Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Лицей №1»

муниципального образования «город Бугуруслан»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Исследовательский проект

Выполнил:

обучающаяся 10 класса

МБОУ «Лицей №1»

Дорожкина Инесса Евгеньевна

Руководитель:

учитель химии

МБОУ «Лицей №1»

Идигишева Нурслу Кубашевна

Бугуруслан, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение………………………………………………………………………..  Глава I Теоретическая часть  1.1 Факторы, влияющие на психическое здоровье школьников……….......  1.2 Методы преодоления стресса…………………………………………….  Глава II Практическая часть  2.1 Тестирование………………………………………………………………  Памятка с упражнениями, которые помогут избавиться от стресса перед экзаменами, и первой помощью при стрессе…………………………..........  Заключение…………………………………………………………………….  Список литературы…………………………………………………………… | 3  5  9  13  15  19  20 |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы исследования:**

В настоящее время стало больше внимания уделяться здоровью – состоянию полного физического, психического, духовного и социального благополучия. Это обусловлено стремлением человека повысить качество своей жизни, которое непосредственно зависит от состояния его здоровья как физического, так и психологического. Здоровье человека же зависит от деятельности, которой он занят. Таким образом, мы можем сделать вывод, что учебный процесс, безусловно, влияет на психологическое здоровье школьников.   
Меня беспокоит состояние психического здоровья школьников, которое может отклоняться, в силу различных причин, в течение всего учебного года: начало и окончание учебного года, увеличение учебной нагрузки, смена школьного коллектива, буллинг, враждебное отношение к учителю и др. Приступы школьных неврозов увеличиваются от начальных классов к старшим, причем их количество у мальчиков меньше, чем у девочек. Для меня **проблема**, как сохранить психическое здоровье школьников? И поэтому я считаю выбранную мною тему **актуальной.**

**Цель:** Изучение психологического здоровья школьников в образовательной среде.

**Объект исследования:** Психологическое здоровье учащихся МБОУ «Лицей №1» города Бугуруслана. В исследовании приняли участие 28 человек.

**Предмет исследования:** Психологическое здоровье школьников в учебном процессе.

**Задачи:**1. Провести теоретический анализ психологической безопасности школьников.  
2. Провести тестирование среди школьников МБОУ «Лицей №1» , с целью определения уровня психологической безопасности.

**Гипотеза:** если создать нормальные психологические условия для современных школьников дома и в школе, то уровень психологической безопасности в школе возрастёт.

**Методы исследования:** наблюдение, анкетирование.  
  
**Практическая значимость:** памятка «Как справиться со стрессом?», советы школьникам, родителям, учителям.

# ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

* 1. **Факторы, влияющие на психическое здоровье школьников**

Актуальность исследований психического здоровья школьников определяется наличием стрессогенных факторов в образовательной среде, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью индивида. Особенно это относится к такому периоду в жизни человека, когда личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Сильная ориентация на переживание настоящего, высокая мотивация достижений вытесняют из сознания учащегося возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса. Подростковый возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключающем заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается школьником как «непривлекательная и скучная». В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов. Многочисленные исследования в области стресса первоначально были сконцентрированы на описании его факторов, особенностей реакций на стресс, стратегий его преодоления. Психология здоровья особое внимание уделяет определению «цены», которую платит человек в ситуациях повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Несомненно, образовательная среда относится к таким, в которых эти перегрузки и требования выступают во всем многообразии.

**Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании психического здоровья.** К факторам психического здоровья относятся установки и ожидания, связанные с предстоящими событиями. Обобщенно их можно разделить на положительные (оптимистические) установки, которые выражаются в ожидании положительных событий, и отрицательные (пессимистические), о проявлении которых свидетельствует ожидание негативных событий. Первые помогают успешно преодолеть стресс, поскольку эмоции, испытываемые в трудных ситуациях, действуют как механизмы подкрепления деятельности. В случае отрицательных установок эмоции начинают оказывать деструктивное, ослабляющее действие. Ожидания по отношению к ситуации могут меняться в зависимости от конкретных условий, однако можно выделить некоторые генерализированные ожидания, независящие от содержания ситуации, отражающие пессимистические либо оптимистические установки индивида. Ожидания индивида занимают одно из центральных мест в исследованиях стресса и его последствий, таких, например, как феномен психического выгорания. По отношению к результатам деятельности их можно разделить на три группы:

• низкие ожидания положительного подкрепления;

• высокие ожидания наказания;

• низкие ожидания собственного влияния на результаты деятельности.

Потеря контроля над результатами своей деятельности снижает мотивацию индивида, вызывает чувство страха и неопределенности и тем самым ведет к раннему развитию симптомов выгорания. Кратко- и долговременные последствия неконтролируемого окружения проявляются как пассивность и выученная беспомощность. В повседневном поведении человек до тех пор стремится найти эффективные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, пока не убедится в бесполезности этих усилий, т. е. придет к выводу о том, что ситуация не имеет выхода.

**Удовлетворенность результатами своей деятельности.** Следующий важный фактор психического здоровья школьников — удовлетворенность результатами своей деятельности. Чувство успешности ассоциируется с переживанием высокого субъективного значения личностных стремлений, а также с высокой вероятностью достижения поставленных целей. Сознательный выбор целей и положительная оценка возможностей их достижения имеют решающее значение в процессах саморегуляции. При этом возрастает убеждение в том, что выбранные цели могут быть достигнуты даже в условиях внешних преград, т. е. речь идет о механизмах влияния на эффекты своей деятельности. Сознание возможности определения целей и способов их достижения способствует формированию стрессоустойчивости и поиску конструктивных стратегий преодоления стресса. Известная аксиома Томаса, автора ситуативных концепций, гласит: «Если человек определяет ситуацию как реальную для себя, то осознает также и реальность способов ее решения и вытекающих из этого последствий». Убеждение в низкой собственной эффективности может приводить к нарушениям когнитивных процессов в ситуации нагрузки, например блокаде памяти и мышления в ситуациях экзаменов. Подобную точку зрения на значение субъективной оценки эффектов деятельности разделяет Селигман в теории выученной беспомощности. Ожидания неконтролируемости значимых событий приводят к развитию отрицательных эмоций, причем эти ожидания часто сводятся к раннему негативному опыту (например, неудачно сданный экзамен), который становится устойчивым убеждением. Перцепция собственного поведения является центральным аспектом теории эффективности собственных действий Бандуры. Оценка эффективности собственных действий, по мнению автора, связана с ответом на следующие вопросы:

1. Какие виды активности могут быть предприняты в данной ситуации? (Человек избегает тех действий, которые, по его мнению, превышают его возможности).

2. Сколько усилий необходимо приложить для решения поставленной задачи?

3. Как долго нужно предпринимать усилия для решения задачи, если появляются препятствия и трудности?

4. Какие суждения могут появляться во время решения задачи?

5. Какими эмоциональными реакциями сопровождается антиципация ситуации?

Именно перцепция эффективности собственных действий оказывает влияние на протекание мыслительных, мотивационных и эмоциональных процессов, т. е. становится важным регулирующим механизмом преодоления стресса. Оценка эффективности собственных действий в различных ситуациях показала существование сильной зависимости от содержания ситуаций и незначительное влияние стабильных личностных черт. Активность личности варьируется от ситуации к ситуации и в меньшей степени определяется ее стабильными свойствами. Сопоставляя концепцию эффективности собственных действий с теорией ожиданий, следует подчеркнуть, что представления об эффективности собственных действий не всегда совпадают с ожиданиями по отношению к последствиям своего поведения, особенно в ситуациях, не зависящих или только частично зависящих от самого субъекта. Различие между понятиями эффективности и ожиданий заключается в следующем: первое описывает убеждение субъекта в том, что он справится с ситуацией, второе — его представление о том, что он считает вознаграждением за разрешение ситуации. В связи с этим следует вспомнить еще об одном факторе, который, несомненно, играет существенную роль в процессах эффективного преодоления трудных ситуаций. Им является так называемый кризис гратификации.

**Кризис гратификации**. Кризис гратификации рассматривается в психологии здоровья как явление, которое может приводить к резкому росту неудовлетворенности результатами своей деятельности, бессилию, разочарованию, снижению мотивации достижений. Причину его возникновения следует искать в несоответствии между вложенным усилием и полученным вознаграждением. Модель кризиса гратификации можно представить, как противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением. Как следует из приведенной модели, противоречие между собственным вкладом и полученным вознаграждением приводит к снижению самочувствия, появлению психосоматических заболеваний, т. е. становится причиной ухудшения психического здоровья индивида. Выход из такой ситуации автор видит в повышении социального статуса, получении признания и одобрения со стороны непосредственного окружения, поддержки со стороны группы, в которую включен индивид.

* 1. **Методы преодоления стресса**

Описаны различные методологии борьбы со стрессом, но все они сводятся в основном к нескольким способам:

1. Устранить причину – определить и устранить действие источника стресса.

2. Научиться адаптироваться – развивать навыки и находить ресурсы для уменьшения пагубного воздействия стресса.

3. Изменить отношение к стрессу – с отрицательного на положительное.

4. Уменьшить реакцию на стресс – выявление признаков стресса должно помочь устранить напряжение с помощью мышечного расслабления и дыхательных упражнений.

Первое правило успешной борьбы – это ведение записей о своем состоянии, анализ ситуации. Перечисление признаков стресса, их длительности, тяжести, а также перечень возможных причин является первым этапом решения проблемы.

Затем надо разделить возможные причины стресса на три категории:

1) те, что имеют практическое решение;

2) те, которые со временем разрешатся в лучшую сторону;

3) те, на которые невозможно повлиять.

Поскольку две последние категории причин беспокойства не зависят от человека, следует просто перестать о них думать. Большинство проблем все же имеет практическое решение. Возможно, некоторые способы выхода из сложной ситуации будут неприятны другим людям. Надо осознать, что невозможно быть хорошим для всех, но если человек пытается помочь себе, чтобы стать лучше, чтобы его функционирование как члена сообщества улучшилось, то будет лучше и другим. Следующий этап – тщательное отслеживание прогресса. Чтобы эффективнее преодолевать последствия стрессовых воздействий, необходимо еженедельно анализировать ситуацию, способы решения проблем, отбирать наиболее эффективные. Необходимо тщательно анализировать свое мышление и знать приемы избавления от так называемых бесполезных мыслей. Что такое «бесполезные мысли»? Это мысли, которые возникают независимо от воли человека, они не отражают истинные факты, не являются ответами на вопросы, но с них очень нелегко переключиться на другие размышления. Основной подход – это запись всех мыслей и перевод их в конструктивные идеи, хоть это и покажется обременительным. Иногда приходится делать в день до 100 подобных записей. Но именно эта структуризация помогает избегать в будущем бесполезных размышлений.

Иногда рекомендуют специальные техники для исключения нежелательных мыслей, например, представлять их окрашенными в разные цвета и исключать из палитры размышлений мысли определенного цвета и т. д., однако овладеть этими техниками непросто. Если человек испытывает высокую потребность, то можно обратиться к специалисту психологу. Однако ведение дневников, записей и анализ своей духовной и мыслительной деятельности помогает избежать подобного напряжения, связанного с бесполезными мыслями. Самое главное – научиться думать позитивно и конструктивно, ждать результат, а не неудачу, не обвинять себя, а искать причину. Бесполезные размышления очень часто приводят к возникновению неприятных мыслей, негативных чувств по отношению к себе и заниженной самооценке. Даже если невозможно избежать этих бесполезных мыслей, попытка заполнить мозг чем-то более приятным может оказаться эффективной. Это достигается комбинацией трех вещей:

1. Сосредоточиться на событиях, происходящих вокруг, то есть на чем угодно, что может отвлечь внимание.

2. Заняться любой поглощающей внимание мыслительной деятельностью, которая, в то же время, радует – разгадывание кроссвордов, собирание пазлов и головоломок, компьютерные игры, чтение.

3. Наконец, любая физическая активность, которая займет ваше внимание – прогулка, домашняя работа, небольшое путешествие или экскурсия.

Еще одна полезная стратегия – заново определить положительные качества своей личности, чтобы нейтрализовать неприятные размышления и чувство вины. Подойдет разговор с друзьями или родными, которые способны напомнить о хороших поступках и приятных чертах характера. Можно составить список наиболее выдающихся положительных качеств своей личности, обсудить его с друзьями и родственниками, а в минуты, когда человека одолевают неприятные мысли, трижды прочесть этот список. Хорошо вести дневник, записывая все приятные события, которые происходят ежедневно, и вспоминать о них почаще. Надо избегать разговоров с друзьями о неприятных ощущениях, чтобы вновь их не переживать. Лучше переключиться на конструктивные идеи по поводу существующей проблемы. Нередко источником стресса является перегрузка в школе и дома. Для борьбы с этими ситуациями также существует очень простой способ: запись всех дел и установление приоритетов, планирование учебного времени.

Отдых и расслабление являются обязательными условиями плодотворной образовательной деятельности. Даже в учебное время в школе необходимо организовывать перерывы (перемены, физминутки), посвящать время размышлениям о приятном, релаксации или медитации. Таким образом, защититься от стресса можно, если:

• понять, что его вызвало – найти источник стресса или «стрессор»;

• тренировать физическое и духовное состояние; физическое состояние улучшается, если человек ведет здоровый образ жизни, достаточно спит, правильно питается и занимается физическими тренировками;

• развивать способности совладания со стрессом с помощью самоконтроля, наблюдения и анализа;

• перестроить мышление на позитивный лад, пытаясь найти даже в неприятных событиях возможности для обучения и совершенствования, полезное зерно;

• использовать различные техники релаксации для преодоления стрессовых воздействий.

К наиболее эффективным и простым для освоения техникам можно отнести метод глубокого дыхания и мышечную релаксацию.

**ГЛАВА II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Описание методики исследования**

# Я провела тестирование среди учеников 10 класса, чтобы определить уровень психологической безопасности в моём классе.

**1. Какое чаще всего у тебя настроение в школе?**

**2. Конфликтность**

**3. Симптомы, указывающие на возможность заболеть неврозом.**

**Симптомы заболевания невроз.**

Проведя тестирование, я сделала вывод, что большая часть учеников имеет признаки невроза, что говорит о средней психологической безопасности в классе.

**Памятка с упражнениями, которые помогут избавиться от стресса перед экзаменами, и первой помощью при стрессе**

**1. Упражнение «Избавимся от напряжения!».**

Время выполнения: 10 минут

Цель: научить снимать психическое напряжение доступным способом.

Материалы: бумага, листы газеты.

Инструкция: «Скомкайте лист бумаги или газеты, вложив в него все свое напряжение и раздражение. Сделайте ком как можно меньше. Бросьте его в заданную цель».

**2. Упражнение «Взгляд из будущего».**

Время выполнения: 20 минут

Цель: взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте; осознать ресурсы, которые помогли справиться со сложной ситуацией.

Материалы: бумага, ручка.

Инструкция: «Вспомните трудную ситуацию (несколько), которая волновала вас раньше. Возможно, это будет ситуация, связанная с экзаменом, сданным ранее. Запишите. Теперь подумайте об этих ситуациях и проблемах «задним числом», с позиции сегодняшнего опыта. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

1) Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

2) Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии времени?

3) Если бы эта проблема встала перед вами сейчас, как бы вы стали ее

решать? Какие ресурсы использовали бы?»

**3. Упражнение «Дыхательная релаксация».**

Время выполнения: 15 минут

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Стрессовое состояние обычно характеризуется мышечным напряжением и нарушением дыхания. Для того чтобы снизить мышечное напряжение, используют методы релаксации. Самый распространенный и доступный способ – это релаксация с помощью дыхания. Дыхание – это единственная функция в организме, которая подчиняется контролю нашего сознания. Саморегуляция дыхания не требует особых условий, поэтому ее можно проводить в любой ситуации. Для того чтобы расслабиться, примите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза (можете не закрывать, если вам комфортнее с открытыми глазами) и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета задержите дыхание, на четыре счета – выдох и опять на четыре счета за-

держите дыхание. Сделайте 3–5 вдохов-выдохов».

**4. Упражнение «Ящик Пандоры».**

Время выполнения: 15 минут

Цель: избавление от негативных переживаний, установок, препятствующих уверенному поведению на экзамене.

Материалы: бумага, фломастеры, коробка.

Инструкция: Напишите те ваши качества, которые могут помешать успешной сдаче экзамена, также можете написать о своих страхах и опасениях. Одно качество – один листок. Затем скомкайте каждый из них и бросьте в коробку. После того как вы сделаете это, возьмите коробку, закройте её, заклейте скотчем и выбросите её в мусорный ящик.

**5. Упражнение «Место личной силы».**

Время выполнения: 20 минут

Цель: обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Сядьте удобно. Руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что к вам подлетает облако, очень белое и пушистое.

Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, оно оказывается

мягким и упругим…

Вы заходите на облако, оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно

двигаться… Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах...

Только облако плывет по небу…

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами… Вы летите

над островом… Он зеленый, много деревьев, много травы… Вы видите,

как поблескивает голубое озеро… Плещется вода…

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака… Вы ступаете босиком

по мягкой шелковой траве… Оглядываетесь…

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда…

Теперь вы можете лечь на траву… Трава мягкая, немного прохладная, но

не холодная… Вам хорошо…

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой… Вы чувствуете, как она вливается в вас, как каждая клеточка радуется, распрямляется… Земля любит вас… Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью…

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету… Вы садитесь в него и летите… И вот вы снова здесь…

Медленно откройте глаза… С прибытием вас!»

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы

слишком расстроены или обижены, напряжены от гнева, от тревоги, вы

сможете использовать это упражнение.

Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

**6. Упражнение «Мои ресурсы».**

Время выполнения: 15 минут

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Материалы: бумага и ручка.

Ведущий: Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным

в себе, в своих силах. Что помогает нам чувствовать себя уверенно? Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Давайте поищем свои ресурсы.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части

напишите: «Мои сильные стороны». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете похвастаться, гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Как это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ**

**1. Противострессовое дыхание.**

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос (на 6 счетов). На пике вдоха задержите дыхание (1-3 счета), после чего сделайте выдох через нос (1-6 счета).

Постарайтесь представить, что с каждым выдохом вы частично избавляетесь от переживаний.

**2. Минутная релаксация.**

Зафиксируйте самые напряженные мышцы вашего тела и последите за ними.

Попытайтесь осознать, сколько энергии вы затрачиваете, чтобы поддержать эти

мышцы в состоянии напряжения.

Вообразите, что мышцы становятся мягкими, словно превращаются в глину.

**3. Физическая нагрузка.**

Пока еще не ясно, какое вещество, образуемое при мышечной работе способно

разрушить гормоны стресса. Физическая нагрузка – один из целесообразных способов снятия напряжения (бег – 10 мин., плавание, быстрая ходьба)

**4. Переключение внимания.**

Очень внимательно осмотрите помещение, где вы находитесь. Сосредоточьтесь на каждом отдельном предмете, направьте свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**5. Математические операции.**

Постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете. Число лет умножить на 365, плюс 1 день на каждый високосный год, плюс количество дней с последнего дня рождения. Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание.

**6. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни.** Попробуйте посчитать, каким по счету был этот день в вашей жизни.

**7. Включите любимую музыку.** Сконцентрируйте внимание только на ней.

**8. Найти то место и пространство, где можно поделиться своими мыслями и отпустить их.** Можно написать письмо воображаемому другу. Хорошо снимает стресс на уровне мысли компьютерные игры, просмотр сериалов, чтение детективных романов.

**9. Побеседуйте на отвлеченную тему с близким человеком.** Эта деятельность поможет вытеснить из сознания внутренний диалог.

**10. Улыбайтесь.** Улыбка имеет биофизиологический смысл. В течение 60 секунд улыбайтесь. Смотрите в зеркало, если улыбка пропадет, начните отсчет снова. Когда мы улыбаемся, уголки рта подняты вверх, сокращенная мышца воздействует на нерв, который дает сигнал в мозг на позитивные изменения. Первые 10 секунд улыбка будет напоминать «гримасу», 10-15 секунд –

становится более естественной, через 60 секунд произойдут позитивные изменения.

**11. Выпить восемь стаканов жидкости в сутки дополнительно.**

**12. Водные процедуры (сауна, ароматизированные ванны, душ, бассейн).**

**13. Самомассаж надбровной области, шеи, плеч, затылочной области.**

**14. Сон.** Как бы вы ни были загружены, ложитесь спать не позже 24 часов. Помните, что кризисы приходят и уходят, а жизнь продолжается.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Выполняя работу, я познакомилась с понятием здоровья, узнала о факторах, влияющих на психологическое здоровье школьников и о различных методах преодоления стресса. В ходе работы я провела анкетирование среди учеников и выявила среднюю психологическую безопасность в своём классе. Чтобы помочь улучшить психологическое здоровье подростков, я собрала различные методики, позволяющие бороться со стрессом и предотвращать его влияние на организм. Я достигла поставленной цели, но моя гипотеза находится на стадии её подтверждения.

# 

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 166. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] : учебник для вузов. — СПб. : Питер, 2003. — 607 с.

2. <https://cmp.medkhv.ru/wp-content/uploads/2021/05/shz-stress-i-stressoustoychivost.pdf>

3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

5. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: ЕГУ, 2003. – 172 с.

6. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. - СПб: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.

7. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.

8. Первичная профилактика психических, неврологических и психосоциальных расстройств / ВОЗ. – М.: Смысл, 2002. – 127 с.

9. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья и психосоматический потенциал индивида // Психогенные и психосоматические расстройства: Тезисы научной конференции. - Т.1. – Тарту, 1988. - С. 201 – 204.

10. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья: систематика и общие аспекты // Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У.Бауманна.- СПб.:Питер, 2002. – с. 466-497.