

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 стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности

Обучающийся

К.В. Терво

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук., И.В. Седова

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы изучения взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности	8
1.1 Понятие и компоненты психологического здоровья	8
1.2 Психологическая характеристика стресса	20
1.3 Понятие и виды стрессовых ситуаций	29
Глава 2 Эмпирическое изучение взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности	42
2.1 Организация и методы исследования	42
2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов исследования	45
2.3 Рекомендации психологической поддержки для улучшения психологического здоровья личности в стрессовых ситуациях..	61
Заключение	68
Список используемой литературы	72

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что стресс и стрессовые ситуации стали неотъемлемой частью повседневной жизни современного человека: динамика жизни, рабочие дедлайны, постоянные информационные потоки, увеличение требований к индивидууму, в том числе рабочие и семейные обязанности, а также неожиданные обстоятельства – все это вызывает напряжение и беспокойство. В условиях ускоренного темпа жизни и непрерывного стресса наблюдается рост числа заболеваний, связанных с нервно-психическими расстройствами, сердечно-сосудистой системой и иммунной системой. Понимание того, как стрессовые ситуации воздействует на психологическое здоровье человека становится необходимым для разработки эффективных методов профилактики и лечения стресс-ориентированных заболеваний, что напрямую влияет на качество жизни и работоспособность населения.

Уровень психологического здоровья непосредственно влияет на общую жизнедеятельность личности. Психологические расстройства, такие как депрессия, тревожные расстройства и другие, часто возникают как следствие неумения справляться со стрессом. Исследования показывают, что высокий уровень стресса может приводить даже к серьезным физическим заболеваниям, что еще более подчеркивает необходимость изучения этого феномена.

В последние годы в России наблюдается растущая тенденция к увеличению количества обращений за психологической помощью. Это указывает на то, что все больше людей осознают важность психического здоровья для своего благополучия. Исследование взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья позволяет не только выявить конкретные психологические проблемы населения, но и определить эффективные способы их преодоления через профилактику и психологическую поддержку.

Кроме того, результаты данного исследования могут внести вклад в практическую психологию, предоставив конкретные рекомендации по улучшению качества жизни и повышению устойчивости к стрессогенным факторам. Таким образом, рассмотрение взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности является необходимым шагом для создания более здорового и устойчивого общества.

Не данный момент тема влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека активно изучается научным сообществом. Пионером в изучаемой области является Г. Селье, который определил стресс, как феномен, влияющий на психологическое и физическое здоровье человека, чем заложил основу для дальнейшей работы по исследованию процесса адаптации человеческого организма к стрессовым ситуациям. На более современном этапе стоит отметить значимый вклад Р. Лазаруса, который разработал концепцию копинг-стратегий и выделил их роль в процессе адаптации к стрессорам, а также труды Ш. Бейкер, занимавшейся изучением взаимосвязи стресса и различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые и психические расстройства.

Теоретические и концептуальные аспекты воздействия стрессовых ситуаций на психологическое здоровье личности рассматриваются в трудах таких исследователей, как Ю.А. Александровский [7], Ф.Б. Березин [12], Л.Ф. Бурлачук [14], Г.Ю. Гольева [21], Дж. С. Гринберг [24], В.В. Козырева [38], Б.Д. Парыгин [27], В.А. Смаришева [65], О.В. Леонтьев и Е.В. Яковлев [88].

Тем не менее, несмотря на достижения специалистов в исследуемой области, многие аспекты взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности остаются недостаточно исследованными. Важно понять, каким образом стрессовые ситуации воздействуют на психоэмоциональное состояние человека и какие механизмы могут способствовать возникновению или предотвращению психологических проблем.

Таким образом, **проблема исследования** звучит следующим образом: влияют ли и как стрессовые ситуации на психологическое здоровье человека?

Цель исследования: изучить взаимосвязь стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности.

Объект исследования: психологическое здоровье личности.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует связь уровней подверженности стрессу и направленностей психологического здоровья.

Задачи исследования:

- Изучить понятие и компоненты психологического здоровья.
- Изучить психологическую характеристику стресса.
- Изучить понятие и виды стрессовых ситуаций.
- Провести эмпирическое исследование влияния стрессовых ситуаций на психологическое здоровье личности.
- Разработать рекомендации психологической поддержки для улучшения психологического здоровья личности в стрессовых ситуациях.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: теоретические подходы к изучению стресса и стрессовых ситуаций: Н.Е. Водопьяновой, Дж. С. Гринберга, У. Кеннона, Р. Лазаруса, О.В. Леонтьева, Г. Селье, С. Фолкмана, Е.В. Яковлева; исследования в области механизмов влияния стресса на человека: В.Г. Булыгиной, Р. Сапольски, Ю.Г. Чиркова; труды по коррекции и профилактике стресса и помощи в стрессовых ситуациях: Ф.Б. Березина, Л.Ф. Бурлачук, В.В. Козыревой, В.А. Смартышевой, Ю.С. Шойгу, Ю.В. Щербатых; комплексный подход к исследованию психологического здоровья: Ю.А. Александровского, Г.Ю. Гольевой, А.А. Золоторевой, А.В. Капцова, С. Ловибонд, Б.Д. Парыгина, И.С. Филоненко.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, сравнение и обобщение психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: тестирование;
- методы количественной и качественной обработки результатов исследования (математическая обработка данных проводилась с помощью пакетов анализа Excel, SPSS);
- методы анализа и интерпретации данных.

Методики исследования:

- Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (автор Л. Миллер и А.Д. Смит, адаптация Ю.В. Щербатых) [85];
- Методика «Диагностика направленностей психологического здоровья» (авторы: И.С. Филоненко, А.В. Капцов) [78];
- Шкала депрессии, тревоги и стресса (авторы: С. Ловибонд, П. Ловибонд; адаптация А.А. Золотарева) [28];
- Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», SACS (автор С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) [9].

База и выборка исследования: исследование осуществлялось на базе ООО «Сияние Севера», расположенное в Республике Карелия, г. Петрозаводск, и являющееся центром помощи мигрантам.

В исследовании участвовало 40 мужчин (мигранты из стран Центральной Азии) в возрасте 25-35 лет, испытывающие стрессовые ситуации, связанные с трудовой релокацией в Российскую Федерацию.

Положения, выносимые на защиту:

- Трудовым мигрантам из Центральной Азии присущ средний уровень подверженности стрессу и средний уровень тревоги.
- Импульсивные действия в стрессовых ситуациях связаны с негативным восприятием личностных качеств и могут подрывать

уверенность в себе, что указывает на необходимость формирования навыков саморегуляции.

- Использование проактивных и социальных стратегий преодоления стрессовых ситуаций способствует улучшению психологического здоровья, что позволяет более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Научная новизна: заключается в разработке рекомендаций психологической поддержки для улучшения психологического здоровья личности в стрессовых ситуациях.

Теоретическая значимость исследования заключается в его способности углубить понимание механизмов влияния стрессовых факторов на психическое здоровье, а также выявить ключевые элементы, способствующие адаптации и преодолению трудностей. Учитывая различные аспекты психологического здоровья, включая стрессоустойчивость, восприятие себя и окружающего мира, уровень депрессии и тревожности, а также стратегии преодоления стресса, исследование предоставляет целостную картину и может служить основой для дальнейших исследований, направленных на разработку эффективных психологических интервенций и стратегий повышения качества жизни в условиях стресса.

Практическая значимость заключается в потенциале результатов нашего исследования для разработки эффективных программ, направленных на улучшение психологического здоровья людей, сталкивающихся со стрессовыми ситуациями. Исследование может служить основой для создания тренингов, семинаров и консультативных мероприятий, которые помогут людям научиться эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 6 рисунков, 2 таблицы, список использованной литературы (94 источника). Основной текст работы изложен на 84 страницах.

Глава 1 Теоретические основы изучения взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности

1.1 Понятие и компоненты психологического здоровья

Психологическое здоровье является неотъемлемой частью общего благополучия современного человека, охватывая при этом его эмоциональные, когнитивные, социальные и личностные аспекты. Психологическое здоровье определяет способность человека адаптироваться к ежедневно возникающим жизненным вызовам, включая стрессовые ситуации, и играет ключевую роль в обеспечении качества жизни и социального функционирования человека. Различные подходы к пониманию понятия «психологическое здоровье» подчеркивают важность этих аспектов, от способности управлять своими эмоциями и поддерживать позитивные межличностные отношения до стремления к личностному развитию и самоактуализации. В контексте нашей исследовательской работы, направленной на изучение взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности, понимание концепции психологического здоровья позволяет не только выделить основные компоненты этого феномена, но и установить критерии, по которым можно оценивать его уровень и качество.

Ю.А. Александровский дает следующее определение: «Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности» [7]. Определение Ю.А. Александровского акцентирует внимание на том, что психологическое здоровье связано с балансом между внутренним состоянием индивида и внешними требованиями. Стрессовые ситуации часто нарушают этот баланс, что может привести к психическим расстройствам.

Д.Д. Карелина считает, что «Психологическое здоровье представляет собой способность индивида адаптироваться к изменениям окружающей среды и справляться с ежедневными стрессами» [34]. Здесь подчеркивается важность адаптации как показателя психологического здоровья. Люди, испытывающие стресс, могут испытывать трудности с адаптацией, что сказывается на их здоровье и благополучии.

Б.Д. Парыгин писал: «Психологическое здоровье – это состояние, позволяющее человеку осознанно реагировать на стрессовые ситуации и находить адекватные способы их преодоления» [27]. Данное определение говорит о важности осознания и проактивного подхода к стрессу, то есть способность понимать собственные реакции на стресс и находить способы их управления – ключевой элемент психологического здоровья.

А.А. Сорока говорит, что «Психологическое здоровье определяется как динамическое равновесие между внутренними и внешними факторами, которое позволяет человеку гармонично функционировать в обществе» [68]. Следовательно определение А.А. Сороки подчеркивает необходимость поддерживать баланс между личным внутренним состоянием и внешними стрессорами. При высоком уровне стресса такое равновесие может быть нарушено, что ведет к ухудшению психологического здоровья.

В.Е. Каган дает следующее определение: «Психологическое здоровье – это состояние, обеспечивающее человеку возможность реализовывать свой потенциал и противостоять стрессовым ситуациям» [29], в котором внимание акцентируется на способности личности сохранять функцию и конструктивно реагировать на стресс, что, в свою очередь, влияет на ее психологическое здоровье.

А.Ф. Филатова считает, что «Психологическое здоровье – это комплексное состояние, включающее эмоциональное, психологическое и социальное благополучие, позволяющее противостоять стрессу» [77]. Это определение вводит понятие социального здоровья, которое также играет важную роль в преодолении стресса.

По словам Э.А. Карбалеевой: «Психологическое здоровье – это способность к самопознанию и осознанию собственных потребностей, которые помогают справляться со стрессом» [33]. В определении, сформулированном Э.А. Карбалеевой, подчеркивается важность самопознания в контексте управления стрессом. Понимание собственных потребностей позволяет более эффективно реагировать на стрессовые ситуации.

О.М. Ягиной «психологическое здоровье рассматривается как способность к саморегуляции и адаптации в ответ на стрессовые ситуации» [87]. В этом определении внимание акцентируется на саморегуляции, которая позволяет индивиду успешно справляться с изменениями и вызовами, связанными со стрессом.

Эти определения подчеркивают множество аспектов психологического здоровья и его значимость в условиях стресса. Но изучая различные определения психологического здоровья, можно отметить, что среди исследователей отсутствует единое мнение относительно этого явления.

Исследователи выделяют несколько ключевых компонентов психологического здоровья, которые помогают понять его структуру и важность для общего благополучия личности.

Н.В. Кислинская считает, что психологическое здоровье представляет собой многогранное понятие, которое охватывает различные аспекты человеческого бытия и играет ключевую роль в обеспечении высокого качества жизни. По словам исследователя, психологическое здоровье включает в себя аксиологический, инструментальный, потребностно-мотивационный, социальный компоненты, психоэмоциональный статус и целеполагание, каждый из которых вносит свой вклад в общее благополучие индивида. Понимание этих компонентов, по словам Н.В. Кислинской, позволяет не только всесторонне оценить состояние человека, но и разработать эффективные стратегии поддержания и улучшения его психологического здоровья [37].

М.В. Алаева пишет о том, что аксиологический компонент психологического здоровья представляет собой важный аспект в понимании общего благополучия и гармонии личности. Основываясь на философской концепции аксиологии, которая изучает природу ценностей и их роль в жизни человека, аксиологический подход к психологическому здоровью фокусируется на том, как наши внутренние ценности и убеждения влияют на наше психическое состояние [6].

Прежде всего, М.В. Алаева отмечает, что ценности являются фундаментальными ориентирами, которые направляют наше поведение и решения. По словам исследователя, они формируются под влиянием культуры, воспитания, социального окружения и личного опыта. М.В. Алаева поясняет, в контексте психологического здоровья аксиологический компонент включает в себя такие аспекты, как самопринятие, чувство смысла жизни, гибкость и способность адаптироваться к переменам.

С.А. Юнель говорит, что самопринятие - это одна из основных ценностей, которая способствует укреплению психологического благополучия человека. Когда человек принимает себя таким, какой он есть, со всеми своими достоинствами и недостатками, он меньше подвержен негативному влиянию самооценки и внешней критики. По словам автора, это позволяет ему строить более устойчивые и гармоничные отношения с другими людьми и с самим собой [86].

Чувство смысла жизни, по словам В.В. Свиркина, также играет ключевую роль в аксиологическом компоненте психологического здоровья. Автор считает, что люди, которые ощущают, что их жизнь имеет цель и смысл, более склонны проявлять стойкость перед лицом трудностей и легче адаптируются, попадая в стрессовые ситуации. В.В. Свиркин пишет: «Смысл жизни может находиться в самых разных сферах - в работе, в семье, в саморазвитии или в служении другим и главное, чтобы он соответствовал искренним убеждениям и ценностям человека» [62].

Н.В. Асафьева в своей работе отмечает, что гибкость и способность адаптироваться к изменениям представляют собой еще одну важную составляющую аксиологического компонента психологического здоровья. Она поясняет это тем, что в быстро меняющемся мире навык адаптации становится жизненно важным для поддержания психологического здоровья, а люди, которые готовы пересмотреть свои ценности и убеждения в свете новых обстоятельств, как правило, лучше справляются с вызовами, сохраняя при этом внутреннее равновесие [8].

Тем не менее, аксиологический компонент не ограничивается только позитивными аспектами. Как объясняет С.А. Юнель, конфликт ценностей, внутренние противоречия и несоответствие между личными убеждениями и внешними требованиями могут приводить к стрессу и тревоге. Автор считает, что в этом контексте психотерапия и работа над собой становятся важными инструментами в разрешении подобных конфликтов и поиске пути к психологическому благополучию [86].

Таким образом, аксиологический компонент психологического здоровья подчеркивает важность ценностной составляющей в жизни человека. Он позволяет лучше понять, как внутренние ориентиры и убеждения влияют на наши эмоции, поведение и общее ощущение благополучия. В современном мире, полном изменений и неопределенности, работа с ценностями становится не только актуальной, но и необходимой для достижения гармонии и устойчивости.

Инструментальный компонент психологического здоровья по словам Н.А. Жестковой представляет собой совокупность навыков и умений, позволяющих человеку эффективно справляться с эмоциональными и поведенческими вызовами повседневной жизни. Исследователь говорит, что инструментальный компонент охватывает такие ключевые аспекты, как способность к саморефлексии, понимание собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, а также осознание причин и последствий собственного поведения. По словам Н.А. Жестковой этот компонент играет

важную роль в обеспечении гармоничного межличностного взаимодействия и общего психологического благополучия человека [26].

А.А. Полуян дополняет: «Способность к саморефлексии - это навык, позволяющий человеку осмысленно оценивать свои мысли, чувства и действия. По сути, саморефлексия способствует более глубокому пониманию себя, что, в свою очередь, является основой для личностного роста и развития» [55, с. 116]. Анализируя труд А.А. Полуян, можно сказать, что, когда человек может объективно анализировать свои эмоциональные состояния, он обретает контроль над своими реакциями и способен более эффективно управлять стрессом и внутренними конфликтами.

Н.А. Жесткова также отмечает, что понимание эмоциональных состояний окружающих тесно связано с эмпатией - способностью понимать и сопереживать чувствам других людей. Следовательно это не только содействует более глубоким и качественным взаимоотношениям, но и помогает избегать недопониманий и конфликтов, которые могут негативно сказаться на психологическом здоровье. Н.А. Жесткова считает, что развитие эмоционального интеллекта позволяет установить более крепкие социальные связи и создает основу для взаимопонимания и сотрудничества [26].

Помимо этого, А.А. Полуян выделяет осознание причин и последствий своего поведения - еще один важный аспект инструментального компонента. По словам автора это помогает понять, как наши действия влияют на других и на нас самих, и способствует осознанию ответственности за свои поступки. А.А. Полуян пишет: «Человек, который понимает причинно-следственные связи в своем поведении, становится более осознанным и осторожным в своих действиях, что позволяет избежать ненужных конфликтов и стрессовых ситуаций» [55].

В своем исследовании Н.В. Асафьева приходит к заключению, что открытое проявление чувств без причинения вреда другим является важной составляющей здоровой эмоциональной жизни. То есть, когда человек может честно выражать свои эмоции, не опасаясь, что они причинят вред

окружающим, он достигает состояния эмоциональной свободы и личностной подлинности. Это помогает не только снять эмоциональное напряжение, но и укрепить доверие в отношениях [8].

Однако важно отметить, что развитие инструментального компонента психологического здоровья требует времени и усилий. Обучение навыкам саморефлексии, эмоциональной осознанности и эффективного общения может происходить через различные психотерапевтические практики, тренинги личностного роста, а также за счет постоянного самообразования и самосовершенствования.

Н. Павлик, исследуя потребностно-мотивационный компонент психологического здоровья, приходит к выводу что этот компонент является важной составляющей, определяющей стремление человека к развитию и самореализации. По словам автора он включает в себя такие элементы, как «потребность в саморазвитии, целеустремленность и ответственность за собственное развитие. Эти аспекты не только способствуют личностному росту, но и оказывают значительное влияние на общее благополучие и удовлетворенность жизнью» [91].

М.С. Бочкарев говорит, что потребность в саморазвитии и личностном росте подразумевает постоянное стремление человека к улучшению своих навыков, знаний и способностей. По словам автора это не просто желание стать лучше, а глубокая внутренняя мотивация, побуждающая человека активно участвовать в собственном развитии. М.С. Бочкарев поясняет: «Саморазвитие становится основным двигателем, который помогает преодолевать препятствия, ищет новые возможности и адаптируется к изменениям, оно требует от человека уважения к себе и к своему времени, а также готовности учиться и расти за пределами зоны комфорта» [13].

Н.Г. Самойлов дополняет предыдущего автора мыслью о том, что целеустремленность - это еще один ключевой аспект потребностно-мотивационного компонента. По словам автора, она отражает сознательный подход к постановке и достижению целей, а также упорство в их реализации.

Н.Г. Самойлов говорит, что люди, имеющие четкие цели, как правило, более активно и уверенно идут по пути личностного роста, а целеустремленность помогает не только в профессиональной сфере, но и в личной жизни, способствуя достижению гармонии и удовлетворенности собственной жизнью [60].

А.С. Берберян приходит к заключению, что стремление к самореализации тесно связано с возможностью воплощать в жизнь свои мечты и амбиции. По словам автора, это высший уровень мотивации, когда человек ищет смысл и цель в своей деятельности. А.С. Берберян считает, что самореализация позволяет человеку почувствовать себя целостной и полноценной личностью, борясь за свои идеалы и воплощая собственный жизненный потенциал в реальность [11].

Принятие ответственности за свое развитие - важный момент в контексте потребностно-мотивационного компонента. Н.Г. Самойлов говорит, что принятие ответственности за свое развитие подразумевает осознание человеком своей роли в формировании своей жизни и готовность принимать последствия своих решений. По словам автора, ответственность за свое развитие способствует большей самостоятельности и уверенности в себе, формирует устойчивость к стрессу и способствует адаптации в стрессовых ситуациях [60].

Тем не менее, стоит отметить, что развитие потребностно-мотивационного компонента требует определенных усилий и самодисциплины. По словам Н.Г. Самойлова, необходима постоянная работа над собой, рефлексия и периодическая переоценка своих целей и потребностей. В этом контексте значительную помощь могут оказать психологические практики, коучинг и поддержка окружения.

По мнению А.А. Полуян, психоэмоциональный статус является интегративной характеристикой, отражающей уровень тревожности, эмоциональную устойчивость и адаптивную способность человека. Исследователь разъясняет, что психоэмоциональный статус обусловлен

сложными взаимодействиями между внутренними регуляторными механизмами и внешними стимулами. И конечно же развитие навыков управления психоэмоциональным статусом способствует укреплению психологического здоровья, повышению личной эффективности и достижению жизненного благополучия [55].

Одним из центральных элементов психоэмоционального статуса является уровень тревожности. В своем исследовании К.В. Капустинская пишет, что тревожность, являясь естественной реакцией организма на стресс и угрозы, в малых дозах может быть даже полезной. По словам исследователя, тревожность стимулирует мозговую активность, ускоряет реакцию и способствует концентрации внимания. Однако высокий уровень тревожности может приводить к хроническому стрессу, эмоциональному истощению и развитию психосоматических заболеваний. К.В. Капустинская считает важным, чтобы человек развивал навыки управления тревожностью, учился разбираться в её причинах и искал методы её снижения, такие как релаксация, медитация или когнитивно-поведенческая терапия [31].

Эмоциональная устойчивость - это способность сохранять спокойствие и конструктивность в условиях стресса или кризиса. Г.Ю. Гольева в своей книге отмечает, что люди с высокой эмоциональной устойчивостью обычно обладают более развитыми навыками саморегуляции и могут быстрее восстанавливаться после эмоциональных потрясений. Эта характеристика отражает способность эффективно управлять своими эмоциями, избегать депрессии и находить позитивные моменты даже в трудных ситуациях. Г.Ю. Гольева считает, что эмоциональная устойчивость играет ключевую роль в развитии адаптивных стратегий поведения, что позволяет лучше справляться с изменениями и неопределенностью в жизни [21].

Способность адаптироваться к изменениям в окружающей среде связана с гибкостью мышления и открытостью к новому опыту. Адаптивность подразумевает не только умение подстраиваться под новые условия, но и способность изменять своё поведение, подходы и мышление в соответствии с

изменяющимися обстоятельствами. Это важное качество позволяет человеку эффективно реагировать на вызовы и использовать их как возможности для личностного и профессионального роста.

Т.В. Пивоварова резюмирует свою работу тем, что психоэмоциональный статус, как внутренняя характеристика психики, играет ключевую роль в общей устойчивости человека к стрессу. Автор объясняет, что он вмешивается в процесс принятия решений, влияет на субъективное восприятие реальности и способствует формированию позитивного или негативного отношения к жизни личности. Т.В. Пивоварова считает, что влияние психоэмоционального статуса на здоровье и благополучие личности невозможно переоценить, поэтому понимание и оптимизация этого компонента становятся важными задачами в области психологии и психотерапии [53].

Для оценки эмоциональной устойчивости была разработана методика под названием «Бостонский тест на стрессоустойчивость». Этот инструмент позволяет анализировать, насколько хорошо человек может управлять своими эмоциями в условиях стресса, выявляя уязвимые места и предлагая потенциальные точки для развития. Результаты этой методики помогают не только понять текущий уровень устойчивости, но и определить направления для её укрепления, что ведёт к более эффективному управлению повседневными стрессорами.

Социальный компонент психологического здоровья подразумевает уровень социальной адаптации и навыки межличностного общения. Умение налаживать и поддерживать позитивные взаимоотношения с окружающими является критически важным для поддержания высокого уровня благополучия и предотвращения социальной изоляции.

Ю.С. Плетнева замечает, что стрессовые ситуации могут существенно влиять на социальное функционирование, иногда приводя к конфликтам и нарушениям в межличностных отношениях. Автор говорит, что понимание влияния стресса на социальные навыки помогает разработать интервенции,

направленные на улучшение коммуникативных способностей и усиление качества социальных связей человека. Оптимизация социального компонента, по словам Ю.С. Плетневой в свою очередь, способствует улучшению общего психологического самочувствия и создает поддерживающую среду, необходимую человеку в трудные времена [54].

Целеполагание как компонент психологического здоровья личности оказывает значительное влияние на благополучие и личностное развитие, оно придаёт смысл жизни, направляет действия и поддерживает мотивацию.

Н.А. Абдурафиков считает, что целеполагание играет ключевую роль в структуре психологического здоровья личности, выступая в качестве компаса, направляющего людей к достижению своих устремлений. По словам исследователя, смысл человеческой жизни часто определяется не только самим существованием, но и тем, какие цели мы ставим перед собой и как стремимся их достичь. Н.А. Абдурафиков говорит, что этот компонент помогает не только структурировать повседневные действия, но и придавать каждому действию и каждому дню более глубокий смысл и цель [2].

М.Ю. Кудреватых пишет: «Цель даёт ясное понимание того, к чему стоит стремиться, и позволяет выделить среди множества задач наиболее значимые, помогает избежать чувства пустоты или отсутствия направления, которое может возникнуть в моменты неопределенности или кризисов. Смысл, заключённый в ясных целях, укрепляет моральный дух и способствует поддержанию эмоционального равновесия» [41].

Е.Н. Стародубцева отмечает, что целеполагание направляет действия человека, превращая абстрактные мечты в конкретные шаги, это не просто декларация намерений, но и последовательная система, помогающая реализовать поставленные задачи. Автор считает, определяя направления развития, цели помогают человеку организовывать своё время, ресурсы и усилия наиболее эффективно. По словам Е.Н. Стародубцевой, такая целенаправленность является важным аспектом личностного роста и способствует развитию таких качеств, как настойчивость, дисциплина и

организованность. Кроме того, исследователь поясняет, что цели являются источником мотивации, они стимулируют усилия, побуждают человека преодолевать трудности и не останавливаться на достигнутом. Е.Н. Стародубцева пишет: «Пытаясь достичь определенного результата, человек активизирует свои внутренние ресурсы и повышает свою стрессоустойчивость. Даже в моменты неудач осознание цели поддерживает желание продолжать путь и искать новые пути для её достижения» [70].

Однако стоит отметить, что для того, чтобы цели действительно способствовали психологическому здоровью, они должны быть реалистичными и соответствовать индивидуальным ценностям и потребностям. А. Борисюк поясняет, что нереалистичные ожидания или чуждые убеждения цели могут привести человека к фрустрации и негативно повлиять на его самооценку, поэтому важно, чтобы процесс постановки целей был глубоко осознанным и основанным на истинных желаниях и возможностях человека [93].

В заключение, психологическое здоровье представляет собой многогранный и динамичный процесс, включающий в себя эмоциональное, когнитивное и социальное благополучие. Принятие себя и других, способность к саморефлексии и пониманию своих эмоциональных состояний, а также состояний окружающих, наличие потребности в саморазвитии и личностном росте, уровень тревожности, эмоциональная устойчивость и способность адаптироваться к изменениям в окружающей среде, уровень социальной адаптации и способность поддерживать здоровые отношения с другими людьми, наличие четкой цели в жизни - все эти факторы влияют на общее состояние психологического здоровья личности. Понимание и развитие этих компонентов могут существенно улучшить качество жизни и способствовать формированию устойчивой личности, способной к эффективной адаптации в условиях современного общества. Поддержка и развитие каждого из указанных компонентов являются важным шагом на пути к достижению психологического здоровья и гармонии.

1.2 Психологическая характеристика стресса

В психологии стресс определяется как состояние организма, возникающее в ответ на различные внутренние и внешние раздражители, называемые стрессорами. Эта реакция включает физические, эмоциональные и когнитивные изменения, направленные на адаптацию к изменяющимся условиям. Существует несколько подходов к определению стресса, рассмотрим их ближе.

Г. Селье, один из пионеров исследований феномена стресса, определял его как неспецифическую реакцию организма на любое требование, называя это общим адаптационным синдромом [63].

Р. Ланьер в своих трудах рассматривал стресс как взаимодействие индивида с окружением, подчеркивая роль когнитивных оценок в формировании стрессовых реакций [48].

У. Кэннон в своих работах по реакции «бей или беги», определял стресс как физиологическую реакцию организма на угрозу, которая активирует защитные механизмы и мобилизует ресурсы для преодоления опасности [90].

Р. Лазарус, работая над вопросом оценки и преодоления стресса, акцентировал внимание на когнитивных процессах оценки стрессоров и ресурсах, доступных для преодоления стрессовой ситуации [42].

По мнению В.А. Бодрова, стресс - это «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического и психического статуса человека в результате воздействия экстремальных факторов» [58].

В своей книге «Психология стресса» Р. Сапольски рассматривает стресс как совокупность физиологических, психологических и поведенческих реакций на внешние или внутренние факторы, воспринимаемые индивидом как угрожающие. Р. Сапольски подчеркивает эволюционные корни стресса и его адаптивную природу [61].

И.Р. Абитов определяет стресс как состояние психики, возникающее в результате широкой мобилизации функциональных резервов для преодоления экстремальных воздействий [3].

Е.В. Яковлев рассматривает стресс как «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции» [88], что подчеркивает влияние внешних факторов на психическое здоровье.

Таким образом, можно сделать заключение, что в современной психологии стресс рассматривается как комплексная адаптационная реакция, включающая биологические, психологические и социальные компоненты.

По словам исследователя Ю.Г. Чиркова, стресс может быть классифицирован на положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс) в зависимости от его воздействия на индивида и способности организма справляться с нагрузками [81].

Положительный стресс (эустресс) возникает в ответ на вызовы, воспринимаемые как управляемые и мотивирующие. Такой стресс по словам Ю.Г. Чиркова способствует повышению продуктивности, улучшению концентрации и личностному росту.

В качестве примера можно привести стресс, вызванный началом работы на новом месте или участием в соревнованиях, также сюда можно отнести важные жизненные события, такие как свадьба или рождение ребенка.

М.В. Абрамова считает, что эустресс способствует развитию навыков преодоления трудностей, а также повышает устойчивость к будущим стрессорам [4].

Отрицательный стресс (дистресс) возникает при восприятии стрессоров как превышающих возможности адаптации и при этом, как правило, сопровождается чувством беспомощности, тревоги и истощения.

В качестве примера можно привести стресс при потере места работы, различные серьезные заболевания, нахождение в разрушительных или газлайтинговых отношениях.

Ж. Станишевская говорит о том, что дистресс может приводить к ухудшению физического и психического здоровья, снижению качества жизни, развитию различных психических расстройств [69].

Важно отметить, что различие между эустрессом и дистрессом определяется субъективной оценкой ситуации индивидом и его ресурсами для справления с возникающими требованиями.

Структура стресса включает три ключевых элемента, взаимодействие которых определяет его влияние на человека, это стрессоры, стресс-реакции и адаптация.

Так Н.Е. Харламенкова определяет стрессоры, как внутренние или внешние раздражители, в ответ на которые вызывается стрессовая реакция. Н.Е. Харламенкова к внешним стрессорам относит социальные (всевозможные конфликты и давление на человека со стороны), физические (например, громкие звуки, шум или экстремальные климатические условия) и биологические (травмы и болезни). К внутренним стрессорам Н.Е. Харламенкова относит эмоциональные (тревога, страх), когнитивные (негативные мысли, перфекционизм) и физиологические стрессоры (гормональные изменения) [80].

Если говорить о стресс-реакциях, то Г.С. Аксютенков говорит о том, что они бывают трех видов: физиологические, когда происходит активация симпатической нервной системы, повышение уровня кортизола, учащение сердцебиения, напряжение мышц; психологические, к ним автор относит тревожность, раздражительность, снижение концентрации внимания и различные изменения в настроении. В качестве поведенческих стресс-реакций Г.С. Аксютенков выделяет изменения в питании, нарушение сна, избегание каких-то определенных ситуаций, а также увеличение потребления алкоголя или наркотиков [5].

В.Г. Булыгина говорит, что адаптация играет ключевую роль в способности человека справляться со стрессовыми ситуациями, обеспечивая как немедленные, так и долгосрочные механизмы преодоления трудностей.

Так по мнению автора, краткосрочная адаптация проявляется через быстрые реакции на стресс, такие как борьба или бегство, направленные на выживание и преодоление острой стрессовой ситуации. По словам В.Г. Булыгиной, эти инстинктивные ответы позволяют быстро мобилизовать ресурсы организма для устранения непосредственной угрозы. Автор отмечает, что в отличие от этого, долгосрочная адаптация включает более сложные процессы, такие как изменение поведения, приобретение новых навыков и изменение восприятия ситуации. Эти «изменения способствуют снижению негативного воздействия стресса, помогая человеку эффективно приспосабливаться к новым условиям и предотвращать хроническое воздействие стресса на психическое и физическое здоровье» [67]. М.М. Проничева в своем исследовании пишет о том, что роль адаптации заключается в том, чтобы определить, насколько эффективно индивид может справиться со стрессом, минимизировать его негативные последствия и, в некоторых случаях, использовать стресс как стимулирующий фактор для личностного роста [92]. Таким образом, адаптация не только помогает пережить стрессовые периоды, но и способствует развитию устойчивости и адаптивности личности в долгосрочной перспективе.

Взаимодействие стрессоров, стресс-реакций и адаптации определяет общий опыт стресса у человека и его способность к эффективному реагированию на возникающие вызовы.

О.В. Николаев в своем исследовании приходит к выводу, что стресс влияет на психическое состояние человека, способствуя развитию различных психических расстройств. Хронический стресс, по словам автора, может привести к повышенной раздражительности, депрессии и тревожным состояниям. Автор говорит о том, что стресс нарушает баланс нейротрансмиттеров в мозге человека, что отрицательно сказывается на общем эмоциональном состоянии. Кроме того О.В. Николаев отмечает, постоянное перенапряжение приводит к выгоранию – состоянию физической и эмоциональной истощенности, снижению мотивации и эффективности в

работе. В результате, человек может испытывать чувство беспомощности и утраты контроля над собственной жизнью [51].

Эмоциональные реакции на стресс разнообразны и могут проявляться в различных формах. По мнению Т.Ю. Мариновой, одной из наиболее распространенных реакций является тревога – состояние повышенной нервозности и беспокойства, связанное с ожиданием неблагоприятных событий. Исследователь пишет, что тревога может парализовать человека, мешая ему принимать рациональные решения и эффективно справляться с поставленными задачами.

Страх же по словам Т.Ю. Мариновой, как еще одна эмоциональная реакция, часто возникает в ситуациях непосредственной угрозы или неопределенности. Он может быть как рациональным, сигнализируя о необходимости принять меры безопасности, так и иррациональным, провоцируя необоснованные опасения и панические атаки.

Т.Ю. Маринова отмечает, что агрессия также является частым последствием стресса. Она пишет, что под действием стресса человек может становиться более раздражительным и склонным к вспышкам гнева, что негативно сказывается на межличностных отношениях и социальной адаптации. Автор приходит к заключению, что агрессивное поведение часто служит способом выражения внутреннего напряжения и фрустрации, однако приводит к дальнейшему ухудшению психоэмоционального состояния [45].

Предыдущего исследователя дополняют работы Т.Б. Дмитриевой, которая говорит, что стресс существенно влияет на когнитивные функции, такие как восприятие, внимание и память. Автор проясняет, в условиях стресса внимание человека становится рассеянным, он испытывает трудности с концентрацией и сосредоточенностью на выполнении задач, а это в свою очередь может привести к ошибкам и снижению производительности как на работе, так и в повседневной жизни.

Исследование Т.Б. Дмитриевой показывает, что высокий уровень стресса ухудшает способность к запоминанию новой информации и

воспроизведению уже усвоенного материала. Особенно страдают функции кратковременной памяти и рабочая память, что затрудняет выполнение сложных когнитивных задач.

Кроме того, по заключению Т.Б. Дмитриевой, стресс изменяет восприятие реальности, что с большой вероятностью, может привести к искажению информации и неправильной оценке ситуаций. Человек под воздействием стресса склонен переоценивать риски и недооценивать свои способности, что создает прочную взаимосвязь между стрессом и заниженной самооценкой человека [25].

Стоит отметить, что личностные характеристики играют значимую роль в определении того, как человек воспринимает и реагирует на стрессовые ситуации. Одним из основных личностных факторов является тип темперамента. Исследование О.Н. Складенко подтверждает, люди с холеричным темпераментом склонны к быстрой и интенсивной реакции на стресс, в то время как флегматичные личности проявляют более сдержанную реакцию.

Кроме того, О.Н. Складенко замечает, что уровень нейротизма, тесно связан с восприятием стресса. По словам автора, высокий уровень нейротизма делает человека более восприимчивым к стрессовым ситуациям, усиливая негативные эмоции и снижая устойчивость к стрессу. Наоборот, экстраверты, обладающие высоким уровнем позитивного настроения, легче справляются со стрессом благодаря своей способности находить поддержку в социальных связях [64].

Помимо этого, нам представляется важным учитывать самооценку и оптимизм. По нашему мнению, люди с высокой самооценкой и оптимистичным взглядом на жизнь чаще воспринимают стресс как временное препятствие и проявляют большую устойчивость, тогда как пессимисты обычно склонны к негативной реакции на стрессовые события, считая их непреодолимыми.

И.И. Щемелева приходит к выводу, что социально-психологические факторы значительно влияют на восприятие и управление человеком стресса. Автор говорит, что одним из важных аспектов является наличие социальной поддержки. Люди, имеющие крепкие социальные связи с семьей, друзьями или коллегами, как правило, испытывают меньший уровень стресса и быстрее восстанавливаются после стрессовых событий. И.И. Щемелева говорит, что социальная поддержка предоставляет эмоциональную опору, практическую помощь и способствует чувству принадлежности, что облегчает преодоление стрессовых ситуаций [84].

Одним из ключевых аспектов успешного преодоления стресса являются копинг-стратегии - специфические методы и техники, которые помогают людям справляться с трудностями.

Копинг-стратегии можно условно разделить на три категории: адаптивные, неадаптивные и частично адаптивные. Адаптивные стратегии подразумевают прямое взаимодействие с источником стресса и решение проблем. Н.Е. Шаталова говорит, что к ним относятся планирование, поиск решения, обсуждение ситуации с другими людьми или выполнение необходимых действий, чтобы уменьшить негативные последствия. Неадаптивные копинг-стратегии, по словам Н.Е. Шаталовой, наоборот, направлены на избегание стресса или бегство от него, включая такие подходы, как избегание обсуждения проблемы, уединение или употребление алкоголя.

Частично адаптивные копинг-стратегии, по словам Н.Е. Шаталовой, могут в определенных обстоятельствах помочь человеку справиться со стрессом, но в других случаях могут усугубить ситуацию или негативно повлиять на общее психическое здоровье. Также автор отмечает, что несмотря на то, что неадаптивные стратегии могут временно облегчать состояние стресса, они зачастую приводят к усугублению проблем в долгосрочной перспективе [82].

Т.П. Тукачева говорит о том, что «эффективность копинг-стратегий зависит от ситуации и индивидуальных особенностей человека» [75]. Автор

отмечает, что для одного человека активное планирование и анализ ситуации окажутся наиболее полезными, в то время как другой предпочтет заняться физической активностью или творчеством, чтобы отвлечься от неприятных мыслей. Исследование влияния копинг-стратегий Т.П. Тукачевой показывает, что разнообразие копинг-стратегий и их адаптивность значительно влияют на уровень стресса и общее психическое здоровье [75].

Важно отметить, что выбор копинг-стратегий не является статичным процессом. Обстоятельства и жизненные ситуации могут требовать пересмотра стратегий и поиска новых подходов.

В.А. Хан также замечает, что копинг-стратегии играют важную роль в формировании жизнестойкости - способности адаптироваться к жизненным трудностям и преодолевать стрессовые события. По ее словам, люди, умеющие выбирать и применять эффективные копинг-стратегии, как правило, обладают более высокой самооценкой, лучше управляют своими эмоциями и испытывают меньшее количество психологических проблем [79].

И.Л. Голубовский в своем исследовании затрагивает тему того, что психосоматические заболевания, представляющие собой нарушения здоровья, которые возникают под влиянием психологических факторов, включая стресс. Стресс, по мнению И.Л. Голубовского, может влиять на функционирование различных систем организма, вызывая физические симптомы без явных органических причин. К примеру, хронический стресс может привести к повышению кровяного давления, нарушению пищеварения, головным болям и мышечным болям [20].

Одним из наиболее распространенных психосоматических расстройств является синдром раздраженного кишечника, который часто ассоциируется с хроническим стрессом и тревожностью. Также стресс может усугублять состояние при таких заболеваниях, как астма, экзема и мигрень.

Д.С. Абаева отмечает то, что хронический стресс оказывает долгосрочное воздействие на общее состояние здоровья человека, снижая его иммунную функцию и увеличивая риск развития различных заболеваний. Так

по словам автора, постоянное воздействие стресса может привести к истощению ресурсов организма, что ослабляет способность бороться с инфекциями и замедляет восстановление тканей.

Кроме того, Д.С. Абаева приходит к выводу, что хронический стресс связан с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, включая гипертонию, инфаркт миокарда и инсульт. По словам автора длительное воздействие стресса негативно влияет на метаболизм, способствуя развитию ожирения. Нарушения сна, вызванные хроническим стрессом, дополнительно ухудшают физическое здоровье, способствуя развитию усталости, снижению концентрации внимания и общей продуктивности [1].

А.И. Овчинникова пишет о том, что стресс является одним из ключевых факторов, способствующих развитию различных психологических расстройств. Одним из наиболее распространенных последствий стресса является депрессия. По словам А.И. Овчинниковой, постоянное напряжение и беспокойство могут приводить к генерализованному тревожному расстройству, паническим атакам и обсессивно-компульсивному расстройству. Автор пишет, что люди, испытывающие высокий уровень стресса, часто сталкиваются с трудностями в контроле над своими беспокойствами, что негативно сказывается на их повседневной жизни и межличностных отношениях [52].

Кроме того, стресс может усугублять существующие психологические расстройства, а ухудшение психического состояния ведет к увеличению уровня стресса и наоборот.

В заключение, психологическая характеристика стресса представляет собой сложное взаимодействие различных факторов, влияющих на эмоциональное и когнитивное состояние человека. Стресс может проявляться через широкий спектр симптомов, включая тревожность, раздражительность, снижение концентрации и когнитивных функций. Важную роль играют как внутренние, так и внешние стимулы, которые воспринимаются человеком как угрозы его благополучию или стабильности. Понимание индивидуальных

особенностей реакции на стресс, таких как личностные черты, механизмы совладания и уровень социальной поддержки, позволяет более эффективно разрабатывать стратегии управления стрессом. Кроме того, осознание негативных последствий хронического стресса для психического здоровья подчеркивает необходимость своевременного вмешательства и профилактических мер.

1.3 Понятие и виды стрессовых ситуаций

Введение в понятие стрессовых ситуаций позволит нам глубже понять, как и почему стресс зачастую становится неотъемлемой частью нашей жизни и каким образом мы можем его контролировать и направлять его воздействие в позитивное, конструктивное русло. Понятие «стрессовая ситуация» тесно связано с общемедицинским и психологическим определением стресса.

Г. Селье дал такое определение: «Стрессовая ситуация - это реакция организма на внешние или внутренние раздражители, вызывающие адаптационные изменения» [94]. В определении Г. Селье акцентируется внимание на физиологических аспектах стресса, что имеет значение для изучения его влияния на здоровье человека.

Исследователи Р. Лазарус и Р. Лаунер предлагают рассматривать стрессовую ситуацию как результат взаимодействия между характеристиками предъявленных требований и ресурсами, доступными человеку. Авторы считают, что эти взаимодействия преломляются через призму когнитивных процессов оценки, то есть, когда индивид воспринимает баланс между внешними требованиями и своими возможностями, ситуация видится как вызов, что соответствует понятию эустресса. В случаях же, когда стрессор воспринимается как что-то что может нанести вред, это приводит к снижению чувства собственной значимости и появлению эмоциональных реакций, таких как грусть или гнев. По мнению Р. Лазаруса и Р. Лаунера если ситуация воспринимается как угрожающая, это вызывает тревогу и страх. Эти

стрессовые эмоции направленно активируют человека, подготавливая его к выполнению определённых действий для адаптации и решения проблемы [12].

Определение Дж. С. Гринберга: «Стрессовая ситуация включает в себя физические, психологические и социологические аспекты, влияющие на поведение человека» [24] рассматривает стресс как многогранное явление, что важно для комплексного подхода к изучению его влияния на личность.

Ф.Е. Василюк дает следующее определение: «Стрессовая ситуация - это социально-психологическая система, включающая взаимодействие человека с окружающей средой, где важным аспектом является восприятие ситуации человеком» [17]. В данном определении Ф.Е. Василюком акцент делается на динамике взаимодействия человека с окружающей средой и значении восприятия для понимания стрессовых ситуаций, что важно для анализа их влияния на психологическое здоровье личности.

В.М. Снетковым стрессовая ситуация рассматривается как система, в которой человек взаимодействует с пространством и изменениями, влияющими на его ценности и его ролевой статус. То есть в определении В.М. Снетков подчеркивается важность социальных и психологических факторов в формировании стрессовых ситуаций, что актуально для понимания его воздействия на личность и ее адаптацию [66].

По словам Д. Магнуссона «стрессовая ситуация определяется через различные уровни ее существования: от объективных проявлений до субъективного восприятия индивидом» [14]. Это определение акцентирует внимание на многообразии стрессовых ситуаций и на том, как они воспринимаются людьми, что может влиять на их психологическое состояние.

Определение, которое дает С.А. Трифонова в своей диссертации: «Стрессовая ситуация - это система внешних условий, определяющих активность человека в условиях неопределенности и стресса» [74] подчеркивает влияние внешних условий на внутреннее состояние личности, что важно для изучения взаимосвязи стресса и здоровья.

Ю.С. Шойгу в учебном пособии по психологии экстремальных ситуаций отмечает: «Стрессовая ситуация - это внезапно возникшая угроза жизни или здоровью человека, требующая быстрой адаптации» [83]. Здесь акцентируется внимание на экстренных ситуациях и их воздействии на психику, что важно для понимания стресса в критических условиях.

М.В. Гагиева пишет: «Стрессовая ситуация - это обстановка, способствующая возникновению психотравмирующих состояний у человека» [18], автором подчеркивается связь между стрессом и психическим здоровьем, что является ключевым аспектом в исследовании влияния стресса на личность.

Н.Е. Водопьянова пишет: «Стрессовая ситуация - это сочетание объективных и субъективных характеристик с потенциальным риском стрессового реагирования» [17]. Определение Н.Е. Водопьяновой подчеркивает необходимость учитывать как внешние факторы, так и внутренние переживания личности при анализе стресса и его влияния на здоровье.

Таким образом, стрессовая ситуация - это многогранное явление, представляющее собой динамическую систему взаимодействия между человеком и его окружением. Она включает в себя как объективные, так и субъективные аспекты, определяемые социальными, психологическими и физиологическими факторами. Важной чертой стрессовой ситуации является её восприятие индивидом - как возникающая из соотношения предъявляемых требований и ресурсов человека, она провоцирует различные стрессовые реакции. Это взаимодействие может восприниматься по-разному, в зависимости от индивидуальных характеристик личности и контекста, что существенно влияет на психологическое и физическое здоровье личности.

Исследуя понятие стрессовых ситуаций, мы видим, что они представляют собой сложные взаимодействия между индивидуальными особенностями человека и его окружением. Эти ситуации могут вызывать разнообразные реакции в зависимости от того, как человек воспринимает

предъявляемые требования и насколько он чувствует себя способным справиться с ними. Понимание того, как именно формируется стрессовая ситуация, подводит нас к вопросу о видах стрессовых ситуаций, которые различаются по источникам возникновения, интенсивности, продолжительности и потенциальному влиянию на личность. Рассмотрение этих видов поможет не только систематизировать знание о стрессовых ситуациях, но и развить стратегии для их эффективного преодоления, что крайне важно для поддержания психологического здоровья и благополучия. Далее мы детально рассмотрим основные виды стрессовых ситуаций и их характеристики.

В.В. Козырева говорит, что «ситуации утраты представляют собой один из самых тяжелых и болезненных видов стрессовых ситуаций, с которыми может столкнуться человек» [38, с. 41]. По словам автора, они включают в себя такие события, как смерть близкого человека, разлука с любимыми, потеря работы и другие значимые утраты. В.В. Козырева поясняет, что эти ситуации вызывают глубокие эмоциональные потрясения и могут привести к долгосрочным последствиям для психического и физического здоровья.

По мнению А.А. Талалай, ситуации утраты, несомненно, оказывают глубокое воздействие на жизнь человека, являясь одними из самых эмоционально насыщенных и травматичных событий. Автор отмечает, что одной из основных характеристик утраты является высокая эмоциональная интенсивность, то есть, люди, столкнувшиеся с утратой, могут испытывать целую гамму сильных и зачастую противоречивых эмоций, включая горе, печаль, гнев, чувство вины и страх. А.А. Талалай говорит, что эти сильные эмоциональные переживания нередко выходят за рамки привычного контроля, что затрудняет управление собственными чувствами и поведением [71].

О.В. Баринаева дополняет, в отличие от многих других стрессовых ситуаций, утрата отличается продолжительным воздействием, процесс скорби и принятия потери может растянуться на месяцы или даже годы, особенно если утрата была внезапной или связанной с глубокими эмоциональными

связями с погибшим человеком. О.В. Барина говорит, что этот длительный период адаптации требует от человека значительных психологических ресурсов, что может его истощать и тем самым затруднить его возвращение к нормальной жизни [10].

А.С. Малютина считает, что люди, переживающие утрату, часто оказываются в социальной изоляции. Свою позицию автор объясняет тем, что иногда друзья и родственники, не понимая глубины страданий или бестактно избегая обсуждения сложных тем, не осознают, как сильно это усиливает чувство одиночества. В такой критический момент, по словам А.С. Малютиной, человек может испытывать физические симптомы, такие как усталость, бессонница, потеря аппетита или боли в теле, что свидетельствует о взаимосвязи между психической и физической составляющими человеческого состояния. По словам исследователя, эти трудности подчеркивают важность понимания и поддержки в ситуациях утраты, как со стороны близких людей, так и профессиональных психологов [43], [44].

Анализируя причины ситуации утраты, Ж.Г. Василькова пишет, что одной из наиболее распространённых причин утраты является смерть близкого человека. По словам автора, эта потеря причиняет глубокую эмоциональную боль, и преодоление такого горя требует длительного времени. Ж.Г. Василькова пишет: «Скорбь, сопровождающая смерть родных и друзей, является неотъемлемой частью процесса утраты, вынуждающей человека переосмысливать своё существование и искать новые способы справиться с утратой и продолжать жить» [16].

Е.В. Маркман в своем исследовании говорит, что развод или расставание с любимым человеком также выступают существенной причиной утраты, хотя на первый взгляд могут не казаться столь очевидными, как смерть. По словам автора, разрыв романтических отношений, особенно если инициатива разрыва принадлежит одному из партнеров против желания другого, вызывает глубокие переживания, сравнимые с утратой близкого человека. Е.В. Маркман считает, что эти события вынуждают человека искать

новые ориентиры в жизни, пересматривать свои взаимоотношения с другими людьми и учиться жить самостоятельно [46].

А.Э. Вайнштейн добавляет, что кроме личных отношений, значимой утратой способна стать и потеря работы, ведь современная профессиональная деятельность полна стрессов, и увольнение грозит не только финансовыми трудностями, но и глубокими психологическими потрясениями. Автор поясняет: «потеря работы может привести к депрессии, чувству неуверенности в себе и тревожным расстройствам, ставя под угрозу стабильность и самооценку человека» [15].

П. Терентьев отмечает, что утрата здоровья также является одним из критических моментов в жизни, а именно хронические заболевания, инвалидность или ухудшение здоровья кардинально меняют привычный образ жизни, ограничивая свободу действий и независимость, что требует напряженной работы над собственным новым восприятием мира и условий своего существования [72].

Наконец, переезд или эмиграция, особенно принудительная, по словам Е.П. Кораблиной, становится причиной чувства утраты дома, социальных связей и привычного образа жизни. Автор говорит, что эти изменения принуждают человека адаптироваться к новым культурным и социальным условиям, что часто сопровождается чувством ностальгии и потерянности. В своем пособии Е.П. Кораблина пишет: «Каждая из этих утрат требует уникального подхода к её преодолению, помощи со стороны окружающих и времени, чтобы восстановить чувство гармонии и цельности в жизни» [56].

Ситуации утраты неизбежно оказывают глубокое влияние на человеческую жизнь, приводя к множеству последствий, затрагивающих как психическое, так и физическое здоровье. По словам В.А. Смарышевой, одним из наиболее серьёзных последствий утраты является развитие депрессии и тревожных расстройств. Автор говорит, что потеря кого-то или чего-то значимого может вызвать у человека долгое чувство печали и тревоги, из которого бывает сложно выбраться без профессиональной помощи.

В.А. Смарышева считает, что это состояние не только затрудняет повседневную жизнь, но и может привести к более длительным психологическим проблемам, требующим терапевтического вмешательства и поддержки [65].

А.И. Грекова-Кононова пишет: «Утрата также может серьезно нарушить режим сна и пищевого поведения. Глубокая печаль и стресс часто приводят к бессоннице, ночным кошмарам или изменению аппетита» [23]. И действительно, некоторые люди теряют интерес к еде, в то время как другие находят утешение в переедании. По словам А.И. Грековой-Кононовой, эти краткосрочные, но разрушительные изменения могут значительно усугубить ситуацию, что логично требует особого внимания со стороны специалистов и своевременной коррекции [23].

И.В. Кольцова отмечает: «Социальная изоляция - еще одно распространённое последствие пережитой утраты. В поисках уединения и в попытке справиться с горем, многие люди могут избегать общения с окружающими, что неожиданно усиливает чувство одиночества» [39]. По словам исследователя, это сознательное или бессознательное удаление от общества может затруднять процесс исцеления и помешать восстановлению привычной социальной жизни.

Тем не менее стоит отметить, что из этих тяжёлых состояний могут возникнуть и более конструктивные изменения. А.И. Грекова-Кононова считает, что, пережив утрату, многие люди начинают переоценивать свои жизненные приоритеты и ценности. По мнению исследователя, такой опыт часто побуждает пересмотреть карьеру, отношения с окружающими и образ жизни в целом, приводя к изменениям, которые могут воплотиться в жизни в виде личностного роста и развития. А.И. Грекова-Кононова говорит, что это может служить своего рода катализатором для поиска новых путей и возможностей, более созвучных новым внутренним убеждениям человека [22].

Однако по словам А.С. Малютиной, долгосрочный стресс, связанный с утратой, способен ослабить иммунную систему человека и увеличить риск развития различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые и онкологические болезни. Автор считает, что эти физические последствия подчёркивают необходимость внимательного отношения к собственному здоровью и своевременного поиска помощи, но в конечном счёте, способы справиться с утратой индивидуальны для каждого, и процесс восстановления требует терпения, поддержки и принятия как себя, так и нового жизненного положения [44].

Таким образом, ситуации утраты – это крайне сложные и болезненные моменты в жизни каждого человека, они требуют особого внимания и поддержки со стороны общества и профессионалов. Важно помнить, что каждый человек переживает утрату по-своему, и процесс скорби может занимать разное время. Ключевым моментом в преодолении этих ситуаций является поиск способов справиться с эмоциональной болью и найти ресурсы для дальнейшего движения вперед.

Следующий вид стрессовых ситуаций, это ситуации угрозы, которые представляют собой одну из наиболее сложных и опасных форм стрессовых ситуаций, с которыми может столкнуться человек. Они возникают, когда индивид сталкивается с высокими требованиями к своим адаптационным возможностям, что может привести к серьезным последствиям для его психического и физического здоровья.

Л.Б. Яковлева говорит, что ситуации угрозы представляют собой особый тип стрессовых событий, которые могут вызвать значительное эмоциональное и физическое напряжение. По словам автора, они требуют от человека быстрой и эффективной адаптации к новым и часто неблагоприятным условиям. Л.Б. Яковлева отмечает, что важной особенностью ситуаций угрозы является высокая требовательность к адаптационным возможностям, то есть человек должен проявлять гибкость как в физическом, так и в

психологическом плане, чтобы справиться с изменениями, обеспечивая свою безопасность и благополучие в условиях непредвиденных обстоятельств [89].

Неопределенность и непредсказуемость, по словам В.В. Касперович, являются ещё одной характерной чертой ситуаций угрозы. Автор поясняет, что часто человек сталкивается с недостатком информации о текущей ситуации и возможных последствиях, что значительно повышает уровень тревожности и стресса. Непредсказуемость развития событий, по словам В.В. Касперович, создает дополнительные трудности в выборе стратегий поведения, поскольку трудно определить, какие именно меры окажутся наиболее эффективными для выхода из сложившейся ситуации [36].

К.В. Карпинский дополняет, что в условиях угрозы интенсивные эмоции, такие как страх, тревога и беспокойство, становятся доминирующими. По словам автора, эти эмоциональные реакции не только увеличивают психическое напряжение, но и могут затруднять процесс рационального мышления и принятия решений, в моменты, когда паника берет верх, человек может действовать импульсивно, что может усугубить ситуацию. Поэтому важно уметь контролировать свои эмоции и сохранять способность к рассуждению, чтобы предпринимать эффективные действия в условиях угрозы [35].

Кроме того Н.А. Крикунова отмечает, что физическое напряжение, сопровождающее ситуации угрозы, зачастую проявляется через повышенное сердцебиение, учащенное дыхание, миотонию и другие физиологические симптомы. Автор говорит, что, если такое напряжение сохраняется длительное время, оно может негативно сказаться на здоровье, что подчёркивает важность умения управлять стрессом и развивать устойчивость к стрессовым факторам. В целом по словам Н.А. Крикуновой, ситуации угрозы требуют развития специальных навыков адаптации и управления стрессом, чтобы минимизировать их воздействие на психическое и физическое здоровье [40].

Ситуации угрозы могут возникать по множеству причин и затрагивать различные аспекты жизни. Экстремальные природные условия, такие как землетрясения, ураганы и наводнения, представляют собой стихийные бедствия, которые способны кардинально изменить жизнь людей в считанные минуты. Эти катастрофы не оставляют времени на подготовку и требуют от человека мгновенной реакции, чтобы обезопасить себя и близких. Таким образом, природные бедствия создают мощное психологическое давление, вызывая страх и неопределенность.

Ю.С. Шойгу считает, что техногенные катастрофы и военные конфликты также представляют значимую угрозу для безопасности и благополучия. По словам автора, аварии на промышленных объектах или террористические акты внезапно нарушают привычный порядок, вызывая панику и физическую опасность. Ю.С. Шойгу дополняет, что в таких условиях человек сталкивается с необходимостью быстро принимать решения и приспосабливаться к новым реалиям, что вызывает значительное психологическое и физическое напряжение [83].

Аналогичным образом по словам Л.Б. Яковлевой, социальные кризисы, такие как экономические и политические потрясения, создают нестабильность, в которой личная и коллективная безопасность становятся приоритетными. Наконец Л.Б. Яковлева говорит: «личные кризисы, такие как развод или потеря работы, прибавляют к этому списку социальных и экономических угроз их персональные и эмоциональные измерения, заставляя человека справляться одновременно с внешними и внутренними вызовами» [89].

Ситуации угрозы могут оказывать комплексное воздействие на личность, вызывая значительные психологические, физические и социальные последствия. А.В. Ермолаева поясняет, что психологические последствия часто проявляются в виде посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), при котором человек переживает навязчивые воспоминания и ночные кошмары, сталкиваясь с повышенной тревожностью и избеганием всего, что

может напомнить о пережитом событии. Автор отмечает, что такие травматичные переживания способствуют развитию депрессии и тревожных расстройств, что в дальнейшем может затруднять процесс восстановления. К тому же А.В. Ермолаев акцентирует внимание, что стрессовые ситуации могут влиять на когнитивные функции, ухудшая способность к концентрации, принятии решений и памяти [57].

Физическое состояние, по словам А.А. Тищенко, также страдает под воздействием длительного стресса. В частности, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и инфаркт миокарда, что обусловлено постоянным напряжением и повышенной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. А.А. Тищенко пишет: «Ослабление иммунной системы делает организм более восприимчивым к инфекциям и болезням. Мышечное напряжение и хронические боли становятся частыми спутниками тех, кто часто испытывает стресс: они проявляются в виде боли в спине и шее, а также головных болей, затрудняя ежедневную активность» [73].

Не меньшее воздействие, по мнению Л.Ц. Кагермазовой, оказывают социальные последствия ситуаций угрозы. Автор отмечает, что потерявшие социальные связи или столкнувшиеся с кризисом люди зачастую избегают общения, что приводит к изоляции и отчуждению от общества. По словам Л.Ц. Кагермазовой, в семейной жизни такие трудности могут вызывать конфликты и разрушать отношения, а в профессиональной сфере - снижать работоспособность или даже провоцировать потерю работы [30].

Таким образом, ситуации угрозы представляют собой чрезвычайно сложные и опасные стрессовые ситуации, которые требуют от человека быстрых и эффективных адаптационных мер. Они могут возникнуть в результате различных причин, начиная от природных катастроф и заканчивая личными кризисами. Последствия ситуаций угрозы могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными, затрагивая как психическое, так и физическое здоровье человека.

Следующими стрессовыми ситуациями, которые мы рассмотрим в рамках нашего исследования являются ситуации вызова, они представляют собой особый тип стрессовых ситуаций, которые бросают вызов нашим адаптационным возможностям и требуют от нас применения сложных стратегий преодоления и готовности к риску. Эти ситуации могут возникать в различных сферах жизни, будь то профессиональная деятельность, личные взаимоотношения или общественная жизнь.

По словам Н.Ю. Мещеряковой, ситуации вызова представляют собой уникальный тип стрессовых событий, которые требуют от человека высокого уровня интеллекта, адаптивных стратегий и способности к быстрой мобилизации ресурсов. Автор отмечает, что они характеризуются сложностью и многогранностью задач, что вынуждает индивида интегрировать разрозненные знания и применять междисциплинарный подход. Н.Ю. Мещерякова говорит, что ситуации такого рода нередко выступают как тест на прочность, проверяя человека на способность к критическому мышлению и креативному решению проблем. Исследователь отмечает, что они могут возникать в самых разных сферах, будь то профессиональная деятельность, личное развитие или общественная жизнь, и требуют гибкости в адаптации к постоянно изменяющимся условиям и новым вызовам [47].

М.В. Филатова дополняет, ситуации вызова также несут в себе высокий уровень риска, что добавляет динамики и интенсивности в процесс их разрешения. Будь то риск провала, финансовые потери или репутационные издержки - каждое из этих последствий заставляет человека тщательно обдумывать свои шаги и быть готовым к возможным неудачам. По словам исследователя, в условиях нехватки времени и ограниченной информации быстрое и обоснованное принятие решений становится жизненно важной задачей. Однако по словам М.В. Филатовой, этот вызов имеет и позитивную сторону, мотивируя человека к успеху и развитию. Столкновение с серьёзными вызовами может стимулировать к внутреннему и внешнему росту, открывая пути для достижения новых уровней мастерства. Автор считает, что

такие ситуации не только проверяют личные и профессиональные границы возможностей человека, но и способствуют его более полному самовыражению и самосовершенствованию [76].

Подводя итог всему вышесказанному, мы можем прийти к выводу, что стрессовая ситуация - это обстоятельство или событие, которое вызывает у человека значительное эмоциональное или физическое напряжение. Такие ситуации могут возникать в различных аспектах жизни, включая работу, учебу, личные отношения и здоровье. Стресс может быть вызван как внешними факторами, такими как дедлайны, конфликты или финансовые трудности, так и внутренними - например, неоправданными ожиданиями от себя или различными страхами. Важно понимать, что стресс сам по себе не является негативным явлением; он может служить сигналом о необходимости изменений или адаптации к новым условиям.

Однако стоит отметить, что длительное воздействие стрессовых ситуаций может привести к серьезным последствиям для здоровья и психоэмоционального состояния человека. Хронический стресс может вызывать тревогу, депрессию и даже физические заболевания. Поэтому умение распознавать стрессовые ситуации и эффективно управлять ими становится важной частью личного благополучия. Разработка стратегий для снижения стресса, таких как медитация, физическая активность и поддержка со стороны близких, может значительно улучшить качество жизни и повысить устойчивость к будущим вызовам.

Глава 2 Эмпирическое изучение взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности

2.1 Организация и методы исследования

В данном параграфе нами будет рассмотрен подход к эмпирическому изучению этой взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности, в котором особое внимание уделяется организации и методам проведения исследования.

На первом этапе нашего исследования (сентябрь 2024 г.) была сформулирована цель, гипотеза и задачи исследования. Определена база исследования и выборка респондентов.

Цель нашего исследования - изучить взаимосвязь стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности.

Нами была выдвинута гипотеза о том, что, существует связь уровней подверженности стрессу и направленностей психологического здоровья.

Для проведения эмпирического исследования перед нами стоят следующие задачи:

- Провести диагностику стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности на выборке.
- Проанализировать компоненты стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности.
- Изучить характер связи между компонентами стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности.
- Сделать соответствующие выводы.
- Разработать рекомендации психологической поддержки для улучшения психологического здоровья личности в стрессовых ситуациях.

Исследование осуществлялось на базе ООО «Сияние Севера». В исследовании участвовало 40 мужчин (мигранты из стран Центральной Азии)

в возрасте 25-35 лет, испытывающие стрессовые ситуации, связанные с трудовой релокацией в Российскую Федерацию.

На втором этапе нашего исследования (октябрь 2024 г.) был определен диагностический инструментарий и осуществлены замеры.

Для достижения исследовательских задач нами были выбраны следующие методики:

- Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (автор Л. Миллер и А.Д. Смит, адаптация Ю.В. Щербатых) [85];
- Методика «Диагностика направленностей психологического здоровья» (авторы: И.С. Филоненко, А.В. Капцов) [78];
- Шкала депрессии, тревоги и стресса (авторы: С. Ловибонд, П. Ловибонд; адаптация А.А. Золотарева) [28];
- Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», SACS (автор С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) [9].

Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость», разработанная Л. Миллером и А.Д. Смитом, адаптированная для российских пользователей Ю.В. Щербатых, представляет собой инструмент для оценки уровня устойчивости к стрессу с использованием чек-листа поведенческих утверждений. Участникам предлагается оценить частоту, с которой каждое утверждение происходит в их жизни, присваивая от 1 до 5 баллов, где 1 означает «всегда», а 5 - «никогда». Утверждений охватывают такие аспекты жизни, как режим питания, количество и качество сна, физическая активность, социальная поддержка и эмоциональная открытость. Итоговый балл, полученный после вычитания 20 из суммы всех баллов, позволяет интерпретировать уровень подверженности стрессу: менее 10 баллов указывают на высокую стрессоустойчивость, 11-30 - на нормальный, то есть умеренно напряженный уровень жизни, а более 30 баллов говорят о существенном влиянии стресса на личность. Если итоговый результат

превышает 50 баллов, это говорит о высокой подверженности стрессу, что требует пересмотра жизненного уклада и поведенческих привычек.

Методика «Диагностика направленностей психологического здоровья», разработанная И.С. Филоненко и А.В. Капцовым, предлагает нам структурированный подход к самооценке и восприятию психологического здоровья через пять ключевых направленностей: «Я-лидер», «Я-личность», «Моё окружение», «Мой внутренний мир» и «Моё призвание». Респондентам предлагается оценить актуальный уровень по каждой шкале, что позволяет нам оценить такие компоненты психологического здоровья респондентов, как ответственность, самореализация, саморазвитие, качество взаимодействия с окружением, а также их профессиональное развитие. Результаты получают через онлайн-платформу, предоставляющую количественные интерпретации, такие как высота и устойчивость самооценки. Нормой считается актуальный уровень чуть выше середины, а идеальный - чуть ниже верхнего полюса.

Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS), разработанная С. Ловибонд и П. Ловибонд, представляет собой инструмент для диагностики психологического дискомфорта. С помощью 21 вопроса, методика оценивает три ключевых аспекта: стресс, тревогу и депрессию, предоставляя возможность респондентам выбрать частоту переживаемых ими состояний от состояния «никогда» до состояния «почти всегда».

Шкала «Стресс» диагностирует хроническое возбуждение, трудности с расслаблением и раздражительность. Шкала «Тревожность» фокусируется на вегетативном возбуждении, мышечном напряжении и ситуативной тревоге, а шкала «Депрессия» - на состояниях дисфории, апатии и ангедонии.

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) «служит для диагностики девяти моделей поведения в стрессе, таких как ассертивные действия, социальное взаимодействие, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные действия, асоциальные действия и агрессивные действия. Методика имеет 54 вопроса с пятиуровневой шкалой ответов - от полного

несогласия до полного согласия. Методика также позволяет выявить общий индекс конструктивности, раскрывая как позитивные, так и негативные аспекты копинга, которые могут быть использованы для увеличения личной эффективности в стрессовых ситуациях и повышения навыков преодоления стресса. Индивидуальные результаты помогают понять личные подходы к преодолению стрессовых ситуаций и способствуют разработке человеком более эффективных методов для улучшения копинг-стратегий» [9].

Для статистического изучения взаимосвязи стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности мы использовали непараметрический математический метод - коэффициент корреляции r -Спирмена, так как не по всем показателям было обнаружено нормальное распределение.

Проверка данных на нормальность распределения проведена нами с помощью описательных статистик. Так как статистика асимметрии превышает стандартную ошибку, равную 0,374 по показателям: «Подверженность стрессу» ($As=0,510$), «Мой внутренний мир» ($As=0,436$), «Стресс» ($As=0,685$), «Тревога» ($As=0,567$), «Депрессия» ($As=0,952$), «Социальное взаимодействие» ($As=0,646$), «Импульсивные действия» ($As=2,146$), «Избегание» ($As=2,089$), «Манипулятивные действия» ($As=2,957$), «Асоциальные действия» ($As=1,892$), «Агрессивные действия» ($As=2,015$), «Общий индекс конструктивности» ($As=0,587$), – распределение не является нормальным [49], [59].

2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов исследования

На начальном этапе нашего исследования мы проводили оценку стрессоустойчивости с помощью методики «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (автор Л. Миллер и А.Д. Смит, адаптация Ю.В. Щербатых). Посмотрим, как произошло распределение респондентов по уровням подверженности стрессу (Рисунок 1).

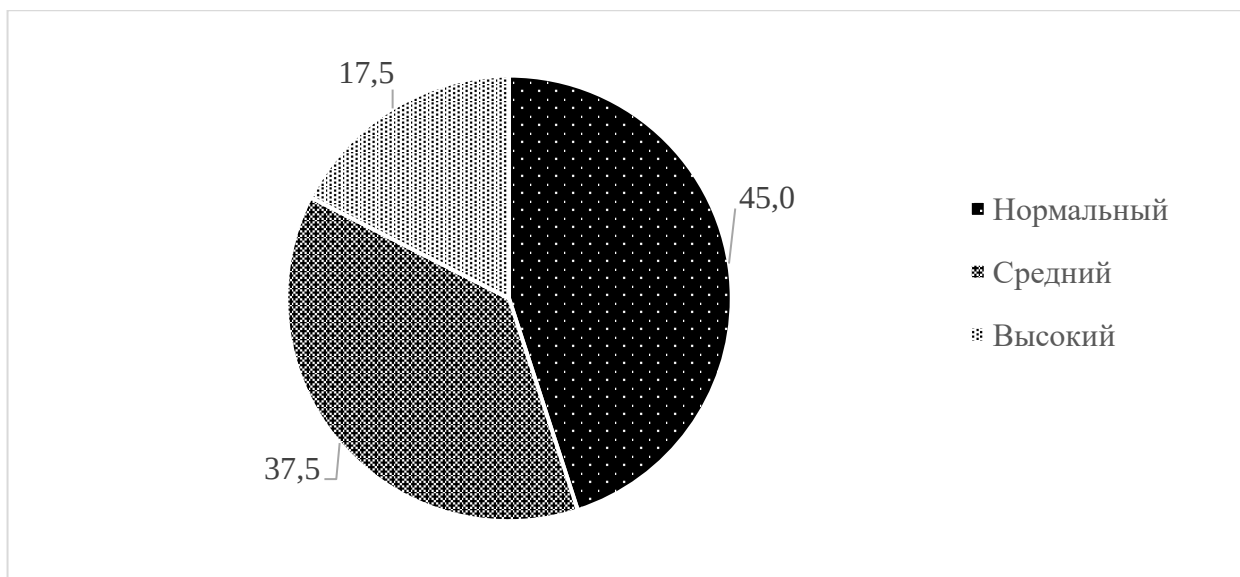


Рисунок 1 – Распределение респондентов по уровням подверженности стрессу (%)

Из рисунка 1 видно, что большая часть респондентов, а именно 45,0% имеют нормальный уровень подверженности стрессу, 37,5% респондентов показали средний уровень и 17,5% – высокий уровень подверженности стрессу. Это говорит о том, что большинство респондентов демонстрируют удовлетворительную устойчивость к стрессовым ситуациям, что может свидетельствовать о наличии у них эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций и адаптации к стрессу. Нормальный и средний уровни подверженности стрессу, наблюдаемые у 82,5% участников, указывают на то, что респонденты нашей выборки в целом способны справляться со стрессовыми нагрузками в повседневной жизни, возможно, используя различные копинг-стратегии, которые помогают им поддерживать свое эмоциональное равновесие. Эти результаты могут указывать на наличие у респондентов базовых навыков саморегуляции, способности к социальному взаимодействию и поддержки.

Тем не менее, 17,5% респондентов, которые показали высокий уровень подверженности стрессу, требуют особого внимания специалистов. Данная группа респондентов подвержена большему риску последствий стресса, что может указывать на необходимость дополнительной поддержки в плане эмоциональной устойчивости и копинга. Наличие людей с высоким уровнем

подверженности стрессу подчеркивает важность внедрения психологических программ для улучшения навыков управления стрессом, таких как развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение осведомленности об эффектах стресса и обучение более конструктивным стратегиями его преодоления.

Таким образом, наша выборка характеризуется преимущественно нормальным уровнем подверженности стрессу, 45% респондентов обладают способностью к эффективной адаптации к стрессу и саморегуляции. Несмотря на это, 37,5% участников показывают средний уровень подверженности стрессу, а 17,5% - высокий, указывая на необходимость дополнительного внимания к этим группам респондентов.

Далее нами была выявлена выраженность показателей депрессии, тревоги и стресса, чтобы узнать, какие именно виды психологического дискомфорта испытывают респонденты нашей выборки (Рисунок 2).

Как мы видим на рисунке 2 наибольшую выраженность имеет показатель психологического дискомфорта «Тревога» ($M_x=12,02$). Учитывая то, что максимальный балл, который можно получить по всем показателям в данной методике ($max=21$ б.), респонденты имеют средний уровень выраженности полученных баллов. Показатель «Стресс» ($M_x=8,83$), также имеет среднюю выраженность результатов. Наименьшую выраженность демонстрирует показатель «Депрессия» ($M_x=5,78$) и находится на низком уровне выраженности результатов.

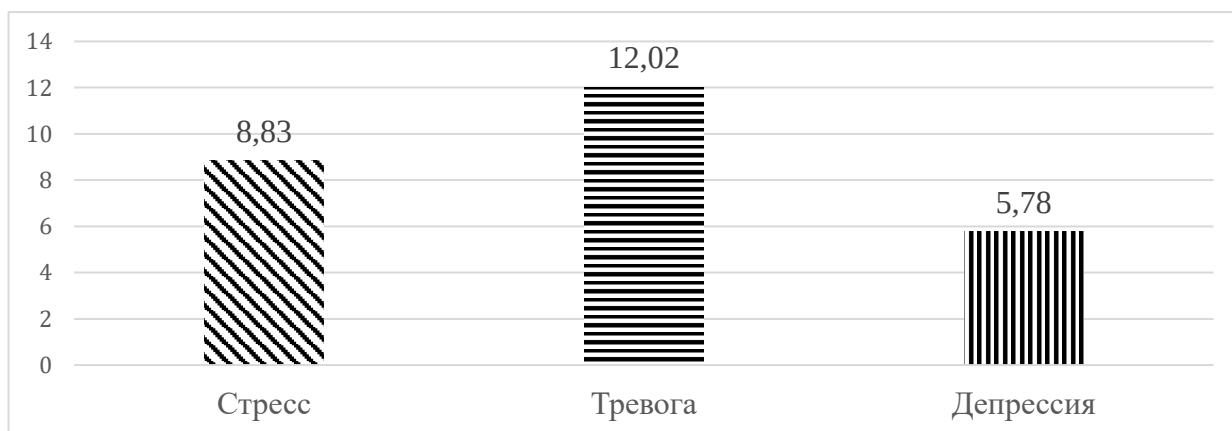


Рисунок 2 – Выраженность показателей депрессии, тревоги и стресса мигрантов из Центральной Азии (ср.б.; $max=21$ б.)

Это говорит о том, что наиболее значимым для нашей выборки является показатель «Тревога», что говорит нам о склонности респондентов к переживанию и беспокойству. Такой уровень тревоги может быть связан с постоянным ожиданием нежелательных событий или переживанием за будущее, что характерно для людей, находящихся в условиях неопределенности, а наши респонденты трудовые мигранты, приехавшие в Российскую Федерацию на заработки. Хотя данный показатель и не достигает патологического уровня, он указывает на потребность у респондентов нашей выборки в стратегиях управления тревогой для поддержания оптимального уровня психологического здоровья.

Средняя выраженность стресса в нашей выборке подчеркивает, что участники испытывают умеренные, но постоянные стрессовые нагрузки, которые могут быть также связаны с поиском работы или личными проблемами. Это подтверждает важность развития навыков стрессоустойчивости у респондентов для предотвращения возможного перехода стресса в более серьезные состояния психологического дискомфорта.

Низкая выраженность депрессии является позитивным аспектом, означающим более стабильное эмоциональное состояние и меньшее влияние депрессивных настроений.

Таким образом, наша выборка характеризуется средним уровнем тревожности и стресса при низком уровне депрессии, что свидетельствует о необходимости поддерживающих стратегий для управления тревожностью и стрессовыми нагрузками при относительно стабильном эмоциональном благополучии.

Перейдем к анализу стратегий преодоления стрессовых ситуаций, которые применяют респонденты нашей выборки в стрессовых ситуациях. Сделаем это при помощи Опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Результаты представлены на рисунке 3.

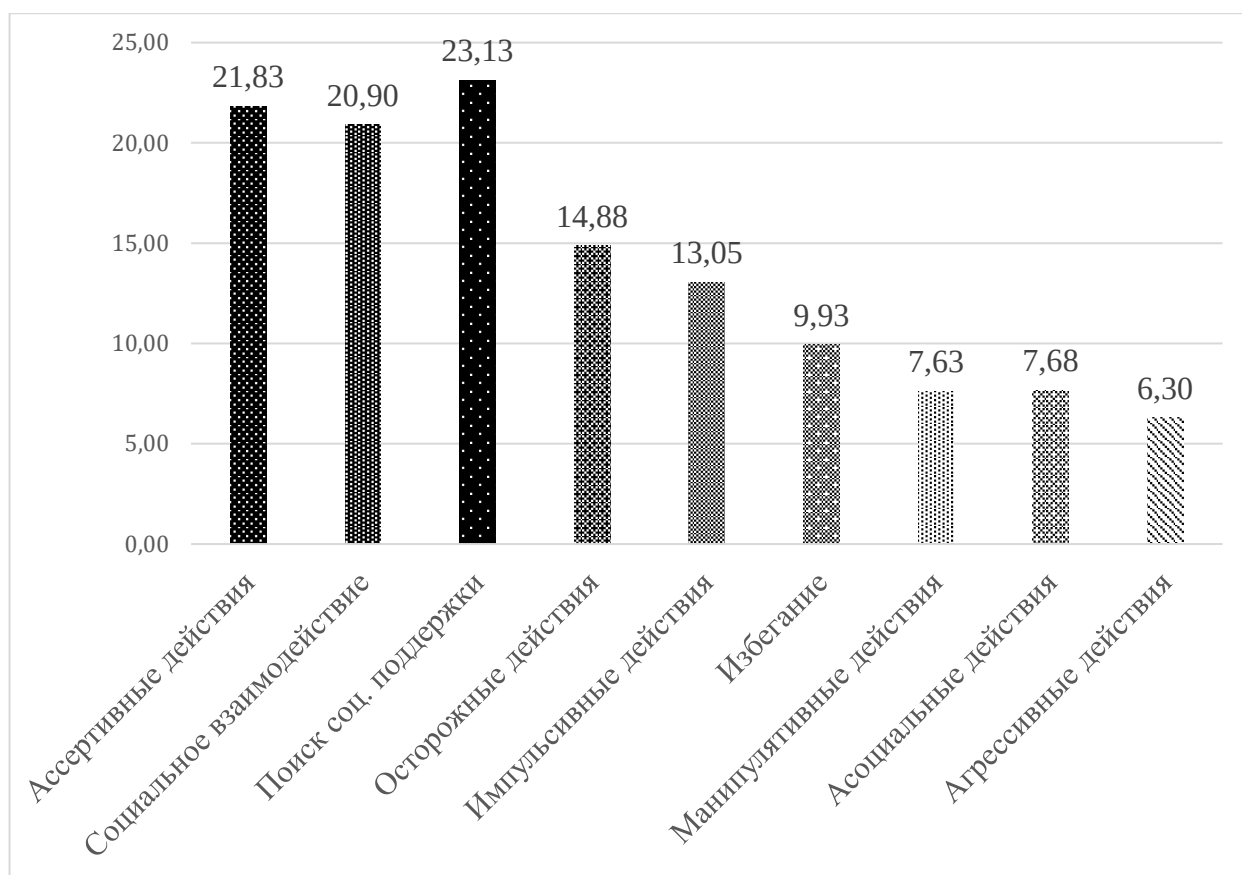


Рисунок 3 – Выраженность показателей стратегий преодоления стрессовых ситуаций (ср. б.; max = 30 б.)

Как можно увидеть на рисунке 3 показатели стратегий преодоления стрессовых ситуаций имеют следующие значения: «Ассертивные действия» ($M_x=21,83$), «Социальное взаимодействие» ($M_x=20,90$), «Поиск социальной поддержки» ($M_x=23,13$), «Осторожные действия» ($M_x=14,88$), «Импульсивные действия» ($M_x=13,05$), «Избегание» ($M_x=9,93$), «Манипулятивные действия» ($M_x=7,63$), «Асоциальные действия» ($M_x=7,68$), «Агрессивные действия» ($M_x=6,30$), максимальный балл, который можно получить по всем этим компонентам (max=30 б.).

Наибольшую выраженность демонстрируют показатели «Поиск социальной поддержки» ($M_x=23,13$) и «Ассертивные действия» ($M_x=21,83$), что указывает на сильное стремление респондентов нашей выборки либо искать эмоциональную и практическую поддержку у окружающих, либо самостоятельно и уверенно преодолевать стрессовые ситуации. Это свидетельствует о том, что респонденты (а у нас это исключительно мужчины)

уверены в своих способностях влиять на ситуации, а также ценят социальные контакты как значимый ресурс в стрессовых ситуациях.

Средние значения показателей наблюдаются у стратегий преодоления стрессовых ситуаций «Социальное взаимодействие» ($M_x=20,90$) и «Осторожные действия» ($M_x=14,88$), что подчеркивает тенденцию к использованию вдумчивого подхода и поиска коллективных решений, предполагающих совместное обсуждение и принятие решений в стрессовых условиях.

Средний уровень выраженности показателя «Импульсивные действия» ($M_x=13,05$) свидетельствует о том, что респонденты периодически прибегают к спонтанным и эмоционально обусловленным решениям в стрессовых ситуациях. Это указывает на наличие у участников не только рациональных и обдуманных стратегий поведения, но и на склонность в какой-то степени реагировать на стресс более эмоционально, иногда, возможно, принимая решения под влиянием момента.

В то же время, низкие показатели таких стратегий, как «Избегание» ($M_x=9,93$), «Манипулятивные действия» ($M_x=7,63$), «Асоциальные действия» ($M_x=7,68$) и «Агрессивные действия» ($M_x=6,30$), свидетельствуют о том, что респонденты редко прибегают к реакциям, связанным с избеганием, манипуляциями или агрессией при попадании в стрессовые ситуации. Это подчеркивает склонность выборки к эмоционально взрослому и социально приемлемому способу справляться с напряжением, предпочитая использовать конструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, таких как поддержка и осознанные действия, а не деструктивные стратегии. Такие выводы подчеркивают значимость в пределах данной выборки эффективных и социально одобряемых способов справляться со стрессом, что может быть потенциально важным ресурсом в развитии психологического благополучия.

Таким образом, анализ результатов опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» показывает, что респонденты нашей выборки в основном предпочитают конструктивные стратегии преодоления стрессовых

ситуаций, такие как «Поиск социальной поддержки» и «Ассертивные действия», демонстрируя уверенность в своих силах и ценность социальных взаимодействий в преодолении стрессовых ситуаций. Средние значения показателей стратегий преодоления стрессовых ситуаций «Социальное взаимодействие» и «Импульсивные действия» говорят о наличии баланса между вдумчивым подходом и некоторой степенью эмоциональности в решении стрессовых ситуаций. Низкие показатели таких стратегий, как «Избегание» и «Агрессивные действия», указывают на редкое использование деструктивных методов, что подчеркивает стремление респондентов нашей выборки к эмоционально зрелым и социально приемлемым способам справляться со стрессовыми ситуациями, акцентируя значимость поддерживающих и осознанных стратегий как ключевых ресурсов для поддержки психологического здоровья в стрессовых ситуациях.

Также стоит провести анализ показателя «Общий индекс конструктивности», который предоставляет интегрированную оценку различных стратегий преодоления стрессовых ситуаций, применяемых респондентами, и позволяет определить, в какой степени их копинг-стратегии являются адаптивными и способствующими эффективному управлению стрессом.

Высокий общий индекс конструктивности указывает на то, что респонденты преимущественно используют конструктивные, социально одобряемые и адаптивные стратегии, такие как поиск социальной поддержки и ассертивные действия, что способствует улучшению психологического благополучия и снижению уровня стресса. В контексте нашего исследования значение показателя «Общий индекс конструктивности» поможет нам выделить респондентов, у которых развиты успешные навыки преодоления стресса, и, наоборот, «Общий индекс конструктивности» может указать на необходимость развивать более конструктивные методы у респондентов, которые демонстрируют низкие показатели.

На рисунке 4 представлено распределение респондентов по уровням общего индекса конструктивности.

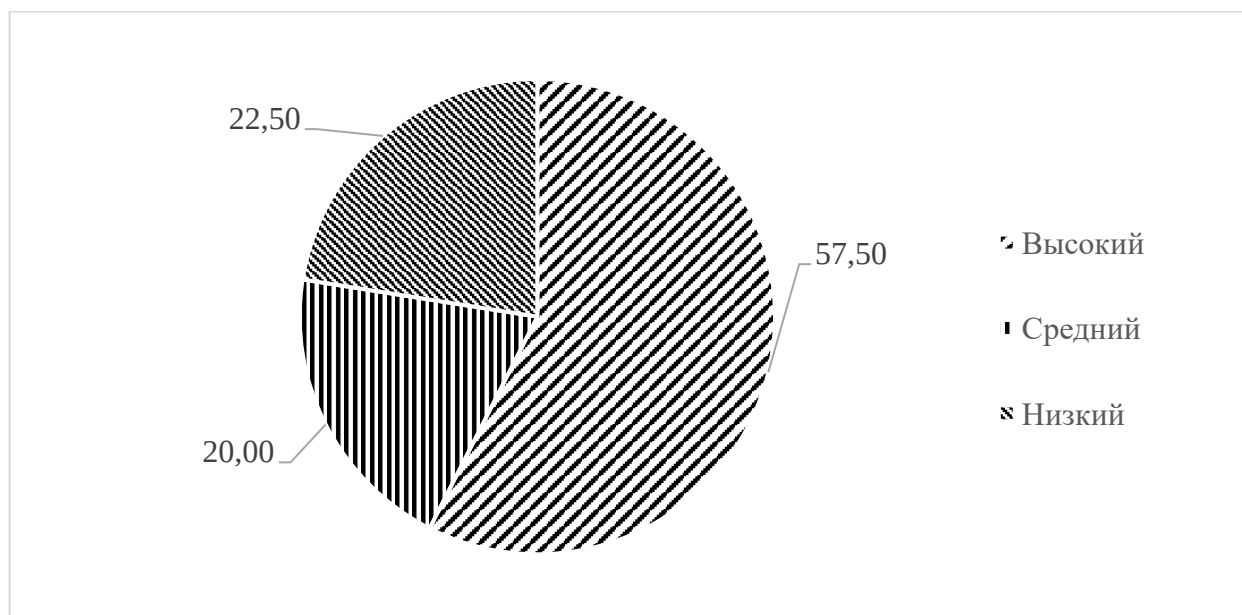


Рисунок 4 – Распределение респондентов по уровням общего индекса конструктивности (%)

Таким образом, общий индекс конструктивности является важным показателем для оценки и улучшения психологических ресурсов, необходимых для продуктивного взаимодействия с окружающей средой и успешного управления стрессом.

Как показывает рисунок 4 основная масса респондентов, а именно 57,50% обладают высоким уровнем общего индекса конструктивности, 20,00% продемонстрировали средний уровень и 22,50% показали низкий уровень конструктивности. Эти результаты говорят нам о том, что большинство участников исследования демонстрируют высокий уровень конструктивности в преодолении стрессовых ситуаций, обладая развитыми навыками и стратегиями, которые помогают им эффективно управлять стрессом и поддерживать собственное психологическое благополучие. Высокий уровень общего индекса конструктивности у 57,50% респондентов указывает на их склонность использовать такие адаптивные подходы, как

поиск социальной поддержки и асертивные действия, что может способствовать лучшей адаптации в стрессовых ситуациях и более успешным межличностным взаимодействиям.

Тем не менее, присутствие 22,50% респондентов с низким уровнем конструктивности подчеркивает необходимость дополнительной работы по развитию более конструктивных стратегий у этой группы участников исследования, чтобы они могли справляться с трудностями более эффективно. Средний уровень у 20,00% участников представляет собой потенциал для дальнейшего развития навыков преодоления стресса, что может быть достигнуто через программы обучения или поддержки.

Далее перейдем к анализу аспектов психологического здоровья респондентов нашей выборки. Сделаем это с помощью методики «Диагностика направленностей психологического здоровья» (авторы: И.С. Филоненко, А.В. Капцов). Результаты представлены на рисунке 5.

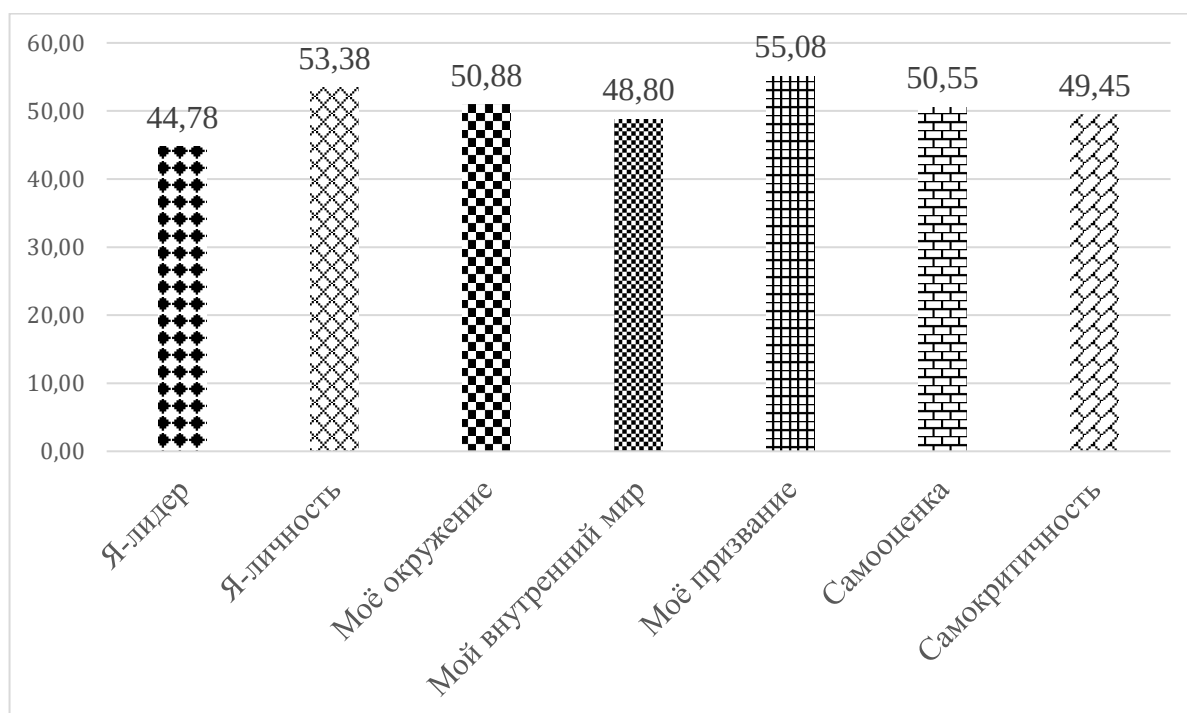


Рисунок 5 – Выраженность показателей направленностей психологического здоровья (ср.б.; max = 100 б.)

Как мы можем видеть на рисунке 5, наибольшую выраженность имеет показатель направленностей психологического здоровья «Моё призвание» ($M_x=55,08$), учитывая, что максимально возможный результат по данному показателю ($max=100$ б), данный показатель имеет средний уровень выраженности. Это говорит о том, что респонденты нашей выборки в умеренной степени осознают и оценивают своё профессиональное развитие и самоидентичность, а также стремление быть полезными другим. Средний уровень выраженности показателя «Моё призвание» указывает на наличие у участников исследования достаточного потенциала для реализации профессиональных целей и поиска своего места в обществе.

Показатели: «Я-личность» ($M_x=53,38$), «Моё окружение» ($M_x=50,88$), «Мой внутренний мир» ($M_x=53,38$), «Самооценка» ($M_x=50,55$), «Самокритичность» ($M_x=49,45$) также имеют средний уровень выраженности результатов.

Анализ средних уровней выраженности показателей «Я-личность», «Моё окружение», «Мой внутренний мир», «Самооценка» и «Самокритичность» свидетельствует о том, что респонденты нашей выборки проявляют сбалансированное и гармоничное восприятие различных аспектов своей личности и общения с окружающим миром. Средний уровень направленности «Я-личность» указывает на то, что участники исследования имеют здоровое стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, хотя существует пространство для дальнейшего личностного роста.

Параметры «Моё окружение» и «Мой внутренний мир» подчеркивают умеренное качество социальных взаимодействий и внутренней гармонии, демонстрирующее, что респонденты способны поддерживать хорошие социальные связи и сохранять свой внутренний баланс. Такой результат предполагает, что респонденты обладают адекватной поддержкой со стороны окружения, а также устойчивыми духовными и культурными ценностями.

Показатели «Самооценка» и «Самокритичность» на среднем уровне выраженности предполагают, что участники имеют достаточно реалистичное

восприятие себя, не склонны к чрезмерной самоуверенности или излишней самокритичности. Это дает им возможность адекватно оценивать свои возможности, что в свою очередь способствует их личностному росту и исправлению недостатков в себе.

Наименьшую выраженность имеет показатель «Я лидер» ($M_x=44,78$), который также находится на среднем уровне выраженности, учитывая, что максимальный балл, который можно получить по данному показателю в данной методике ($max=100$ б), что говорит нам о том, что участники нашей выборки испытывают некоторые сомнения в своих лидерских качествах и не полностью реализуют свой потенциал в области ответственности. Это может указывать на недостаток уверенности в собственных возможностях влияния и управления группой людей, либо это может говорить об отсутствии у них мотивации к лидерству. Этот аспект может быть значительным препятствием на пути профессионального и личностного развития, так как лидерские качества часто являются ключевыми в достижении успеха.

Таким образом, анализ показателей психологического здоровья респондентов нашей выборки указывает на сбалансированное, но несколько заниженное восприятие некоторых ключевых аспектов их психологического здоровья. Средние уровни выраженности по показателям: «Я-личность», «Моё окружение» и «Мой внутренний мир» свидетельствуют о здоровом стремлении к саморазвитию и поддержанию социальных связей, а также о наличии духовных и культурных ценностей. Однако, показатель «Я лидер», имеющий наименьшую выраженность, указывает на существование определённых проблем в вопросах уверенности в себе.

Средний уровень показателей: «Самооценка» и «Самокритичность» отражает реалистичное восприятие себя, то есть респонденты адекватно оценивают свои способности.

В соответствии со следующей задачей нашего эмпирического исследования определим особенности психологического здоровья у респондентов с разным уровнем подверженности стрессу. Для решения

указанной цели нами был применен не параметрический статистический критерий для трех независимых выборок Н-Краскелла-Уоллиса (представлено в таблице 1).

Таблица 1 – Особенности психологического здоровья у респондентов с разным уровнем подверженности стрессу

Показатели психологического здоровья		Уровни подверженности стрессу (ср.б.)			Н _{эмп}
		Нормальный М _{х1}	Средний М _{х2}	Высокий М _{х3}	
1	Я-лидер	83,43	55,95	20,40	21,149**
2	Я-личность	82,02	66,60	31,16	21,118**
3	Моё окружение	58,65	55,67	43,87	2,865
4	Мой внутренний мир	51,81	55,14	42,13	3,772
5	Моё призвание	70,37	60,24	44,71	7,580*
6	Самооценка	69,25	58,72	36,45	17,521**
7	Самокритичность	30,75	41,28	65,55	19,221**

Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$.

В результате математической обработки данных были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне значимости $p \leq 0,01$ по следующим показателям психологического здоровья: «Я-лидер» ($H_{эмп}=21,149$; $M_{x1}=83,43$, $M_{x2}=55,95$, $M_{x3}=20,40$), «Я-личность» ($H_{эмп}=21,118$; $M_{x1}=82,02$, $M_{x2}=66,60$, $M_{x3}=31,16$), «Самооценка» ($H_{эмп}=17,521$; $M_{x1}=69,25$, $M_{x2}=58,72$, $M_{x3}=36,45$), «Самокритичность» ($H_{эмп}=19,221$; $M_{x1}=30,75$, $M_{x2}=41,28$, $M_{x3}=65,55$) и статистически значимые различия на уровне значимости $p \leq 0,05$ по показателю психологического здоровья «Моё призвание» ($H_{эмп}=7,580$; $M_{x1}=70,37$, $M_{x2}=60,24$, $M_{x3}=44,71$). То есть, полученные результаты свидетельствуют о соответствии уровня психологического здоровья респондентов с их степенью подверженности стрессу. Обнаруженные статистически значимые различия между группами с разным уровнем подверженности стрессу указывают на то, что те, кто демонстрирует нормальный уровень подверженности стрессу, обладают более высоким уровнем лидерских качеств, саморазвития и самооценки. Такие показатели свидетельствуют о том, что респонденты, которые реже и меньше подвергаются стрессу, имеют больше возможностей для реализации своего

лидерского потенциала и личностного роста, уверенно оценивает свои способности, и не упускают возможность реализовать себя.

В то же время, у респондентов с высоким уровнем подверженности стрессу наблюдается значительное снижение уровня показателей психологического здоровья, как «Я-лидер», «Я-личность» и «Самооценка», что может стать препятствием для их личностного и профессионального развития. Выявленная у них повышенная «самокритичность» может влиять на негативное восприятие собственных возможностей и сниженную удовлетворенность собой и своими достижениями.

Далее перейдем к решению очередной задачи нашего исследования – выявлению характера корреляционных связей между показателями стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности.

В результате проведенного корреляционного анализа в группе респондентов было обнаружено 7 отрицательных и 3 положительных корреляционных связей между показателями стрессовых ситуаций и психологическим здоровьем личности. Наличие отрицательных корреляционных связей между изучаемыми переменными говорит нам о том, что чем выше у респондентов показатели стрессовых ситуаций, тем слабее будут проявляться показатели психологического здоровья и наоборот. Рассмотрим корреляционные связи подробнее.

Самое большое количество отрицательных корреляционных связей имеет показатель «Подверженность стрессу» со следующими показателями психологического здоровья: «Я-лидер» ($r=-0,812$, при $p \leq 0,01$), «Я-личность» ($r=-0,361$, при $p \leq 0,05$), «Мой внутренний мир» ($r=-0,282$, при $p \leq 0,05$), «Самооценка» ($r=-0,547$, при $p \leq 0,01$) и положительную корреляционную связь с показателем психологического здоровья «Самокритичность» ($r=0,347$, при $p \leq 0,01$). Данный результат говорит нам о том, что существует значительная взаимосвязь между подверженностью стрессу и различными аспектами психологического здоровья, где увеличение уровня стресса отрицательно сказывается на лидерских качествах, личностном развитии, внутренней

гармонии и самооценке респондентов. Отрицательный корреляционный коэффициент с показателем «Я-лидер» демонстрирует, что стресс может существенно подрывать уверенность в принятии решений и способности брать на себя ответственность, что препятствует эффективному лидерству.

Корреляционная плеяда представлена на рисунке 6.

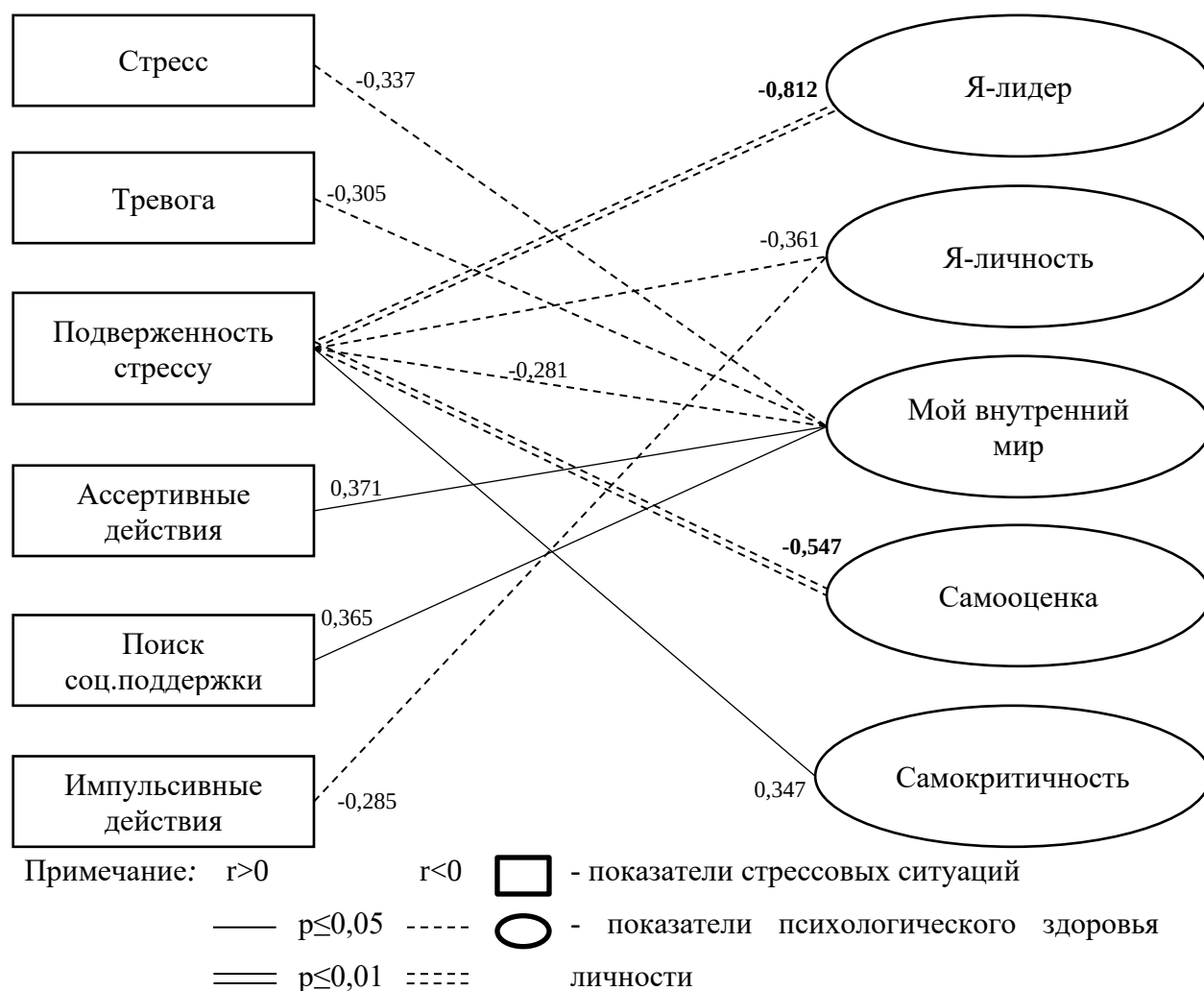


Рисунок 6 – Корреляционная плеяда связей между показателями стрессовых ситуаций и психологического здоровья

Аналогично, отрицательные корреляции с показателями «Я-личность» и «Мой внутренний мир» указывают на то, что стресс снижает стремление к личностному росту и внутреннюю сбалансированность личности. Особое внимание привлекает отрицательная связь между подверженностью стрессу и самооценкой, что говорит о том, что стресс может снижать оценку

собственных способностей и значимости, подрывая уверенность в себе. Напротив же, положительная корреляция с «Самокритичностью» подчеркивает, что в условиях стресса люди склонны жестче оценивать себя, предъявляя к себе высокие требования и критично воспринимая свои успехи и неудачи.

Показатели стрессовых ситуаций «Стресс» и «Тревога» имеют отрицательные корреляционные связи с показателем психологического здоровья «Мой внутренний мир», ($r=-0,337$, при $p\leq 0,05$) и ($r=-0,305$, при $p\leq 0,05$) соответственно. Это говорит нам о том, что увеличение уровня стресса и тревоги оказывают негативное воздействие на внутреннее состояние респондентов, что подрывает их духовные и культурные ценности, а также внутренний потенциал. Отрицательные корреляции предполагают, что стресс и тревога могут мешать респондентам удерживать в равновесии свои внутренние ресурсы, что нередко приводит к дисбалансу в их внутреннем мире. Это может выражаться в трудностях с достижением внутреннего покоя, уменьшении способности наслаждаться культурными и духовными аспектами жизни.

Показатели стрессовых ситуаций «Ассертивные действия» и «Поиск социальной поддержки» показали положительные корреляционные связи с показателем психологического здоровья личность «Мой внутренний мир», ($r=0,371$, при $p\leq 0,05$) и ($r=0,365$, при $p\leq 0,05$) соответственно. Это говорит нам о том, что активное и уверенное поведение в стрессовых ситуациях, а также стремление обратиться за поддержкой к окружающим людям, способствуют укреплению внутреннего состояния респондентов. Эти стратегии преодоления стрессовых ситуаций, по-видимому, обеспечивают респондентам возможность не только более эффективно преодолевать внешние трудности, но и поддерживать баланс внутреннего своего мира, включая духовные и культурные ценности, а также личное самоощущение и эмоциональное состояние. Ассертивные действия позволяют респондентам нашей выборки уверенно выражать свои мысли и чувства, что способствует внутреннему

благополучию и повышению уверенности в себе. В то же время, поиск социальной поддержки укрепляет чувство принадлежности и эмоциональной безопасности, помогая справляться с различными стрессовыми ситуациями. Таким образом, развитие подобных стратегий может быть рекомендовано как эффективный способ укрепления внутреннего мира и гармонии личности в противовес стрессовым воздействиям.

Ну и показатель стрессовых ситуаций «Импульсивные действия» продемонстрировал отрицательную корреляционную взаимосвязь с показателем психологического здоровья личности «Я-личность» ($r=-0,282$, при $p \leq 0,05$), что говорит о том, что прибегание к импульсивным действиям в стрессовых ситуациях негативно воздействует на восприятие и развитие индивидуальных качеств личности, таких как саморазвитие и самосовершенствование, снижая способность адекватно оценивать и улучшать свои личные достижения и характеристики.

Таким образом, корреляционный анализ нашего исследования выявил значимые взаимосвязи между стрессовыми ситуациями и различными аспектами психологического здоровья личности, подчеркивая сложный характер воздействия стресса на внутренние и внешние ресурсы респондентов. Выявлено, что более высокие уровни стресса и тревоги имеют отрицательные взаимосвязи с показателями личностного развития и внутренней гармонии, такими как «Я-личность» и «Мой внутренний мир». Это показывает, что стресс часто подрывает стремление к саморазвитию, снижает внутреннее удовлетворение и может негативно воздействовать на духовные и культурные ценности личности.

В то же время, исследование выявило положительные корреляции между проактивными и социальными стратегиями копинга, такими как «Ассертивные действия» и «Поиск социальной поддержки», и аспектами внутреннего мира личности. Эти результаты свидетельствуют о том, что уверенное поведение и обращение за поддержкой к окружающим помогают укрепить психологическую устойчивость и повысить внутреннее

благополучие. Это подчеркивает важность развития навыков асертивности и социальной интеракции в качестве механизмов, способных смягчить негативные эффекты стрессовых ситуаций. В целом, корреляционный анализ подчеркивает значимость гармоничного сочетания адекватных копинг-стратегий для обеспечения устойчивости и улучшения психологического здоровья, способствуя более успешной адаптации к стрессовым ситуациям.

Следовательно гипотеза нашего исследования о том, что существует связь уровней подверженности стрессу и направленностей психологического здоровья – полностью подтвердилась.

2.3 Рекомендации психологической поддержки для улучшения психологического здоровья личности в стрессовых ситуациях

Психологическая поддержка в стрессовых ситуациях играет важную роль в обеспечении благополучия и устойчивости личности. В условиях современного, нестабильного и быстро меняющегося мира уровень стресса регулярно растет, и психологическая поддержка для улучшения психологического здоровья личности на данном этапе становится достаточно важной и значимой, особенно для людей, которые осуществляют трудовую миграцию в другие страны.

Результаты нашего эмпирического исследования выявили взаимосвязь между стрессовыми ситуациями и психологическим здоровьем личности. А именно, нами было обнаружено, что существует обратная взаимосвязь между высоким уровнем подверженности стрессу и аспектами личностного развития и внутренней гармонии, что указывает на негативное воздействие стресса на уверенность человека и его стремлением к самосовершенствованию.

Но стоит отметить, что также нами было обнаружено то, что проактивные и социальные стратегии, такие как асертивные действия и поиск социальной поддержки положительно коррелируют с аспектами, отвечающими за укрепление внутреннего спокойствия и психологическую

устойчивость. Следовательно, можно прийти к выводу, что важно развивать проактивные стратегии поведения, которые помогают людям эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями и прочими проявлениями стресса.

Одним из аспектов данного процесса является обучение асертивному поведению и навыкам уверенного самовыражения. Ассертивность, способствующая ясному и уверенному выражению своих мыслей и чувств, способствует улучшению коммуникации между людьми, а также повышению их самооценки и уверенности в своих силах, что особенно важно в стрессовых ситуациях, когда давление обстоятельств со стороны становится критически сильным.

Еще одним достойным аспектом проактивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций является развитие методов эффективного планирования и постановки целей, особенно учитывая то, что целеустремленность и способность планировать позволяют человеку концентрироваться на достижении позитивных результатов, даже в условиях стресса. Создание четкого плана действий и постановка реалистичных, достигаемых целей снижают уровень неопределенности и тревожности, создавая в сознании человека ощущение контроля над ситуацией, что также способствует повышению его уверенности в собственных действиях.

Таким образом, развитие обозначенных нами стратегий позволяет не только справляться с текущими трудностями, но и подготавливает почву для успешного преодоления стрессовых ситуаций в будущем, устраняя препятствия на пути к личностному и профессиональному росту.

Стоит также отметить, что укрепление социальных связей и поддержки своего ближнего окружения также взаимосвязано с психологическим здоровьем личности. А следовательно, наличие, создание и развитие собственных социальных связей и контактов, теплых дружеских и приятельских отношений, прочих профессиональных контактов является очень важным для сохранения психологического благополучия личности.

Человек в таком случае не чувствует себя одиноким и брошенным наедине со своими проблемами, всё это создает ощущение принадлежности к определенной группе социума.

Если говорить о регулярно встречающихся стрессовых ситуациях: потеря близкого человека, финансовая нестабильность, различного рода зависимости, то в таком случае рекомендуется обратиться к помощи соответствующих групп поддержки и взаимовыручки. Во-первых, в таких группах создана абсолютно безопасная среда, способствующая открытому обсуждению переживания и проблем, с которыми столкнулся человек. Во-вторых, в них находятся люди, которые возможно уже прошли через данный этап или период стрессовой ситуации, и они могут поделиться своим опытом в решении сложившейся ситуации. В конечном счете, участие в группах поддержки создает дополнительные социальные контакты, что как мы уже говорили, является достаточно сильным ресурсом в преодолении стрессовых ситуаций.

Снижение импульсивности и повышение саморегуляции являются неотъемлемыми элементами поддержания и улучшения психологического здоровья в условиях стресса. Импульсивное поведение зачастую способствует развитию неадекватного, нелогичного, ошибочного поведения в стрессовых ситуациях. В связи с этим рекомендуется прибегнуть к практикам медитации и осознанности, которые позволяют развить способность к концентрации и эмоциональному контролю. Данные практики позволяют человеку обратить внимание на своё внутреннее состояние, осознать, какие эмоции он переживает в данный момент времени, что чувствует, освободить свое сознание от негативных мыслей, эмоций, переживаний. Регулярное применение таких техник способствует уменьшению стрессовой нагрузки и улучшению общего самочувствия человека, помогая ему создать внутренний покой, гармонию и устойчивость к стрессу.

По словам исследователей А.В. Галецкого [19], А.Б. Карачевского [32] и В.О. Неймана [50] достаточный успех в борьбе с импульсивностью и

улучшении саморегуляции существует у когнитивно-поведенческой терапии, при условии ее включения в повседневную практику. Данный вид терапии позволяет изменить дисфункциональные мысли и реакции, которые усиливают импульсивность человека.

Путем анализа триггеров, которые запускают импульсивные реакции, и разработки адаптивных ответов, когнитивно-поведенческий подход способствует устойчивому изменению паттернов поведения. Простыми словами, люди учатся определять, называть, останавливать свои негативные мысли и эмоции, и после этого заменять их более конструктивными действиями.

Таким образом, развитие навыков медитации, осознанности и когнитивно-поведенческих техник способствует улучшению способности контролировать собственную импульсивность, что, в свою очередь, укрепляет саморегуляцию и позволяет более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Роль психологов и консультантов в поддержке клиентов, переживающих стрессовые ситуации, является основополагающей в контексте современного общества, где растет потребность в квалифицированной помощи и психологическом сопровождении. Психологи и консультанты обладают необходимыми знаниями и навыками, чтобы выявить у клиента стрессовые факторы и реакции, которые оказывают на него (клиента) негативное влияние, и при этом специалисты умеют минимизировать воздействие этих факторов на клиента.

Квалифицированные специалисты направляют и поддерживают процесс саморазвития и самоанализа клиента, позволяя ему не только лучше понять свои реакции на стресс и стрессовые ситуации, но при этом они помогают клиенту разработать, внедрить в практику индивидуальные стратегии их преодоления. Использование профессиональных техник и подходов позволяет клиентам справиться с эмоциональными перегрузками, развить уверенность в себе и приобрести навыки осознания и управления собственным состоянием.

Для успешного преодоления стрессовых ситуаций и формирования устойчивых навыков копинга, психологами и консультантами могут применяться как индивидуальные, так и групповые интервенции. Индивидуальные программы нацелены на создание персонализированных подходов, которые учитывают личностные особенности и потребности каждого клиента, а групповые интервенции помогают клиентам осознать, что с данной, конкретной проблемой столкнулись не они одни, таких людей много. А следовательно, в процессе участия в групповой интервенции клиенты могут делиться опытом, переживаниями и проблемами и при этом поддерживать друг друга.

И если говорить о результатах нашего исследования, то стоит отметить, что, вовлекая клиентов в групповые занятия по профилактике и коррекции стрессовых проявлений, специалисты не только оказывают помощь и поддержку в решении психологических проблем клиентов, но и способствуют развитию у них эмпатии и чувства социальной принадлежности.

Таким образом, психологи и консультанты через индивидуальные и групповые интервенции играют важную роль в создании устойчивых и адаптивных стратегий копинга, необходимых для поддержания и улучшения психологического здоровья клиентов в условиях ежедневного стресса.

Психологическое сопровождение трудовых мигрантов является важным условием обучения их управлению стрессом, улучшению психологического здоровья, а значит, их успешной адаптации в новых культурных условиях.

На наш взгляд, данная работа будет способствовать облегчению работы специалистов в сфере психологической поддержки клиентов, направленной на улучшение их психологического здоровья в условиях стрессовых ситуаций.

Подведем итог вышеизложенному и представим Рекомендации для улучшения психологического здоровья и управления стрессом в виде сводной таблицы 2.

Таблица 2 – Рекомендации для улучшения психологического здоровья и управления стрессом

	Рекомендация	Цель	Методы реализации
1	Развитие асертивного поведения	Уверенное выражение мыслей и эмоций	Посещение тренингов, ролевые игры, практическое обучение
2	Укрепление социальных связей	Создание поддержки и принадлежности	Участие в группах по интересам, поддержка дружеских и профессиональных контактов
3	Практика медитации и осознанности	Улучшение концентрации и эмоционального контроля	Ежедневные медитации, занятия йогой, практики осознанного дыхания
4	Использование когнитивно-поведенческих техник	Коррекция деструктивных мыслей и импульсивного поведения	Обращение к когнитивно-поведенческой терапии, ведение дневника мыслей
5	Программы для развития устойчивых копинг-стратегий	Повышение стрессоустойчивости и адаптивности	Индивидуальные и групповые консультации, мастер-классы
6	Избегание импульсивных решений	Стабильность и уверенность	Осознание альтернатив, анализ последствий, планирование
7	Корректировка личных целей и планов	Повышение эмоциональной стабильности	Регулярная оценка и пересмотр целей, разработка гибких стратегий
8	Обучение новым методам управления стрессом	Диверсификация стратегий преодоления трудностей	Участие в семинарах, изучение литературы, обмен опытом с другими людьми

В заключение, исследование и анализ взаимосвязей между стрессовыми ситуациями и психологическим здоровьем личности подчеркивают необходимость комплексного подхода к поддержке и развитию устойчивости у индивидов. Основные рекомендации включают обучение проактивным стратегиям, таким как асертивное поведение и уверенное самовыражение, что позволяет людям более эффективно управлять стрессом и справляться со стрессовыми ситуациями. Поддержка и расширение социальных связей и контактов, а также участие в группах взаимопомощи укрепляют чувство принадлежности и оказывают достаточно сильную эмоциональную поддержку в стрессовых ситуациях.

Практики медитации и осознанности, наряду с когнитивно-поведенческими техниками, помогают снизить импульсивные реакции и повысить саморегуляцию, что ведет к более сбалансированному реагированию на стрессовые ситуации.

Психологи, специалисты и консультанты играют значимую роль, проводя как индивидуальные, так и групповые интервенции, которые учитывают личные особенности и потребности каждого клиента.

В совокупности, эти стратегии и интервенции создают многоуровневую поддержку, способствующую укреплению психологического здоровья и повышению адаптивной способности личности в условиях современного быстро меняющегося мира, открывая новые возможности для их гармоничного развития.

Заключение

Целью нашего исследования было, изучить взаимосвязь стрессовых ситуаций и психологического здоровья личности. Для достижения данной цели нами был определен ряд задач.

Первая задача заключалась изучении понятий и компонентов психологического здоровья. Психологическое здоровье представляет собой многогранный и динамичный процесс, включающий в себя эмоциональное, когнитивное и социальное благополучие. Принятие себя и других, способность к саморефлексии и пониманию своих эмоциональных состояний, а также состояний окружающих, наличие потребности в саморазвитии и личностном росте, уровень тревожности, эмоциональная устойчивость и способность адаптироваться к изменениям в окружающей среде, уровень социальной адаптации и способность поддерживать здоровые отношения с другими людьми, наличие четкой цели в жизни - все эти факторы влияют на общее состояние психологического здоровья личности. Понимание и развитие этих компонентов могут существенно улучшить качество жизни и способствовать формированию устойчивой личности, способной к эффективной адаптации в условиях современного общества. Поддержка и развитие каждого из указанных компонентов являются важным шагом на пути к достижению психологического здоровья и гармонии.

Второй задачей было изучение психологической характеристики стресса. Психологическая характеристика стресса представляет собой сложное взаимодействие различных факторов, влияющих на эмоциональное и когнитивное состояние человека. Стресс может проявляться через широкий спектр симптомов, включая тревожность, раздражительность, снижение концентрации и когнитивных функций. Важную роль в данном процессе играют как внутренние, так и внешние стимулы, которые воспринимаются человеком как угрозы его благополучию или стабильности. Понимание индивидуальных особенностей реакции на стресс, таких как личностные

черты, механизмы совладания и уровень социальной поддержки, позволяет более эффективно разрабатывать стратегии управления стрессом. Кроме того, осознание негативных последствий хронического стресса для психологического здоровья подчеркивает необходимость своевременного вмешательства и профилактических мер.

Третьей задачей было изучить понятие и виды стрессовых ситуаций. В процессе решения которой мы пришли к выводу, что стрессовая ситуация - это обстоятельство или событие, которое вызывает у человека значительное эмоциональное или физическое напряжение. Такие ситуации могут возникать в различных аспектах жизни, включая работу, учебу, личные отношения и здоровье. Стресс может быть вызван как внешними факторами, такими как дедлайны, конфликты или финансовые трудности, так и внутренними - например, неоправданными ожиданиями от себя или различными страхами. Важно понимать, что стресс сам по себе не является негативным явлением; он может служить сигналом о необходимости изменений или адаптации к новым условиям.

Однако стоит отметить, что длительное воздействие стрессовых ситуаций может привести к серьезным последствиям для здоровья и психоэмоционального состояния человека. Хронический стресс может вызывать тревогу, депрессию и даже физические заболевания. Поэтому умение распознавать стрессовые ситуации и эффективно управлять ими становится важной частью личного благополучия. Разработка стратегий для снижения стресса, таких как медитация, физическая активность и поддержка со стороны близких, может значительно улучшить качество жизни и повысить устойчивость к будущим вызовам.

В качестве четвертой задачи нам было необходимо провести эмпирическое исследование влияния стрессовых ситуаций на психологическое здоровье личности.

Обнаруженные статистически значимые различия между группами респондентов с разным уровнем подверженности стрессу указывают на то, что

те, кто демонстрирует нормальный уровень подверженности стрессу, обладают более высоким уровнем лидерских качеств, саморазвития и самооценки. Такие показатели свидетельствуют о том, что респонденты, которые реже и меньше подвергаются стрессу, имеют больше возможностей для реализации своего лидерского потенциала и личностного роста, уверенно оценивает свои способности, и не упускают возможность реализовать себя.

В то же время, у респондентов с высоким уровнем подверженности стрессу наблюдается значительное снижение уровня показателей психологического здоровья, таких как «Я-лидер», «Я-личность» и «Самооценка», что может стать препятствием для их личностного и профессионального развития. Выявленная у них повышенная «самокритичность» может влиять на негативное восприятие собственных возможностей и сниженную удовлетворенность собой и своими достижениями.

Корреляционный анализ нашего исследования выявил значимые взаимосвязи между стрессовыми ситуациями и различными аспектами психологического здоровья личности, подчеркивая сложный характер воздействия стресса на внутренние и внешние ресурсы респондентов. Выявлено, что более высокие уровни стресса и тревоги имеют отрицательные взаимосвязи с показателями личностного развития и внутренней гармонии, такими как «Я-личность» и «Мой внутренний мир». Это показывает, что стресс часто подрывает стремление к саморазвитию, снижает внутреннее удовлетворение и может негативно воздействовать на духовные и культурные ценности личности.

В то же время, исследование выявило положительные корреляции между проактивными и социальными стратегиями копинга, такими как «Ассертивные действия» и «Поиск социальной поддержки», и аспектами внутреннего мира личности. Эти результаты свидетельствуют о том, что уверенное поведение и обращение за поддержкой к окружающим помогают укрепить психологическую устойчивость и повысить внутреннее

благополучие. Это подчеркивает важность развития навыков ассертивности и социальной интеракции в качестве механизмов, способных смягчить негативные эффекты стрессовых ситуаций. В целом, корреляционный анализ подчеркивает значимость гармоничного сочетания адекватных копинг-стратегий для обеспечения устойчивости и улучшения психологического здоровья, способствуя более успешной адаптации к стрессовым ситуациям.

Следовательно гипотеза нашего исследования о том, что существует связь уровней подверженности стрессу и направленностей психологического здоровья – полностью подтвердилась.

Пятая задача заключалась в разработке рекомендаций психологической поддержки для улучшения психологического здоровья личности в стрессовых ситуациях. Данная задача нами также успешно реализована. В качестве конечного результата нами составлена таблица-шпаргалка для специалистов, оказывающих психологическую поддержку клиентам, находящимся в стрессовых ситуациях.

Результаты данного исследования могут послужить основой для создания тренингов, семинаров и консультативных мероприятий, которые помогут людям научиться эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Список используемой литературы

1. Абаева Д. С. Влияние хронического стресса на здоровье (литературный обзор) // Молодой ученый. 2022. № 23(418). С. 16-17.
2. Абдурафиков Н. А. Целеполагание как фактор психологического благополучия личности // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования : сборник материалов международной студенческой научно-практической конференции, Челябинск, 15–16 мая 2018 года / Министерство образования и науки Российской Федерации; Южно-Уральский государственный университет, Институт социально-гуманитарных наук. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. С. 84-88.
3. Абитов И. Р. Психология стресса : учебно-методическое пособие. Казань : НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2022. 126 с.
4. Абрамова М. В. Эустресс - способ повышения жизненного тонуса человека // Кавказский диалог : Материалы 13-ой Международной научно-практической конференции, Невинномысск, 21–25 ноября 2022 года. Невинномысск: Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, 2022. С. 7-9.
5. Аксютенков Г. С. Стресс-реакции как объект исследования в психологии (теоретико-методологические подходы) // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием, Казань, 08–10 ноября 2023 года. Казань: Издательство федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2023. С. 51-56.
6. Алаева М. В. Изучение аксиологического компонента психологического здоровья личности // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология : сборник научных трудов по

материалам VII Международной научно-практической конференции, Саранск, 30 марта 2023 года. Саранск: Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, 2023. С. 1-9.

7. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства : руководство для врачей. М. : Медицина, 1993. 400 с.

8. Асафьева Н. В. К вопросу изучения особенностей психологического здоровья современных студентов // Психическое здоровье в современных реалиях : Сборник статей заочной Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 25 декабря 2020 года. Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. С. 29-33.

9. Банщикова Т. Н. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики // Сибирский психологический журнал. 2020. № 76. С. 55-77.

10. Баринова О. В. Эмоциональное реагирование в ситуации утраты близкого человека // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 2(51). С. 64-71.

11. Берберян А. С. Экзистенциальные основания психологического здоровья личности // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Ереван, 08–09 апреля 2022 года. Ереван: Российско-Армянский (Славянский) университет, 2022. С. 122-131.

12. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека и социально-психологическая реабилитация ветеранов локальных войн. Москва : Вера-плюс, 2007. 146 с.

13. Бочкарев М. С. Современные подходы к рассмотрению проблемы психологического здоровья личности // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2024. № 2. С. 186-196.

14. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.

15. Вайнштейн А. Э. Некоторые особенности психотерапевтического подхода к работе с лицами, переживающими возможную утрату близкого // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2014. № 4. С. 34-37.
16. Василькова Ж. Г. Поиск жизненного ресурса в ситуации тяжелой утраты // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал : Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 25–26 ноября 2021 года. Красноярск: Общество с ограниченной ответственностью «Версо», 2022. С. 75-82.
17. Водопьянова Н. Е. Трансактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 2. С. 47-58.
18. Газиева М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3(70). С. 348-349.
19. Галецкий А. В. Развитие навыков осознанной саморегуляции студентов методами когнитивно-поведенческой терапии // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2022. № 22-3. С. 95-103.
20. Голубовский И. Л. Взаимосвязь сердечно-сосудистых заболеваний психосоматического происхождения и стресса // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : материалы X Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием в 2 частях, Новосибирск, 08–10 декабря 2021 года. Том Часть 2. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. С. 143-144.
21. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности. Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2021. 105 с.

22. Грекова-Кононова А. И. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14, № 2. С. 260-277.

23. Грекова-Кононова А. И. Динамика смысла жизни в процессе переживания утраты близкого человека // Психология - наука будущего : Материалы X Международной конференции молодых ученых, Москва, 16–17 ноября 2023 года. – Москва: Институт психологии РАН, 2023. С. 139-142.

24. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. СПб : Питер, 2002. 496 с.

25. Дмитриева Т. Б. Влияние факторов стресса на соматическое и психическое здоровье женщин и мужчин // Психические расстройства у водителей-участников дорожно-транспортных происшествий. Москва : Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, 2010. С. 107-141.

26. Жесткова Н. А. Сущность и структура понятия «Психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3(35). С. 384-392.

27. Запесоцкий А. С. В резонансе с эпохой: психологическая вселенная Б.Д. Парыгина // Национальный психологический журнал. 2023. № 1(9). С. 33-37.

28. Золотарева А. А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Психологический журнал. 2021. Т. 42, № 5. С. 80-88.

29. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? // Вопросы психологии. 2023. № 1. С. 86–89.

30. Кагермазова Л. Ц. Психологические особенности ценностносмысловой сферы личности студента в кризисных ситуациях // Психологическая поддержка подростков и молодежи в трудных жизненных и кризисных обстоятельствах: XXI век : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию юбилею ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», Махачкала, 28–29 апреля 2017

года. Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью «Цифра», 2017. С. 130-135.

31. Капустинская К. В. Тревожность личности: особенности и факторы возникновения // Наукосфера. 2024. № 3-2. С. 166-170.

32. Карачевский А. Б. Когнитивно-поведенческая терапия больных алкоголизмом и наркоманией // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2012. № 2. С. 84-89.

33. Карбалеева Э. А. Влияние психологического состояния на здоровье человека // Наука. Медицина. Транспорт. Инновации: сохраняя прошлое - создаем будущее : Материалы III Международной молодежной научно-практической конференции, Оренбург, 07–08 февраля 2024 года. Оренбург: Самарский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 185-189.

34. Карелина Д. Д. Определение психического здоровья и значение пограничных психических расстройств в его формировании // Наука и современность. 2010. № 6-1. С. 237-242.

35. Карпинский К. В. Смыслжизненные состояния и психопатология личности // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. 2020. Т. 10, № 2. С. 126-136.

36. Касперович В. В. Проблемы психологического здоровья личности и общества в кризисных ситуациях // Проблемы социальной психологии и социальной работы : Материалы XVIII Всероссийской Парыгинской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 14 апреля 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2023. С. 83-84.

37. Кислинская Н. В. Категории психологического здоровья и психологического благополучия студентов в контексте деятельности психологической службы // Постсоветское пространство - территория инноваций : материалы докладов и сообщений участников 7-й

Международной научно-практической конференции, Видное, 23 ноября 2023 года. Москва: Издательство «Знание-М», 2023. С. 330-337.

38. Козырева В. В. Психологическая помощь клиентам в ситуации утраты ребенка : Учебное пособие. Казань : Общество с ограниченной ответственностью «Бук», 2020. 92 с.

39. Кольцова И. В. Психологическая помощь семьям, пережившим утрату близкого человека // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика : Материалы IV Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Донецк, 14 мая 2020 года / Донбасская юридическая академия. Том 3. Донецк: Цифровая типография, 2020. С. 320-330.

40. Крикунова Н. А. Влияние внезапных кризисных ситуаций на психологическое здоровье личности // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. 2024. № 2. С. 278-281.

41. Кудреватых М. Ю. Психологическое благополучие личности в современном мире // Сложность социокультурного мира современности: реалии и оптики анализа : сборник материалов и докладов XXIV российской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 14–15 апреля 2022 года. Екатеринбург: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Гуманитарный университет», 2022. С. 375-380.

42. Лазарус Р. Стресс. Копинг-механизм. Москва : Наука, 1984. 191 с.

43. Малютина А. С. Стратегии преодоления негативных эмоциональных состояний в ситуации утраты близкого человека // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4(57). С. 194-203.

44. Малютина А. С. Функционирование отдельных компонентов эмоциональной сферы у лиц, переживших утрату близкого человека // XII Короленковские чтения : Материалы международной научно-практической

конференции, посвящённой 170-летию В. Г. Короленко, Глазов, 19–20 октября 2023 года. Казань: Бук, 2023. С. 354-357.

45. Маринова Т. Ю. Эмоциональные и поведенческие реакции на стресс у мужчин и женщин // Социальная психология: вопросы теории и практики : Материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева, Москва, 12–13 мая 2021 года. Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2021. С. 369-371.

46. Маркман Е. В. Переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим // Психологические исследования: актуальные направления и перспективы: Сборник научно-практических исследований молодых ученых : сборник научно-практических исследований молодых ученых. Том Выпуск 3. Санкт-Петербург : Русская христианская гуманитарная академия, 2022. С. 38-45.

47. Мещерякова Н. Ю. Психологический анализ поведенческих реакций человека в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций (экстремальных ситуаций) различного генеза // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 07–08 октября 2021 года / Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. С. 440-443.

48. Михальская Д. С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т. 5, № 6. С. 54-81.

49. Наследов А. Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб : Питер, 2005. 416 с.

50. Нейман В. О. Когнитивно-поведенческая терапия против тревожных расстройств // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. 2024. № 2. С. 297-300.

51. Николаев О. В. Профессиональный стресс и его влияние на психическое здоровье человека // Студенческий. 2020. № 37-1(123). С. 90-92.

52. Овчинникова А. И. Влияние стресса на состояние здоровья человека // Молодой ученый. 2024. № 3(502). С. 471-473.
53. Пивоварова Т. В. Определение психоэмоционального статуса личности в коллективе // Вопросы современной науки и практики. 2023. № 1(8). С. 89-99.
54. Плетнева Ю. С. Проблема изучения понятия «психологическое здоровье» в современной психологии // Гуманитарный вестник (Горловка). 2017. № 5. С. 102-106.
55. Полуян А. А. Уровневая структура психологического здоровья человека // Дошкольное и начальное образование: теория и практика : Материалы научной конференции, Ярославль, 01–31 мая 2024 года. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2024. С. 115-120.
56. Психологическая помощь : Практическое пособие / Е. П. Кораблина, А. А. Баканова, И. А. Акиндинова, А. М. Родина. Москва : Издательство Юрайт, 2020. 180 с.
57. Психологические последствия кризисных ситуаций и зарубежная практика оказания экстренной психологической помощи / А. В. Ермолаева, К. А. Файзуллина, Ю. В. Тукфеева [и др.] // Приверженность вопросам психического здоровья : материалы III Международной научно-практической конференции, Москва, 05–07 октября 2022 года. Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. С. 732-738.
58. Психология стресса: теории, механизмы развития, техники противостояния : учебное пособие / А. С. Бычкова, И. А. Никифоров, Г. П. Костюк [и др.]. Москва : ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, 2022. 50 с.
59. Савельев В. В. Статистика и котика. Москва : АСТ, 2018. 192 с.
60. Самойлов Н. Г. Представление о психологическом здоровье личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика : Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической

конференции, Ставрополь, 09–10 ноября 2022 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2022. С. 329-332.

61. Сапольски Р. Психология стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2022. 480 с.

62. Свиркин В. В. Смысл жизни как переживание: к антропологии целостности // Современные научные исследования и инновации. 2018. № 3(83). С. 18.

63. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва : МЕДГИЗ, 1960. 253 с.

64. Склярченко О. Н. Психологическое исследование личностных особенностей и реакций на стресс зеркальных и квазитождественных соционических типов // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика : Материалы VI Международной научно-практической конференции. Донецк: «Цифровая типография», 2022. С. 240-245.

65. Смарышева В. А. Кризисное психологическое консультирование. Санкт-Петербург : ЧОУВО «Восточно-европейский институт психоанализа», 2020. 184 с.

66. Снетков В. М. Человек и личность - конфликт развития // Психологические проблемы самореализации личности. 2003. № 7. С. 52-62.

67. Современные подходы к изучению механизмов психической адаптации, стресс-реагирования и регуляции поведения в высокорисковых и жизнеугрожающих ситуациях у психически здоровых и лиц с психическими расстройствами : Аналитический обзор / В. Г. Булыгина, М. М. Проничева, Т. Н. Кабанова [и др.]. Москва : Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, 2023. 154 с.

68. Сорока А. А. Здоровье психическое и здоровье психологическое: соотношение понятий // Педагогика, психология и экономика: вызовы современности и тенденции развития : Материалы Первой международной

научно-практической конференции, Москва, 08 февраля 2024 года. Москва: Московская международная академия, 2024. С. 267-271.

69. Станишевская Ж. Стресс, индивид, личность. От дистресса к эустрессу // *Studia Humanitatis*. 2020. № 1. С. 16.

70. Стародубцева Е. Н. Обзор зарубежных теоретических подходов к проблеме психологического благополучия // *Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : Сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения»: в 3-х томах, Москва, 15–16 апреля 2020 года. Москва: Издательство «Перо», 2020. Том 3. С. 1222-1225.*

71. Талалай А. А. Психологические приемы совладающего поведения в ситуации утраты // *Вестник Таганрогского института управления и экономики*. 2024. № 1(41). С. 83-89.

72. Терентьев П. Общие аспекты оказания психологической помощи людям с тяжелыми переживаниями // *Вестник Кузбасской православной духовной семинарии*. 2022. № 3(10). С. 42-51.

73. Тищенко А. А. Как психологическая подготовка помогает справляться с последствиями экстремальных ситуаций // *Естественные науки и пожаробезопасность: проблемы и перспективы исследований : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 21 марта 2024 года. Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы МЧС РФ, 2024. С. 485-489.*

74. Трифонова С. А. Субъективная ситуация: Содержание, формирование, способы построения : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль, 1999. 212 с.

75. Тукачева Т. П. Влияние копинг-стратегий на эффективность учебной и служебной деятельности курсантов военных вузов // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 6(37). С. 186-187.

76. Филатова А. Ф. К вопросу о психическом здоровье // Психолого-педагогические исследования в Сибири / Омский государственный педагогический университет. Том Выпуск 5. Омск : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный педагогический университет», 2020. С. 22-25.

77. Филатова М. В. Психологическая характеристика смысловой саморегуляции жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям // Молодой ученый. 2019. № 2(240). С. 321-323.

78. Филоненко И. С. Взаимосвязь направленностей психологического здоровья и стадий становления субъектности обучающихся вуза // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2023. № 2(34). С. 64-76.

79. Хан В. А. Копинг-стратегии людей пожилого возраста // Студенческий. 2021. № 19-3(147). С. 40-42.

80. Харламенкова Н. Е. Психологические последствия влияния стрессоров высокой интенсивности разного типа // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 5(116). С. 110-120.

81. Чирков Ю. Г. Стресс без дистресса. М : ФиС, 1988. 430 с.

82. Шаталова Н. Е. Представления взрослых о способах совладания со стрессом у подростков и копинг-стратегии подростков // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием, Казань, 08–10 ноября 2023 года. Казань: Издательство федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2023. С. 715-720.

83. Шойгу Ю. С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : учебное пособие. Москва : Смысл, 2007. 319 с.

84. Щемелева И. И. Стресс: понятие, физиологические и социально-психологические проявления стресса // Социологические чтения: социальные тренды современности : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 01 апреля 2022 года. Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2022. С. 63-66.

85. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.

86. Юнель С. А. К вопросу о проблеме психологического здоровья студентов // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика : Материалы IV Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Донецк, 14 мая 2020 года / Донбасская юридическая академия. Том 3. Донецк: Цифровая типография, 2020. С. 563-567.

87. Ягина О. М. Социологические проблемы охраны психического здоровья в современном обществе // Социология. 2022. № 1. С. 60-69.

88. Яковлев Е. В. Психология стресса : учебное пособие. Санкт-Петербург : Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕврАзЭС, 2020. 94 с.

89. Яковлева Л. Б. Переживание смысложизненного кризиса в ситуациях угрозы жизни и здоровью // Социальный мир: роль молодежи в решении проблем XXI века : Материалы XIX Международной научно-практической конференции студентов и молодых исследователей, Минск, 19 мая 2022 года. Минск: Общество с ограниченной ответственностью «Колорград», 2022. С. 218-220.

90. Cannon W. B. The Wisdom of the Bod. Norton : & Company, 1963. 294 с.

91. Pavlyk N. The structure and criteria of psychological health of personality // *Psychology and Personality*. 2022. No. 1. P. 34-59.

92. Pronicheva M. M. Review of Foreign Studies of the Mechanisms of Mental Adaptation in Mentally Healthy People // *Psychology and Law*. 2024. Vol. 14, No. 3. P. 196-205.

93. Psychology of human health: to statusing the problem in the coordinates of modern paradigms / A. Borysiuk, Yu. Zavatskyi, M. Toba [et al.] // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. No. 3(62)Т.2. P. 5-14.

94. Selye H. A. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. vol. 138, July 4 (1936), p. 32.