

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 Взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности

Обучающийся

Ю.А. Лариончева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. пед. наук., доцент А.Ю. Козлова

руководитель

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности	10
1.1 Теория стресса: понятие и классификации. Понятие стрессоустойчивости.....	10
1.2 Причины и стадии стрессовых состояний.....	24
1.3 Влияние стресса на здоровье личности	32
1.4 Профилактика как снижение риска негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека.....	40
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.....	45
2.1 Программа эмпирического исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.....	45
2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.....	47
2.3 Основные направления профилактики влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека.....	59
Заключение	65
Список используемой литературы	68
Приложение А Данные анкетирования респондентов	72
Приложение Б Анкета (по К.Н. Кучкаровой).....	83
Приложение В Программа тренинга «Стресс – неотъемлемая часть самой жизни, и потому у нас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой».....	85
Приложение Г Программа тренинга «Работа в команде как мотив повышения самооценки личности».....	87
Приложение Д Программа тренинга «Повышение личной	

эффективности и улучшение результатов работы».....	89
--	----

Введение

Актуальность исследования заключается в том, что каждый человек ежедневно сталкивается со стрессовыми ситуациями, которые оказывают влияние на его физическое и психическое здоровье. Стресс – это сложное состояние, которое может пронизывать нашу повседневную жизнь и вызывать чувство тревоги. Физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение и мышечное напряжение, могут стать постоянными спутниками человека. На психологическом уровне стресс пробуждает инстинкты борьбы или бегства, что связано с самосохранением. Однако, в кризисные моменты, стресс может послужить мощным толчком к изменениям, помогая нам обнаруживать внутренние резервы для преодоления трудностей. Эта двойственная природа стресса увлекает людей на протяжении веков. Важно уметь контролировать стресс, выделяя время для полноценного отдыха и восстановления.

«Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряженное с этим качеством, в некоторых случаях может привести к черствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию – то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека» [36, с. 184].

Степень разработанности проблемы исследования. Проблема стресса и стрессоустойчивости была предметом изучения как отечественных, так и зарубежных исследователей, таких как Г.М. Андреева, Б.Г. Ананьев, Т.Г. Бобченко, Н.Е. Водопьянова, Е.А. Василенко, С.П. Безносов, Д. Карнеги, Л.А. Китаев-Смык, М.И. Марьин, Н.И. Мягких, А.Б. Леонов, В.П. Петленко,

Л.М. Попова, И.В. Соколов, Л.Б. Филонов, В.И. Хальзов, Э.С. Чугунова, Е.В. Путинцева, Р.С. Лазарус, С. Маслач, Е.О. Смолина и других. Исследования в данной области охватывают различные аспекты, связанные с психологическими и физиологическими видами стресса, а также его воздействием на здоровье и поведение человека. Ученые стремятся понять механизмы стресса и разработать методы его профилактики и лечения, что подчеркивает актуальность данной проблемы в современном обществе.

Проблема исследования. Исследования стресса показывают, что его влияние не ограничивается лишь психологическим состоянием индивида, но и затрагивает его физическое здоровье. Хронический стресс может приводить к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые расстройства, нарушения иммунной системы и даже психические расстройства, такие как депрессия и тревожные расстройства. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к его изучению и пониманию.

Исследования показывают, что социальная поддержка является одним из ключевых факторов в преодолении стрессов. Наличие близких людей и поддерживающая среда способствуют снижению уровня стресса и улучшают эмоциональное состояние. Важно развивать навыки эффективного общения и создания крепких социальных связей, что может существенно улучшить качество жизни в условиях современного стресса.

Конкуренция на рынке труда очень высока, и не так просто найти рабочее место, которое полностью соответствовало бы требованиям сотрудника. Сочетание высокой заработной платы, хороших отношений с руководством или коллегами, удобного расположения и перспектив роста встречается крайне редко. Чаще всего людям приходится мириться с недостатками рабочего места в течение длительного времени, а значит, подвергать себя стрессу. В связи с этим вопрос о повышении уровня стрессоустойчивости личности представляется актуальным.

Анализ научных исследований и практики позволил нам выявить существующее противоречие между высоким спросом на изучение взаимосвязи стресса, физического и психического здоровья человека и недостаточной проработкой вопроса о взаимосвязи стрессоустойчивости, самооценки здоровья и личностной самооценки; направлений комплексной социально-психологической профилактики стресса с позиций общественного, корпоративного и личностного подходов. Это позволило бы снизить стрессовые риски у населения, обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности каждого человека.

Цель исследования – изучить взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.

Объект исследования – стрессоустойчивость.

Предмет исследования – взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.

В качестве гипотезы в данном исследовании делается предположение, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самооценкой здоровья личности, между стрессоустойчивостью и самооценкой.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности;
- определить направления социально-психологической профилактики влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека и развития стрессоустойчивости.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- работы отечественных и зарубежных авторов, таких как, Аллен Дэвид, В.А. Ананьев, Г.М. Андреева, Т.Г. Бобченко, Е.А. Василенко, Н.Е. Водопьянова, Дэвидсон Джефф, Дэниел Бенор, Ева А. Вуд, изучавших особенности влияния стресса на организм человека;

– работы отечественных ученых о взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки личности (Н.А. Зимина, О.А. Жученко); о взаимосвязи между отношением к психологическому здоровью и самооценкой личности (Т.В. Галкина, Н.Г. Артемцева).

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические (анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования), эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных.

В качестве конкретных методик исследования были использованы:

- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге;
- Гиссенский опросник. Опросник-анкета, предназначенный для выявления субъективной картины физических страданий больных, Е. Брюхлер и Дж. Снер (в адаптации В.А. Абабкова, С.М. Бабина, Г.Л. Исуриной и других, 1993);
- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- анкета для сбора сведений о респондентах.

Экспериментальная база исследования: в исследовании приняло участие 40 офисных работников предприятия ООО «Пальмира». Характеристика респондентов: средний возраст – 43 года; средний стаж – 10 лет; семейный статус – за исключением трех человек – все состоят в браке и имеют детей. Высшее образование имеют 50% респондентов, у 50% среднее профессиональное образование.

Научная новизна исследования:

- конкретизирована взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самооценкой здоровья личности, между стрессоустойчивостью и самооценкой;

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

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации представлений взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.

Практическая значимость исследования представлена в разработанной программе тренингов повышения стрессоустойчивости. Программа может быть применена в профессиональной деятельности организационного психолога. Программа тренингов направлена на социально-психологическую профилактику негативных последствий стрессовых ситуаций. Она включает индивидуальные стратегии управления стрессом, методы релаксации, а также необходимость учета коллективных усилий в рамках корпораций и организаций для создания благоприятного социального климата. Социально-психологическая профилактика стрессовых состояний требует комплексного подхода, который охватывает как общественные инициативы, так и личные практики, развитие самооценки как ресурса стрессоустойчивости личности.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечиваются непротиворечивостью исходных методологических положений; репрезентативностью выборки испытуемых (40 человек); количественным и качественным анализом полученных данных; применением комплекса методик, соответствующих цели, предмету, задачам исследования.

Личное участие автора в исследовании заключалось в определении цели работы, выборе объекта и предмета исследования, постановке и решении задач; в определении, подготовке и осуществлении этапов исследования, что включает в себя поиск, сбор, обработку необходимой информации, подбор комплекса диагностических методик, подбор программы тренингов, непосредственное проведение исследования и обработка его результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования велись в течение всего исследования. Его результаты были представлены в отчетах по научно-исследовательской работе в семестрах. Материалы исследования нашли отражение в 1 публикации.

Положения, выносимые на защиту:

- результаты эмпирического исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности, взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки;
- направления социально-психологической профилактики стрессовых состояний человека с позиции трех подходов: общественного, корпоративного и личностного.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. В структуре работы представлены введение, две главы (теоретическая и эмпирическая), выводы по главам, заключение, список используемой литературы (43 источника), 5 приложений. В тексте представлены 13 рисунков и 4 таблицы. Текст изложен на 71 странице.

Глава 1 Теоретические основы исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности

1.1 Теория стресса: понятие и классификации. Понятие стрессоустойчивости

Стресс – это широкое понятие, которое используется для описания распространенной ситуации, с которой сталкивается большинство людей, особенно в настоящее время. Учитывая множество источников стресса, которые существуют в современном мире, нельзя отрицать, что люди из всех групп и профессий нашего современного общества имеют представление о том, что такое стресс [1, с. 30].

Тем не менее, нельзя отрицать, что стресс это нечто большее, чем обычные знания, известные обществу. Если человек знает, что такое стресс, что его вызывает и как он влияет на человека, он лучше справляется с жизненными трудностями и, скорее всего, сможет восстанавливаться после стрессовых ситуаций, с которыми сталкивается ежедневно [21, с. 29-34].

Многолетнее изучение различных аспектов стресса и его влияния на общество и отдельных людей привело к осознанию того, что с этой проблемой можно справиться, если понимать, из чего она состоит. В дальнейшем обсуждении основное внимание будет уделено физиологическим компонентам стресса [3, с. 10].

Ожидается, что благодаря пониманию, основанному на вышеупомянутых компонентах, стресс как форма проблем со здоровьем будет лучше изучен и, следовательно, его будет легче диагностировать у человека. Это приведет к более раннему лечению и более быстрому выздоровлению человека, испытывающего стресс [2, с. 20-24].

Однако сначала следует рассмотреть теории стресса. Поняв теорию стресса, можно получить более четкое представление о том, что в основном способствует возникновению стресса.

Теория стресса определяет возникновение стресса как результат физиологических и психологических факторов. Поскольку стресс считается негативной эмоцией, ожидается, что он будет влиять на человека в более эмоциональном контексте.

Однако, будучи сильным негативным фактором, это эмоциональное состояние влияет на физическое здоровье человека на многих уровнях [3, с.49]. Именно здесь вступают в силу физиологические факторы стресса. Биохимический состав организма реагирует на эмоциональную ситуацию, с которой приходится сталкиваться. Это определяется как внутренние факторы, способствующие возникновению стрессовых ситуаций у человека.

Различные теории о стрессе часто определяют его существование как зависящее как от внешних, так и от внутренних факторов (рисунок 1). Чаще всего результаты воздействия таких факторов проявляются в виде физических отклонений, которые влияют на состояние человека, испытывающего стресс.



Рисунок 1 – Классификация жизненного стресса по Wong [3, с. 20-24]

Проявления таких отклонений считаются симптомами, указывающими на уровень стресса человека. Чем серьезнее проявляются симптомы, тем серьезнее стресс, поэтому его необходимо лечить на ранней стадии [4, с. 31]. То, как организм реагирует на подобные ситуации, во многом определяет понимание стресса и осознание того, насколько важно подходить к решению этой проблемы более основательно, чтобы улучшить состояние людей, испытывающих стресс [5, с. 20].

Кроме вышесказанного, стресс влияет на определенные аспекты человеческого организма. Данная категория находится в зависимости от поведения человека. Перемены различного характера чаще вызывают негативные эмоции. Находясь в зоне комфорта, человек особенно невосприимчив к переменам. В этот момент организм реагирует соответствующим образом. Чаще всего физические последствия таких ситуаций включают легкие или сильные головные боли, сопровождающиеся болями в груди и других мышцах. Это некоторые из основных физических признаков стресса. Однако, если не обращать внимания на стресс, ситуация может значительно ухудшиться, и его физическое воздействие становится еще более очевидным, что иногда приводит к более серьезным проблемам со здоровьем в виде синдромов и хронических заболеваний [6, с. 24].

Другие физические реакции на стресс могут включать повышение мышечного тонуса, сердечного выброса, чрезмерное или неконтролируемое распределение кислорода в различных частях тела из-за возникающей в результате неравномерности кровотока. У других людей, испытывающих стресс, иногда возникают проблемы с кишечником, которые приводят к более серьезным проблемам со здоровьем. Причина этого в том, что организм устроен так, чтобы работать сообща. Если эмоциональная сфера организма функционирует в более слабом состоянии, то и весь организм реагирует соответствующим образом. Анатомия защитной системы организма, которую в психологии называют реакцией «бей или беги», предназначена для реагирования на то, как внешние факторы влияют на

поведение человека в зависимости от его поведенческих особенностей [7, с. 48-56]. По сути, именно индивидуальное поведение каждого человека определяет модель реакции, которую он выбирает при столкновении со стрессовыми ситуациями. В связи с этим влияние стресса на человека также зависит от его индивидуальной реакции, что определяет процесс, с помощью которого организм реагирует на ситуацию [8, с. 11].

Способность человека противостоять тяжелым жизненным испытаниям позволяет его физическому состоянию оставаться стабильным даже в период стресса. Однако те, кто менее склонен принимать перемены как часть жизненной реальности, с меньшей вероятностью переживут такие удары, а если и переживут, то часто получают физические повреждения, например, заболевают, особенно если затронуты такие органы, как сердце и мозг. Эти аспекты физического функционирования становятся серьезными проблемами и приводят к сбоям в работе различных органов [10, с. 306].

Теории указывают на то, что то, как человек воспринимает и понимает стрессовую ситуацию, насколько он чувствует, что у него есть ресурсы для удовлетворения требований, предъявляемых стрессовыми факторами, и сколько энергии, по его мнению, стоит вложить в борьбу со стрессовыми факторами, во многом определяет его отношение к событию или ситуации.

Хотя это может показаться очевидным, подумайте о том, что, если человек не понимает, почему что-то произошло, и у него нет ресурсов или энергии, чтобы справиться с ситуацией, он может в отчаянии опустить руки.

Биологические теории стресса фокусируются на физиологических реакциях, которые возникают, когда мы сталкиваемся со стрессовыми факторами. Эти теории основаны на работах Селье и изучают, как стресс влияет на различные системы организма, включая нервную, эндокринную и иммунную системы [9, с. 11-16].

Одной из ключевых биологических теорий является «Общий адаптационный синдром» (GAS), также разработанный Селье. Эта модель описывает три стадии реакции на стресс: тревогу, сопротивление и

истощение. Это помогает объяснить, почему длительное воздействие стресса может привести к проблемам с физическим и психическим здоровьем [12, с. 39].

Психологические теории стресса подчеркивают роль психических процессов в том, как мы воспринимаем стресс и реагируем на него. Эти теории часто фокусируются на когнитивной оценке, механизмах преодоления трудностей и индивидуальных различиях в реакции на стресс [11, с. 24].

Одной из самых влиятельных психологических теорий является теория оценки Лазаруса, которую мы рассмотрим более подробно позже. Эта теория предполагает, что наша когнитивная оценка ситуации определяет, испытываем ли мы стресс и как мы на него реагируем [13, с. 34].

Социальные теории стресса изучают, как социальное окружение любого человека и отношения влияют на переживание стресса. Эти теории рассматривают такие факторы, как социальная поддержка, культурные нормы и давление со стороны общества, при изучении стресса.

Когнитивные теории стресса фокусируются на том, как наши мысли и убеждения влияют на наши реакции на стресс. Эти теории часто пересекаются с психологическими теориями, но особое внимание уделяют когнитивным процессам [14, с. 81].

Черно-белое мышление, например, является когнитивной моделью, которая может существенно повлиять на то, как мы воспринимаем стрессовые ситуации и реагируем на них. Понимание и устранение таких когнитивных моделей имеет решающее значение для эффективного управления стрессом [15, с. 24].

«Сражайся или беги» (Уолтер Кэннон, 1932). Когда организм воспринимает угрозу, он быстро активизируется и мотивируется с помощью симпатической нервной и эндокринной систем. Борьба (атака) – это «агрессивная реакция на стресс; бегство (отступление) – это уход от опасности. Борьба или бегство – это адаптивная реакция, которая позволяет

быстро реагировать на угрозы. Однако стресс закладывает основу для проблем со здоровьем» [41, с. 101].

«Стресс как отсутствие» (Левин и Урсин). Эта теория стресса основана на отсутствии контроля или информации. Когда есть четкие, заметные сигналы о безопасности, стресс снижается. Когда таких сигналов нет, стресс усиливается. В качестве примера можно привести исследование Мартина Селигмана о выученной беспомощности. Теория Селигмана предполагает, что, оказавшись в безвыходной ситуации, люди, в конечном счете, перестают пытаться выбраться. И даже если есть путь к спасению, они не будут пытаться выбраться. Однако, как только вы познакомите их с побегом, они научатся на этом опыте и будут реагировать соответствующим образом. Эта модель предполагает, что стресс носит более рефлекторный характер [43, с. 41].

Общий адаптационный синдром Селье (Ханс Селье, 1956, 1976).

Селье подвергал крыс воздействию стрессовых факторов (экстремального холода и усталости) и наблюдал за их физиологическими реакциями. Все они реагировали одинаково, предсказуемым образом. Основываясь на этом исследовании, Селье выдвинул теорию о том, что независимо от стресса люди реагируют одинаково, с помощью одних и тех же физиологических механизмов и реакций. Со временем это приводит к износу их организма. Селье считал, что именно повторяющееся или продолжительное истощение закладывает основу для болезней [42, с. 58]. Некоторые из физиологических изменений, которые Селье отмечал у людей, испытывающих хронический стресс, включают:

- увеличенная кора надпочечников;
- уменьшение вилочковой железы и лимфатических узлов;
- изъязвление желудка и двенадцатиперстной кишки.

Три фазы общего адаптационного синдрома.

Тревога – вы становитесь мобилизованным и готовым встретить угрозу лицом к лицу [17, с. 22]. Сопротивление – вы прилагаете усилия, чтобы

справиться с угрозой. Истощение – вы можете не справиться с задачей, истощив при этом свои физиологические ресурсы [34, с. 91].

Критика общего адаптационного синдрома Селье.

Отводит ограниченную роль психологическим факторам (оценка событий важна для переживания стресса). Предполагается, что все реакции на стресс одинаковы; не все стрессовые факторы вызывают одинаковую эндокринную реакцию. То, как люди реагируют на стресс, зависит от их характера, эмоций и биологических особенностей. Исследователи считают, что именно хроническая активация, а не истощение, приводит к повреждениям [16, с. 24].

Стресс считается результатом; иногда люди испытывают последствия стресса во время или до воздействия стрессового фактора [23, с. 45].

Стремление и дружба (С.Э. Тейлор, Кляйн и другие) [18, с. 24].

Помимо реакции «бей или беги» люди реагируют на стресс социальной привязанностью и заботливым поведением по отношению к другим. Это более характерно для женщин, но может наблюдаться и у мужчин. Окситоцин высвобождается во время стрессовых событий и усиливает привязанность. Взаимодействует с эстрогеном. Люди с высоким уровнем окситоцина спокойнее и расслабленнее [29, с. 12].

Процесс оценки (Лазарус и Фолкман, 1984). Согласно этой психологической теории стресса, люди, столкнувшиеся с новой обстановкой, проходят процесс первичной оценки, чтобы определить значение события (положительное, отрицательное или нейтральное) и свою способность справиться с ним. Другими словами, что-то вызывает стресс только в том случае, если вы так считаете! В этой модели больше возможностей для расширения личных ресурсов и индивидуальных различий. Способность человека справляться со стрессом зависит от его когнитивных способностей в обеих ситуациях [20, с. 31].

Трехэтапный процесс оценки.

Первичная оценка – события оцениваются как не имеющие отношения к делу (не влияющие на благополучие), нейтральные (вызывающие положительные эмоции) или негативные/стрессовые. Негативные события дополнительно оцениваются с точки зрения вреда (уже нанесенного), угрозы (оценка возможного будущего ущерба) или вызова (потенциал для преодоления или получения выгоды; характерно для ситуаций, когда человек уверен в своей способности справиться, но все равно может испытывать негативный стресс) [19, с. 53].

Вторичная оценка – это этап оценки ваших способностей и ресурсов, необходимых для преодоления трудностей. Достаточно ли их для удовлетворения потребности? Реакции могут быть как добровольными, так и вынужденными, но включают в себя ожидание результата («Приведет ли мое поведение к успешному преодолению трудностей?») и ожидание эффективности («Могу ли я всерьез рассчитывать на успешное преодоление трудностей?») [21, с. 53].

Переоценка – люди могут пересмотреть свои предыдущие оценки на основе новой информации. Это происходит не всегда, но является оптимальным шагом в этом процессе. Защитная переоценка может включать в себя попытку переосмыслить прошлые события в более позитивном ключе. Люди склонны оглядываться назад и считать, что все было лучше, чем на самом деле, что может быть хорошей стратегией самозащиты [22, с. 47].

Шкала воспринимаемого стресса (Козэн).

Теория стресса Козэна основана на восприятии, а не на событиях. Вместо того чтобы фокусироваться на жизненных событиях или их количестве, эта теория учитывает индивидуальные различия, позволяя нам оценивать свои чувства [23, с. 36].

На сегодняшний день это наиболее часто используемый опросник в психологии здоровья. Однако большинство исследователей комбинируют опросники и/или включают в них физиологические показатели, чтобы получить всестороннюю и точную оценку [40, с. 36].

Шкала оценки социальной адаптации (SSRS) (Холмс и Рэй (Page)).

Эти психологи предположили, что болезни возникают из-за важных событий в жизни, и рассматривали стресс как нечто, что требует от вас адаптации. Они создали опросник, в котором учитывались, как положительные, так и отрицательные события в жизни в зависимости от их серьезности (за последние 6 месяцев). Существует множество критических замечаний в адрес опросника. Они брали пробы только белых мужчин. Не учитывались индивидуальные различия в восприятии и способности справляться с трудностями. Событие, которое вы считаете негативным или стрессовым, кто-то другой может считать позитивным [24, с. 24].

Существуют различные классификации стресса в зависимости от их конкретных характеристик.

Позитивный стресс [25, с. 17].

Вопреки распространенному мнению стресс не всегда вреден для человека. Положительный стресс проявляется, когда человек находится под давлением, но считает, что последствия могут быть благоприятными.

Это позволяет использовать стресс для повышения энергии, целеустремленности и концентрации. Например, это можно наблюдать на спортивных мероприятиях. Этот стресс связан с приятными чувствами, такими как счастье, удовлетворение или мотивация [26, с. 35].

Негативный стресс [27, с. 18].

Этот тип, также называемый «дискомфортом», связан с ожиданием потенциально неблагоприятных последствий. Страх парализует нас и мешает успешно выполнить задачу в отличие от того, чтобы быть полезным или мотивирующим, как в предыдущей ситуации. Ресурсы, которые мы используем для преодоления ситуации в обычных условиях, дестабилизируются и блокируются. С этим расстройством связаны негативные чувства, такие как грусть, гнев, а в некоторых случаях и тревога.

Эустресс и дистресс – две стороны одной медали, отражающие наши эмоции и переживания в ответ на жизненные события [28, с. 11]. Эустресс,

или положительный стресс, возникает, когда мы сталкиваемся со стимулирующими вызовами, которые побуждают нас развиваться и достигать новых высот. Это чувство энергичности и удовлетворения, когда мы находимся в процессе создания чего-то значимого или преодоления препятствий. Например, ожидание важного события, подготовки к экзаменам или начало нового проекта [29, с. 91].

Эустресс способен «преобразить обыденность в захватывающее путешествие». Он может вдохновить на творчество, подтолкнуть к здравым решениям и укрепить уверенность в собственных силах. Именно в этот момент человек ощущает, что трудности способны стать лишь временными преградами на пути к величию. Это состояние, когда сердце бьется быстрее, а мысли движутся с невероятной скоростью, позволяя создавать нечто удивительное и глубокое [32, с. 35].

С другой стороны, дистресс представляет собой негативный стресс, который способен вызывать чувство тревоги, усталости и даже физического дискомфорта. Он возникает, когда давление и требования превышают наши возможности справляться с ними. Хронический дистресс может привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая расстройства психики и нарушения физического состояния [31, с. 24].

Реакция на негативные обстоятельства формирует целую палитру эмоций от тревоги до подавленности, окрашивая восприятие мира в мрачные тона. Отказ от отдыха, погружение в бесконечный круговорот обязанностей становятся привычными, но это лишь затягивает в бездонную пропасть. Важным шагом на пути к реабилитации становится осознание, что процесс восстановления – это не мгновенное избавление от стресса, а постепенное возвращение к себе, к внутреннему равновесию [30, с. 61].

Ключ к успешному управлению стрессом заключается в умении различать эти два состояния и находить баланс. Эффективные стратегии совладаемости, такие как практики осознанности, физическая активность и

поддержка со стороны близких, могут помочь нам преобразовать дистресс в эустресс, направляя нашу энергию на саморазвитие и позитивные изменения.

Хронический стресс – самый тяжелый и разрушительный вид стресса. Ежедневные страдания вызывают у жертв физическое и психическое напряжение, которое может иметь серьезные и долгосрочные последствия. Хронический стресс развивается, когда человек бессилен изменить ситуацию или выйти из нее [32, с. 74].

Этот стресс может быть вызван опасными конфликтами, этническим или религиозным соперничеством или безысходностью, которая возникает из-за крайней нищеты. Кроме того, хронический стресс может возникнуть после травмирующих событий в детстве. Тот факт, что жертва не осознает своего состояния, – еще одна распространенная черта. Они живут с этим состоянием уже долгое время, и это является частью их эмоционального состояния. Они настолько сильно отождествляют себя с чувством стресса, что даже в случае лечения не верят, что оно принесет пользу. Это происходит потому, что они считают, что их склонность к стрессу делает их теми, кто они есть, и что без нее они были бы кем-то другим.

Эти факторы сильно затрудняют лечение. Во-первых, люди, испытывающие стресс, редко обращаются за помощью, а те, кто обращается, часто бросают лечение до того, как вылечатся.

Поскольку эти симптомы, связанные со стрессом, оказывают серьезное влияние на физическое и психическое состояние, они могут даже потребовать медицинской помощи [33, с. 19].

К основным признакам относятся:

- некоторые заболевания, в том числе рак и проблемы с сердцем, могут быть вызваны стрессом.
- пищеварительная система подвержена заболеваниям;
- на психологическом уровне наблюдается недостаток самоуважения и чувство беспомощности. Люди сдаются, потому что чувствуют, что все

не в их власти. Эти эмоции могут перерасти в такие патологии, как тревожность и депрессия.

Согласно некоторым исследованиям, этот стресс увеличивает риск самоубийства. Рекомендуется устранять любые признаки стресса, принимать меры для предотвращения его усугубления и находить дополнительные ресурсы и механизмы преодоления трудностей [38, с. 45–58].

О «самом понятии стрессоустойчивости человека» говорилось довольно много. Основная трактовка такова: стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [8, с. 36]. Б.Х. Варданян писал: «... Можно более конкретно определить стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [34, с. 22].

«П.Б. Зильберман же, в свою очередь, с другой стороны подходит к этому вопросу, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости» [10]. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «... интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [10, с. 22].

«Стрессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих переносить воздействие стрессоров без вредных последствий для окружения,

личности и его организма. У стресс-устойчивого индивида стресс заканчивается естественным способом, посредством восстановления ресурсов организма» [36, с. 20].

«В работах многих авторов указывается, что стрессоустойчивость состоит из шести элементов:

- психофизиологического – особенностей нервной системы человека и ее типа;
- эмоционального – то есть опыта переживаний и чувств индивида, который он приобрел во время действий в других стрессовых ситуациях;
- мотивационного элемента. В зависимости от мотивов, которыми может руководствоваться человек, он может проявлять разный уровень эмоциональной устойчивости в стрессовой ситуации;
- волевого – осознанного изменения деятельности с целью соотношения своих действий с условиями сложившегося положения;
- информационного, то есть наличия информации, сведений об этой ситуации и похожих ситуациях в прошлом, осведомленность, компетентность, подготовленность к действиям;
- интеллектуального элемента – анализ, оценивание ситуации, ее мониторинг, прогнозирование, выбор необходимых действий для ее разрешения.

На формирование устойчивости к стрессу оказывают воздействие как внутренние, так и внешние условия и обстоятельства. Внутренние условия это качества личности – психологические, социальные, педагогические, физиологические. Внешние – воспитательное воздействие, социальные факторы, условия жизни, среда обитания, обучение, стимулирование деятельности» [27].

«В научной литературе отмечено влияние различных факторов на устойчивость к стрессу, таких как беспокойность, психически-нервное

напряжение, работоспособность, самооценка, уровень интеллекта, стиль общения и других» [37, с. 12].

«Самооценка – умение оценить себя, свои возможности и способности. Структура самооценки включает в себя два связанных между собой компонента: эмоциональный и когнитивный, которые отражают знания человека о себе и отношение к себе» [9, с. 22].

Проблема самооценки является одной из важнейших проблем в психологии личности. «От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность деятельности, дальнейшее развитие личности. Формирование адекватной самооценки тесно связано не только с успешностью учебной деятельности, но и со всем ходом развития личности в этот период» [38, с. 23].

«Несовпадение желаемого и реального свойственно не только окружающей нас реальности, но и нам самим. Это также может выступать внушительным источником стрессовых реакций. Существуют два полюса: чрезмерно завышенные представления о себе и, наоборот, заниженная самооценка. Как правило, мы оцениваем себя практически по всем параметрам не как среднего человека, а несколько выше» [39, с. 14].

«Преодоление стрессовых ситуаций будет более успешным, если реакция индивида соответствует требованиям ситуации. Одним из важных параметров потенциального соответствия между преодолением и ситуационными оценками является воспринимаемый контроль над ситуацией, который возможен при адекватной самооценке» [40, с. 15].

Способность человека сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, в том числе и от самооценки – это и обусловило актуальность изучения особенностей взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки личности.

1.2 Причины и стадии стрессовых состояний

Первым ученым, который ввел понятие стресса был Г. Селье, который, проводя исследования, выявил неспецифическую реакцию организма человека на негативные факторы. Он доказал, что страх, болезни, утомления и прочие состояния человека, могут вызвать реакцию организма в виде сильного беспокойства – стресса.

Отмечается, что человек может контролировать стресс и эмоции, которые стали его результатом. Он может принимать решения и анализировать. Но, на практике, встречаются ситуации когда человек, подвергшийся сильному стрессу, может не контролировать свои эмоции и коммуникабельность.

В виду развития стресса, ученые классифицировали его по образующим факторам: информационный и эмоциональный.

Информационный стресс образуется в результате информационной перегрузки человека. Он может быть вызван влиянием рабочего процесса, влиянием информационных ресурсов. В результате человек переполнен информацией и не может принять решение в данной ситуации, так как нарушаются его внутренние нервные процессы [41, с. 24].

Эмоциональный стресс вызывается эмоциями человека. Его состояние вызывает обида, тревога, опасности и так далее.

Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

На первом этапе человек реагирует на тревогу. В данный период стресса главная задача становится второстепенной, человек переключает внимание на тревогу и ее источник.

На втором этапе происходит сопротивление человека тревоге. Включаются адаптационные процессы.

На третьем этапе наступает фаза истощения, когда человек эмоционально истощен, его организм подвергается влиянию болезней. Начинается стресс в нервной системе [6, с. 24].

Сам стресс имеет свои этапы развития.

На первом этапе растет напряженность в человеке. У каждого данный этап по продолжительности проходит индивидуально, от нескольких минут до недель. Организм человека подвергается негативным внутренним процессам. Он становится раздраженным, жестоким, агрессивным, мрачным. Его мысли погружаются в стресс, он пытается решить проблему и отчуждается от людей. На данном этапе человек теряет контроль над своими мыслями, не общается с людьми, становится замкнутым.

На втором этапе развития у человека появляется забывчивость, потеря самоконтроля. В условиях стресса человек может не понимать что он говорит и делает. Он сильно истощается и устает [16, с. 33].

«Третий этап, человек останавливается и возвращается к самому себе, часто переживает чувство вины и дает себе слово, что «этот кошмар» больше никогда не повторится» [11, с. 36].

Таким образом, стресс – это негативное влияние на человека явления, при котором он истощается, забывается, агрессивен и так далее. У кого-то стресс может проходить несколько минут, а кто-то борется со стрессом годами, перерастая в депрессию.

Для многих стресс приходит с детства, когда между родителями были конфликты или произошла ситуация, которая оставила сильный отпечаток в душе человека. Человек может годами хранить обиду на другого человека, тем самым сам провоцирует усвоенный стресс. Он сам, не подозревая, создает ситуации, при которых сильно нервничает и не контролирует свои эмоции.

Стресс очень сильно влияет на профессиональную деятельность человека. Так как каждый человек имеет свои особенности нервной системы, каждый реагирует на стресс по своему. У одних стресс повышает адреналин, и у человека мобилизуются силы и он под влиянием стресса работает более результативно. У других наоборот, утомляемость, равнодушие, агрессия, апатия, нервозность [20, с. 24].

В «стрессовой ситуации поведение человека зависит от многих условий, но, прежде всего, от психологической подготовки человека, которая включает умение быстро оценивать обстановку, умение быстро ориентироваться в неожиданных ситуациях, волевою собранность и решительность, опыт поведения в похожих ситуациях» [11, с. 63].

В таблицах 1 и 2 представим причины стресса и факторы его провоцирующие.

Таблица 1 – Основные причины стрессовых состояний

Тип причин	Содержание
Психологические причины	– «неуверенность в себе; – пессимизм; – перфекционизм; – нереализованные ожидания; – отсутствие упорства, усердия и настойчивости; – негативный диалог с собой» [11, с. 44]
Социальные причины	– «материальные проблемы; – резкие перемены в вашей жизни; – работа; – высокая загруженность делами» [19, с. 22]

Таблица 2 – Группы факторов, провоцирующих стресс

Личностный фактор	Организационный фактор
– «смерть родственника, друга; – развод людей или торжество; – изменение направления деятельности; – потеря сбережений; – увольнение» [15, с. 63]	– «условия деятельности не отвечают запросам, которые были заявлены; – ограничение времени непосредственно для осуществления того или иного задания или деятельности; – внедрение нововведений; – большие запросы непосредственно к вам; – абсолютно неинтересная и очень скучная работа; – повышение объемов работ» [17, с. 87]

Стресс – это довольно часто встречающееся состояния человека. Особенно стрессу подвержены работники, которые, выполняя свои

обязанности, зачастую подвергаются стрессовым ситуациям со стороны руководителей, коллег.

Стресс выражается в совокупности определенных реакций человека на влияние факторов из вне. В результате стресса, нервная система человека подвергается нарушениям и реакция ее выражается в беспокойстве человека, в эмоциональной нестабильности, что влечет к конфликтам [33, с. 18].

Управление стрессом относится к числу главных управленческих проблем в современной мировой практике. Стресс негативно сказывается на производительности труда, как следствие, возрастает текучесть кадров и уровень дисциплинарных нарушений. Организационный стресс приводит к серьезным расходам.

Борьба со стрессом возможна, и для этого есть ряд инструментов и методов:

- отдых;
- медитации;
- спорт;
- психологическая литература [30, с. 11].

Для работодателя важно чтобы его сотрудники были производительными и продуктивными, поэтому они должны создавать такую рабочую атмосферу, при которой стресс будет минимален. Стресс сотрудника может привести к аварии на производстве, которая повлечет гибель людей и имущества, к расходам и прочим последствиям.

«Методы преодоления стресса условно можно разделить на проблемно-ориентированные (изменение стрессора), комплексные, прямые и эмоционально-ориентированные (изменение отношения).

Стрессор – фактор, который вызывает состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, которое вызывает стресс» [25, с. 20].

Проблемно-ориентированные методы преодоления стресса эффективны в отношении стрессоров, которые мы можем изменить сами или

на которые мы можем повлиять. К ним относятся методы прямого действия на стрессор.

Совокупность приемов прямого влияния на стрессор включает в себя методы проблемно-ориентированные (направленные непосредственно на сам стрессор), и методы эмоционально-ориентированные (направленные на оценку, реакцию, реагирование и тому подобное). Это более эффективный, но и более сложный этап преодоления стресса.

«После понимания причин возникшего организационного стресса руководитель должен задействовать комплекс соответствующих мер для его устранения и профилактики в будущем» [30, с. 11].

Во многих зарубежных компаниях для предотвращения стресса, руководители закладывают в бюджет средства, чтобы организовывать сеансы арт-терапии, комнаты отдыха, курсы для борьбы со стрессами. Это существенно влияет на работу компаний и на производительность сотрудников.

Чтобы избежать возникновения стрессов, руководители контролируют психологический климат в коллективе. Для этого, он постоянно замеряется, с помощью методик, предлагаемых психологами. Проводятся опросы сотрудников об их работе и что влияет на нее. Это помогает предотвратить конфликты в коллективе, а следовательно и стрессы [12, с. 33].

У многих сотрудников, особенно инженерной квалификации, стресс может возникнуть в результате построения карьеры. Карьера – это возможности развития сотрудника, но на всех этапах ее построения идет сложная работа и сильная нагрузка, так как меняются обязанности, появляются новые, более сложные трудовые задачи. И не каждый может с этим справиться, что ведет к стрессам на работе.

С уверенностью можно говорить о кардинальных различиях в навыках управления персоналом в экстремальных условиях либо в спокойной ситуации.

Стресс влияет на человека, так как создает огромную нагрузку, как психологическую так и физическую. У человека начинает преобладать инстинкт самосохранения и отсутствовать здравый смысл [20, с. 36].

Задача руководства обеспечить все условия чтобы данные стресс-факторы повлияли на человека незначительно, так как паника, которая может возникнуть, приведет к невосстанавливаемым последствиям. Хаос и непонимание между сотрудником и руководителем негативно влияют на всю работу компании. А от стрессов сегодня никто не застрахован.

Как полагают ученые, применение авторитарного стиля управления в стрессовых ситуациях положительно влияет на ее разрешение, так как здесь важна четкость постановки задачи и четкость распределения полномочий. Если руководитель принимает более лояльный стиль, то границы между ним и сотрудником размываются и под влияние хаоса попадают оба, а это в компании не допустимо.

В условиях стресса действия руководства должны быть наиболее прозрачными. Ресурсы должны перераспределяться и контролироваться, так как сотрудник, находящийся в стрессе, не всегда отдает себе отчет что нужно делать, так как находится под эмоциональным напряжением. В этот период компания может перейти в стадию кризиса. Задача руководства, нейтрализовать действия кризиса.

Если кризис локальный, его необходимо максимально купировать на стадии роста, чтобы он не распространился на другие подразделения компании. Здесь необходимо четкое выявление стресс-факторов и анализ ситуации. Гендиректор в подобной ситуации должен проводить анализ ситуации в прочих подразделениях с пониманием, что им позволяет противостоять стрессовым факторам [22, с. 63]. Возможны случаи угрозы для всей компании, но первые проявления возникли именно в данном подразделении. Важно учитывать, что стресс является и определенной проверкой на прочности.

Следует использовать данный экспериментальный материал с выявлением отрицательных и положительных сторон разных составляющих внешней и внутренней среды, включая персонал, материалы, технологии, клиентов, контрагентов, действующие бизнес-процессы и прочие факторы [22, с. 71].

Если возник стресс, необходим анализ всей ситуации в компании, для этого проводится исследование источников его появления и принятие важных стратегических решений.

Методы борьбы со стрессами следующие:

- проведение стресс-интервью с сотрудниками. Это перечень вопросов на которые сотрудник должен дать ответ как можно быстрее и четко;
- проведение анализа психологического климата позволяет выявить обстановку в коллективе и стресс-факторы, которые влияют на его устойчивость;
- методики психологов, которые позволяют определить источники стресса и поведение сотрудника в его период.

Управление стрессом позволяет компании реагировать на него и принимать решения по его сглаживанию и устранению. Управление стрессом идет как на уровне компании так и на уровне личности. Сотрудник – это часть компании и его состояние и поведение могут затронуть всю ее деятельность.

Несмотря на стрессы и их негативное влияние на личность и компанию в целом, они могут быть и катализаторами. Как правило, когда происходит проблема, мы становимся более собранными и начинаем мыслить более рационально. Так и стрессы помогают взглянуть на проблемы с другой стороны. Компания или сотрудник, пройдя стрессы получают опыт в решении той или иной проблемы и готовы к кризисам [13, с. 22]. Кризис может открыть для компании новые перспективы в работе. Например, провести диверсификацию продукта, пересмотреть рынки сбыта, построить новую систему качества.

Таким образом, стресс – это такое состояние личности при котором она может принимать неправильные решения и не может контролировать себя. Человек находится под воздействием эмоций и не всегда контролирует процесс.

Руководство должно применять ряд инструментов по управлению стрессами в компании, так как от этого зависит ее дальнейшая работа. Несмотря на негативность стресса он может быть своеобразным толчком в решении проблем компании и пересмотра ее деятельности. Здесь важно провести анализ всех существующих проблем и возможностей компании в дальнейшем функционировании.

Психологические последствия также не остаются без внимания. Люди, находящиеся на стадии истощения, могут испытывать тревожность, депрессию, сниженное настроение и ухудшение когнитивных функций. Это не только снижает качество жизни, но и затрудняет социальные взаимодействия и профессиональную деятельность. Поэтому очень важно распознавать ранние признаки стресса и предпринимать меры для управления. Забота о себе, регулярные физические упражнения, медитации и достаточный сон могут стать эффективными способами снизить уровень стресса и предотвратить истощение. Длительная стрессовая нагрузка без адекватного восприятия и адаптации может вызвать психоэмоциональные расстройства и снизить иммунную систему. Это может привести к различным заболеваниям, таким как депрессия, хроническая усталость, сердечно-сосудистые заболевания и другие проблемы со здоровьем.

Модель Оас помогает понять, как организм реагирует на стресс и какие механизмы используются для поддержания равновесия. Однако, важно помнить, что каждый человек уникален, и его реакция на стресс может отличаться от описанной модели [33, с. 40].

Также может наблюдаться негативное влияние на вегетативную нервную систему, что способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ревматоидного артрита и

других болезней, связанных со стрессом [36, с. 35-40]. Кроме того, важно учитывать индивидуальные различия в восприятии стресса и устойчивости к нему. Социальные факторы, наличие поддержки и личные особенности играют значительную роль в том, как человек реагирует на стрессовые ситуации.

Таким образом, понимание общего адаптационного синдрома является ключевым аспектом для разработки стратегий профилактики и развития стрессоустойчивости.

1.3 Влияние стресса на здоровье личности

Стрессовые факторы оказывают значительное влияние на настроение, самочувствие, поведение и здоровье (рисунок 2). Психосоциальные ресурсы, такие как социальные связи, уровень самооценки и механизмы совладения, существенно влияют на то, как индивиды реагируют на стрессовые ситуации. Люди с сильной системой поддержки и высокими ресурсами совладения способны более эффективно справляться со стрессом, что способствует адаптивным реакциям и снижает риск развития хронических заболеваний.



Рисунок 2 – Схема последствий воздействия психологических стрессов

С другой стороны, постоянное воздействие стресса без адекватной поддержки или адаптивных стратегий может приводить к негативным последствиям для здоровья. Хронический стресс может вызвать такие заболевания, как гипертония, сердечно-сосудистые расстройства, депрессия и тревожные расстройства. Пожилые и ослабленные люди более уязвимы к этим эффектам, так как их биологическая резистентность ниже, а восстановительные механизмы могут быть нарушены [33, с. 18].

Важно помнить, что профилактика стресса и обучение навыкам управления им – ключевые факторы в поддержании физического и психического здоровья. Это может включать практики медитации, физическую активность и развитие социальных связей, что способствует созданию устойчивости к стрессовым условиям. Таким образом, проактивный подход к управлению стрессом может значительно улучшить качество жизни, особенно в условиях постоянных стрессоров.

Центральная нервная система особенно важна при стрессовых реакциях, но вегетативная нервная система играет ключевую роль в физической реакции на стрессовые факторы. Вегетативная нервная система состоит из симпатической нервной системы и парасимпатической нервной системы, играет ключевую роль в поддержании гомеостаза организма, действуя как противовес симпатической нервной системе. Основная функция периферической нервной системы заключается в восстановлении и отдыхе путем снижения уровней стресса и подготовки организма к процессам, требующим энергии. Она способствует замедлению сердечного ритма, увеличению активности пищеварительной системы и расслаблению мышц, что создает благоприятные условия для восстановления [13, с. 22].

Периферическая нервная система активируется в состоянии покоя, когда организм не испытывает серьезной нагрузки или стресса. В это время происходит высвобождение таких нейротрансмиттеров, как ацетилхолин, который усиливает работу органов и систем, отвечающих за восстановление.

Это обеспечивает не только физиологические, но и психологические процессы, включая снижение тревожности и улучшение настроения.

Сбалансированная работа обеих систем – парасимпатической и симпатической – необходима для нормального функционирования организма. Нарушения в этой гармонии могут привести к различным заболеваниям, включая расстройства сердца, проблемы с пищеварением и хронический стресс. Поэтому важно поддерживать здоровье обеих систем через правильное питание, физическую активность и методы релаксации. Во время стрессовой реакции симпатическая нервная система активизируется, чтобы регулировать физиологические функции человеческого организма и обеспечивать адаптацию к чрезвычайной ситуации. Когда чрезвычайная ситуация заканчивается, «парасимпатическая нервная система активирует несколько физиологических функций, чтобы вернуть организм в спокойное состояние» [1, 3, 4]. «А именно, парасимпатическая нервная система оказывает противоположное действие симпатической нервной системе» [35, с. 31].

Таким образом, симпатическая нервная система подготавливает организм к «борьбе или бегству», а парасимпатическая нервная система – к отдыху и перевариванию пищи. Постоянная активация симпатической нервной системы вызывает ряд проблем в работе внутренних органов. Реакция мозга на стрессовые факторы сложна. Было четко доказано, что хронический стресс уменьшает массу мозга и приводит к атрофии важных частей человеческого мозга, таких как гиппокамп, гипоталамус и миндалевидное тело, тем самым нарушая основные функции мозга, такие как память и когнитивные способности [6, с. 12].

Однако сообщалось, что влияние стресса на память зависит от времени воздействия стрессового фактора. Исследователи утверждают, что в их исследовании воздействие стресса перед учебной деятельностью может повысить способность к запоминанию [37, с. 45].

Стрессовые факторы, такие как эмоциональные нагрузки и физические переживания, вызывают активизацию симпатической нервной системы, что, в свою очередь, приводит к усилению сердечного ритма. Увеличенная частота сердечных сокращений является естественной реакцией организма на стресс, однако, при длительном воздействии эти механизмы могут оказаться губительными для сердечно-сосудистой системы. Регулярные перепады и постоянная активация симпатической нервной системы способствуют повышению артериального давления, что создает дополнительную нагрузку на сердце и кровеносные сосуды.

Кроме того, хронический стресс ведет к выработке гормонов, таких как адреналин и кортизол, которые могут вызывать воспалительные процессы в организме. Эти процессы, в свою очередь, способствуют развитию атеросклероза и увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. При длительном стрессе нарушается также баланс между ускоренным сердечным ритмом и восстановительными процессами, что усугубляет состояние сердца.

Вместе с тем, стресс может приводить к негативным изменениям в образе жизни, таким как недостаток физической активности, неправильное питание и злоупотребление алкоголем, что только усугубляет проблемы с сердечно-сосудистой системой. Важно осознавать и контролировать стрессовые факторы, чтобы минимизировать их вредное воздействие и поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Регулярные методы релаксации и физическая активность могут стать важными инструментами в борьбе с негативными последствиями стресса [33, с. 18].

Стрессовые факторы активируют симпатическую нервную систему и тем самым влияют на работу кровеносной системы. Эта активация сначала приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, сужению вен, расширению артерий скелетных мышц, сокращению селезеночной и почечной артерий и, следовательно, к снижению выведения натрия. Со временем это приводит к усилению сужения коронарных артерий,

атеросклерозу и повышению артериального давления. Хроническая стимуляция симпатической нервной системы также повышает риск ишемии миокарда, сердечной аритмии, агрегации тромбоцитов, дисфункции эндотелия и, наконец, внезапной смерти.

Влияние стресса на иммунную и пищеварительную системы – яркий пример того, как стресс может навредить вашему здоровью. Примерно 70% иммунной системы находится в желудочно-кишечном тракте. Первой линией иммунной защиты является специфический белок иммуноглобулин, называемый секреторным IgA (sIgA), который находится в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. Все патогенные агенты, включая вирусы, бактерии и опасные пищевые антигены, должны пройти через sIgA, чтобы попасть в организм.

Нервные волокна, идущие от головного мозга и симпатической нервной системы, которая в первую очередь активируется при стрессе, напрямую иннервируют клетки и ткани иммунной системы, в том числе костный мозг, вилочковую железу, селезенку, лимфатические узлы, лейкоциты и лимфоциты, влияя на них и потенциально нарушая их работу. Кроме того, гормон кортизол и нейромедиатор норадреналин, высвобождающиеся во время стресса, могут напрямую воздействовать на лейкоциты и негативно влиять на их работу и участие в естественном иммунитете.

За пищеварение и здоровье кишечника отвечает популяция полезных бактерий и дрожжей, которые естественным образом обитают в кишечнике. Хронический стресс с избыточной выработкой кортизола может нарушить баланс кишечной флоры и привести к дисфункции микробной экосистемы, которая называется дисбактериозом. При дисбактериозе полезные бактерии повреждаются, что приводит к аномальному росту вредных бактерий и дрожжей, потенциально вызывая заболевания, воспаляя и повреждая слизистую оболочку кишечника и снижая эффективность пищеварения/питания и иммунный ответ [3, с. 40].

Чтобы организм мог сражаться или «убегать», ему нужно как можно быстрее доставить в мышцы как можно больше крови и кислорода. Таким образом, действия или симптомы возбуждения предназначены для краткосрочной реакции, направленной на выживание, чтобы обеспечить столь необходимое поступление кислорода и крови.

Эти действия включают:

- повышенное мышечное напряжение;
- повышенное кровяное давление;
- учащенное сердцебиение;
- повышенная частота дыхания;
- снижение функции пищеварения;
- снижение функции иммунной системы;
- снижение либидо и сексуальной функции;
- повышенный уровень холестерина.

Эти реакции «бей или беги» опосредованы надпочечниками, которые являются частью общей адаптационной реакции (Оар) организма. Оар состоит из трех этапов: тревога, сопротивление и истощение. Когда вы впервые сталкиваетесь со стрессовой ситуацией, надпочечники вырабатывают гормон кортизол и нейромедиатор норадреналин, сигнализируя о химической тревоге, чтобы запустить реакцию «бей или беги» и как можно быстрее справиться со стрессом. Если стресс продолжается, надпочечники работают все интенсивнее, чтобы противостоять ему. Если стресс будет продолжаться дольше, чем организм сможет с ним справиться, вы почувствуете упадок сил и истощение.

К сожалению, из-за непрекращающегося давления современной жизни слишком многие из нас живут в состоянии чрезмерного стресса и истощения. И вместо того, чтобы отдыхать и спать, как нам нужно, мы употребляем все больше и больше токсичных стимуляторов (включая кофе, рафинированный сахар и энергетические напитки), которые только усиливают стресс и истощение.

В реакции «бей или беги» организм демонстрирует действия и реакции, которые он развил для нашей пользы и выживания. Если вы внимательно посмотрите, то заметите, что именно эти действия, необходимые для здорового выживания, являются теми причинами, по которым большинство людей регулярно обращаются к врачам: синдромы боли в опорно-двигательном аппарате, высокое кровяное давление и проблемы с сердцем, целый ряд нарушений дыхания, проблемы с пищеварением и иммунной системой, эпидемия снижения либидо и сексуальных дисфункций, а также избыток холестерина [7, с. 32-35].

Наша способность адаптироваться к стрессу происходит подсознательно как часть нашей автоматической, или вегетативной, нервной системы. В каком-то смысле разумное тело не хочет рисковать и делать что-то не то, если вашей жизни что-то угрожает, поэтому оно берет это на себя и делает частью врожденной, автоматической реакции на выживание.

Поскольку реакция на стресс является автоматической и подсознательной, может показаться, что вы мало что можете с этим сделать. Однако, это заблуждение. Оно далеко от истины. Важно понимать, что, несмотря на автоматические и реактивные особенности реакции на стресс, вы можете многое сделать заранее и осознанно, чтобы управлять своей реакцией на стресс и поддерживать баланс между разумом и телом.

Каждую секунду каждого дня ваш мозг фильтрует миллионы битов и байтов информации, полученной из вашего опыта и окружающей среды, превращая их в мысли, идеи и язык, уникальные для вас. Нет двух людей, которые обрабатывали бы эту информацию одинаково. У каждого из нас есть уникальная история, рассказ и опыт, которые создают личную систему координат, в рамках которой наше индивидуальное восприятие создает наши индивидуальные реальности.

Это говорит о том, что существует столько же реальных миров, сколько людей, которые их воспринимают. Только когда энергетические поля внешнего мира сталкиваются и взаимодействуют с вашим мозгом и

сознанием, вы можете воспринимать зрительные образы, цвета, звуки и объекты вашего опыта.

Рассмотрим стрессоры, с которыми сталкивается человек в современном мире.

Информационная перегрузка. В современном быстро меняющемся мире мы постоянно сталкиваемся с огромным количеством информации из различных источников, таких как социальные сети, новостные издания и рабочие задачи. Попытка обработать и усвоить такое огромное количество информации может быть утомительной и вызывать чувство подавленности и тревоги.

Усталость от принятия решений. Принятие решений – неотъемлемая часть повседневной жизни. Однако, когда в течение дня нам приходится делать множество выборов, мы можем испытывать усталость от принятия решений. Это происходит, когда умственная энергия, необходимая для принятия решений, истощается, что приводит к снижению продуктивности и повышению уровня стресса [33, с. 18].

Многозадачность требует усилий. Многие люди вынуждены выполнять несколько задач одновременно, чтобы успевать за своим напряженным графиком. Однако, частая многозадачность может привести к снижению концентрации внимания, уменьшению продуктивности и повышению уровня стресса, поскольку мозгу трудно быстро переключаться между разными задачами.

Технологические отвлекающие факторы. Распространение технологий привело к появлению собственных факторов когнитивного стресса. Постоянные уведомления о письмах, сообщениях или платформах социальных сетей мешают нам сосредоточиться и затрудняют поддержание здорового баланса между работой и личной жизнью. Такое постоянное состояние рассеянности может негативно влиять на психическое здоровье, повышая уровень тревожности и снижая общую продуктивность.

Нехватка времени. Сжатые сроки часто сопровождают современные обязанности на работе или в учебе. Необходимость укладываться в эти сроки может создавать огромное психологическое напряжение, поскольку люди стремятся работать в условиях нехватки времени, сохраняя при этом качество работы. Это хроническое ощущение нехватки времени со временем значительно повышает уровень стресса.

Люди должны осознавать, какое влияние когнитивные стрессоры могут оказывать на их психическое здоровье. Применяя такие стратегии, как установление границ в использовании технологий, практикуя техники осознанности и уделяя первостепенное внимание заботе о себе, мы можем лучше справляться с этими стрессовыми факторами и защищать свое благополучие во все более требовательном мире.

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

Стресс может нанести вред вашему здоровью, если он становится чрезмерным или постоянным. Вот почему так важно иметь под рукой эффективные средства для снятия стресса, которые успокоят ваше тело и разум. Умение справляться со стрессом здоровым образом может в долгосрочной перспективе положительно сказаться на вашем психическом и физическом здоровье.

Рассмотрим некоторые рекомендации относительно профилактики негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека.

«Дышите глубоко. Всего несколько минут глубокого дыхания могут успокоить вас и ослабить физиологическую реакцию на стресс. Хотя выделять определенное время для расслабления каждый день – хорошая идея, одно из преимуществ глубокого дыхания для снятия стресса заключается в том, что вы можете делать это где угодно, например, за рабочим столом или в (припаркованной) машине» [2, с. 45-59].

«Рекомендуют расслаблять определенную группу мышц на выдохе. Начните с челюстных мышц. На следующем выдохе расслабьте плечи. Пройдитесь по разным частям тела, пока не почувствуете спокойствие.

Сосредоточьтесь на моменте. Когда вы испытываете стресс, вы, вероятно, живете в будущем или в прошлом. Вы беспокоитесь о том, что делать дальше, или сожалеете о том, что уже сделали. Чтобы снять стресс, попробуйте вместо этого сосредоточиться на том, что вы делаете прямо сейчас» [20, с. 14].

«Переосмыслите ситуацию. Итак, вы уже опаздываете, а потом понимаете, что застряли в ужасной пробке. Раздразниться – естественная реакция, но она вам совсем не поможет. Вместо того чтобы ругаться и бить по рулю, посмотрите на ситуацию с другой стороны. Воспринимайте это время как возможность – несколько минут для себя, когда у вас нет других обязательств. Смотрите на свои проблемы шире» [21, с. 36]. Это может показаться наивным, но в следующий раз, когда вы будете испытывать стресс, подумайте о том, за что вы благодарны.

Доказано, что свежий воздух помогает нам чувствовать себя лучше, поэтому прогулка на свежем воздухе – отличный способ снять стресс. И зачастую это помогает за считанные минуты. Во время прогулки вы можете сменить обстановку, что улучшит ваше настроение. Кроме того, это разгоняет кровь. Лучше всего гулять на свежем воздухе, но даже быстрая прогулка по офису поможет.

Неправильное питание может повлиять на то, как ваш организм реагирует на стресс. Эмоциональное переедание и употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров могут на время избавить вас от стресса, но в долгосрочной перспективе они могут его усугубить [12, с. 31]. Эти обработанные углеводы могут вызвать повышение уровня сахара в крови, из-за чего вы можете чувствовать себя еще более обеспокоенным и нервным, когда он падает. Правильная диета поможет поддерживать здоровье желудка, что поможет вам справиться с тревожностью и стрессом.

Яйца, грецкие орехи и авокадо полезны для поддержания энергии и регулирования настроения.

Хотя эти методы борьбы со стрессом могут помочь в данный «момент, вы также можете внести несколько более масштабных изменений в свой образ жизни.

По словам Уиннер, регулярные физические упражнения – ключ к борьбе со стрессом в долгосрочной перспективе. У людей, которые занимаются спортом, как правило, более хорошее настроение и больше энергии, чем у тех, кто этого не делает. Более того, регулярные физические упражнения сами по себе снижают риск возникновения многих проблем со здоровьем

Изучение некоторых техник релаксации, медитации или йоги также поможет справиться со стрессом. Чтобы овладеть любым из этих подходов, потребуется немного времени и практики, но результат» [5, с. 12-15], как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, может быть значительным. Физическая активность может помочь улучшить сон. А более качественный сон означает лучшее управление стрессом. Врачи пока не знают точно почему, но люди, которые больше занимаются спортом, как правило, получают более глубокий «медленный» сон, который помогает восстанавливать мозг и тело. Просто старайтесь не заниматься спортом слишком близко ко сну, так как это мешает спать некоторым людям.

Физические упражнения также, по-видимому, улучшают настроение. Отчасти это может быть связано с тем, что они стимулируют выработку организмом ряда гормонов, таких как эндорфины и эндоканнабиноиды, которые помогают блокировать боль, улучшают сон и успокаивают. Некоторые из них (эндоканнабиноиды) могут вызывать чувство эйфории, или «беговой кайф», о котором некоторые люди сообщают после длительных пробежек.

Выводы по первой главе

В ходе работы с литературными источниками мы определили, что в ходе жизни у человека формируется умение поддерживать внутреннее спокойствие и баланс с окружающей средой. Это требует осознанного подхода к саморегуляции и личностному развитию. Важно развивать навыки управления стрессом, такие как медитация, физическая активность и поддержание социальных связей. Эти методы помогают не только справляться с негативными эмоциями, но и предотвращают их накопление.

Один из ключевых аспектов достижения внутреннего спокойствия – это умение выявлять и устранять источники стресса. Это может быть и профессиональная и личная жизнь, и привычные модели мышления, которые провоцируют напряжение. Самоанализ и работа над собственными установками способны дать важные инструменты для улучшения качества жизни.

Кроме того, следует подчеркнуть значимость здоровых привычек и образа жизни. Правильное питание, регулярные физические нагрузки и достаточный сон способствуют укреплению не только физического, но и психоэмоционального здоровья. Чем более сбалансированным будет наш образ жизни, тем легче будет поддерживать динамический баланс с окружающей средой. Это, в свою очередь, ведет к позитивным изменениям в личностном развитии и качественной жизни.

Важно также отметить, что социальные связи играют ключевую роль в поддержании внутреннего спокойствия. Окружение, состоящее из людей, которые понимают и поддерживают нас, способствует созданию безопасного пространства для эмоционального самовыражения. Общение с друзьями и близкими, участие в групповых мероприятиях или даже просто обмен добрыми словами могут значительно снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Кроме того, необходимо учитывать, что личностное развитие включает в себя и умение прощать – как себя, так и окружающих. Накопленные обиды и негативные переживания могут стать значительными источниками стресса. Практика прощения помогает освободиться от тяжести прошлого и взглянуть на мир с новыми глазами, что немаловажно для достижения внутреннего покоя.

Комплексный подход к саморегуляции, включающий в себя самонаблюдение, здоровые привычки, социальную поддержку и прощение, создает прочный фундамент для обретения внутреннего спокойствия. Это не только улучшает общее качество жизни, но и способствует личностному росту, позволяя более гармонично взаимодействовать с окружающим миром, выступает психологическим ресурсом стрессоустойчивости.

«Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями жизнедеятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [36].

Самооценка и самооценка здоровья рассматриваются как ресурс стрессоустойчивости, так как люди, которые адекватно оценивают свое здоровье, также, как и те, кто имеет адекватно высокую самооценку, выбирают оптимальные модели совладающего поведения в стрессе. Они «объективно оценивает свои возможности, способности, ограничения, спокойно относятся к неудачам и критике, что позволяет оставаться уравновешенными, правильно расставлять приоритеты, ставить перед собой обоснованные и осуществимые цели, быть настойчивым в их достижении или отступать, когда это необходимо, взвешенно принимать решения и брать на себя ответственность» [27]. У такого человека больше психологических ресурсов для адаптации к сложным условиям, в том числе стрессовым ситуациям.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности

2.1 Программа эмпирического исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности

Целью проведения эмпирического исследования является изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самооценкой здоровья личности, между стрессоустойчивостью и самооценкой, а именно, у сотрудников с более высокой самооценкой здоровья и адекватной высокой самооценкой уровень стрессоустойчивости выше.

Задачи исследования:

- подобрать методики исследования;
- апробировать методики исследования;
- провести анализ результатов исследования;
- предложить наиболее эффективные направления комплексной социально-психологической профилактики.

Экспериментальная база исследования: в исследовании приняло участие 40 офисных работников предприятия ООО «Пальмира».

Характеристика респондентов: средний возраст – 43 года; средний стаж – 10 лет; семейный статус – за исключением трех человек – все состоят в браке и имеют детей. Высшее образование имеют 50% респондентов, у 50% среднее профессиональное образование (Приложение А, таблицы А.1-А.40).

Этапы исследования:

- подготовительный – подбор методик;
- сбор материала;
- анализ результатов исследования.

Методики исследования:

- «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. Суть методики в том, что американские врачи Томас Холмс и Ричард Раге изучали связь между болезнями и стрессогенными событиями в жизни человека. Они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности» [31, с. 165];
- Гиссенский опросник (Giessen-Test) – клинический диагностический инструмент, позволяющий пациенту создать психологический автопортрет, отражающий комплекс качеств. Тест в значительной степени учитывает социальные установки и реакции личности, что делает его пригодным не только для исследования личности, но и для анализа социальных отношений, в особенности межличностных отношений в малых группах. Опросник-Анкета для выявления субъективной картины физических страданий больных предложен Е. Брюхлер и Дж. Снер в 1967 г. Для сбора первичных данных была выбрана серия тестовых психологических методик, а информация собиралась через интернет с использованием платформы «Яндекс формы»;
- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- анкета по оценке своего здоровья. Мы использовали анкету, составленную и прошедшую апробацию в исследовании, выполненном в рамках магистерской диссертации К.Н. Кучкаровой под руководством доктора медицинских наук, профессора В.Е. Якунина (2021) (Приложение Б).

2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности

«Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Стрессоустойчивость – это способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. Сложно поддается корректировке, если речь идет о реакции на стресс. А вот стрессор (источник стресса) и/или постстрессовое поведение корректировать можно» [17, с. 89].

Данный тест прошли все испытуемые, результаты представлены на рисунке 3.

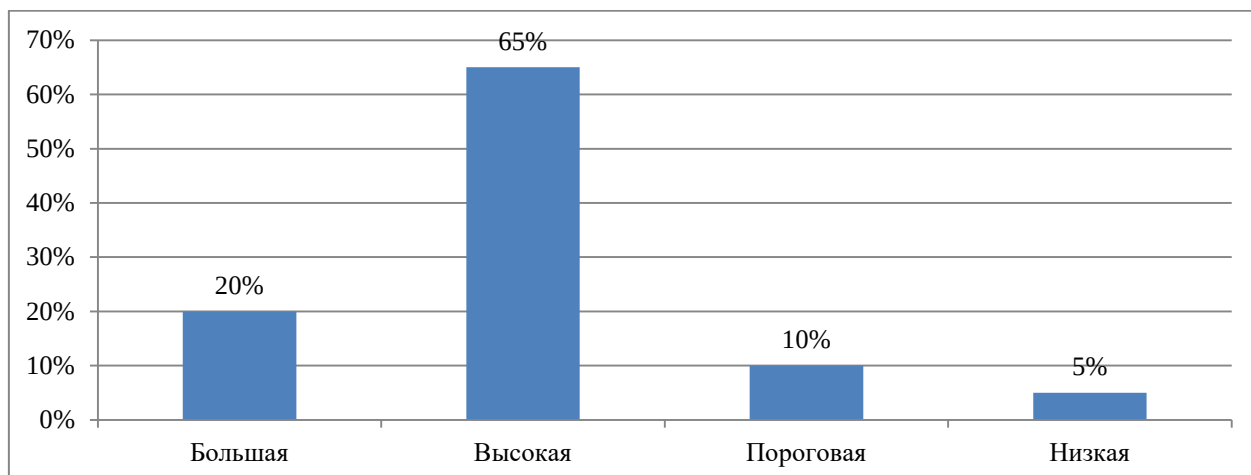


Рисунок 3 – Степень сопротивляемости стрессу у испытуемых, %

Таким образом, высокая сопротивляемость стрессу выявлена у 65% испытуемых, большая сопротивляемость – у 20%, пороговая – у 10% и низкая – у 5% испытуемых.

Респонденты с высокой степенью стрессоустойчивости не тратят энергию и ресурсы на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая

деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

Гиссенский опросник.

«Опросник состоит из перечня, включающего 57 жалоб, относящихся к таким сферам, как общее самочувствие, вегетативные расстройства, нарушение функций внутренних органов. Степень их интенсивности оценивается по 5-балльной шкале: 0 – нет, 1 – слегка, 2 – несколько, 3 – значительно, 4 – сильно.

Помимо жалоб, выясняется их обусловленность психическими или физическими факторами пациента. Предусмотрена возможность указания на не содержащиеся в опроснике жалобы.

«Существует русскоязычный вариант, разработанный сотрудниками психоневрологического института имени В.М. Бехтерева (В.А. Абабков, С.М. Бабин, Г.Л. Исурина и другие, 1993), который был стандартизирован на выборке из 286 здоровых людей и 467 пациентов с невротическими и психосоматическими расстройствами.

Авторы данного варианта методики утверждают, что физическое состояние индивида оказывает влияние на его эмоциональный стереотип поведения, что является следствием воздействия соматических факторов на психику. Однако возможно и обратное влияние: сформированный у человека эмоциональный стереотип может воздействовать на восприятие его физического состояния. Таким образом, эмоциональный стереотип поведения создает определенное давление на восприятие органических состояний.

В медицине существует термин «субъективный уровень заболевания». В отличие от объективных признаков соматических расстройств, субъективный уровень демонстрирует, как индивидуум эмоционально воспринимает свое состояние здоровья. Каждое отдельное ощущение сопровождается эмоционально окрашенной интерпретацией, и совокупность

таких ощущений формирует интенсивность субъективных недомоганий» [37, с. 23].

Данная концепция касается не только больных или тех, кто обращается за медицинской помощью, но и каждого человека, который в той или иной степени «обеспокоен своим здоровьем и испытывает различные недомогания, что влияет на его повседневные взаимодействия с окружающими, создавая определенный эмоциональный психосоматический фон.

Кроме своего основного предназначения, этот опросник может быть использован для оценки эффективности психотерапии, а также для анализа взаимовлияния физических жалоб между супругами и их реакций на заболевания партнера» [37, с. 23].

На основе факторного анализа были выделены 4 основные и 5-я дополнительная шкалы.

Шкала 1. «Истощение» (И) – характеризует неспецифический фактор истощения, указывающий на общую потерю жизненной энергии, потребность в помощи [33, с. 86-90].

«Шкала 2. «Желудочные жалобы» (Ж) – отражает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий» [33, с. 86-90].

«Шкала 3. «Ревматический характер» (Р) – выражает субъективные страдания пациента, носящие алгический или спастический характер.

Шкала 4. «Сердечные жалобы» (С) – указывает на то, что пациент локализует свои недомогания преимущественно в сердечно-сосудистой сфере.

Шкала 5. «Давление » или «Интенсивность жалоб» (Д) – характеризует общую интенсивность жалоб.

Оценка по шкалам осуществляется через суммирование баллов, присвоенных каждому элементу, входящему в эти шкалы. Для определения субъективной степени физических недомоганий авторы рекомендуют

сравнивать полученные данные с результатами выборок пациентов и здоровых людей, а также учитывать возрастные и половые различия.

В качестве интегрального показателя для сопоставления применяется так называемый процентный ранг, который представляет собой процент испытуемых из стандартизированной выборки, получивших равный или более низкий балл по сравнению с обследуемым. Тест также подразумевает графическое представление результатов. Кроме интерпретации по пяти шкалам, возможен анализ, охватывающий все пункты» [33, с. 86-90].

Полученные результаты по данному опроснику представлены на рисунке 4.

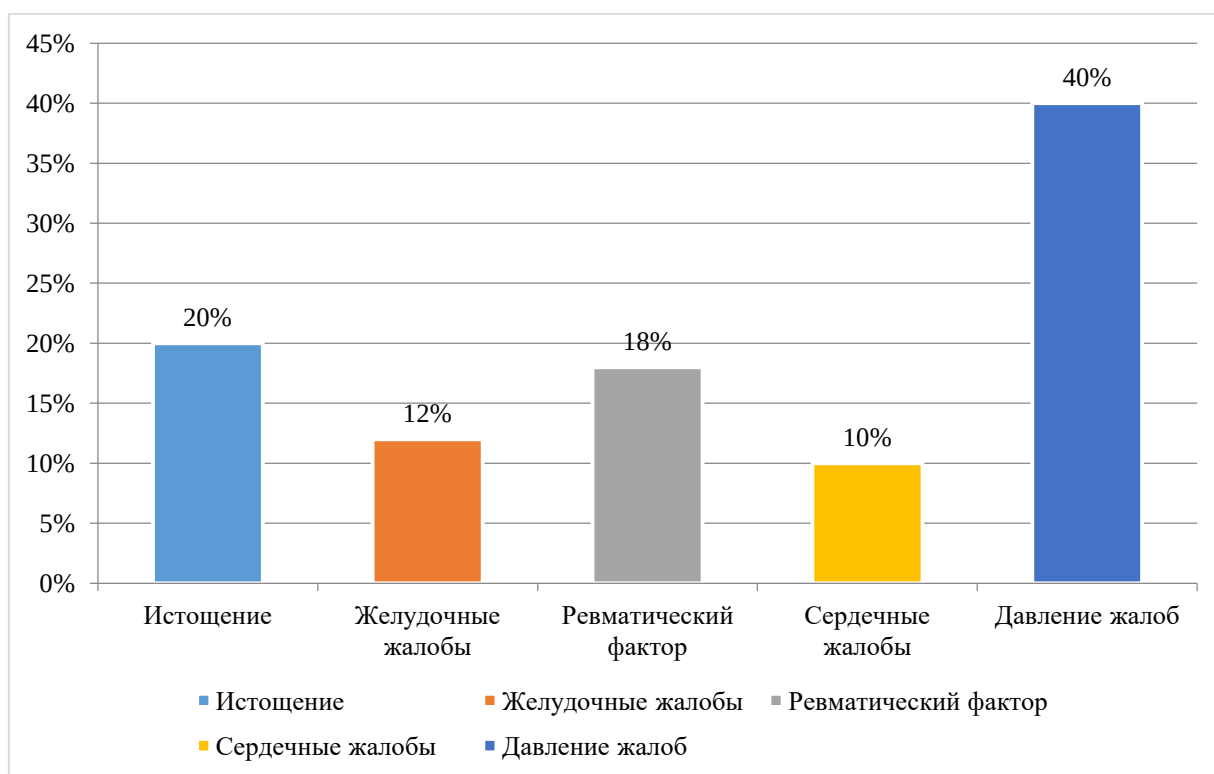


Рисунок 4 – Сводные данные по опроснику Гиссенская шкала

«Давление жалоб – характеризует общую интенсивность жалоб, «ипохондричность» не в традиционном понимании этого термина, а с точки зрения психосоматического подхода – как «давление жалоб». Значение равно

сумме значений основных шкал» [33, с. 86-90]. Несмотря на то, что в целом не все шкалы для группы выходят за пределы нормы, общий показатель давления жалоб для этих респондентов крайне высок (40%).

Далее по значимости идет «Истощение» (20%), которое характеризуется снижением физической и психической активности. «Ревматический фактор» (18%) связан с субъективными страданиями пациента, носящие алгический или спастический характер. Реже всего люди связывали стресс с «Желудочными жалобами» (12%) и «Сердечными жалобами» (10%).

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

«Сотрудникам необходимо было оценить себя по шкалам: I Здоровье; II Ум, способности; III Характер; IV Авторитет у сверстников; V Умение многое делать своими руками; VI Внешность; VII Уверенность в себе. I шкала не учитывается» [37, с. 35].

Были выявлено, что у 55% сотрудников компании адекватная самооценка личности, 45% сотрудников отличаются самостоятельностью, находчивостью, активностью, наличием чувства юмора.

Заниженная самооценка у сотрудников выявляется реже (10%), им свойственна замкнутость, склонность «уходить в себя», неуверенность в себе, видят в себе слабости, а не достоинства, заостряют на них свое внимание. Полноценно развиваться в соответствии с нормой не дает им высокая самокритичность. Итогом любого дела они ожидают неудачу. Им свойственен высокий уровень тревожности, они ранимы, робки, застенчивы.

Завышенная самооценка у 35% сотрудников, является следствием переоценкой своих потенциальных возможностей. Выбираемые цели и задачи являются невыполнимыми. Продолжает настаивать на своем или переключается на более легкое дело, ими двигает мотив престижности. Это не говорит, о том, что он будет обязательно хвалить себя, но к другим будет относиться с должной критикой.

Далее проведено анкетирование по оценке своего здоровья. Мы использовали анкету, составленную и прошедшую апробацию в исследовании, выполненном в рамках магистерской диссертации К.Н. Кучкаровой под руководством доктора медицинских наук, профессора В.Е. Якунина (2021).

По итогам анкетирования были получены следующие результаты, (рисунок 5): большинство (60%) испытывают стресс несколько раз в месяц и характеризуют свое состояние как удовлетворительное. Избавляются от стресса большинство (55%) с помощью физических нагрузок и упражнений.

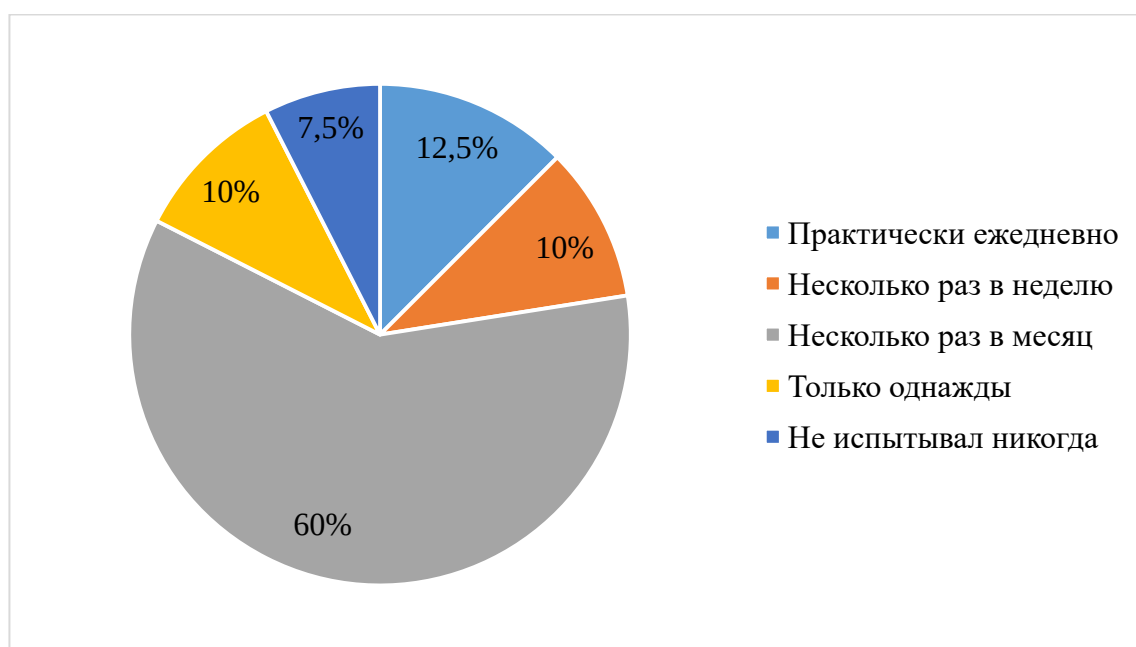


Рисунок 5 – Распределение ответов на вопрос «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?»

На рисунке 6 представлены результаты респондентов по вопросу о способах борьбы со стрессом.

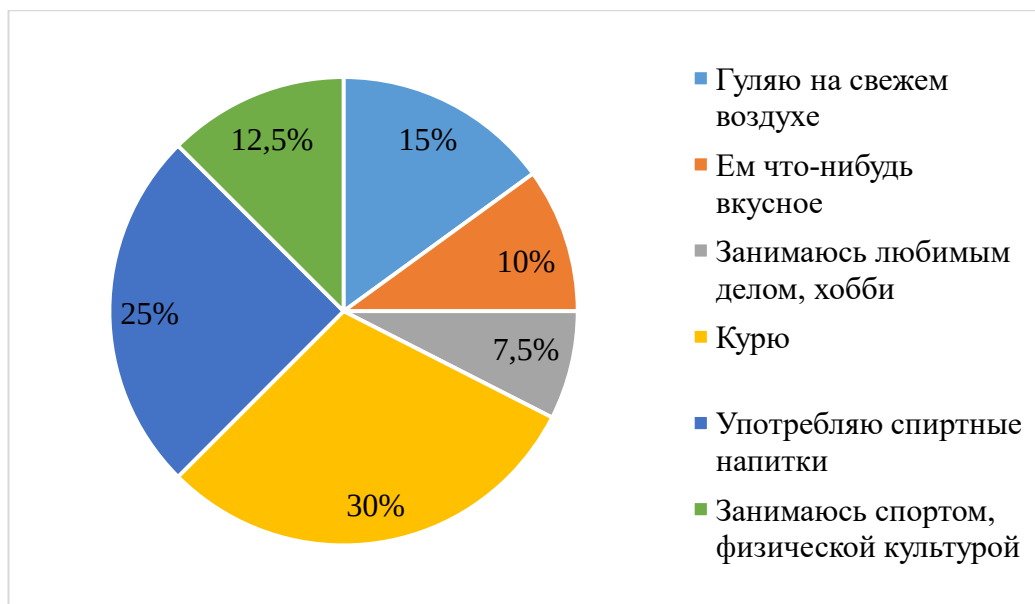


Рисунок 6 – Распределение ответов на вопрос «Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?»

Как выяснилось, для преодоления стресса наибольший процент сотрудников компании употребляют спиртные напитки (25%), курят (30%). При этом 60% респондентов оценивают свое состояние как удовлетворительное, то есть не отмечают наличие признаков недомогания, усталости, нервозности, наличие заболеваний (рисунок 7).

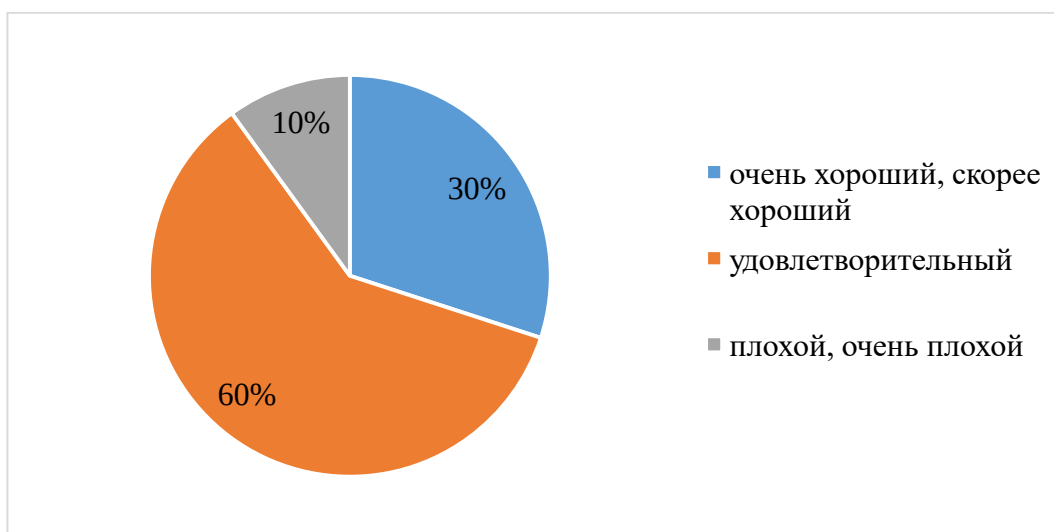


Рисунок 7 – Распределение ответов на вопрос «На какой уровень Вы оцениваете свое состояние организма?»

50% сотрудников отметили, что здоровье может ухудшаться из-за стрессов, которые они получают на работе (рисунок 8).

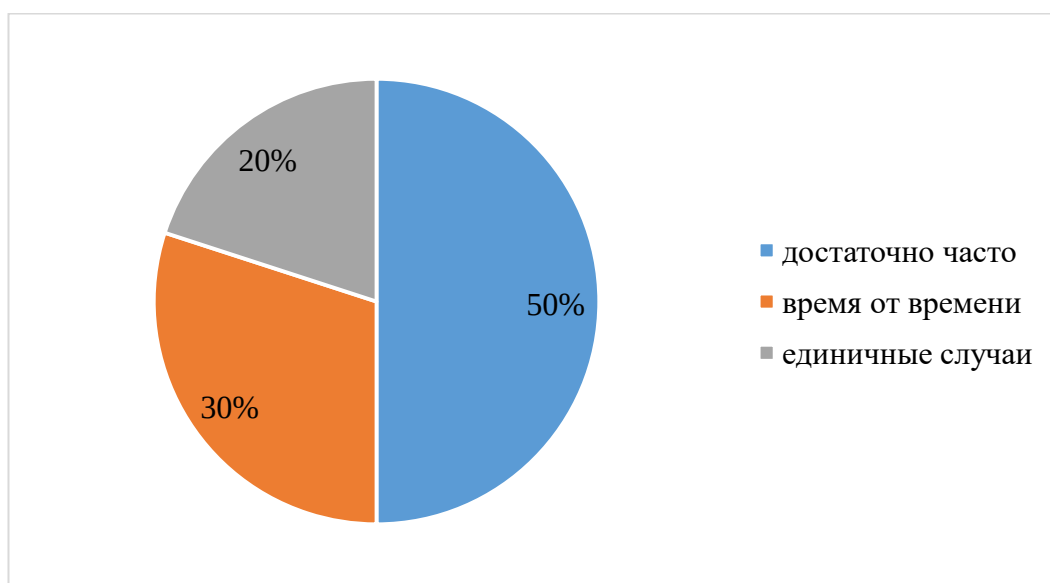


Рисунок 8 – Распределение ответов на вопрос «Как часто у Вас возникают ухудшение здоровья из-за стресса?»

50% сотрудников прибегают к больничным листам, так как стресс сильно подрывает здоровье (рисунок 9).

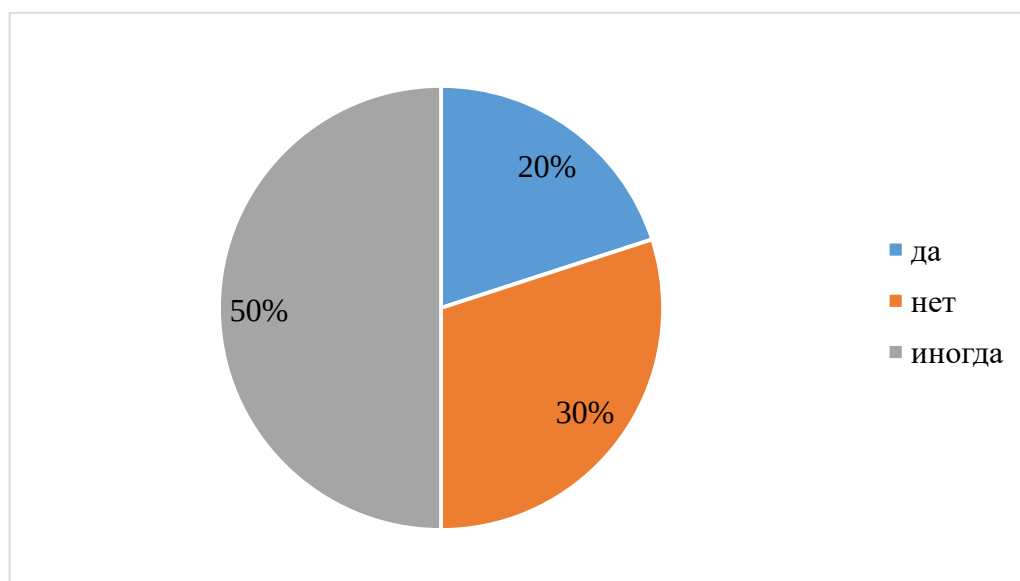


Рисунок 9 – Распределение ответов на вопрос «Берете ли вы больничный лист в связи со стрессовыми ситуациями?»

Как правило стрессу подвержены люди, которые уже занимаются профессиональной деятельностью, так как она выступает стрессогенным фактором из-за различных профессиональных задач и ответственности (рисунок 10).

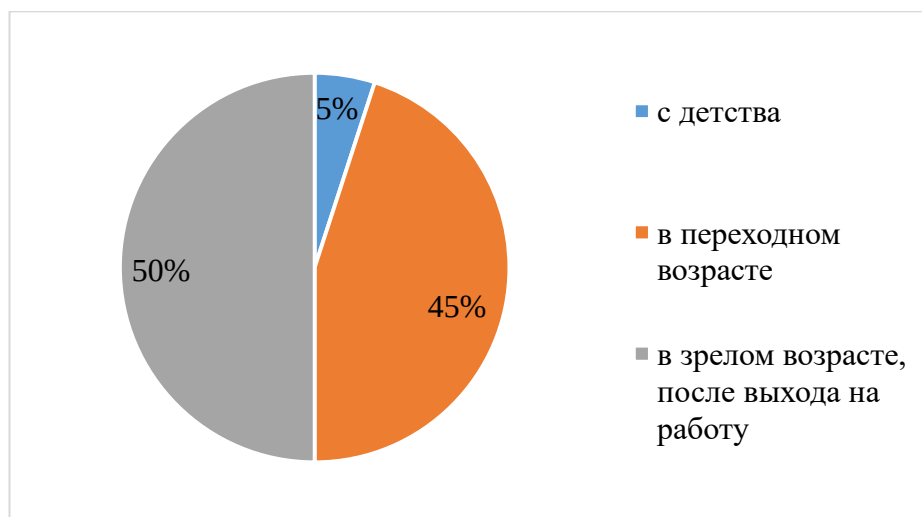


Рисунок 10 – Распределение ответов на вопрос «С какого возраста, на Ваш взгляд, у человека могут возникать стрессы?»

Сотрудники употребляют алкоголь, чтобы снять стресс преимущественно по выходным (40%) (рисунок 11).

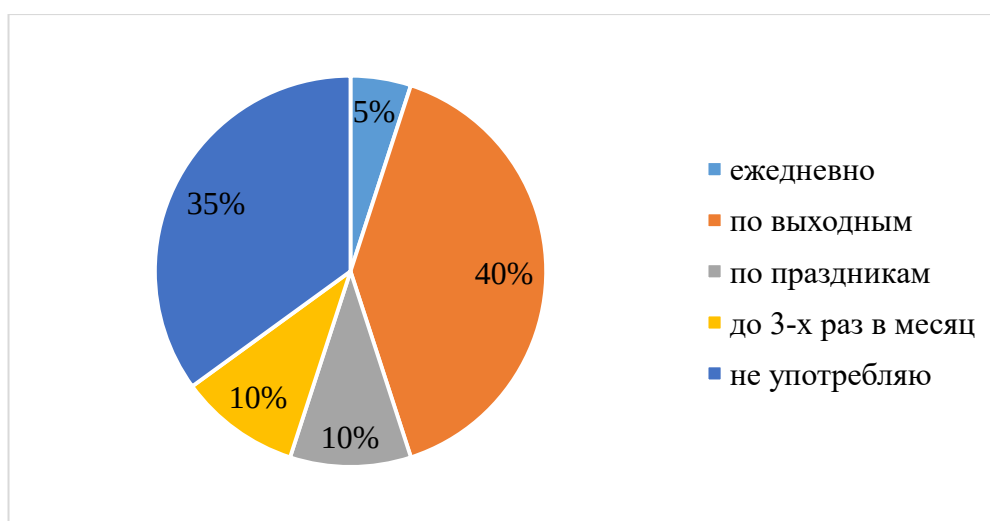


Рисунок 11 – Распределение ответов на вопрос «Если Вы употребляете алкогольные напитки, то, как часто?»

Чтобы снять стресс, принимают успокоительные средства 45% респондентов (рисунок 12).

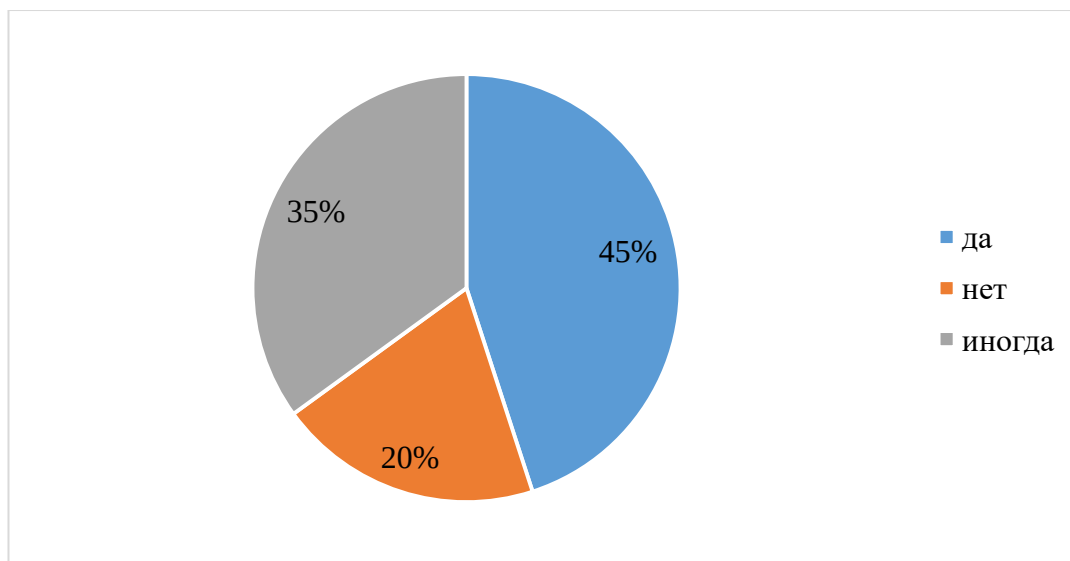


Рисунок 12 – Распределение ответов на вопрос «Принимаете ли Вы успокоительные средства?»

С помощью вопросов о вредных привычках было выявлено, что 30% респондентов курят для успокоения и снятия стресса (рисунок 13).

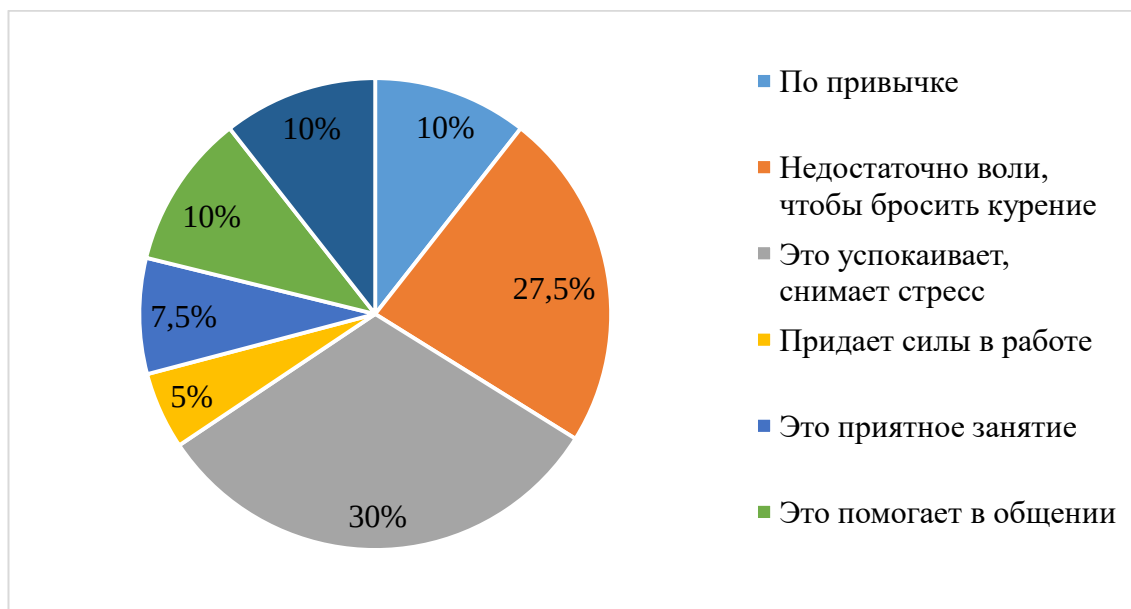


Рисунок 13 – Распределение ответов на вопрос «Почему Вы курите?»

Для определения взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности проведем корреляционный анализ (таблицы 3, 4).

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа по установлению взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности

№ обследуемого	Истощение	Желудочные жалобы	Ревматический характер	Сердечные жалобы	Давление	Интегративная оценка здоровья испытуемого	Сопровождаемость стрессу	Стрессоустойчивость	Корреляция (здоровье + стрессоустойчивость)
2	3	3	3	3	3	3	3	3	0,57
10	3	3	3	3	3	3	3	3	0,55
19	3	3	3	3	3	3	3	3	0,54
1	3	3	2	3	2	2,75	3	3	0,52
3	3	3	2	3	2	2,75	3	3	0,51
4	3	2	3	3	3	2,75	3	3	0,49
5	3	3	3	2	3	2,75	3	3	0,48
8	3	3	2	3	2	2,75	3	3	0,46
9	3	3	2	3	2	2,75	3	3	0,43
12	3	2	3	3	3	2,75	3	2	0,41
13	2	3	3	3	3	2,75	3	2	0,42
14	3	2	3	3	3	2,75	3	2	0,43
20	3	2	3	3	3	2,75	3	3	0,44
21	3	3	2	3	2	2,75	3	3	0,41
23	2	3	3	3	3	2,75	3	3	0,38
27	3	2	3	3	3	2,75	2	2	0,33
15	3	3	2	2	2	2,5	3	2	0,35
17	2	3	3	2	3	2,5	3	2	0,35
25	2	3	2	3	2	2,5	2	3	0,36
6	3	3	2	1	2	2,25	3	3	0,31
7	3	2	3	1	3	2,25	3	3	0,28
11	2	3	3	1	3	2,25	3	2	0,24
16	2	2	2	3	2	2,25	3	2	0,23
26	2	2	2	3	2	2,25	2	2	0,23
28	3	2	1	3	1	2,25	2	2	0,22
31	2	3	2	2	2	2,25	2	2	0,22
32	2	2	3	2	3	2,25	2	2	0,21

Продолжение таблицы 3

№ обследуемого	Источники	Желудочные жалобы	Ревматический характер	Сердечные жалобы	Давление	Интегративная оценка здоровья испытуемого	Сопровождаемость стрессу	Стрессоустойчивость	Корреляция (здоровье + стрессоустойчивость)
39	2	2	2	3	2	2,25	2	2	0,21
18	2	2	2	2	2	2	3	3	0,20
22	2	3	2	1	2	2	3	3	0,15
24	2	2	1	3	1	2	3	3	0,09
29	3	2	1	2	1	2	2	2	0,01
30	2	2	2	2	2	2	2	2	-0,01
33	2	2	1	2	1	1,75	2	3	-0,06
36	2	2	1	2	1	1,75	2	1	-0,14
37	2	2	2	1	2	1,75	2	1	-0,11
38	2	2	2	1	2	1,75	2	2	-0,08

Таблица 4 – Интерпретация коэффициента корреляции

Величина коэффициента корреляции	0,1-0,3	0,3-0,7	0,7-1
Характеристика силы связи	низкая	средняя	высокая

Высокий уровень устойчивости к стрессу коррелирует с высокой самооценкой, и наоборот. Человек с низкой самооценкой имеет низкую стрессоустойчивость, так как не уверен в своих силах, считает себя слабым, неспособным вынести нагрузки, не имеющим достаточно способностей и навыков. Индивид с завышенной самооценкой также имеет низкую стрессоустойчивость, так как переоценивает свои возможности, способности и навыки. Человек с адекватной высокой самооценкой обладает высокой стрессоустойчивостью, потому что уверен в своих силах, объективно

оценивает свои возможности, способности, ограничения, спокойно относится к неудачам и критике.

Большему значению уровня самооценки здоровья соответствует большая степень стрессоустойчивости. Это связано с тем, что высокий уровень самооценки формирует позитивное восприятие окружающей действительности и повышенную решительность, уверенность в различных жизненных сферах. В силу того, что человек уверен в своих силах и рассчитывает на лучший исход ситуации, он с большей вероятностью будет предпринимать соответствующие меры. «Чем выше стрессоустойчивость, тем выше самооценка, что благоприятно сказывается на достижении в будущем поставленных целей и преодолении сложных жизненных ситуаций» [35, с. 31].

Корреляционный анализ показателей самооценки здоровья и стрессоустойчивости выявил взаимосвязи. «Люди, которые положительно оценивают свое здоровье, выбирают одинаковый «набор» моделей совладающего поведения в стрессе: уверенное, открытое поведение, готовность сотрудничать с другими людьми, учитывать их интересы, потребность получать от них эмоциональную поддержку и помощь, склонность взвешивать свои решения, анализировать ситуацию, решать, а не избегать проблем» [35, с. 32].

2.3 Основные направления профилактики влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

Одна из других важных стратегий борьбы со стрессом и его предотвращения – изменить ситуацию в свою пользу. Если ситуацию нельзя изменить, следует предпринять шаги, чтобы ее изменить. Это может включать в себя изменение способа общения и действий в повседневной жизни. Стрессоустойчивость – это набор качеств личности, позволяющий переносить стрессы с наименьшим вредом для здоровья. Устойчивость к

стрессу может быть врожденной особенностью нервной системы, но ее можно и развить.

Мы составили программу тренингов для сотрудников, у которых выявлена низкая стрессоустойчивость и низкая самооценка здоровья личности.

Задачи программы:

- помочь участникам осознать собственные модели поведения в стрессовых ситуациях, долгосрочные и краткосрочные потери, вызванные неэффективными реакциями;
- познакомить участников с основными инструментами по управлению стрессом, научить их использовать;
- с помощью предложенных методик сформировать основы практических навыков управления своим поведением в стрессовых ситуациях и минимизации негативных последствий стресса, в первую очередь – на рабочих местах, в сложных ситуациях делового общения;
- выработать у участников способность эффективно преодолевать любые стрессовые ситуации;
- научить использовать стрессовые ситуации в качестве возможностей для профессионального и личностного роста;
- показать преимущества развития и совершенствования собственной стрессоустойчивости для достижения высоких результатов в работе и жизни;
- повысить эффективность работы каждого сотрудника компании, за счет развития стрессоустойчивости.

Содержание тренингов подобрано в соответствии со следующими подходами.

Общественный подход предполагает создание благоприятных условий для развития «и большей степени свободы в выборе жизненных установок и позиций у членов общества. В качестве причин стресса рассматриваются факторы устойчивости социальных отношений, распределение

экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах» [34, с. 127].

Корпоративный подход предполагает изменение организационного климата и «антистрессовую поддержку сотрудников в рамках специальных программ. Руководство организации и специалисты по работе с персоналом организуют мониторинг стресса и разрабатывают меры по минимизации, смягчению и профилактике последствий стрессогенных факторов» [34, с. 128]. К мерам относятся, например, формирование благоприятного корпоративного климата, предоставление персоналу большего объема ответственности за результаты своей деятельности, внедрение гибкого рабочего графика.

Личностный подход предполагает управление стрессом на уровне личности. Для этого рекомендуется организовать оптимальный режим труда и отдыха, полноценный сон около 7-8 часов, обеспечить правильное и сбалансированное питание, заниматься физическими нагрузками и двигательной активностью. Также полезно развивать стрессоустойчивость, например, через формирование таких качеств, как позитивное мышление, самообладание, дисциплинированность, самооценка.

Рекомендуемые методы тренинга: дискуссии, ролевые игры, психогимнастические упражнения и тестирование. Основное направление их использования и интерпретации – это создание сплоченной группы, ориентированной на совместную работу.

Программа тренинга «Стресс – неотъемлемая часть самой жизни, и потому у нас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой» представлена в Приложении В (таблица В.1). Стресс это довольно часто встречающееся состояния человека. Особенно стрессу подвержены работники, которые, выполняя свои обязанности, зачастую подвергаются стрессовым ситуациям со стороны руководителей, коллег.

Стресс выражается в совокупности определенных реакций человека на влияние факторов из вне. В результате стресса нервная система человека

подвергается нарушениям и ее реакция выражается в беспокойстве человека, в эмоциональной нестабильности, что влечет к конфликтам.

Тренинг «Работа в команде как мотив повышения самооценки личности». Цель – научиться видеть женщин как часть команды, а не как самостоятельную единицу и анализировать, и прогнозировать, что будет с моей командой через 1 год, 3 года при различных сценариях развития.

Программа тренинга «Работа в команде как мотив повышения самооценки личности» представлена в Приложении Г (таблица Г.1).

Далее был предложен тренинг основной целью, которого является повышение личной эффективности и улучшение результатов работы, умение расставлять приоритеты и оптимизировать используемые человеческие ресурсы (Приложение Д, таблица Д.1).

Таким образом, предложенная программа направлена на повышение стрессоустойчивости и снижение влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека через развитие самооценки, уверенности в себе как психологического ресурса стрессоустойчивости.

Выводы по второй главе

В данной главе представлены программа эмпирического исследования и анализ полученных результатов выявления взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности.

С помощью Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге было выявлено у 65% испытуемых высокая сопротивляемость стрессу, большая сопротивляемость – у 20%, пороговая – у 10% и низкая – у 5% испытуемых.

Таким образом, у респондентов преобладает высокая сопротивляемость стрессу. У них высокая степень стрессоустойчивости. Они не тратят энергию и ресурсы на борьбу с негативными психологическими состояниями,

возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность независимо от ее направленности и характера становится эффективнее.

Гиссенский опросник показал, что в целом не все шкалы для группы респондентов выходят за пределы нормы, общий показатель давления жалоб для этих респондентов крайне высок (40%).

Далее по значимости идет шкала «Истощение» (20%), которая характеризуется снижением физической и психической активности. «Ревматический фактор» (18%) связан с субъективными страданиями пациента, носящими алгический или спастический характер. Реже респонденты связывали стресс с «Желудочными жалобами» (12%) и «Сердечными жалобами» (10%).

С помощью методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено, что у 55% респондентов адекватная самооценка личности, у 10% – заниженная самооценка. Завышенная самооценка у 35% сотрудников.

Анкетирование показало, что большинство (60%) респондентов испытывают стресс несколько раз в месяц, при этом характеризуют свое состояние как удовлетворительное. Избавляются от стресса с помощью употребления алкоголя по выходным (40%), курения (30%).

Корреляционный анализ показателей самооценки здоровья и стрессоустойчивости выявил взаимосвязи. Большему значению уровня самооценки соответствует большая степень стрессоустойчивости. Это связано с тем, что «высокий уровень самооценки формирует позитивное восприятие окружающей действительности и повышенную решительность, уверенность в различных жизненных сферах. В силу того, что человек уверен в своих силах и рассчитывает на лучший исход ситуации, он с большей вероятностью будет предпринимать соответствующие меры» [33, с. 17]. Чем выше стрессоустойчивость, тем выше самооценка, что благоприятно

сказывается на достижении в будущем поставленных целей и преодолении сложных жизненных ситуаций.

Человек с низкой самооценкой здоровья имеет низкую стрессоустойчивость, так как не уверен в своих силах, считает себя слабым, неспособным вынести нагрузки, не имеющим достаточно способностей и навыков. Индивид с завышенной самооценкой здоровья также имеет низкую стрессоустойчивость, так как переоценивает свои возможности, способности и навыки. Человек с адекватной высокой самооценкой обладает высокой стрессоустойчивостью, потому что уверен в своих силах, объективно оценивает свои возможности, способности, ограничения.

Для сотрудников, у которых выявлена низкая стрессоустойчивость и низкая самооценка здоровья личности, рекомендована программа тренингов, которая составлена с учетом трех подходов: общественного, корпоративного и личностного.

Заключение

Проведенное исследование посвящено изучению взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья личности. В теоретической части был проведен анализ научной литературы по проблемам стресса, влияния стресса на здоровье человека, раскрыто понятие стрессоустойчивости. Выяснено, что стресс определяется как реакция организма на любое требование или вызов, нарушающий нормальное равновесие или баланс. По сути, это реакция мозга и тела на любое требование, не только на негативные события, такие как травма или трагедия, но и на позитивные изменения, например, повышение по службе или новые отношения. Стресс – это сложное взаимодействие между разумом и телом. Когда человек сталкивается с трудной ситуацией, организм вырабатывает гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол. Эта реакция увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает кровяное давление и обеспечивает приток энергии. Хотя в краткосрочной перспективе это может быть полезно, помогая справиться с потенциально опасными ситуациями, хронический стресс может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Мы подвергаемся воздействию множества факторов стресса, таких как физические, экологические, физиологические и психологические. Эти факторы стресса вызывают различные реакции организма на стресс, в том числе психологические, физиологические и поведенческие. Если такой стресс длится долго, он вызывает множество проблем со здоровьем, затрагивающих большинство систем организма. Хотя полностью исключить стрессовые ситуации из нашей жизни невозможно, с ними можно справиться, внося изменения в свой образ жизни, развивая стрессоустойчивость.

«Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные

особенностями жизнедеятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [36].

Самооценка и самооценка здоровья рассматриваются как ресурс стрессоустойчивости, так как люди, которые адекватно оценивают свое здоровье, также, как и те, кто имеет адекватно высокую самооценку, выбирают оптимальные модели совладающего поведения в стрессе. Они «объективно оценивает свои возможности, способности, ограничения, спокойно относятся к неудачам и критике, что позволяет оставаться уравновешенными, правильно расставлять приоритеты, ставить перед собой обоснованные и осуществимые цели, быть настойчивым в их достижении или отступать, когда это необходимо, взвешенно принимать решения и брать на себя ответственность» [27]. У такого человека больше психологических ресурсов для адаптации к сложным условиям, в том числе стрессовым ситуациям.

Далее было проведено эмпирическое исследование и корреляционный анализ взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки здоровья. Оно включало в себя проведение нескольких методик изучения стрессоустойчивости и самооценки здоровья у группы респондентов.

Согласно результатам по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге у 65% испытуемых высокая сопротивляемость стрессу. Мы предполагаем, что эти участники характеризуются стабильными показателями психического и физического состояния, а также ощущением психологического комфорта.

Гиссенский опросник показал, что в целом не все шкалы для группы респондентов выходят за пределы нормы, общий показатель давления жалоб для этих респондентов крайне высок (40%). Далее по значимости идет шкала «Истощение» (20%), которая характеризуется снижением физической и психической активности. «Ревматический фактор» (18%) связан с субъективными страданиями пациента, носящими алгический или

спастический характер. Реже респонденты связывали стресс с «Желудочными жалобами» (12%) и «Сердечными жалобами» (10%).

С помощью методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено, что у 55% респондентов адекватная самооценка личности, у 10% – заниженная самооценка. Завышенная самооценка у 35% сотрудников.

Также в исследовании было проведено анкетирование по оценке своего здоровья, которое включало 10 вопросов. Мы использовали анкету, составленную и прошедшую апробацию в исследовании, выполненном в рамках магистерской диссертации К.Н. Кучкаровой под руководством доктора медицинских наук, профессора В.Е. Якунина (2021). Анкетирование показало, что большинство (60%) респондентов испытывают стресс несколько раз в месяц, при этом характеризуют свое состояние как удовлетворительное. Избавляются от стресса с помощью употребления алкоголя по выходным (40%), курения (30%).

Повышение стрессоустойчивости требует комплексного подхода. Нами была составлена и рекомендована программа тренингов с целью повышения стрессоустойчивости и развитию самооценки личности для сотрудников, у которых выявлена низкая стрессоустойчивость и низкая самооценка здоровья личности. Программа тренингов составлена с учетом трех подходов: общественного, корпоративного и личностного.

Гипотеза исследования подтвердилась: выявлена взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самооценкой здоровья личности, а именно, у сотрудников с более высокой самооценкой здоровья и адекватной высокой самооценкой уровень стрессоустойчивости выше.

Список используемой литературы

1. Аллен Дэвид. Как поддерживать дела в порядке. Принципы полноценной жизни без стресса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 400 с.
2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. СПб. : Речь. 2022. 319 с.
3. Андреева Г. М., Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Социальная психология : Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. Г. М. Андреевой. 6-е изд. стереотип. М. : Академия, 2018. 245 с.
4. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. М. : Юрайт. 2020. 132 с.
5. Василенко Е. А. Психологические механизмы воздействия социального стресса на социально-психологическую адаптацию личности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2019. №. 4.
6. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2020. 283 с.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2020. 299 с.
8. Дэвидсон Джефф. Как справиться со стрессом. М. : ТЕРРА – Книжный клуб, 2020. 288 с.
9. Дэниел Бенор. Избавление от боли и стресса. Пошаговая программа. М. : Весь, 2020. 101 с.
10. Ева А. Вуд 10 шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью. Преодоление тревоги, стресса и депрессии благодаря исцелению личности человека. М. : ИГ «Весь», 2020. 320 с.
11. Завязкин О. В. Как избежать стресса. М. : Гостехиздат, 2020. 320 с.
12. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс. М. : Попурри, 2017. 193 с.

13. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс. М. : Попурри, 2020. 208 с.
14. Кермани Кей. Аутогенная тренировка. Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов. М. : Эксмо-пресс, 2019. 448 с.
15. Мандель Б. Р. Психология стресса : учебное пособие. 2-е изд., стер. М. : ФЛИНТА, 2019. 252 с.
16. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2011. № 1. С. 90-101.
17. Петленко В. П. Валеология человека. 1–5 т., 1976. 341 с.
18. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. М. : Вентана-Граф, 2015. 342 с.
19. Петрушин В. И. Валеология. М. : Гардарики, 2002. 200 с.
20. Попова И. П. Маргинальность. Социологический анализ : учебное пособие. М. : Просвещение, 1996. 271 с.
21. Попова Л. М., Соколов И. В. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им. СПб. : ТОО «Лейла», 2013. 343 с.
22. Путинцева Е. В. Производственный стресс: тихий убийца или двигатель прогресса // Концепт, 2017. Т. 2. С. 463-471.
23. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни человека // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. №5(159). С.259-262.
24. Сережкина Е. В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход // Российский журнал менеджмента. 2019. №17. С. 10-25.
25. Сиворд Брайн Люк. Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту. М. : Весь, 2020. 506 с.

26. Слепцова Е. В., Чиженок А. А. Управление стрессоустойчивостью персонала как условие повышения эффективности труда // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №12-1. С.75-77.
27. Смолева Е. О. Социальный стресс и стратегии его преодоления: анализ концепций и моделей // Социальное пространство. 2020. Т. 6. № 3.
28. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М. : МПСИ : Флинта, 1999. 672 с.
29. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности. Воронеж, 2009. 568 с.
30. Филимоненко Ю. И. Показатели успешности психической саморегуляции // Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. 2012. № 23. С. 78-80.
31. Фролова П. И. Управление развитием персонала на основе профессиональных стандартов // Ученые записки ИУО РАО. 2016. № 59. С. 165-168.
32. Штрахова А. В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2009. № 42 (175).С. 86-90.
33. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2015. 247 с.
34. Эбзеева Е. Ю., Полякова О. А. Стресс и стресс-индуцированные расстройства // Медицинский совет. 2022. № 2. С. 127-133.
35. Юматов Е. А. Диалектика эмоционального стресса // Вестник Международной Академии Наук (Русская секция). 2020. № 1. С. 31-35.
36. Якубенко О. В. Роль руководителя дошкольного образовательного учреждения в организации профилактики эмоционального выгорания педагогов // Ученые записки ИУО РАО. 2016. № 59. С. 184-187.

37. Ясенявская А. Л., Мурталиева В. Х. «Социальный» стресс как модель оценки эффективности новых стресс-протекторов // Астраханский медицинский журнал. 2017. Т. 12, № 2. С. 23-35.

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

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

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

41. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw–Hill, 1966. 466 p.

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

43. 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.

Приложение А

Данные анкетирования респондентов

Таблица А.1 – Анкета 1

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Иванов А.Н.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	15 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.2 – Анкета 2

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Курсов А.П.
Сколько вам лет?	42
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.3 – Анкета 3

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Сидоров А.П.
Сколько вам лет?	35
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	5 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Продолжение Приложения А

Таблица А.4 – Анкета 4

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	П.П.А.
Сколько вам лет?	45
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	18 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.5 – Анкета 5

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.А.Р.
Сколько вам лет?	41
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	15 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	1 ребенок
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.6 – Анкета 6

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Н.А.Р.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	15 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.7 – Анкета 7

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.П.А.
Сколько вам лет?	38
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	8 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Продолжение Приложения А

Таблица А.8 – Анкета 8

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Н.П.В.
Сколько вам лет?	32
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	6 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Не женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	Нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.9 – Анкета 9

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.А.Е.
Сколько вам лет?	28
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	4 года
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Не Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	Нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.10 – Анкета 10

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.В.В.
Сколько вам лет?	45
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	18 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.11 – Анкета 11

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	З.А.П.
Сколько вам лет?	29
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	5 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Не замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	нет

Продолжение Приложения А

Таблица А.12 – Анкета 12

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.А.С.
Сколько вам лет?	45
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	12 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	1 ребенок
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.13 – Анкета 13

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.А.П.
Сколько вам лет?	42
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	8 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	3 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	нет

Таблица А.14 – Анкета 14

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	К.А.П.
Сколько вам лет?	33
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	3 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.15 – Анкета 15

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	П.А.В.
Сколько вам лет?	45
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	18 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Нет

Продолжение Приложения А

Таблица А.16 – Анкета 16

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	И.В.В.
Сколько вам лет?	50
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	20 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	4 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Нет

Таблица А.17 – Анкета 17

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.Е.В.
Сколько вам лет?	38
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	1 ребенок
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.18 – Анкета 18

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	П.А.А.
Сколько вам лет?	42
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.19 – Анкета 19

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	З.В.В.
Сколько вам лет?	42
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	9 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	Нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Нет

Продолжение Приложения А

Таблица А.20 – Анкета 20

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	И.А.Н.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	10 лет
Какой у вас стаж работы?	11 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Женат
Есть ли у вас дети? Сколько?	Нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Нет

Таблица А.21 – Анкета 21

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	З.Е.Н.
Сколько вам лет?	26
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	5 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Не замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	нет

Таблица А.22 – Анкета 22

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	И.А.Н.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	18 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Нет

Таблица А.23 – Анкета 23

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.А.Л.
Сколько вам лет?	29
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	1 ребенок
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	да

Продолжение Приложения А

Таблица А.24 – Анкета 24

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Л.В.В.
Сколько вам лет?	25
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	5 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Нет

Таблица А.25– Анкета 25

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	В.В.В.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	18 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	да

Таблица А.26 – Анкета 26

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	И.А.Н.
Сколько вам лет?	28
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	6 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	3 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.27 – Анкета 27

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Т.А.В.
Сколько вам лет?	35
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Среднее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Продолжение Приложения А

Таблица А.28 – Анкета 28

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	О.В.Д.
Сколько вам лет?	29
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	6 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.29 – Анкета 29

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Г.Р.О.
Сколько вам лет?	33
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	5 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.30 – Анкета 30

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Г.А.Д.
Сколько вам лет?	33
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	12 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.31 – Анкета 31

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Б.А.П.
Сколько вам лет?	34
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.31

Вопрос	Ответ
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.32 – Анкета 32

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	К.Н.В.
Сколько вам лет?	39
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	7 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.33 – Анкета 33

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Г.Н.В.
Сколько вам лет?	42
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	11 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.34 – Анкета 34

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.И.Ю.
Сколько вам лет?	33
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Продолжение Приложения А

Таблица А.35 – Анкета 35

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	И.А.Н.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.36 – Анкета 36

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	С.А.Н.
Сколько вам лет?	36
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.37 – Анкета 37

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	З.Н.А.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	11 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.38 – Анкета 38

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	И.П.П.
Сколько вам лет?	42
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	2 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Продолжение Приложения А

Таблица А.39 – Анкета 39

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Д.П.Р.
Сколько вам лет?	40
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	20 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	4 детей
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Таблица А.40 – Анкета 40

Вопрос	Ответ
Представьтесь, пожалуйста.	Ф.П.С.
Сколько вам лет?	33
Стаж работы	5 лет
Какой у вас стаж работы?	10 лет
Какое у вас образование?	Высшее
Какое ваше семейное положение?	Замужем
Есть ли у вас дети? Сколько?	Нет
Влияют ли стрессы на ваше здоровье?	Да

Приложение Б

Анкета (по К.Н. Кучкаровой)

1. За «последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?

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

2. Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?

- а) гуляю на свежем воздухе;
- б) занимаюсь любимым делом, хобби;
- в) употребляю спиртные напитки;
- г) ем что-нибудь вкусное;
- д) курю;
- е) занимаюсь спортом, физической активностью.

3. На какой уровень Вы оцениваете свое состояние организма

- а) очень хороший, скорее хороший;
- б) удовлетворительный;
- в) плохой, очень плохой» [37, с. 23-25].

4. Как часто у Вас возникают ухудшение здоровья из-за стресса?

- а) достаточно часто;
- б) время от времени;
- в) единичные случаи.

5. Берете ли вы больничный лист в связи со стрессовыми ситуациями?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

6. С какого возраста, на Ваш взгляд, у человека могут возникать стрессы?

- а) с детства;
- б) в переходном возрасте;
- в) в зрелом возрасте, после выхода на работу.

Продолжение Приложения Б

«7. Если Вы употребляете алкогольные напитки, то как часто?

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

8. Укажите, пожалуйста, причины, по которым Вы употребляете алкоголь?» [37, с. 23-25].

- «а) получить удовольствие;
- б) забыть произошедшее в течение дня;
- в) для улучшения настроения;
- г) по принятым в семье нормам;
- д) для поддержания компании;
- е) придерживаюсь решения старших;
- ж) в силу привычки;
- з) зависимость от вредной привычки;
- и) нравится вкус напитка.

9. Принимаете ли Вы успокоительные средства?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

10. Почему Вы курите?

- а) по привычке;
- б) недостаточно воли, чтобы бросить курение;
- в) это успокаивает, снимает стресс;
- г) придает силы в работе;
- д) это приятное занятие;
- е) это помогает в общении;
- ж) потому что курят мои друзья и знакомые» [37, с. 23-25].

Приложение В

Программа тренинга «Стресс – неотъемлемая часть самой жизни, и потому у нас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой»

Таблица В.1 – Программа тренинга «Стресс – неотъемлемая часть самой жизни, и потому у нас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой»

Наименование	Содержание занятия	Время
«1 модуль: Теория стресса» [37, с. 23-25]	1. «Знакомство с понятием «стресс» и существующими теориями стресса. 2. Механизм возникновения стресса. 3. Симптомы стресса (эмоциональные, психологические, физиологические). 4. Положительный и отрицательный стресс. 5. Последствия стресса для организма, жизни и деятельности. 6. Прочная связь: мысли – чувства – поведение. 7. Основы и правила управления стрессом. 8. Самодиагностика» [37, с. 23-25].	2 часа
«2 модуль: Управление стрессом: работа с автоматическими мыслями» [37, с. 23-25]	1. «Самодиагностика: мои автоматические мысли, ведение «Журнала мыслей». 2. Знакомство с 8 паттернами ограниченного мышления. 3. Тренировка навыка распознавать паттерн ограниченного мышления. 4. Решение практического кейса» [37, с. 23-25].	1 час
«3 модуль: Управление стрессом: новые реакции в теле» [37, с. 23-25]	1. «Регуляция эмоциональных и физиологических реакций в стрессовых ситуациях; 2. Знакомство с методами мышечной релаксации: методика прогрессивной мышечной релаксации, механизм мгновенного расслабления и др. 3. Диагностика ведущей системы восприятия; 4. Освоение техник визуализации» [37, с. 23-25].	2 часа
«4 модуль: Управление стрессом: работа с негативными эмоциями» [37, с. 23-25]	1. «Контроль над тревогой. 4 эффективных метода. 2. Работа с бланком «Оценка риска» 3. Метод «Фиксация мыслей» 4. Страхи: биологические, социальные, экзистенциальные. 5. Прививка от стресса: методы работы с социальными страхами. 6. Апатия – как причина депрессии. Депрессия ведет к апатии. 7. Метод выведения себя из апатии: «Мобилизуйтесь» 8. Гнев: причины, механизмы, альтернативы. 9. Методы выражения гнева» [37, с. 23-25].	2 часа

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Наименование	Содержание занятия	Время
«5 модуль: Новые ресурсы и возможности» [37, с. 23-25]	1. «Метод пяти шагов – метод генерирования свежих решений любого рода проблем. 2. Самодиагностика и решение практических кейсов (из рабочего опыта участников)» [37, с. 23-25].	1 час
«6 модуль: Новое уверенное поведение в рабочих ситуациях» [37, с. 23-25]	1. «Трудная коммуникация (клиент, начальник, подчиненный): как реагировать на необоснованную критику, излишнюю настойчивость, неправоту, возражения, вербальную агрессию) 2. Решение практических кейсов (из рабочего опыта участников). 3. Если нагрузка слишком велика...Несколько методов самоорганизации» [37, с. 23-25].	2 часа

Приложение Г

Программа тренинга «Работа в команде как мотив повышения самооценки личности»

Таблица Г.1 – Программа тренинга «Работа в команде как мотив повышения самооценки личности»

Этап	Содержание	Метод	Результат
Первая часть 10.00 – 11.45	«Введение в тренинг Цели и программа тренинга Самопрезентация участников Правила работы в тренинге Презентация программы, общая логика тренинга Создание эмоционального фона для последующей работы» [37, с. 23-25].	«Сообщения тренера Индивидуальные выступления» [37, с. 23-25].	«Формирование базовых понятий Подготовка группы к эффективной работе в тренинге Запуск групповой динамики» [37, с. 23-25].
Формирование общего контекста понимания команды	«Профиль команды Признаки эффективной команды (формула эффективности) Профиль моей команды «здесь и сейчас» Какую команду я хочу создать Мотивация на разнообразие членов команды» [37, с. 23-25].	«Групповая дискуссия Работа в малых группах Индивидуальная работа» [37, с. 23- 25].	«Знание признаков эффективной команды Создание профиля моей команды «здесь и сейчас» [37, с. 23-25].
Вторая часть 12.00 – 13.45			
Практическая отработка полученных результатов	«Презентация, каких женщин не хватает «моему» отделу» [37, с. 23-25].	«Индивидуальные выступления Групповая дискуссия» [37, с. 23-25].	«Получение полного описания своего отдела на сегодняшний день и через 3 года» [37, с. 23-25].
Особенности подбора команды	«Кого нужно подбирать, чтобы команда эффективно выполняла поставленные задачи Как максимально точно сформулировать запрос на подбор члена команды (какие требования критичны, какие нет) Заполнение заявки на подбор самому себе» [37, с. 23-25].	«Групповая дискуссия Мини-лекция Индивидуальное письменное задание по созданию заявки Анализ видео- фрагмента» [37, с. 23-25].	«Определение критичных требований для кандидата Принятие на себя ответственности за подбор нового сотрудника Умение подавать заявку на подбор с учетом требуемых особенностей личности кандидата» [37].

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

Этап	Содержание	Метод	Результат
Третья часть 16.30 – 18.00			
Практическая отработка методов подбора	«Отработка применений методов подбора Отработка оценки результатов интервью по необходимым критериям. Вписывается ли кандидат в команду? Создание плана действий. Определение сроков подбора новых членов команды» [37, с. 23-25].	«Работа в группах Работа в тройках Групповая дискуссия Работа в парах (на реальных резюме)» [37, с. 23-25].	«Умение смотреть на кандидата как на члена моей команды, а не просто потенциального сотрудника Опыт применения различных методов подбора Знание своих типичных ошибок при проведении интервью» [37, с. 23-25].
Завершение тренинга	«Подведение итогов Обратная связь участников тренинга Вручение сертификатов» [37, с. 23-25].	Сообщения участников	«Закрепление результата и мотивация участников на применение полученных знаний и навыков в работе» [37, с. 23-25].

Приложение Д

Программа тренинга «Повышение личной эффективности и улучшение результатов работы»

Таблица Д.1 – Программа тренинга «Повышение личной эффективности и улучшение результатов работы»

Этап	Содержание	Метод	Результат
11.00 – 11.45	«Командный интеллект, командный разум, взлет результативности» [37, с. 23-25].	Сообщения тренера Индивидуальные выступления	«Умение расставлять приоритеты и оптимизировать используемые человеческие ресурсы» [37, с. 23-25].
11.50.–12.30.	«Навыки построения отношений в коллективе» [37, с. 23-25].	Групповая дискуссия	«Умение управлять командными процессами» [37, с. 23-25].
12.35.–12.55	«Коучинг команд: как задавать правильные и эффективные вопросы» [37, с. 23-25].	Групповая дискуссия	«Навыки вовлечения женщин в проектную работу» [37, с. 23-25].
13.00.–13.30.	«Роль лидера в команде, взаимосвязь между функциями команды» [37, с. 23-25].	Групповая дискуссия	«Освоение новых методов управления проектными командами» [37, с. 23-25].
13.35.–13.55.	«Командная история: как все начинается» [37, с. 23-25].	Групповая дискуссия	«Навыки повышения инициативности женщин и способы достижения поставленных целей» [37, с. 23-25].
14.00.–14.30.	«Риск и как с ним справляться. Работа в условиях риска. Приоритет командной работы» [37, с. 23-25].	Групповая дискуссия	«Навыки повышения мотивации женщин для достижения корпоративных результатов» [37, с. 23-25].
14.35.–15.00.	«Подведение результатов, празднование успехов, обучение, формат самооценки» [37, с. 23-25].	Групповая дискуссия	

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

Этап	Содержание	Метод	Результат
15.05.–15.30.	Подведение итогов, заполнение участниками плана личного развития навыков	Индивидуальная работа	