предполагает:

- 1.Освоение техник саморегуляции (дыхательные упражнения, медитативные практики, физические нагрузки);
- 2.Формирование устойчивых социальных связей для повышения адаптационного потенциала;
- 3.Применение профессиональных инструментов (психотерапевтические сессии, коучинг, участие в тренинговых группах).

Успешное преодоление стрессовых реакций требует совместных усилий индивида и специалистов. Особое значение имеют превентивные меры:

информирование о природе стрессоров, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и внедрение практик здоровьесбережения. Эти подходы минимизируют риски возникновения хронического стресса и смягчают его деструктивное влияние на качество жизни.

Таким образом, комплексный подход к профилактике и коррекции стресса, объединяющий индивидуальные и социальные методы, является основой для формирования устойчивости человека к стрессовым воздействиям и повышения качества жизни.

В процессе теоретического исследования нами был выявлен острый вопрос, который требует более тщательного изучения – о влиянии стрессовых ситуаций на человека в зависимости от социально-психологического типа личности.

В исследовательской работе были проанализированы фундаментальные исследования отечественных, зарубежных психологов таких, как И.Р. Алтунина, Г.А. Головей, Н.Л. Захарова, И.С. Луцкий, Р.С. Немов, М.Д. Петраш Е.В. Самаль, Э.Р. Такиулина, А.В. Юмашев и другие.

Анализ научной литературы показал, что морально-психологические особенности человека влияют на то, как он чувствует себя при попадании в стрессовые ситуации, и они оказывают негативное воздействие на его здоровье. Это негативное воздействие порождает возникновение у человека ряда психологических проблем.

В рамках данного исследования за основу было взято толкование понятия Г. Селье: «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» [22, с.102].

Отдельное внимание в рамках данного исследования уделялось рассмотрению социально-психологических типов личности и их реакции на стрессовые ситуации. Было выявлено, что различные типы личности могут реагировать на стресс по-разному. Так же в ходе теоретического исследования мы отметили, что люди с разными типами личности могут выбирать разные стратегии преодоления стресса.

Теоретический анализ показал, что редко встречается один психотип «в чистом виде». Психологический профиль личности часто формируется через сочетание базовых нейродинамических характеристик (свойств нервной системы) и приобретённых изменений, возникающих под влиянием жизненного опыта.

Анализ эмпирических данных подтверждает, что продолжительное воздействие стрессоров провоцирует нарушения двух типов: это соматические расстройства, а также психоэмоциональные нарушения – снижение эмоционального фона, развитие апатии и тревожных состояний. Интенсификация стрессовой нагрузки без своевременной коррекции приводит к прогрессирующему истощению адаптационных ресурсов организма.

Тема исследования на настоящем этапе развития общества является актуальной и требует дальнейшего изучения. Оптимизация противодействия стрессу предполагает сочетание личностно-ориентированных и групповых методов. К первым относят освоение практик саморегуляции, включая дыхательные упражнения, медитативные практики и систематические занятия спортом. Не менее значимым остается формирование поддерживающего социального окружения, которое усиливает способность адаптироваться к эмоциональным нагрузкам. Успешное преодоление стрессовых состояний зависит от совместных усилий: осознанной работы индивида над собой и применения специализированных методов, предлагаемых психологами, например, внедрение психокоррекционных программ, индивидуальных сессий с экспертами и участие в терапевтических сообществах.

Глава 2. Эмпирическое исследование реакций людей с различной вариативностью типов личности в ответ на стрессовую ситуацию

2.1 Характеристика программы исследования реакций людей с различной вариативностью социально-психологических типов в стрессовой ситуации

Исследование было организовано и проведено на базе аптечной сети «Здоровье» г. Великий Новгород в период с сентября 2024 по ноябрь 2024. В данном исследовании приняли участие 24 сотрудника в должности «работник первого стола». Исследование было проведено в два этапа.

Первый этап исследования, включавший в себя определение социально-психологического типа личности, текущего уровня стресса, уровня удовлетворенности работой, а также базового уровня самочувствия и показателей результативности сотрудников был проведен до изменений в период с 23 по 30 сентября.

Из опрошенных:

- 4,2% составляют мужчины, 95,8% – женщины;
- возраст респондентов от 19 до 64 лет;
- стаж работы: до 1 года – 16,7%, от 1 до 3 лет – 33,3% и более 3 лет – 50%;
- семейное положение: 62,5% замужем/женат, 37,5% – не замужем/не женат/в разводе/вдова/вдовец.

На первом этапе исследования были проведены методики, определяющие уровень стресса, удовлетворенностью работой, социально-психологический тип личности, уровень самочувствия и показателей результативности сотрудников. Полученные данные позволили создать профиль работников и выявить потенциальные зоны риска, связанные с высокими уровнями стресса и удовлетворенности работой.

С 1 октября в компании для сотрудников на должности «работник первого стола» была изменена мотивационная схема, что могло отразиться на

уровне стресса и общем самочувствии работников. Новая система мотивации включала как финансовые стимулы, так и нематериальные формы поддержки, такие как тренинги, командные мероприятия и психологическая поддержка. Информация сотрудникам про внедрение новой мотивационной схемы была презентована 1 октября.

Второй этап исследования, включающий повторное определение уровня стресса, уровня удовлетворенности работой, базового уровня самочувствия и показателей результативности сотрудников, был проведен с использованием тех же методик. Это позволило сравнить результаты до и после внедрения изменений в мотивационную схему.

После проведенных исследований руководству компании были представлены результаты анализов в обобщенном виде, а также выданы рекомендации по работе с сотрудниками с различными социально-психологическими типами. Основное внимание уделялось разработке индивидуализированных подходов в управлении и поддержке сотрудников, что должно способствовать не только повышению уровня их удовлетворенности работой, но и улучшению общего состояния здоровья, снижению уровня стресса и повышению производительности труда. Результаты исследования также могут быть использованы для дальнейших разработок программ по улучшению психоэмоционального климата в организации, что, в свою очередь, будет способствовать более эффективной работе и меньшему количеству профессионального стресса.

2.2 Обоснование методов изучения стресса и социально-психологических типов личности

В условиях современного мира, где скорость жизни и объём обязанностей постоянно возрастают, стресс стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Понимание стресса и его влияния на человека, а также то, как индивидуальные различия в социально-психологических типах личности могут определять восприятие и реакцию на стрессовые ситуации,

является актуальной задачей для психологического исследования. Эффективное управление стрессом и психоэмоциональным состоянием сотрудников имеет ключевое значение для повышения их производительности, улучшения общего самочувствия и, в конечном итоге, достижения успеха организации.

В рамках данной задачи были выбраны следующие методики исследования, направленные на комплексное изучение стресса и его взаимосвязи с социально-психологическими типами личности. Методика определения социально-психологического типа личности по В.М. Миниярову позволяет выявить основные черты личности, которые могут влиять на восприятие стресса. Использование шкалы «Самочувствие, активность, настроение» (САН) разработанной В. А. Доскиным и М. П. Мирошниковым, способствует оценке общего психоэмоционального состояния участников исследования. Оценка профессионального стресса по методике К. Вайсмана позволяет выявить уровни стресса, с которыми сталкиваются сотрудники в своей профессиональной деятельности. Наконец, оценка удовлетворенности работой по методике В.А. Розановой предоставляет информацию о том, как работающие испытывают удовлетворение от выполняемых ими задач и условий труда.

Совокупность этих методов обеспечивает целостный и многогранный взгляд на проблему стресса, позволяя глубже понять его природу и влияние на здоровье различных социальных групп, а также уточнить связь между стрессом и индивидуальными психологическими характеристиками работников. Рассмотрим более подробно каждую из методик.

1. Методика по определению социально-психологического типа личности В.М. Миниярова. Знание социально-психологического типа личности, особенностей их проявления в повседневной жизни или работе, а также в нестандартных ситуациях помогает лучше понимать и себя, и окружающих, прогнозировать действия и поступки, находить компромиссы и гасить назревающие конфликты. А также, согласно нашей гипотезе,

различные социально-психологические типы будут по-разному реагировать на стресс.

Методика по определению социально-психологического типа личности В.М. Миниярова была выбрана в качестве инструмента исследования из-за своей способности глубоко анализировать разнообразие проявлений личностных характеристик и их влияние на поведение человека в различных ситуациях, включая стрессовые. Знание социально-психологического типа личности не только способствует лучшему пониманию самого себя, но и позволяет понимать окружающих, предсказывать их поведение и находить эффективные пути для решения конфликтов, которые могут возникать в рабочих или личных отношениях.

2. В процессе нашего исследования для оценки психоэмоционального состояния участников была выбрана тестовая методика «Самочувствие, активность, настроение» (САН), разработанная в 1973 году В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым. Данная методика представляет собой один из наиболее известных и широко используемых инструментов для оценки состояний и настроений, что делает её актуальной для целей нашего исследования и соответствующей задачам по выявлению взаимосвязи между стрессом и социально-психологическими типами личности.

Методика САН основана на концепции, что три ключевые составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение — могут быть охарактеризованы полярными оценками, что позволяет исследовать их динамику и взаимосвязь. Этот подход дает возможность не только понять текущее эмоциональное состояние участника, но и отслеживать изменения, возникающие в результате воздействия различных факторов, таких как стресс.

В процессе заполнения данного опросника испытуемые оценивают свое состояние по шкале от -3 до +3. В процессе анализа полученных данных значения пересчитываются в «сырые» баллы в диапазоне от 1 до 7 (где 1 балл

соответствует крайнему проявлению негативного полюса, а 7 баллов — крайнему проявлению позитивного полюса). Важно учитывать постоянные изменения полюсов шкал. Для расчета результата баллы группируются по определенным ключам в три различные категории, после чего подсчитывается их количество для каждой категории. Среднее значение шкалы составляет 4 балла. Важно отметить, что оценка выше 4 баллов указывает на благоприятное психоэмоциональное состояние, в то время как результаты ниже 4 сигнализируют о неблагополучии. Это разделение позволяет быстро выявить неблагоприятные состояния, что особенно актуально для нашей гипотезы о том, что разные социально-психологические типы будут реагировать на стрессовые факторы по-разному.

Вдобавок, возможность деления оценок на три категории, основанные на средних значениях, добавляет дополнительный уровень анализа, который помогает более детально проанализировать данные и выявить не только общий уровень самочувствия, но и моменты, требующие особого внимания.

Таким образом, выбор методики САН обоснован её научной основой, простотой в использовании и эффективностью в оценке динамики психоэмоционального состояния, что делает её незаменимым инструментом для данной исследовательской работы.

3. Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана).

Для оценки уровня профессионального стресса у участников нашего исследования была выбрана методика «Оценка профессионального стресса» Вайсмана. Эта методика представляет собой важный инструмент, позволяющий не только определить текущий уровень стресса, испытываемого сотрудниками, но и выявить возможные факторы, способствующие его возникновению в профессиональной среде.

Опросник состоит из 15 утверждений, каждое из которых респондент должен оценить с точки зрения частоты появления соответствующей ситуации в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей. Такой подход

обеспечивает глубокое понимание индивидуального восприятия стрессовых ситуаций, что является критически важным для нашей гипотезы о разнообразии реакций разных социально-психологических типов на стрессовые факторы.

Методика имеет явное преимущество в своей прямолинейности и простоте использования. Опросник позволяет участникам быстро и без затруднений оценить уровень стресса, что способствует более объективной самооценке. Чем выше итоговый балл по тесту, тем больше стрессовых состояний испытывает сотрудник. Это позволяет легко интерпретировать результаты и выделить группы, находящиеся под высоким уровнем стресса, что крайне важно для разработки механизмов поддержки и контроля за состоянием сотрудников.

Кроме того, возможность количественной оценки стрессовых состояний дает возможность сопоставлять полученные результаты с данными, полученными при использовании других методик исследования, таких как методика определения социально-психологического типа личности и тест САН. Это создает условия для многомерного анализа и позволяет глубже понять влияние профессионального стресса на общее психоэмоциональное состояние сотрудников.

Таким образом, выбор методики оценки профессионального стресса Вайсмана обоснован её простотой, эффективностью и возможностью непосредственного получения количественных данных, что делает её подходящей для достижения целей данного исследования и понимания взаимосвязи между стрессом и социально-психологическими типами личности.

4. Опросник «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой

В процессе нашего исследования для оценки уровня удовлетворенности работой участников была выбрана методика «Оценка удовлетворенности работой», разработанная В.А. Розановой. Данная методика представляет собой

мощный инструмент для выявления уровня удовлетворенности сотрудников своей профессиональной деятельностью и условий труда, что имеет критическое значение для понимания отношений между работниками и их профессиональной средой.

Методика включается в себя ряд вопросов, охватывающих различные аспекты работы, такие как условия труда, взаимоотношения в коллективе, возможности для карьерного роста, соответствие работы личным интересам и целям. Такой комплексный подход позволяет получить полное представление о факторах, влияющих на уровень удовлетворенности, и выявить ключевые области, требующие улучшения.

Одним из основных преимуществ данной методики является то, что она способствует выявлению как позитивных, так и негативных аспектов рабочего процесса. Уровень удовлетворенности работой напрямую связан с общей эффективностью сотрудников, их мотивацией и преданностью организации, что делает ее особенно важной в контексте изучения профессионального стресса. Понимание того, что влияет на удовлетворенность, позволяет разрабатывать более целенаправленные и эффективные стратегии управления персоналом и предотвращения возможного стресса.

Кроме того, результаты опросника могут быть сопоставлены с данными, полученными из оценок уровня профессионального стресса, а также социально-психологических типов личности, что позволит провести более комплексный анализ факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние сотрудников. Это взаимодействие различных методик обогатит нашу картину и укрепит обоснованность выводов.

Таким образом, выбор опросника «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой обоснован его многофункциональностью, простотой в использовании и возможностью детального анализа факторов, определяющих удовлетворенность сотрудников своей работой. Это делает методику неотъемлемой частью нашего исследования, направленного на изучение

взаимосвязи между профессиональным стрессом и общим состоянием сотрудников.

5. Показатели результативности работы сотрудников.

Ввиду того, что все изменения в компании призваны повышать эффективности работы сотрудников, нами также были рассмотрены показатели результативности работы сотрудников. Так как на продажи в аптечном бизнесе огромное влияние оказывает сезонность, в качестве опорного был выбран показатель % покупок, который был совершен с применением карты лояльности. Выполнение данного показателя не несет финансовой нагрузки на клиента и зависит только от сотрудника.

6. Методы математической обработки данных исследования.

Проверка гипотез осуществлялась с помощью метода математической статистики – коэффициента корреляции Спирмена. Это статистическая мера, которая оценивает степень и направление связи между двумя переменными, основанная на ранговых данных.

Диапазон значений коэффициента Спирмена варьируется от -1 до +1.

- +1 указывает на полную положительную корреляцию
- -1 указывает на полную отрицательную корреляцию
- 0 указывает на отсутствие корреляции.

Результат считается статистически достоверным (значимым), если p -уровень не превышает 0,05. Поэтому для более точной оценки результата нам нужно будет обращаться к таблице корреляций с критическими значениями коэффициента корреляции, которые зависят от количества элементов сравниваемых рядов. Это табличные значения, поэтому приведем их здесь без изменений для наших двух рядов, в которых $N = 18$ ($p=0,468$) для первой группы респондентов и $N = 6$ ($p=0,811$) для второй группы.

2.3 Анализ результатов исследования реакций людей с различной вариативностью типов личности в ответ на стрессовую ситуацию

В рамках настоящего исследования мы исследовали реакции людей с различной вариативностью проявленных социально-психологических типов в стрессовой ситуации, в частности, уровень профессионального стресса, удовлетворенность работой и общее психоэмоциональное состояние.

2.3.1 Качественный анализ результатов исследования

На первом этапе проанализируем результат исследования социально-психологических типов личности по Миниярову. Он представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Социально-психологические типы личности по Миниярову

Определение социально-психологического типа личности по Миниярову							
Инициалы респондента	нормальный	конформный	доминирующий	сензитивный	инфантильный	тревожный	интровертивный
Подгруппа 1							
ФГА	93,75	12,5	18,75	81,25	20	10	68,75
ХВВ	81,25	12,5	25	81,25	0	0	68,75
ПТВ	68,75	18,75	18,75	56,25	10	20	75
СОН	75	18,75	31,25	75	0	30	68,75
КЖН	93,75	18,75	25	87,5	0	10	68,75
ДЛИ	87,5	25	31,25	87,5	10	20	68,75
РОА	100	25	31,25	87,5	20	40	81,25
АЭ	75	12,5	12,5	68,75	10	0	75
ХАВ	81,25	12,5	37,5	93,75	20	30	81,25
СНВ	81,25	12,5	37,5	100	10	30	81,25
РТА	68,75	18,75	18,75	56,25	10	0	56,25
КЕВ	56,25	12,5	6,25	56,25	0	0	56,25

Продолжение таблицы 1

ГАВ	93,75	18,75	25	87,5	10	20	81,25
ГИВ	81,25	25	43,75	75	0	40	68,75
ПВС	62,5	12,5	25	56,25	20	20	62,5
МНВ	93,75	18,75	18,75	100	0	10	68,75
ЩЮА	87,5	12,5	25	87,5	10	10	62,5
ЯНН	93,75	25	37,5	93,75	30	10	75
Подгруппа 2							

ГЕА	68,75	37,5	37,5	81,25	70	50	81,25
ФИВ	75	25	12,5	62,5	50	30	75
ГСА	50	62,5	31,25	50	80	60	75
ЕЕВ	81,25	18,75	56,25	87,5	10	10	68,75
ЛЕВ	100	43,75	68,75	93,75	50	80	75
КМА	68,75	25	31,25	68,75	50	50	87,5

Цветом отмечены ячейки со значением в 50 и более процентов. Будем считать, что если какой-то параметр набрал 50% и более, то его можно считать определяющим социально-психологический тип личности. В итоге в группе респондентов было выделено две подгруппы. Основание для разделения групп – вариативность и малая вариативность проявленных социально-психологических типов личности.

Первая подгруппа – это сотрудники, которые имеют три ведущих социально-психологических типа. Вторая – у которых проявлено 4 и более социально-психологических типа.

1. Нормальный (гармоничный) тип личности, выявленный у 97,62% опрошенных, характеризуется рациональным и сдержанным отношением к окружающим. Эти люди выделяются своей способностью осознанно преобразовывать эмоции в действия, проявляя честность, искренность и уважение к другим. Они подходят к разным видам деятельности с одинаковым энтузиазмом, демонстрируя высокую степень ответственности и исполнительности. Сотрудники данного типа имеют уверенность в своих силах, не боятся новых вызовов и активно поддерживают командный дух, принимая справедливые решения на благо команды и выступая защитниками менее опытных коллег. Их стремление к саморазвитию охватывает не только интеллектуальные, но и физические и духовные аспекты, что делает их ценными членами любого коллектива. Адаптивность к критике и готовность к самосовершенствованию подчеркивает их объективность в самооценке и стремление к постоянному росту, что делает их надежными и востребованными сотрудниками.

2. Конформный тип личности, который присутствует у 7,1% опрошенных, постоянно готов к коммуникациям с коллегами или

руководителем. Они любят приукрашать себя и свои результаты, поэтому коллегами такой тип личности часто может восприниматься как грубый, самоуверенный, даже иногда хвастливый. Работники данного типа проявляют мало интереса к деятельности: во время работы они быстро начинают чувствовать усталость и часто ищут различные предлоги, чтобы избежать выполнения заданий или отвлечь коллег на иные мероприятия, хотя бы попить кофе. Хотя они обладают высокой энергией, эта активность обычно направлена на собственную выгоду. Они часто игнорируют правила и нормы. Также могут проявлять безответственность – они могут пообещать больше своих возможностей, а также обмануть. Это делается не из-за дурных помыслов, а из-за желания казаться лучше.

Они сами – большая ценность в своих собственных глазах. Из-за такого отношения к себе, саморазвитие не является ценностью, при этом, к другим в тот же момент могут предъявляться высокие требования. Высокое мнение о себе и своих способностях делает их невосприимчивыми к любой критике. Они ее просто не замечают. Такие сотрудники будут лучшими сотрудниками, если это выгодно им: предусмотрительными, инициативными, ответственными и целеустремленными

3. Доминирующий тип личности. Присутствует у 9,5% опрошенных. Люди такого социально-психологического типа обычно имеют высокое самолюбие, вспыльчивы и обладают хорошими интеллектуальными способностями, что влияет на их отношения с окружающими. При общении с руководителями они ведут себя уверенно, но могут проявить эмоции в критических ситуациях. С равными они часто занимают позицию «сверху», что делает их менее любимыми в коллективе, несмотря на профессионализм.

При неудачах они теряют мотивацию и могут бросить дело. Эти сотрудники склонны пробовать разные виды деятельности, останавливаясь на тех, где достигают успеха и получают положительную обратную связь, что для них крайне важно. Они активно демонстрируют свои результаты, стремясь к признанию и повышению статуса в группе.

Их внутренняя потребность — быть замеченными, поэтому они готовы хвастаться успехами и могут унижать менее успешных. При неудачах обвиняют окружающих, что может приводить к конфликтам. В любой группе они стремятся к лидерству и используют социум для достижения новых высот.

Доминирующие личности не переносят несогласия и могут прибегать к агрессии. У них двойные стандарты: требуют уважения к себе, но могут проявлять грубость к другим. Они не воспринимают критику, что тормозит их развитие и приводит к конфликтам.

4. Сензитивный социально-психологический тип личности присутствует у 100% сотрудников. Его отличает проявление чуткости и внимательности к окружающим, искренность, открытость, готовность жертвовать всем, что есть, а также бескорыстие и доброта. При том сами представители сензитивного типа личности боятся потревожить окружающих и редко обращаются за помощью.

Это идеальный сотрудник первого стола в аптеке. Потому что он добросовестный, спокойный и внимательный — что нужно как в работе с клиентами, так и при реализации обязанностей, связанных с фарм.порядком. Глубокая увлеченность своим делом делает из них экспертов высокого уровня, но для них самих это настолько естественно, поэтому в работе отличаются скромностью, иногда даже боятся рассказывать о своих способностях и результатах, занижая их.

В социуме они обычно проявляются двумя способами: помогают окружающим и работают «жилеткой» благодаря своему оптимизму, готовность сглаживать углы и отсутствию амбиций. С другой стороны, они могут выступать очень активно, если нужно заступиться за слабых, отстаять интересы коллектива.

Сензитивные сотрудники всегда готовы к обратной связи, не будут раздражаться на нее, могут извиниться, если замечания справедливы. Если же критика была не по существу, то они не будут спорить, хотя это их затронет.

И впоследствии будут стараться показать свою правоту не словами, а действиями.

Этот тип личности производит обманчивое впечатление. Кажется, что он безвольный, легкоуправляемый, податливый, потому что не демонстрирует ярких проявлений характера. Однако на самом деле это очень инициативные и целеустремленные люди, которые приносят инновации в свою работу.

5. Инфантильный тип личности. Присутствует у 23,8% опрошенных. Самые главные его черты – это озабоченность реализацией своих потребностей и безразличие к окружающим людям и их поступкам. Если представитель такого социально-психологического типа встречает новых людей, то первая реакция будет – настороженность. Но в целом, они не делают для окружающих ни плохого, ни хорошего, хотя и производят впечатление скромных и стеснительных, похожих на детей взрослых. Главное – чтобы их не трогали.

В отношении к деятельности будут проявляться такие черты как своевольность, желание заниматься только тем, что ему нравится. Вообще в целом в отношении своих желаний они очень дисциплинированы.

При этом сотрудники инфантильного типа личности часто с удовольствием любят работать руками – разбирать товар, оформлять витрины, сверять сроки годности. В голове у такого сотрудника очень конкретное и прикладное отношение к работе: она или должна приносить удовольствие, или обеспечивать материальный достаток, который покрывает их желания. Более того, они смотрят на деятельность очень прагматично, если результаты их не привлекают или они не видят в этой деятельности смысла, то отношение к работе будет спустя рукава.

Представители инфантильного социально-психологического типа личности не воспринимают критику, так как безразлично относятся к окружающим людям и их мнению.

6. Тревожный тип личности выявлен у 14,3% опрошенных.

Как следует из названия этого социально-психологического типа, его представители живут в постоянном напряжении, так как постоянно ожидают конфликта. В связи с этим, снаружи это выглядит как подозрительность, а внутри это нерешительные люди, которые выдвигают очень высокие требования к окружающим. Также такие сотрудники не хотят вступать в контакт, открываться коллегам или руководителю, что может вызывать отторжение со стороны коллег.

Высокая тревожность провоцирует их хвататься за все и сразу, метаться и переключаться между видами деятельности.

В отношении к деятельности у них есть два важных, но противоречивых аспекта: с одной стороны, страх показать себя, а с другой, - желание быть замеченными, чтобы повысить свой статус в группе. Если у них что-то не получается – они могут бросить деятельность, но в своей профессиональной деятельности они делают все по правилам и стандартам и требуют того же от других.

7. Интровертивный тип личности проявлен у 97,62% опрошенных.

Этот тип личности отличается аккуратностью, уважительностью и чуткостью к окружающим и их интересам. Они стараются быть незаметными, чтобы не беспокоить и не доставлять проблем. Также в общении с окружающими они не раскрывают свой внутренний мир и стараются не быть на виду. Поэтому, с одной стороны, они имеют высокую работоспособность и результативность в работе, а с другой, никто этого может не замечать, так как они занижают свой вклад. При этом их общение простое и легкое, хотя и редкое, ввиду застенчивости.

Очень важно, что для них труд – это удовольствие, созидание – это цель деятельности, хотя они и с трудом приносят что-то новое в процедуры или технологии.

Интровертивные сотрудники осознают ценность социума и ставят его интересы во главу угла при принятии решений. Более того, они могут принять

неудобное решение для себя, если это будет полезно коллективу в целом. Коллеги отзываются о них как об очень рациональных и организованных.

К обратной связи такие сотрудники относятся профессионально: стараются исправить любую ошибку максимально качественно.

В итоге в группе респондентов было выделено две подгруппы:

Первая подгруппа – это сотрудники, которые имеют три ведущих социально-психологических типа, т.е. малую вариативность социально-психологических типов. Вторая – у которых проявлено 4 и более социально-психологических типа, т.е. их вариативность социально-психологических типов выше, чем у первой группы.

Теперь проанализируем результаты опроса «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), таблица 2 показывает результаты опроса первого этапа (до воздействия стрессового фактора) по двум группам, а таблица 3 – результаты второго этапа вопроса.

Таблица 2 – Результаты по опроснику профессионального стресса Вайсмана до проведения изменений

Уровень профессионального стресса	1 группа		2 группа	
	количество человек	% от группы	количество человек	% от группы
Низкий	12	66,7	2	33,3
Средний	6	33,3	4	66,7
Высокий	0	0,0	0	0,0

В этом случае мы видим, что и в первой, и во второй группе все респонденты набрали баллы, соответствующие низкому и среднему уровню профессионального стресса. Низкий уровень стресса (к данной группе относится 66,7% сотрудников первой группы и 33,3% сотрудника второй группы) означает, сотрудники уверены, что уровень нагрузки адекватен их способностям и возможностям, они понимают, чего ждет от них руководитель и коллеги, а также данная работа не противоречит их ценностям.

При этом у 33,3% сотрудников первой группы и 66,7% сотрудников второй группы выявлен средний уровень профессионального стресса. В данной ситуации сотрудники могут испытывать противоречивые чувства относительно своих должностных обязанностей и отношений в коллективе. Такие сотрудники могут чувствовать себя в информационном вакууме или быть не уверенными в том, что сумеют успешно справиться с поставленными задачами и выполнить необходимый объем работы.

При этом, если считать этот уровень стресса базовым, то состояние группы 1 по набранным баллам соответствует более низкому уровню стресса, чем состояние группы 2. Среднее значение баллов, набранных сотрудниками первой группы – 32,4, второй – 38. Другими словами, сотрудники второй группы без воздействия стрессового фактора в среднем склонны испытывать более низкий уровень профессионального стресса.

Хорошей новостью для менеджмента компании может служить тот факт, что среди респондентов не обнаружено ни одного, который попадает в группу с высоким уровнем профессионального стресса.

Рассмотрим изменения уровня стресса после мотивационных изменений в компании. Результаты опроса представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты по опроснику профессионального стресса Вайсмана после проведения изменений

Уровень профессионального стресса	1 группа		2 группа	
	Количество человек	% от группы	Количество человек	% от группы
Низкий	9	50,0	2	33,3
Средний	9	50,0	3	50,0
Высокий	0	0,0	1	16,7

В данном случае мы видим, что во второй группе появился сотрудник, у которого выявлен высокий уровень стресса. При этом средний уровень стресса в первой группе ниже, чем во второй: 33,9 – средний балл по данному опросу в первой группе и 35,8 – средний балл во второй группе. При этом, общее влияние стрессового фактора невелико – разница между средними

показателями по обеим группам составляют не более 6%: 32,4 и 33,9 – средние количества набранных баллов сотрудниками первой группы до и после влияния стрессового фактора; 38 и 35,8 – средние количества набранных баллов сотрудниками второй группы до и после влияния стрессового фактора. При этом, при анализе средних показателей мы можем видеть интересную закономерность: среднее по первой группе увеличилось, а в данном опросе прямая зависимость: чем выше количество набранных баллов, тем выше уровень стресса.

У второй группы ситуация противоположная: среднее количество набранных баллов уменьшилось. Другими словами, диагностируемый стресс в среднем по группе снизился. Получается, что сотрудники с большей вариативностью социально-психологических типов при возникновении стрессового фактора чувствуют себя более уверенно.

Важным считаем отметить анализ уровня стресса у всех респондентов в разрезе их стажа работы. Результаты данного анализа можно увидеть в таблице 4 и на рисунке 1:

Желтым выделены количество респондентов, которые по их результату опроса попали в ту или иную группу по уровню стресса ДО воздействия стрессового фактора, ячейки без цветового выделения показывают распределение сотрудников по уровню стресса ПОСЛЕ воздействия стрессового фактора:

Таблица 4 – Распределение сотрудников по уровню стресса до и после воздействия стрессового фактора

Стаж работы	Количество сотрудников с различным уровнем стресса		
	низкий	средний	высокий
до 1 года	3	1	0
до 1 года	3	1	0
от 1 до 3 лет	6	2	0
от 1 до 3 лет	5	3	0
более 3 лет	5	7	0
более 3 лет	3	8	1

Более наглядно результаты показаны на рисунке 1, где первая пара соответствует распределению сотрудников со стажем до 1 года работы, вторая пара – от 1 до 3 лет, а третья – более 3 лет работы:

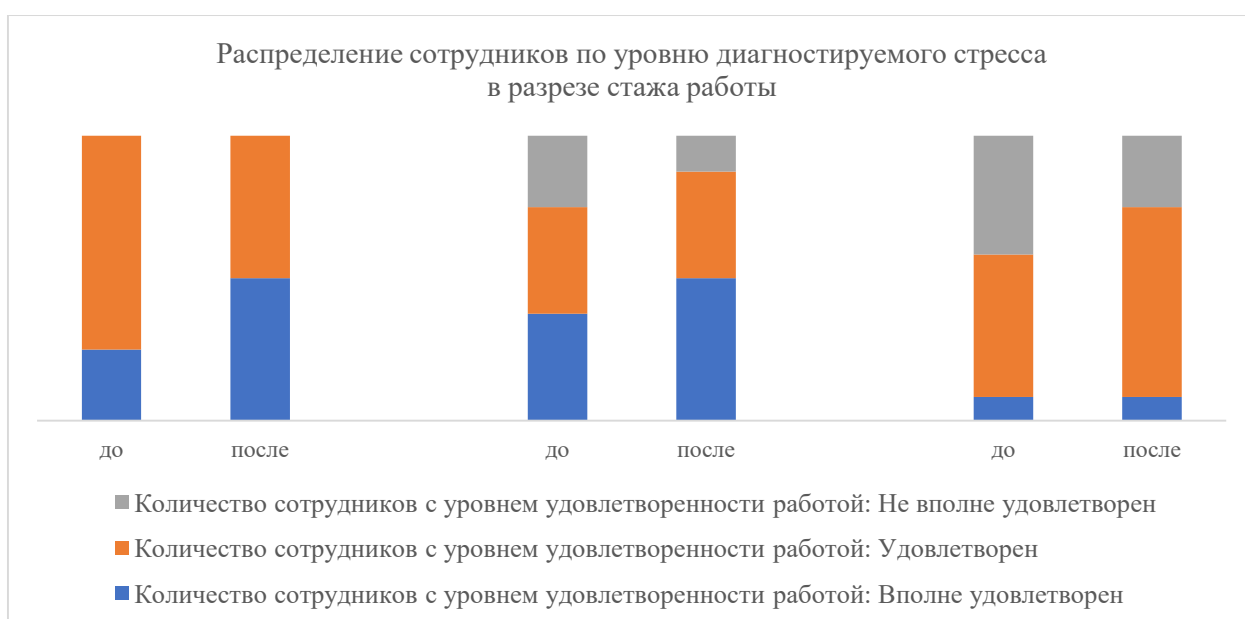


Рисунок 1 Распределение сотрудников по уровню диагностируемого стресса до и после воздействия стрессового фактора в разрезе их стажа работы

Видно, что стрессовый фактор не изменил распределение сотрудников до 1 года работы по уровню стресса, более 70% сотрудников испытывают низкий уровень стресса. Во второй паре диаграмм видно, что количество сотрудников со средним уровнем стресса изменилось после воздействия стрессового фактора. А в третьей паре диаграмм даже появился респондент с

высоким уровнем стресса. Получается, что сотрудники со средним и высоким уровнем стресса в своем большинстве относятся к группе «сотрудники со стажем работы более 3 лет». При этом в группе сотрудников со стажем более трех лет есть респонденты разных возрастов – от 25 до 58 лет.

Результат применения опроса «Оценка удовлетворенности работой» для двух групп испытуемых представлен в таблице 5 для первой группы респондентов и в таблице 6 – для второй.

Таблица 5 – Результат диагностики по методике «Оценка удовлетворенности работой», В.А. Розанова, группа 1

Оценка удовлетворенности работой	первый этап		второй этап	
	количество человек	% от группы	количество человек	% от группы
Вполне удовлетворен	3	16,7	6	33,3
Удовлетворен	10	55,6	10	55,6
Не вполне удовлетворен	5	27,8	2	11,1
Не удовлетворен	0	0,0	0	0,0
Крайне не удовлетворен	0	0,0	0	0,0

Исходя из данных результатов диагностики, можно определить, что среди всех опрошенных, которые относятся к группе 1 есть три подгруппы сотрудников по уровню удовлетворенности работой. Часть опрошенных показали высокий уровень удовлетворенности работой. Это означает, что их вполне устраивают условия работы, возможности профессионального и карьерного развития, а также, что немаловажно – они не склонны к поиску работы на момент исследования. При этом стрессовый фактор привел к тому, что группа сотрудников с высоким уровнем удовлетворенности работой увеличилась – с 16,7% до 28,6%.

Самая большая подгруппа респондентов удовлетворена работой. Это означает, что есть небольшие нюансы, которые могли бы повысить удовлетворенность данных сотрудников, но в целом ситуация стабильна на данный момент. Третья подгруппа, выделившаяся в процессе опроса, показывает результат «не вполне удовлетворен». Это означает, что есть

неудовлетворенности физическими условиями работы, возможностями карьерного роста, взаимоотношениями с руководителем или финансовой мотивацией. Есть риск, что такие сотрудники могут покинуть компанию, а, учитывая текущий кадровый голод на рынке труда, это может стать критичным для бизнеса. При этом, мы видим, что третья подгруппа также показала динамику – после воздействия стрессового фактора количество респондентов, попавших в данную группу, уменьшилось с 27,8% до 11,1%.

Перейдем к анализу результатов опроса «Оценка уровня удовлетворенности» второй группы сотрудников, представленных в таблице 6

Таблица 6 – Результат диагностики по методике «Оценка удовлетворенности работой», группа 2

Оценка удовлетворенности работой	первый этап		второй этап	
	Количество человек	% от группы	Количество человек	% от группы
Вполне удовлетворен	2	33,3	1	16,7
Удовлетворен	2	33,3	3	50,0
Не вполне удовлетворен	2	33,3	2	33,3
Не удовлетворен	0	0	0	0
Крайне не удовлетворен	0	0	0	0

Исходя из данных результатов диагностики, можно определить, что среди опрошенных есть три подгруппы сотрудников по уровню удовлетворенности работой. Часть опрошенных показали высокий уровень удовлетворенности работой. При этом стрессовый фактор повлиял на численность данной группы – количество сотрудников, вполне удовлетворенных работой, уменьшилось с 33,3% до 16,7%. При этом, цифры показывают, что данные сотрудники «перетекли» во вторую подгруппу, которая имеет результат «удовлетворен». После влияния стрессового фактора данная подгруппа увеличилась с 33,3% до 50%. Подгруппа 3, сотрудники которой не вполне удовлетворены работой, осталась неизменной.

Давайте рассмотрим результаты данного опроса в целом по всем респондентам в разрезе по стажу работы. Эти результаты можно видеть в

таблице 7, в которой выделенные цветом строки показывают результаты до воздействия стрессового фактора, а не выделенные – после.

Таблица 7 – Распределение сотрудников по уровню удовлетворенности работой до и после воздействия стрессового фактора

стаж работы	Количество сотрудников с уровнем удовлетворенности работой:		
	вполне удовлетворен	удовлетворен	не вполне удовлетворен
до 1 года	1	3	0
	2	2	0
От 1 до 3 лет	3	3	2
	4	3	1
Более 3 лет	1	6	5
	1	8	3

Также результаты показаны на рисунке 2, где первая пара соответствует распределению сотрудников со стажем до 1 года работы, вторая пара – от 1 до 3 лет, а третья – более 3 лет работы, диаграмма «до» - означает, что в ней представлены данные до воздействия стрессового фактора, «после» - после воздействия стрессового фактора:

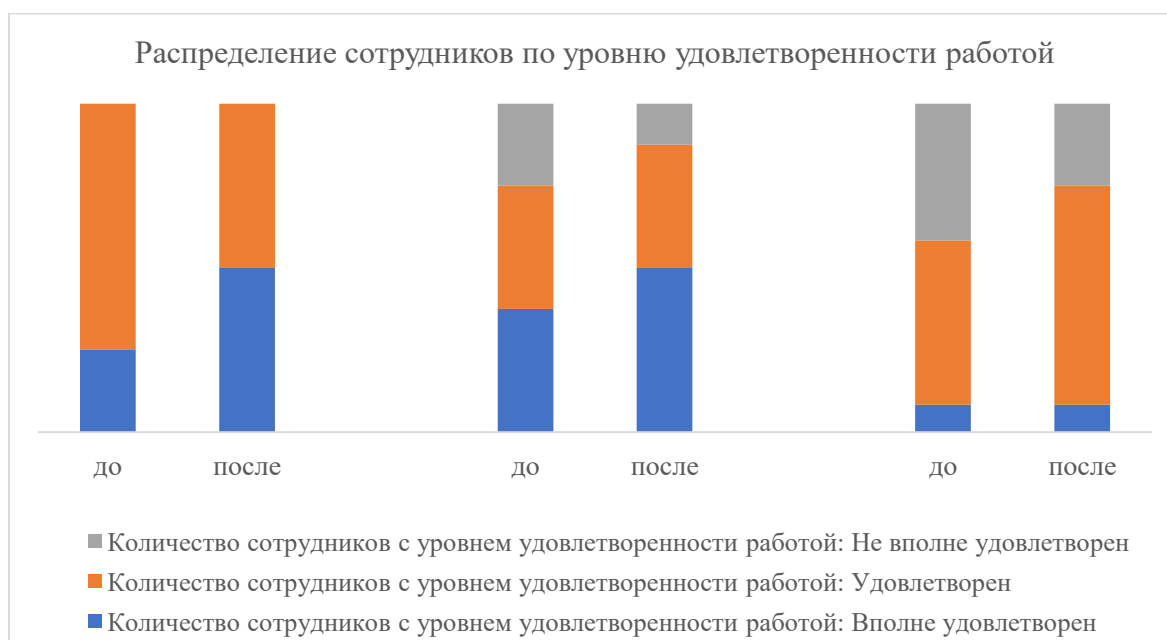


Рисунок 2. Распределение сотрудников по уровню удовлетворенности работой до и после воздействия стрессового фактора в разрезе их стажа работы

На Рисунке 2 видно, что % сотрудников, которые не удовлетворены работой самый большой среди тех, кто проработал в этой компании 3 года и более. Это сотрудники, которые могут покинуть компанию, а, учитывая текущий кадровый голод на рынке труда, это может стать критичным для бизнеса, так как это самая опытная часть команды.

Хорошая новость для компании в целом – что среди опрошенных нет ни одного результата «не удовлетворен» или «крайне не удовлетворен». Это может означать, что работа по повышению удовлетворенности сотрудников ведется и имеет свои плоды.

Следующими рассмотрим результаты опроса по методике «Самочувствие, активность, настроение» (САН), В. А. Доскин, М. П. Мирошников и др).

В таблице 8 представлены результаты общего показателя по двум группам до влияния стресса и после.

Таблица 8 – Количество сотрудников в % в разрезе полученного результата по общему показателю по опроснику САН

Значение общего показателя	До влияния стресса		После влияния стресса	
	1 группа, %	2 группа, %	1 группа, %	2 группа, %
1-3,4	6	0	0	17
3,5-4,5	39	50	33	50
4,6-7	56	50	67	33

По представленным результатам видно, что количество сотрудников в первой группе респондентов, которые, по субъективной оценке, имеют преобладающее плохое настроение, уменьшилось до 0%.

А во второй группе после воздействия стресса количество таких сотрудников, наоборот, возросло с 0 до 17%.

Процент сотрудников, которые затрудняются в оценке своего настроения или имеют преимущественно изменчивое настроение, у первой

группы уменьшился с 39 до 33%, а во второй группе сотрудников не изменился.

Ну и наконец, процент сотрудников, которые согласно методики имеют преобладающее хорошее настроение, возрос в первой группе с 56 до 67%, а во второй – уменьшился с 50% до 33%.

В целом данный опрос показал, что в коллективе менее 20% сотрудников имеют преобладающее плохое настроение, это может говорить о позитивном эмоциональном фоне в компании в целом.

Также интерес представляет оценка результатов данного опроса по субшкалам. Средние значения по каждой из субшкал до фактора стресса и после него можно видеть в таблице 9:

Таблица 1. Средние значения по субшкалам для первой и второй группы респондентов до стресса и после

Номер группы	Самочувствие		Активность		Настроение	
	до стресса	после стресса	до стресса	после стресса	до стресса	после стресса
1	4,5	5,4	5,2	5,4	4,6	5,4
2	4,2	4,5	4,1	4,5	4,5	4,7

Оценки в 4 и менее баллов говорят неблагоприятном состоянии испытуемых по соответствующему параметру. Как видно из таблицы – в каждой из трех субшкал среднее значение выше 4.

Оценки более 4 баллов говорят о том, что сотрудники в целом позитивно оценивают соответствующий параметр у себя на данный момент.

На что стоит обратить внимание при анализе таблицы 9 – это динамика изменений средних показателей до стресса и после него:

По субшкале «Самочувствие» у первой группы результат увеличился на 20%, а у группы 2 – всего на 7%

По субшкале «Активность» у первой группы сотрудников результат увеличился на 4%, а у второй группы – на 10%

По субшкале «Настроение» динамика среднего показателя у первой группы – 17%, а у второй – 4%.

2.3.2 Количественный анализ результатов исследования

После качественного анализа результатов исследования были применены методы статистической обработки данных, а именно, коэффициент корреляции Спирмена.

В представленной таблице указаны рассчитанные коэффициенты корреляции ρ для группы 1:

Таблица 2. Коэффициенты ранговой корреляции для группы 1

	$C_{ан}$	$c_{Aн}$	caH	CAH	P	Результат
B_1	-0,225	-0,107	-0,23	-0,185	0,446	-0,596
B_2	-0,701	-0,792	-0,709	-0,737	0,502	-0,494
0,904	0,286	0,432	0,218	0,202	0,564	0,963

Каждая цифра рассчитана на основе двух рядов данных в своей основе – по горизонтали и вертикали, где

B_1 – ряд значений, отражающих результат опроса «Уровень профессионального стресса» по Вайсману, выявленный до появления стрессового фактора

B_2 – ряд значений, отражающих результат опроса «Уровень профессионального стресса» по Вайсману, выявленный после появления стрессового фактора

$C_{ан}$ – ряд значений по субшкале «Самочувствие» по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

$c_{Aн}$ – ряд значений по субшкале «Активность» по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

caH – ряд значений по субшкале «Настроение» по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

САН – ряд значений по общему интегральному показателю по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

Р – ряд значений, соответствующих результату опроса «Уровень удовлетворенности работой», Розанова

Результат – бизнес-результат, предоставленный заказчиком по каждому из респондентов

Хотим обратить внимание, что в группе 1 всего 18 респондентов, поэтому статистически значимая взаимосвязь между рядами переменных будет при коэффициенте $\rho \geq 0,468$ (по модулю). Ячейки с такими значениями коэффициента корреляции подсвечены в таблице.

Соответственно верхняя строка соответствует каждому из опросов ДО воздействия стрессового фактора, вторая – ПОСЛЕ воздействия стрессового фактора.

Третья строка – это коэффициент, рассчитанный на основе одного и того же опроса (который указан в соответствующем столбце) ДО и ПОСЛЕ воздействия стрессового фактора. В третьей строке наличие взаимосвязи ($\rho \geq 0,468$) имеют только ряды по опросам «Оценка профессионального стресса», «Оценка удовлетворенности работой» и Результат. Это означает, что данные ряды значений не случайны и мы можем опираться на них при анализе. Остальные ряды не имеют статистически значимой взаимосвязи, поэтому их мы рассматривать не будем.

В столбце «результат» мы видим достаточно высокие коэффициенты корреляции, которые могут говорить о наличии связи между рядами данных. При этом, в первых двух строках коэффициенты корреляции имеют знак «—», что говорит нам о наличии отрицательной корреляции: чем выше показатель уровня стресса, тем ниже результат. При этом, данная взаимосвязь прослеживается и при низком уровне стресса (на первом этапе измерения), и при высоком (на втором этапе измерения). Безусловно, это не говорит о том, что стресс – это единственный фактор, влияющий на данный показатель, но можно утверждать, что для группы сотрудников с малой вариативностью

наличия социально-психологических типов, стресс является статистически значимым фактором.

Рассмотрим столбец «Р», который соответствует рядам данных по опросу «Оценка удовлетворенности работой», Розановой. Верхняя строка имеет коэффициент $\rho = 0,446$, который не является статистически значимым. Можно предположить, что при низком уровне стресса уровень удовлетворенности работой может быть любым – и высоким, и низким. При этом, при повышении уровня стресса коэффициент вырастает до статистически значимого, в этом случае можно предположить, что когда уровень стресса возрастает, то это негативно отражается на удовлетворенности работой. Для следующего этапа исследования можно поставить вопрос: какие стрессовые факторы являются максимально влияющими на уровень удовлетворенности работой.

Теперь перейдем к рассмотрению результатов количественного анализа для группы 2. В представленной ниже таблице 11 указаны рассчитанные коэффициенты корреляции ρ для группы 2:

Таблица 3. Коэффициенты ранговой корреляции для группы 2

	$C_{ан}$	$c_{Ан}$	$c_{аН}$	$САН$	P	Результат
B_1	-0,557	-0,714	-0,657	-0,6	0,886	-0,143
B_2	-0,871	-0,829	-0,771	-0,943	0,943	-0,557
0,886	0,786	0,457	0,886	0,657	0,943	0,557

Легенда для данной таблицы аналогична легенде к таблице 10: B_1 – ряд значений, отражающих результат опроса «Уровень профессионального стресса» по Вайсману, выявленный до появления стрессового фактора

B_2 – ряд значений, отражающих результат опроса «Уровень профессионального стресса» по Вайсману, выявленный после появления стрессового фактора

$C_{ан}$ – ряд значений по субшкале «Самочувствие» по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

A_n – ряд значений по субшкале «Активность» по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

caH – ряд значений по субшкале «Настроение» по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

САН – ряд значений по общему интегральному показателю по опросу «Самочувствие, активность, настроение»

P – ряд значений, соответствующих результату опроса «Уровень удовлетворенности работой», Розанова

Результат – бизнес-результат, предоставленный заказчиком по каждому из респондентов

При этом, так как в группе 2 всего 6 респондентов, поэтому статистически значимая взаимосвязь между рядами переменных будет при коэффициенте $\rho \geq 0,811$ (по модулю). Ячейки с такими значениями коэффициента корреляции подсвечены в таблице.

Аналогично анализу таблицы 10, мы будем рассматривать для анализа только столбцы, в третьей строке которых получился статистически значимый коэффициент. Это столбцы caH (субшкала «Настроение» опроса САН) и P («Оценка уровня удовлетворенности работой, Розанова»). Остальные шкалы не имеют статистически значимого коэффициента, а значит, на них могут действовать другие факторы.

Субшкала «Настроение» опросника САН: получившиеся коэффициенты $\rho = -0,657$ и $\rho = -0,771$ дают нам возможность предположить, что стрессовый фактор не влияет значительно на данный параметр у респондентов группы 2.

Шкала P – результаты опроса «Оценка удовлетворенности работой»: получившиеся коэффициенты $\rho = 0,886$ и $\rho = 0,943$ показывают наличие прямой взаимосвязи между стрессом и данным показателем. Другими словами, чем выше уровень стресса, тем выше неудовлетворенность работой и наоборот: чем ниже уровень стресса, тем ниже неудовлетворенность работой.

Интересным, нам кажется, отметить тот факт, что у второй группы респондентов не выявлена статистически значимая взаимосвязь между разными уровнями стресса и их результатом работы. Значит, существуют другие факторы, которые влияют на бизнес-результаты.

По результатам проведенного исследования, качественного и количественного анализа показателей можно сделать несколько выводов:

- сотрудники, у которых проявлено 3 социально-психологических типа личности при изменении внешних условий (системы мотивации в компании) показывают увеличение уровня стресса, сотрудники, у которых проявлено 4 и более социально-психологических типа, показывают снижение уровня стресса при тех же условиях;

- статистически подтверждено наличие взаимосвязи между уровнем стресса и уровнем удовлетворенности работой, если сотрудник имеет четыре и более проявленных социально-психологических типов личности. Если же сотрудник имеет три проявленных социально-психологических типа, то взаимосвязь подтверждается только в случае повышения уровня стресса: при повышении уровня стресса повышается уровень неудовлетворенности работой. При низком уровне стресса данная взаимосвязь не подтверждена. Это означает, что мероприятия по снижению уровня стресса будут более эффективно работать для второй группы.

Также подтверждено наличие взаимосвязи между уровнем стресса и результативностью сотрудников группы 1, при этом такой же взаимосвязи для сотрудников группы 2 не выявлено.

В целом в данной компании эмоциональный фон сотрудников скорее позитивный, нет сотрудников, которые имеют оценку «не удовлетворен» или «крайне не удовлетворен» по отношению к условиям работы, также не выявлены сотрудники с высоким уровнем профессионального стресса. Сотрудники, которые не вполне удовлетворены местом работы, имеют стаж работы более 1 года или даже более 3 лет.

Заключение

Данная экспериментальная работа была направлена на сравнение людей с различными социально-психологическими типами личности в стрессовой ситуации, их уровень удовлетворенности работой, а также на взаимосвязь с их бизнес-результатами. Потому что в ситуации дефицита кадров именно эти вопросы волнуют работодателей – как провести изменения, чтобы они дали максимальный эффект, как выстроить работу с сотрудниками, чтобы сохранить их мотивацию и вовлеченность, как создать наилучшие условия, чтобы сотрудники не только не покидали компанию, но и рекомендовали ее своим коллегам.

В рамках данного эксперимента были организованы две группы испытуемых – 6 и 18 человек, которые были определены, исходя из того, сколько социально-психологических типов личности было у них проявлено. Сотрудники одной группы проявили 3 ведущих социально-психологических типа, второй – 4 и более. Эксперимент осуществлялся в два этапа: помимо определения социально-психологического типа личности по методике В.М.Миниярова, на первом этапе делался замер уровня стресса сотрудников, их уровня удовлетворенности работой и их состояния посредством трех методик: «Самочувствие, активность, настроение (САН)», В. А. Доскин, М. П. Мирошников и др), «Оценка профессионального стресса» К. Вайсман, «Оценка удовлетворенности работой», В.А. Розанова, а также осуществлялся сбор данных об их бизнес-эффективности посредством показателя «Количество покупок с применением карты лояльности». Далее в компании были запущены изменения финансовой мотивации, что, безусловно, повлияло на указанные показатели. На втором этапе был осуществлен замер указанных трех показателей, после которого все данные были проанализированы посредством методов математической статистики.

В результате проведенной работы мы пришли к выводам, что сотрудники группы 1 с малой вариативностью проявленных социально-

психологических типов показывают увеличение уровня стресса при проведении изменений. А у сотрудников группы 2 с большей вариативностью проявленных социально-психологических типов при тех же условиях стресс снижается.

При этом уровень стресса не имеет статистически подтвержденного влияния на состояние здоровья сотрудника, если у сотрудника проявлены 4 и больше социально-психологических типов личности. Если у сотрудника проявлено три социально-психологических типа личности, то выявлена подтвержденная связь между высоким уровнем стресса и состоянием здоровья такого сотрудника. Статистически подтверждено наличие взаимосвязи между уровнем стресса и уровнем удовлетворенности работой, если сотрудник имеет вариативность проявленных социально-психологических типов – 4 и более. Если же сотрудник имеет низкую вариативность проявленных социально-психологических типов, а именно – три, то взаимосвязь подтверждается только в случае повышения уровня стресса: уровни стресса и удовлетворенности работой имеют подтвержденную прямую взаимосвязь, а значит, при повышении одного параметра возникает изменение второго в ту же сторону. Если же стресс низкий, то данная взаимосвязь не подтверждена. Для сотрудников HR-службы и тех, кто планирует обучение в компании, этот факт дает информацию, что любые мероприятия, направленные на снижение уровня стресса, будут неодинаковы по своему значению для групп 1 и 2. Они будут более эффективно работать для второй группы. Также подтверждено наличие взаимосвязи между уровнем стресса и результативностью сотрудников группы 1, при этом такой же взаимосвязи для сотрудников группы 2 не выявлено.

На основе данных выводов можно выстраивать более точечную работу с сотрудником, в зависимости от того, сколько социально-психологических типов он проявляет, а также использовать эти данные при подборе персонала и любых кадровых перемещениях.

Список используемой литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. – 2019. – №6. – С.15.
2. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб., 1999 – 86 с.
3. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А.А. Баранов. – Ижевск: Ижевск, 1997 – 108 с.
4. Бодров В.А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М. : Пер СЭ, 2020 – 352 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2019 – 336 с.
6. Вагин И. Лучшие психотехники успеха / И. Вагин. – СПб. : Питер, 2019 – 45 с.
7. Золотова Т.Н. Психология стресса / Т.Н. Золотова. – Издательство «Книголюб», 2016 – 280 с.
8. Иовчук Н.М. Вопросы психического здоровья детей и подростков / Н.М. Иовчук. – Издание: Книга по Требованию, 2010. – 144 с.
9. Клячкина Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления / Н.Л. Клячкина // Вестник Самарского государственного технического университета. - 2014. - №19. - С.10-19.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология и концепция стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М., 1983.
11. Кон И.С. Социология личности / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1967. – 243 с.
12. Ковалев А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалева. - М. : Москва, 2021. -211 с.

13. Куликова Е.А. Стрессы в профессиональной деятельности: причины возникновения и пути преодоления / Е.А. Куликова // Концепт. - 2019. - №10. – С.25-27.

14. Кутбиддинова Р.А. Использование пластилина в решении психологических проблем / Р.А. Кутбиддинова, Е.М. Уманская // Роль науки в развитии социума: теоретические и практические аспекты: XX Международная научно-практическая конференция: сборник тезисов конференции (13 мая 2021 г.). – № 4 (20). – Екатеринбург, 2021 – С. 31–34.

15. Левин П.А. Исцеление от травмы. авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму / П.А. Левин. – СПб. : ИГ «Весь», 2011 – 128 с.

16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М. : Москва, 2019.-186 с.

17. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие / Н.Д. Линде – 3-е изд. – М. : генезис, 2018 – 376 с.

18. Маклаков А.Г. Общая психология - Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2017. - 470с.

19. Мони́на Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009 – 250 с.

20. Панкратов В.Н. Психология счастья. Искусство радоваться жизни: практическое пособие / В.Н. Панкратов. – М. : Дрофа - Плюс, 2005 – 384 с.

21. Петров Н. Аутогенная тренировка для вас. Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов) / Н. Петров; под общ. ред. В. Леви. – М. : Центр психологии и терапии, 1990 – 33 с.

22. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова ; под ред. А.С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008 – 144 с.

23. Платонов К.К. Личность как социально-психологический феномен / К.К. Платонов // Социальная психология. - 2022. - №3. - С.9-10.

24. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга : Издательство ЕИ КФУ, 2019. – 142 с.
25. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. как стать собственным психотерапевтом / Д. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992 – 240 с.
26. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006 – 256 с.
27. Тарарина Е. Научно-методические пособие «Арт-кухня: волшебные рецепты» / Е. Тарарина. – Луганск : Элтон-2, 2014 – 140 с.
28. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека / Е.А. Трифонова // Теоретические подходы и эмпирические исследования. - 2020. - №23. - С.96-108.
29. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. – М. : изд-во «Добрая книга», 2018 – 512 с.
30. Шорохова Е.В. Социально-психологическое понимание личности / Е.В. Шорохова // Методологические проблемы социальной психологии. М. : Флинта : Наука, 2009. - 396 с.
31. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012 – 256 с.
32. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт [Электронный ресурс]: URL: <http://www.diss.rsl.ru/> (дата обращения: 25.06.2024).
33. Юмашев А. В. Триггерная концепция стресса: роль стресса в этиологии и патогенезе психосоматических нарушений / А.В. Юмашев // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т.7. №2(23). - С.441-445.
34. 75 Юнг, К. Г. Архетип и символ / К.Г. Юнг. - М.: Ренессанс, 1991 – 359 с.

35. 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.

36. Selye H.A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature, 1936. III. 138. P. 32-40.