

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



НАУКА и ПРОСВЕЩЕНИЕ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

НАУЧНЫЙ ФОРУМ

**СБОРНИК СТАТЕЙ II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 23 МАРТА 2023 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2023**

УДК 001.1
ББК 60
НЗ4

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

НЗ4

НАУЧНЫЙ ФОРУМ: сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 272 с.

ISBN 978-5-00173-745-2

Настоящий сборник составлен по материалам II Международной научно-практической конференции «**НАУЧНЫЙ ФОРУМ**», состоявшейся 23 марта 2023 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023
© Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-00173-745-2

ИЗУЧЕНИЕ ФЕНОМЕНОВ РИСКА И АЗАРТА В ПСИХОЛОГИИ ПОКУСАЕВ ВАДИМ АЛЕКСЕЕВИЧ.....	242
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ АНДРОНОВА НАТАЛЬЯ ВАСИЛЬЕВНА	246
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖАНРА ХОРРОР В КИНО (ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ) АКИМЕНКО ГАЛИНА ВАСИЛЬЕВА, КИРИНА ЮЛИЯ ЮРЬЕВНА, ФЕДОСЕЕВА ИРИНА ФАИСОВНА, ЯКОВЛЕВ АНТОН СЕРГЕЕВИЧ	249
ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА АХМЕДОВА ДИЛРОМ БАХРАМОВНА.....	253
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	256
ПРАКТИКА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА ПОДСВИРОВА ЛАРИСА ВИКТОРОВНА.....	257
ВОЛОНТЕРСТВО СЕГОДНЯ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БАХАНЦЕВА АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВНА.....	260
ПОЛИТИЧЕСКИЕ НАУКИ	264
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНГЛИЙСКОГО ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ПРАВА: ВЛИЯНИЕ РЕФОРМ 20 ВЕКА НА СОВРЕМЕННЮ ИЗБИРАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЗЕНЦОВА МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА	265
КИТАЙСКАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЕВРАЗИЙСКОГО ПРОСТРАНСТВА ВАН ЮЙЯО	268

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

АХМЕДОВА ДИЛОРОМ БАХРАМОВНА

старший преподаватель кафедры «Гуманитарные науки»
Национальный исследовательский университет «Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства»

Аннотация: В настоящее время стресс является одной из основных причин проблем, связанных с психическим здоровьем. Стрессовые ситуации разнообразны, но все приводят к нарушению гомеостаза и имеют субъективную значимость. Для предупреждения негативного влияния стресса на личность необходимо учитывать ее индивидуальные особенности.

Ключевые слова: Психическое здоровье; стрессовые ситуации; особенности личности; акцентуации характера; психопрофилактика.

THE IMPACT OF STRESSFUL SITUATIONS ON HUMAN MENTAL HEALTH

Axmedova Dilorom Baxramovna

Abstract: Currently, stress is one of the main causes of mental health problems. Stressful situations are diverse, but all lead to a violation of homeostasis and have subjective significance. To prevent the negative impact of stress on the personality, it is necessary to take into account its individual characteristics.

Key words: Mental health; stressful situations; personality traits; character accentuation; psychoprophylaxis.

В реалиях сегодняшнего дня становится актуальным влияние стрессовых ситуаций на психическое здоровье человека. Стресс - часть нашей жизни. Необходимо учитывать, что для разных людей значимость одних и тех же событий - психологических стрессоров будет зависеть от их отношения к ситуации, но в любом случае будет происходить нарушение гомеостаза. Приведет это к нарушению психического здоровья или нет, будет зависеть не только от предрасположенности личности, но и от силы действия стрессора.

Определение стресса заключается в том, что стресс – это неспецифический нейроэндокринный ответ организма на воздействие стрессоров (чрезвычайных физических или психологических раздражителей, реально или потенциально нарушающих его гомеостаз либо просто неожиданных) [1, с. 4].

Изучением стресса занимались Г. Селье, Р. Лазарус, Л. А. Китаев-Смык, Ф. Е. Василюк и другие выдающиеся ученые.

Психическое здоровье человека - это нормальная работа его головного мозга с точки зрения высших системных функций и может быть оценено с некоторой долей вероятности на основании субъективных критериев [2, с. 14].

У каждой личности есть индивидуальные типологические особенности от которых будет зависеть результат влияния кратковременных, либо длительных стрессовых ситуаций на психическое здоровье.

Сами рассматриваемые ситуации могут быть частью окружающей среды (понятие в зарубежной психологии) или включать в себя помимо среды систему личности (понятие в отечественной психологии).

По Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой стрессовая ситуация – это нестандартная ситуация, которая предопределяет изменения в психологическом состоянии человека в связи с завышенными требованиями к его адапционным ресурсам. Стрессогенная ситуация – причина активизации адапта-

ционных возможностей в результате реакции на стресс. Переход первой во вторую зависит от того, как человек будет ее интерпретировать [3, с. 358].

Варианты стрессовых ситуаций многообразны: утрата, угроза, вызов по Р. Лазарусу [4, с. 89]. Фрустрация, конфликт, изменения, давление по W. Weiten, M. A. Lloyd [5, с. 65]. В отечественной психологии это ситуации профессиональные, учебные, бытовые. Различной степени сложности и продолжительности. Положительные изменения также нарушают гомеостаз.

Ежедневный стресс влияет на психическое здоровье, критическими станут ситуации, которые вызывают деструктивные изменения личности.

Влияние стрессовых ситуаций на психическое здоровье человека будет зависеть от индивидуально-типологических особенностей личности, которые необходимо учесть при выборе способов профилактики и преодоления стрессовых ситуаций.

Рассмотрим различные точки зрения на теорию психического здоровья.

Существует патоцентрическая (клинико-психиатрическая) точка зрения, когда психическое здоровье может быть со слабовыраженной патологической симптоматикой, если не имеет синдромов. То есть, стресс может стать дистрессом для человека в зависимости от его негативных личностных особенностей по теории акцентуированных личностей (Леонгард К., 1964, 1968). В данном случае может быть профилактическое воздействие для сохранения психического здоровья.

При нормоцентрической точке зрения в психологии здоровья (Амосов Н. М., 1977; Taylor S. E., 1990; Bernard L. C., Krupa E., 1994) сильные стороны личности способствуют сохранению психического здоровья у людей с большим количеством факторов риска. Здесь для профилактики используется саморегуляция психического состояния, критичность и уверенность в себе.

В когнитивно-бихевиоральном направлении (модель М. Вебера 1997) заболевание возникает только при взаимодействии внешних стрессоров и предрасположенности. Процесс дезадаптации идет постепенно.

Расстройствами, непосредственно связанными со стрессом, по Международной классификации болезней одиннадцатого пересмотра (МКБ-11, 2018) являются: острая реакция на стресс, диссоциативные расстройства – «истерические психозы», расстройство адаптации, пролонгированная реакция горя, посттравматическое стрессовое расстройство.

Все эти расстройства имеют причины в виде эндогенных, экзогенных и психогенных факторов.

Патологическое расстройство может развиваться у людей с предрасположенностью, если стрессовая ситуация имеет для них большое значение и продолжительность. Другими словами, основное место занимает интенсивность потребности в адаптации.

Сумма баллов стрессовых событий за год по таблице Holms and Rahe Stress Scale (1967) коррелирует с риском возникновения психических расстройств, но с учетом субъективной значимости. Кроме силы стрессогенного воздействия необходимо учесть биологическую, психологическую и социальную уязвимость.

Для каждого из расстройств, непосредственно связанного со стрессом, стрессовые факторы – это обязательный диагностический критерий, но недостаточный причинный фактор.

В норме психотравмирующие события человек переживает согласно примеру модели пяти стадий переживания горя Элизабет Кюблер-Росс (1967): отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Выздоровление после психотравмирующей ситуации наступает в случае прохождения всех стадий эмоциональных реакций, принятием и переходом на другой уровень жизни.

Акцентуации личности (негативные особенности психики здоровых людей, которые затрудняют адаптацию в стрессовых ситуациях) являются предпатологическим уровнем аномалий личности и не связаны с одноименными психическими заболеваниями.

Немецкий психиатр К. Леонгард ввел понятие «акцентуированная личность» в 1964 году. Шмишек в 1970 разработал личностный опросник 10 акцентуаций взрослых людей, Личко выделил 11 типов акцентуаций характера подростков. Отечественным психиатром В. Н. Мясищевым создан патохарактерологический диагностический опросник.

Таким образом, можно сделать вывод, что стрессовые ситуации влияют на психическое здоровье человека с учетом его индивидуально-типологических особенностей. На основе типа и акцентуации характера личности строится ее психологический портрет и определяется выбор коррекционных техник, даются индивидуальные психопрофилактические рекомендации для сохранения и укрепления психического здоровья.

Список источников

1. Фесенко Ю. А., Чурилов Л. П., Худик В. А. Неврозы и стресс. Санкт-Петербург: Фолиант, 2018. 352 с.
2. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Лытаев С. А. Психическое и профессиональное здоровье. Психологическая диагностика и коррекция. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2022. 295 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Субъективные репрезентации организационной культуры и динамика развития психологического стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2008. – №. 4. – С. 356-363.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – Издательский дом "Питер", 2013. – 338 с.
5. Weiten W., Lloyd M. A. Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 90s. 4th ed. Pacific Grove, California : Brooks/Cole Publishing Co., 1994. P. 607.

16+

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

НАУЧНЫЙ ФОРУМ

Сборник статей

Международной научно-практической конференции

г. Пенза, 23 марта 2023 г.

Под общей редакцией

кандидата экономических наук Г.Ю. Гуляева

Подписано в печать 24.03.2023.

Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 17,4

МЦНС «Наука и Просвещение»

440062, г. Пенза, Проспект Строителей д. 88, оф. 10

www.naukaip.ru