

УДК 159.944:613.86+616.9:578.834.1]-036.21

Абрамов В.Ал., Абрамова Е.А.

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПАНДЕМИЧЕСКОГО КОРОНАВИРУСНОГО СТРЕССА

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 обрушила привычный образ жизни миллионов людей. За несколько месяцев на наших глазах обесценилось то, что считалось важным в предыдущие десятилетия: общество потребления трансформируется в общество безопасности.

Беспрецедентно высокий уровень напряжения в мире является достаточным основанием для того, чтобы все происходящее в связи с коронавирусной инфекцией, все переживания, связанные с коронавирусной реальностью, рассматривать как трудную (экстремальную) ситуацию, то есть как широчайший спектр событий и обстоятельств, связанных между собой коронавирусным содержанием, воспринимаемый людьми как угрозу безопасности и реализации жизненных целей.

Под термином «трудные жизненные ситуации» понимается широкий спектр ситуаций и событий, предъявляющих повышенные требования к личности и ее адапционным механизмам и ресурсам. Чаще всего имеются в виду ситуации или события, фрустрирующие те или иные потребности человека, вызывающие у него психологический стресс [1]. Трудная ситуация возникает, когда имеется неуравновешенность в системе отношений человека с окружающим миром; наблюдается несоответствие между стремлениями, ценностями, целями субъекта и возможностями их реализации. Причем трудной становится не просто ситуация, в которой это несоответствие превышает некоторый оптимальный уровень, необходимый для нормального функционирования субъекта [2]. Выделяют три группы трудных ситуаций: 1) трудные жизненные ситуации - болезнь, инвалидность, боязнь смерти; 2) трудные ситуации, связанные с выполнением задачи, деятельности - помехи, неудачи, противодействия; 3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием - оценка, критика,

давление, конфликт. Признаками трудной ситуации являются: осознание личностью наличия трудности, угрозы, препятствия на пути реализации каких-либо целей, мотивов; состояние психической напряженности, как реакция личности на трудность, преодоление которой значимо для субъекта; заметное изменение привычных параметров деятельности, поведения, общения [3,4].

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием трудной жизненной ситуации, является стресс. Стресс - состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Термин «стресс» введен в медицинскую литературу в 1936 г. Г. Селье, который определяет стресс как состояние организма, возникающее при предъявлении к нему любых требований [5].

Исходными пунктами, вызывающими состояние стресса, являются стрессовые события или стрессоры. Стрессоры могут быть физиологическими (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура и т. п.) и психологическими (опасность, угроза, утрата, обман, обида, информационная перегрузка и т. п.). Последние, в свою очередь, подразделяются на эмоциональные и информационные [6].

Если рассматривать события в качестве стрессоров, то их можно систематизировать по размеру негативной значимости и по времени, требуемому на адаптацию. В зависимости от этого различают критические жизненные события, травматические стрессы, повседневные стрессоры или хронические стрессоры [7,8].

По типу воздействия на человека стрессы можно подразделить на системные стрессы, отражающие напряжение преимущественно

биологических систем (вызываются отравлением, воспалением тканей, ушибами и т. п.) и психические стрессы, возникающие при любых воздействиях, вызывающих эмоциональную реакцию [6].

Наблюдающийся при стрессе общий адаптационный синдром, может иметь три стадии развития: стадию тревоги, при которой происходит мобилизация исходных сил организма; стадию резистентности; стадию истощения, которая отмечается при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого раздражителя, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма; при этом синдром приобретает патогенный характер. В связи с этим Г. Селье выделены два вида стресса — эустресс и дистресс. Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным воздействием. Эустресс имеет положительный эффект, т. к. активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер. Эустрессом называется такая потеря равновесия, которая возникает, когда субъект переживает соответствие между требуемыми от него усилиями и имеющимися в его распоряжении ресурсами. Понятие дистресс отражает такие психические состояния и процессы, при которых, по крайней мере, на какое-то время, соотношение между требуемыми усилиями и имеющимися ресурсами кажется нарушенным, причем не в пользу ресурсов [5,9].

Дистресс (от англ. distress — «горе», «страдание», «сильное недомогание», «истощение») — неблагоприятный стресс, в результате которого истощаются защитные силы организма, что приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний, вплоть до смертельного исхода. Другими словами, дистресс — это состояние человека, потерявшего способность приспосабливаться к миру, в котором он живет.

Острый дистресс — дезорганизация поведения человека при неожиданном, «катастрофическом» (обычно представляющем угрозу жизни или ее основным ценностям) событии (например, при землетрясении, неожиданном нападении, утрате близких).

Хронический дистресс — длительное воздействие на человека неблагоприятных стресс-факторов (особенно психологических, социальных или экологических). Это, к примеру, может быть конфликтная, безвыходная ситуация, приносящая эмоционально негативные переживания [1,5,10].

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяются выбранными или принятыми целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности [11].

Р. Лазарус и С. Фолкман при изучении системы взаимоотношений «человек-среда» представили психологический стресс как определенную взаимосвязь между человеком и чрезмерными требованиями среды, что связано с превышением его ресурсов и созданием угрозы для личного благополучия [1].

Р. Лазарус характеризует психологический стресс как обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность. В таком контексте между эмоцией (отрицательной по своей модальности) и эмоциональным стрессом нет существенного различия, так как в качестве определяющего фактора рассматривается влияние эмоционального напряжения на деятельность индивида [1].

Как считают А.В. Вальдман, М.М. Козловская и О.С. Медведев, в явлении эмоционального стресса следует различать:

а) комплекс непосредственных психологических реакций, который в общей форме можно определить как процесс восприятия и переработки личностно значимой для данного индивида информации, содержащейся в сигнале (воздействии, ситуации) и субъективно воспринимаемой как эмоционально-негативная (сигнал «угроза», состояние дискомфорта, осознание конфликта и т. д.);

б) процесс психологической адаптации к эмоциональнонегативному субъективному состоянию;

в) состояние психической дезадаптации, обусловленной эмоциональными для данной личности сигналами, вследствие нарушения функциональных возможностей системы психической дезадаптации, что ведет к нарушению регуляции поведенческой активности субъекта [12,13].

Каждое из этих трех состояний (они принципиально сближаются с общими фазами

развития стресса, но оцениваются по психологическим, а не соматическим проявлениям) сопровождается, по мнению авторов, широким комплексом физиологических сдвигов в организме [13].

Подчеркивая специфику психологического стресса и отличие от биологических и физиологических его форм, Р. Лазарус обращает внимание на необходимость использования адекватных понятий: «Психологические механизмы должны иметь отличный характер от физиологических, относясь к психологическим, а не физиологическим процессам. Мы можем искать формальные параллели и взаимосвязи, но процессы не являются тождественными, и мы не можем объяснить зависимость в одной системе, используя понятия, изобретенные в другой» [1,13].

Психологический стресс возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности и является своеобразной формой отражения субъектом сложной ситуации, в которой он находится. Эта ситуация в целом или ее отдельные элементы в силу внутренних причин становятся значимыми для человека, что и является самой общей предпосылкой для возникновения у него напряженности. В сложных условиях цель деятельности, внешние условия и способы осуществления действий выступают перед субъектом не только в своих объективных свойствах, но и в своем значении или смысле для него. Объективное содержание может не совпадать с тем значением, которое они имеют для данного субъекта. Этим в значительной мере и объясняются факты вариативности поведения разных лиц в одной и той же сложной ситуации. С этой точки зрения психологическая напряженность возникает в ситуациях, которые должны относиться к значительным событиям в жизни человека, что определяется его мотивами [14]. Психологическая специфика состояний напряженности (стресса), следовательно, зависит не только от внешних воздействий, хотя они и должны быть достаточно сильными для человека, но и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится [13].

В психологической структуре психической напряженности особую роль играют мотивационные и эмоциональные компоненты. В теоретико-экспериментальных исследованиях Н.И. Наенко обоснована целесообразность разделения понятия «психическая напря-

женность» на два вида – операциональную и эмоциональную. Первый вид определяется процессуальным мотивом деятельности, который либо совпадает с ее целью, либо находится в близких с ней отношениях. Он характеризуется тесной связью объективного и субъективного содержания деятельности. Второй вид (эмоциональная напряженность) обусловливается доминирующим мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью и сопровождается эмоциональным переживанием, оценочным отношением к деятельности [13,14].

Анализ работ ряда исследователей, изучавших состояние психической напряженности, позволяет определить ее как неспецифическую реакцию активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней [13-20].

Как уже было сказано, традиционно в психологии выделяют физиологический и психологический виды стресса. Психологический стресс включает в себя эмоциональный и информационный виды стресса. Однако Ю.В. Щербатых разделяет понятия «психологического» и «эмоционального» стресса, указывая, что эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.) [21]. В то же время оба вида стресса имеют общую схему развития (тревога-адаптация-истощение), описанную еще Г. Селье. Многочисленные исследования доказали неразрывную связь стресса и эмоций, и в современной литературе можно встретить также термин «психоэмоциональный стресс».

По мнению автора теории информационного стресса В. А. Бодрова, любой психологический стресс носит информационный характер, так как содержит информацию о каких-либо неблагоприятных событиях. Он определяет психологический стресс «как функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиоло-

гического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности)» [4,13].

Большинство авторов склонно рассматривать психологический стресс как транзактный процесс, отражающий взаимодействие человека с окружающим миром [22]. Определение психологического стресса как состояния и как процесса правомерно и обоснованно, однако при этом остаются вопросы, которые прежде всего относятся к необходимости разработки дифференцирующих критериев последствий воздействия стрессоров, весьма различных как по своей интенсивности, так и по феноменологии [4].

В настоящее время ученые выделяют также социальный и профессиональный виды стресса [1,13,21]. Социальный стресс связан с переживанием критических жизненных ситуаций, многие из которых по-настоящему драматичны (потеря близких, социальные кризисы, отделение от семьи и друзей и др.), и является наиболее опасным, так как представляет угрозу физическому, психологическому и психическому здоровью. При исключительности стрессорного фактора (например, военные действия) используется понятие травматического стресса. Семантическое поле понятия «травматический стресс» включает в себя такие понятия как «травма», «травматический стресс», «посттравматический стресс», «травматические стрессоры», «травматические ситуации» и «посттравматическое стрессовое расстройство», которые контекстуально зависимы [4].

Пандемический стресс – это масштабная угроза существованию, распространяется значительно быстрее самого вируса, подготавливая для него благоприятную «почву» и повышая восприимчивость человека к возникновению инфекционного заболевания. Наиболее чутким индикатором пандемического стресса на начальных этапах его развития является уровень психической адаптации. Первичным является эмоциональное восприятие коронавирусной ситуации как неприемлемой, негативной, отвергающей, но до поры до времени не имеющей к данному человеку непосредственного отношения. В дальнейшем трудная жизненная ситуация начинает восприниматься как экстремальная или критическая, а стресс - как пандемический

стресс, требующий адаптационной перестройки функциональных систем человека, постепенной мобилизации и расходования адаптационных ресурсов [4].

Для развития пандемического стресса важным фактором является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы личности, которые обуславливают субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т. д.

Субъективное отношение к CoV-стрессору, зависящее от неповторимого индивидуального опыта, личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм, определяющий особенности и уровень стресса [4].

Следовательно, анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, ее интенсивность и продолжительность, когнитивные процессы, личностные особенности.

Общий анализ исследований психологического стресса в современной психологии позволил выделить несколько теоретических моделей психологического стресса, одной из них является когнитивно направленный психологический стресс – это состояние, детерминированное когнитивными, личностными и поведенческими характеристиками [4].

Существует широкий диапазон стратегий преодоления стресса, каждый из них специфичен, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке эмоционального состояния или регулированию взаимоотношений с людьми. Механизм реализации этих усилий основан на процессах когнитивного оценивания стрессогенной ситуации и личных ресурсов [4].

К. Матени с соавторами высказали предположение, что преодоление стресса можно рассматривать с позиции оперативных и превентивных действий на стрессовую ситуацию и реакции человека на нее. Оперативное преодоление стресса предусматривает попытку ликвидации или снижения реакции на воздействующий стрессор; превентивное влияние заключается в предотвращении вли-

яния стрессора либо за счет изменения когнитивной оценки при восприятии требований ситуации, либо посредством повышения сопротивляемости, устойчивости к воздействию стрессора [4, 13].

Способ преодоления стресса и его интеграции в общий жизненный опыт человека во многом определяет качество его жизни и психологического благополучия в дальнейшем. Субъективное проживание этого опыта пронизано базовыми темами человеческой экзистенции, на которых держится весь жизненный опыт человека. Накопление опыта переживания коронавирусной реальности может оказывать неблагоприятное влияние на психологическое благополучие человека и качество его социальной жизни [4].

Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее состояние организма, при котором осложняется осуществление его интегративных функций. Как первичное звено в развитии психического стресса выступает фрустрация — психическое состояние, которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворенности и психического напряжения, возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели. Вероятность развития психического стресса при повышении фрустрационной напряженности зависит от особенностей личности, обуславливающих степень устойчивости к психическому стрессу или стрессоустойчивости [4].

Стрессоустойчивость является базовой характеристикой личности. Становление личности зависит от того, как мотивы, обусловленные теми или иными обстоятельствами, превращаются в то устойчивое, что характеризует данную личность. По мнению А.Н. Леонтьева, структура «личности представляет собой относительно устойчивую конфигурацию главных, внутри себя иерархизированных, мотивационных линий». Им выделены три основных параметра мотивационной сферы, являющиеся основанием психологической устойчивости личности: связь человека с миром в пространстве и времени; степень проявления мотива; динамичность и многоаспектность мотивационной сферы. Эти основания психологической устойчивости личности во взаимосвязи дают ей понимание себя как носителя самосознания и его развития [23].

Б. Х. Варданян в рамках теории личности дает характеристику стрессоустойчивости и рассматривает ее, как свойство личности, создающее определенное гармоничное взаимодействие всех звеньев психической деятельности, в частности волевых и эмоциональных. Помимо этого, он утверждает, что данное взаимодействие способствует успешному исполнению работы или иной деятельности [24,25].

Иначе понятие стрессоустойчивости раскрывает П.Б. Зильберман. Автор содержит под ним характеристику личности, заключающуюся в определенном взаимодействии всех элементов психической деятельности личности, а именно психофизиологических, волевых, интеллектуальных, эмоциональных, информационных и мотивационных, что в свою очередь определяет наиболее благополучное достижение цели в эмоционально непростой ситуации [25,26].

Соответственно, в содержание понятия «стрессоустойчивость» некоторые ученые включают характеристику чувствительности к внутренним факторам, а также факторам внешней среды, влияющим на действия человека, его эмоциональное спокойствие и психическое состояние.

Согласно взглядам К. К. Платонова и В. Л. Марищука, стрессоустойчивость это возможность индивида контролировать себя, свое психическое состояние и поведение при исполнении трудоемкой и опасной деятельности, а также сохранять работоспособность на необходимом уровне даже при воздействиях факторов стресса [25].

В. М. Писаренко представляет под стрессоустойчивостью возможности индивида менять свое эмоциональное состояние в ответ на сложные и опасные ситуации извне, что как следствие ведет не к снижению, а наоборот к росту работоспособности. Для повышения устойчивости к стрессу, на взгляд психолога, необходимо повысить степень автоматизации деятельности [25].

При анализе большого количества определений феномена «стрессоустойчивость», предложенных учеными, были выявлены следующие характеристики [25]:

- стрессоустойчивость является сложной многокомпонентной характеристикой, включающей в себя разнообразные физиологические, мотивационные, волевые и другие составляющие;

- стрессоустойчивость представляет собой способность индивида контролировать свои эмоции и руководить ими, сохранять психическое спокойствие и работоспособность на высоком уровне при различных стрессовых воздействиях.

- стрессоустойчивость необходимо рассматривать как характеристику личности, имеющую влияние на характер и содержание деятельности;

- содержание понятий «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость» сводятся к одному.

На данный момент стрессоустойчивость рассматривается как феномен, способный к изменениям, обладающий определенной динамичностью в зависимости от ситуации и опосредованный оценкой ситуации и возможностями человека [25].

А. П. Катунин выделил следующие компоненты стрессоустойчивости [25]:

- психофизиологический (включает в себя нервной системы);

- эмоциональный, приобретенный в результате преодоления человеком отрицательных влияний сложных ситуаций;

- мотивационный, включает влияние мотивов на эмоциональную устойчивость человека;

- волевой, проявляется в самоконтроле, самообладании, а также осознанной саморегуляции поведения;

- информационный, подразумевается грамотность, знание и профессиональная готовность человека к решению задач, выполнению определенных поручений;

- интеллектуальный – оценивание, прогнозирование и планирование принятия решений о будущих действиях и их влияния на ситуацию.

Таким образом, стрессоустойчивость может быть рассмотрена как совокупная характеристика устойчивости личности к возникновению различных форм реакций на стрессовые ситуации. Она определяется индивидуальными социально-психологическими, психофизиологическими, ценностными и мотивационными особенностями человека. Ее основной чертой является способность выдерживать влияние стресс-факторов, сохраняя при этом внутреннюю гармонию и успешность деятельности.

Абрамов В.Ал., Абрамова Е.А.

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПАНДЕМИЧЕСКОГО КОРОНАВИРУСНОГО СТРЕССА

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 обрушила привычный образ жизни миллионов людей. За несколько месяцев на наших глазах обесценилось то, что считалось важным в предыдущие десятилетия: общество потребления трансформируется в общество безопасности.

Беспрецедентно высокий уровень напряжения в мире является достаточным основанием для того, чтобы все происходящее в связи с коронавирусной инфекцией, все переживания, связанные с коронавирусной реальностью, рассматривать как трудную (экстремальную) ситуацию, то есть как широчайший спектр событий и обстоятельств, связанных между собой коронавирусом содержанием, воспринимаемый людьми как угрозу безопасности и реализации жизненных целей.

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием трудной жизненной ситуации, является стресс. Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее состояние организма, при котором осложняется осуществление его интегративных функций. Как первичное звено в развитии психического стресса выступает фрустрация — психическое состояние, которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворенности и психического напряжения, возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели. Вероятность развития психического стресса при повышении фрустрационной напряженности зависит от особенностей личности, обуславливающих степень устойчивости к психическому стрессу или стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость является базовой характеристикой личности. Становление личности зависит от того, как мотивы, обусловленные теми или иными обстоятельствами, превращаются в то устойчивое, что характеризует данную личность. По мнению А.Н. Леонтьева, структура

«личности представляет собой относительно устойчивую конфигурацию главных, внутри себя иерархизированных, мотивационных линий». Им выделены три основных параметра мотивационной сферы, являющиеся основанием психологической устойчивости личности: связь человека с миром в пространстве и времени; степень проявления мотива; динамичность и многоаспектность мотивационной сферы. Эти основания психологической устойчивости личности во взаимосвязи дают ей понимание себя как носителя самосознания и его развития.

Ключевые слова: стресс, коронавирус, пандемия, стрессоустойчивость

Abramov V.A., Abramova E.A.

STRESS AND STRESS RESISTANCE AS PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PANDEMIC CORONAVIRAL STRESS

State educational institution of higher professional education
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

The SARS-CoV-2 coronavirus pandemic has brought down the way of life of millions of people. In a few months, before our very eyes, something that was considered important in previous decades has depreciated: a consumer society is transforming into a security society.

The unprecedented high level of tension in the world is sufficient reason for everything that happens in connection with the coronavirus infection, all the experiences associated with the coronavirus reality, to be considered as a difficult (extreme) situation, that is, as a wide range of events and circumstances related to the coronavirus. content perceived by people as a threat to safety and the realization of life goals.

The most characteristic mental state that develops under the influence of a difficult life situation was stress. Stress is not a set of environmental influences, but the internal state of the body, which complicates the implementation of its integrative functions. Frustration is a primary link in the development of mental stress - a mental state that occurs when the satisfaction of significant needs is blocked and manifests itself as a feeling of dissatisfaction and mental stress arising from the inability to realize certain goals. The likelihood of developing mental stress with an increase in frustration tension depends on the personality traits that determine the degree of resistance to mental stress or stress resistance.

Resistance to stress is a basic characteristic of a person. The formation of a personality depends on how the motives, conditioned by certain circumstances, turn into something stable that characterizes a given personality. According to A.N. Leontyev, the structure of "personality is a relatively stable configuration of the main, within itself hierarchical, motivational lines." He identified three main parameters of the motivational sphere, which are the basis of the psychological stability of the individual: the connection of a person with the world in space and time; the degree of manifestation of the motive; dynamism and multidimensionality of the motivational sphere. These foundations of the psychological stability of an individual in interconnection give her an understanding of herself as a carrier of self-awareness and its development.

Keywords: stress, coronavirus, pandemic, stress resistance

Литература

1. Lazarus R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984. 445.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ; 2000. 551.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство Московского университета; 1984. 202.
4. Абрамов В.А. Коронавирусный стресс: риски для психического здоровья человека. Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2020; 3(51): 4-15.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс; 1979. 48.
6. Пятницкая, Е. В. Психология травматического стресса: учеб. пособие. Балашов: Николаев; 2007. 140.

7. Сидоренко В.Н. Тромбоцитарно-эндотелиальные механизмы в патогенезе, ранней диагностике, профилактике и лечении поздних гестозов по специальности: автореф. дис. ... д. мед. наук. Минск; 2007. 43.
8. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство. М.: 2000.
9. Усков В.М., Теслинов И.В. Автоматизм адаптационных реакций организма в условиях чрезвычайных ситуаций: журнал пожарная безопасность проблемы и перспективы. Воронеж. 2014; 1(5): 299-305.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер; 2002. 496.
11. Тимошенко Т.В. Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории: инженерный вестник дона. Ростов: ЮФУ. 2011; 4(18): 72-74.
12. Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. М.: Медицина; 1979. 360.
13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ; 2006. 528.
14. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во МГУ; 1976. 112.
15. Завалова Н.Д., Пономаренко В.А. Психическое состояние человека в особых условиях деятельности. Психологический журнал. 1983; 6: 92-105.
16. Занковский А.Н. Психическая напряженность как свойство личности: психическая напряженность в трудовой деятельности. М.: Изд-во Ин-та психологии АН СССР. 1989; 1: 225–237.
17. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ; 1983. 166.
18. Vitaliano P., Russo J., Carr J., Maiuro R., Becker J. The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties: multivariate behavioral research. 1985; 20: 3-26.
19. Wierwill W.W., Connor S.A. Evolution of 20 workload measures using a psychomotor task in a moving-base aircraft simulator. Human Factors. 1983; 25: 1-16.
20. Williges R.S., Wierwill W.W. Behavioral measures of aircrew mental workload. Human Factors. 1979; 21: 49-67.
21. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер; 2006. 256.
22. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь; 2004. 166.
23. Дарвиш О.Б. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости личности в экстремальных ситуациях: электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2012; 1: 1-14.
24. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости: психологический журнал: категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. М.: Эксмо. 2013; 1: 24.
25. Самвелян Ф.Г., Кора Н.А. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен. Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2020; 3: 141-146.
26. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва; 1970. 15.

References

1. Lazarus R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984. 445.
2. Antsupov A.Ya., Shipilov A.I. Konfliktologiya: Uchebnik dlya vuzov [Conflictology: Textbook for universities]. Moscow: YuNITI; 2000. 551 (in Russian).
3. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii [The psychology of experiencing. Analysis of overcoming critical situations]. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta; 1984. 202 (in Russian).
4. Abramov V.A. Koronavirusnyi stress: riski dlya psikhicheskogo zdorov'ya cheloveka [Coronavirus Stress: Risks to Human Mental Health]. Zhurnal psikhologii i meditsinskoj psikhologii. 2020; 3(51): 4-15. (in Russian).
5. Sel'e, G. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress; 1979. 48 (in Russian).

6. Pyatnitskaya, E. V. Psikhologiya travmaticheskogo stressa: ucheb. Posobie [Psychology of traumatic stress: textbook]. Balashov: Nikolaev; 2007. 140 (in Russian).
7. Sidorenko V.N. Trombotsitarno-endotelial'nye mekhanizmy v patogeneze, rannei diagnostike, profilaktike i lechenii pozdnykh gestozov po spetsial'nosti: avtoref. dis. ... d.med.nauk [Platelet-endothelial mechanisms in pathogenesis, early diagnosis, prevention and treatment of late gestosis in the specialty: Doc.med.sci.diss.abs.]. Minsk; 2007. 43 (in Russian).
8. Pushkarev A.L., Domoratskii V.A., Gordeeva E.G. Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroistvo [Post-traumatic stress disorder]. Moscow: 2000 (in Russian).
9. Uskov V.M., Teslinov I.V. Avtomatizm adaptatsionnykh reaktzii organizma v usloviyakh chrezvychnykh situatsii: zhurnal pozharnaya bezopasnost' problemy i perspektivy [The automatism of the body's adaptive reactions in emergency situations]. Voronezh. 2014; 1(5): 299-305 (in Russian).
10. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom [Stress Management]. 7-e izd. Saint Petersburg: Piter; 2002. 496 (in Russian).
11. Timoshenko T.V. Problema stressa (distress) i kognitivnye teorii: inzhenernyi vestnik dona [The problem of stress (distress) and cognitive theories]. Rostov: YuFU. 2011; 4(18): 72-74 (in Russian).
12. Val'dman A.V., Kozlovskaya M.M., Medvedev O.S. Farmakologicheskaya regulyatsiya emotsional'nogo stressa [Pharmacological regulation of emotional stress]. Moscow: Meditsina; 1979. 360 (in Russian).
13. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE; 2006. 528 (in Russian).
14. Naenko N.I. Psikhicheskaya napryazhennost' [Mental tension]. Moscow: Izd-vo MGU; 1976. 112 (in Russian).
15. Zavalova N.D., Ponomarenko V.A. Psikhicheskoe sostoyanie cheloveka v osobykh usloviyakh deyatelnosti [Mental state of a person in special conditions of activity]. Psikhologicheskii zhurnal. 1983; 6: 92-105 (in Russian).
16. Zankovskii A.N. Psikhicheskaya napryazhennost' kak svoistvo lichnosti [Mental tension as a personality trait]: psikhicheskaya napryazhennost' v trudovoi deyatelnosti. Moscow: Izd-vo In-ta psikhologii AN SSSR. 1989; 1: 225-237 (in Russian).
17. Nemchin T.A. Sostoyanie nervno-psikhicheskogo napryazheniya [The state of neuropsychic stress]. Saint Petersburg: LGU; 1983. 166 (in Russian).
18. Vitaliano P., Russo J., Carr J., Maiuro R., Becker J. The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties: multivariate behavioral research. 1985; 20: 3-26.
19. Wierwill W.W., Connor S.A. Evolution of 20 workload measures using a psychomotor task in a moving-base aircraft simulator. Human Factors. 1983; 25: 1-16.
20. Williges R.S., Wierwill W.W. Behavioral measures of aircrew mental workload. Human Factors. 1979; 21: 49-67.
21. Shcherbatykh Yu. V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and methods of correction]. Saint Petersburg: Piter; 2006. 256 (in Russian).
22. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu osnovy teorii, diagnostiki, terapii [Adaptation to stress - fundamentals of theory, diagnosis, therapy]. Saint Petersburg: Rech'; 2004. 166 (in Russian).
23. Darvish O.B. Psikhologicheskie osobennosti proyavleniya stressoustoichivosti lichnosti v ekstremal'nykh situatsiyakh [Adaptation to stress - fundamentals of theory, diagnosis, therapy]: elektronnyi zhurnal «Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie». 2012; 1: 1-14 (in Russian).
24. Vardanyan, B.Kh. Mekhanizmy samoregulyatsii emotsional'noi ustoichivosti [Self-regulation mechanisms of emotional stability]: psikhologicheskii zhurnal: kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhologicheskie protsessy. Moscow: Eksmo. 2013; 1: 24 (in Russian).
25. Samvelyan F.G., Kora N.A. Stressoustoichivost' lichnosti kak psikhologicheskii fenomen [Stress resistance of personality as a psychological phenomenon]. Nauchno-obrazovatel'nyi zhurnal dlya studentov i prepodavatelei «StudNet». 2020; 3: 141-146 (in Russian).
26. Zil'berman P.B. Emotsional'naya ustoichivost' operatora: avtoref. dis. ... kand.psikhol.nauk [Emotional stability of the operator: Cand.psych.sci.diss.abs.]. Moscow; 1970. 15 (in Russian).

Поступила в редакцию 25.01.2021