

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-  
СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки \_4\_ курса \_442\_\_ группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Ханиной Светланы Сергеевны**

Научный руководитель

канд, психол. н, доцент \_\_\_\_\_

И.В. Малышев

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** обусловлена рядом факторов, связанных как с особенностями профессиональной деятельности фармацевтов, так и с современными социально-экономическими условиями, в которых они работают.

Для сотрудников, которые работают в сфере «человек-человек» (врачи, психологи, социальные работники, учителя и др.) особую значимость имеет такое качество личности как стрессоустойчивость. Большинство работников данных профессий в значительной степени подвержены негативному воздействию различных стресс-факторов. Их присутствие в жизни человека и его профессиональной деятельности приводит к возникновению дистресса и негативных функциональных состояний, которые приводят к деструкции организма человека и его психики.

Изучение копинг-стратегий в настоящее время находится на недостаточной стадии изучения в психологии. Учитывая высокую стрессогенность в профессии фармацевтов, на передний план исследований выходит проблематика личности в профессиональной группе.

Фармацевтические работники играют ключевую роль в системе здравоохранения, обеспечивая население необходимыми лекарственными средствами и консультируя по вопросам их применения. Однако их профессиональная деятельность сопряжена с высоким уровнем стресса, что может негативно сказываться на их психологическом и физическом здоровье, а также на качестве предоставляемых услуг. Актуальность данного исследования также подчеркивается недостаточной изученностью данной проблемы в контексте фармацевтической деятельности. Большинство исследований стрессоустойчивости и копинг-стратегий сосредоточено на представителях других профессий, таких как врачи, педагоги или менеджеры, в то время как специфика работы фармацевтов остается малоизученной.

Исходя из вышесказанного, актуальность проблемы стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у фармацевтов определило цель, выбор объекта, предмет и гипотезу нашего исследования.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг- стратегий личности фармацевтических работников

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между изучаемыми явлениями.

Для достижения цели и доказательства гипотезы нашего исследования, был сформулирован **ряд задач:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и на теоретическом уровне дать характеристику понятиям: «стресс», «стрессоустойчивость», «копинг-стратегия личности»;

2. Провести анализ статистических различий изучаемых явлений у двух групп испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости с использованием параметрического критерия;

3. Провести корреляционный анализ результатов исследования для изучения взаимосвязи между явлениями с использованием критерия Пирсона.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, наблюдение, беседа, тестирование, методы количественной и качественной обработки данных.

Для проведения исследования использованы следующие методики:

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях, CISS : N. Endler, J. Parker. Адаптация: Т. Л. Крюкова;

2. Опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой);

3. Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

4. Сокращенный тест Мини-Мульти / СМОЛ Автор: J. Kincannon Адаптация: В. П. Зайцев.

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением метода анализа средних, параметрического метода ( $t$  – критерий Стьюдента) сравнения двух независимых выборок. Исследования взаимосвязи явлений стрессоустойчивости, копинг-стратегий и личностных характеристик проводилось с помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции Пирсона). Статистическая обработка данных проводилась с помощью приложения Microsoft Excel for Microsoft Office XP. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS (Наследов, 2007).

**Практическая значимость** работы состоит в возможности использования психологами результатов, полученных в ходе исследования, в практике консультативной работы.

**Новизна** дипломного исследования состоит в том, что проблема стрессоустойчивости и преодолевающего поведения личности рассматривается в социально-психологическом аспекте, то есть с позиции развития позитивной социальной и профессиональной среды в стрессогенных условиях деятельности.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

В первой главе «Теоретические подходы к проблеме стрессоустойчивости и стратегии преодолевающего поведения фармацевтических работников» проводится анализ проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

На современном этапе развития науки сформулировано большое многообразие определений таких понятий, как «стресс» и «стрессоустойчивость».

При переводе понятия «стресс» с английского языка получаем следующую трактовку - «давление, напряжение».

Как отмечают современные исследователи, любые отрицательные эмоции, подавляемые и не находящие выхода и разрядки, истощают внутренние ресурсы организма, которые расходуются на подавление этих эмоций, а не на продуктивную деятельность.

Первым данное понятие начал изучать канадский врач Ганс Селье, который является основоположником учения о стрессе. Им была дана следующая трактовка данному понятию: стресс определяется как некоторый неспецифический ответ организма человека на любое предъявленное к нему требование.

В современном мире понятие «стресс» достаточно прочно вошло в жизнь людей. На повседневном уровне данное понятие воспринимается людьми как отрицательное и негативное явление. Считается, что стресс вызывает какая-либо неприятная ситуация.

Некоторыми исследователями, например, Ю.А. Александровским и В.И. Лебедевым, дается определение стрессоустойчивости как барьера психической адаптации.

Весомый вклад в изучение и раскрытие данного понятия внёс выдающийся отечественный ученый В.А.Бодров. Многие работы ученого, посвящены исследованию стрессоустойчивости и стресса.

Стрессоустойчивость, согласно психологическому словарю, понимается как набор некоторых личностных черт, которые определяют устойчивость индивида к некоторым различным видам стресса.

С.В. Субботиным также дается определение понятию «стрессоустойчивость». В данном исследовании дается понимание некоторых составляющих стрессоустойчивости: психологическая, фрустрационная и эмоциональная устойчивость к стрессу, стресс-резистентность.

Психологами Н.И. Блудовым и В.А. Плахтиенко стрессоустойчивость понимается как некоторое свойство темперамента, позволяющее качественно реализовывать основные направления деятельности за счет рационального использования резервов нервно-психической и эмоциональной энергии.

Н.И. Бережная в своих исследованиях рассматривает феномен стрессоустойчивости как качество личности, которое состоит из совокупности следующих компонентов.

О том, что стрессовая ситуация оказывает на личность значительное влияние подчеркивает и А.О. Прохоров указывая на ее значимость в появлении новых личностных образований, таких как возникновение новых ценностей, изменение отношения к людям, появление осмысленности жизни и пр. Н.В. Волкова отмечает значимость критических ситуаций в условиях реализации «базовых» ценностей для личности.

Все данные механизмы стрессоустойчивости представлены в различных сферах жизни человека, таких как эмоциональная и когнитивная, а также в поведенческой сфере в виде разнообразных копинг-стратегий, выделяются они американскими психологами Р. Лазарусом и С. Фолкманом.

#### Представление о проблеме копинг-стратегий

Копинг-стратегии можно назвать механизмом преодоления стресса, их изучение в психологических исследованиях представляет собой сложную теоретическую проблему.

Первое упоминание об этом было в 1962 году, ввел его Л. Мерфи. Автором данный термин понимается как стремление человека к решению определенных проблем. Копинг раскрывается в данном исследовании в двух направлениях: врожденный и приобретенный.

Понятие «копинг» в различных научных школах может интерпретироваться по-разному.

Второй подход к определению копинга был введен Р. Моссом и А. Биллингсом. В данной научной школе этот термин понимается как качества личности, которые используют относительно постоянные варианты действия в стрессовых ситуациях.

Копинг, направленный на проблему подразумевает совладание со стрессом, который имеет целью уменьшить, модифицировать или вовсе устранить источник стресса;

Копинг, направленный на оценку. Этот вид копинга направлен на преодоление стресса и включает в себя попытку оценить ситуацию, насколько она значима. Выделяются такие стратегии как логический анализ и когнитивная переоценка;

Копинг, направленный на эмоции. Данный вид копинга подразумевает преодоление стресса при помощи когнитивных и поведенческих усилий, за счет которых человек уменьшает свое эмоциональное напряжение и поддерживает аффективное равновесие.

Основоположниками третьего подхода к определению копинга являются Р. Лазарус и С. Фолькман. С их точки зрения, копинг является динамическим процессом, определяющим субъективность переживания стрессовой ситуации и многими другими факторами.

Психологи обозначили психологическое преодоление сложных ситуаций как когнитивные и поведенческие усилия личности. Также Р. Лазарус выделяет две формы копинг-поведения: активную и пассивную.

Стили реагирования принято разделять на защитные (реакции человека в форме психологической защиты) и на конструктивные (активность личности, направленная на разрешение проблемы).

По мнению Л.И.Дементий, эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки.

Необходимо отметить, что социальный контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Так, С.К. Нартова-Бочавер полагает, что «...ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка». Х.Хекхаузен в свою очередь считает, что «особенности ситуации ... в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта» .

Психологами выделяется ряд базовых копинг-стратегий: копинг-стратегия решения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки

и ухода. Также каждый из видов наделяется некоторыми основными характеристиками.

В работах психолога А.Г. Маклакова феномен копинг-стратегии рассматривается с позиции жизненности в психологии. Исследователем отмечается, что наличие у человека высоких резервов сопротивления стрессовым ситуациям обусловлены личностной диспозицией человека. Они влияют на сами процессы копинг-поведения и являются механизмами, при помощи которых организм оказывает влияние на стрессовые события. В понятии «копинг-поведение» автором исследования закладываются некоторые основные характеристики:

- Высокий уровень нервно-психической устойчивости, который обеспечивает толерантность к стрессу;

- Уровень самооценки личности, он является ядром саморегулятивных процессов и определяется степенью адекватности восприятия различных условий деятельности и собственных возможностей;

- Наличие чувства ощущения поддержки со стороны общества, что обуславливает развитие собственной значимости для окружающих людей;

- Уровень конфликтности личности с социумом;

- Опыт социального общения.

Адекватное совладающее поведение характеризуется как повышающее адекватные возможности человека, как реалистическое, гибкое, включающее произвольный выбор, активное поведение, в котором человек стремится к самоактуализации, совершенству и реализации своих потенциальных возможностей.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

**Тест на определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях в адаптации Т.А. Крюковой ( авторы методики: С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркера)** Методика позволяет определить основные доминирующие стратегии копинг-поведения, то есть преодолевающего



поведения. Дополнительно анализировались результаты по методике **SACS. Тест на определение стрессоустойчивости личности** (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (тест МИНИ-МУЛЬТ).

Для изучения статистически значимых различий, сравнения двух независимых выборок применен параметрический ( $t$  – критерий Стьюдента) и непараметрический (критерий Манна – Уитни  $U$ ) методы. Для исследования взаимосвязи явлений стрессоустойчивости, копинг-стратегий и личностных характеристик применен корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью приложения Microsoft Excel и пакета SPSS.

В целом, полученные нами результаты исследования подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязи характеристик личности, стрессоустойчивости и стратегий преодолевающего поведения военных.

Проведенный теоретический анализ зарубежных и отечественных подходов к проблеме личности в психологии и явлений характеризующих ее индивидуальные и социально-психологические особенности показывает, что несмотря на имеющиеся расхождения личность представляет собой социальный индивид, субъект, объект общественных отношений, биологическое и социальное взаимодействовано в ней при ведущей роли последнего.

Полученные результаты целесообразно использовать в психологическом консультировании, в психологическом и профессиональном отборе и в процессе психологического сопровождения молодых военнослужащих.

Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования. С целью выработки навыков, направленных на преодоление стрессов, повышения эмоциональной устойчивости личности, необходима соответствующая тренинговая работа. Работа психолога с испытуемыми должна носить комплексный и систематический характер.

В перспективе необходимо проведение дополнительных исследований, направленных на изучение личности военных на примере других выборок. Это позволит выполнить сравнительный анализ, обобщая известные результаты, а также поможет практическому психологу, другим специалистам выработать более оптимальные пути коррекции, имеющих затруднений.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Антонова, О. В. Влияние стресса на здоровье человека / О. В. Антонова, А. В. Розина // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 5-9(73). – С. 55-56.

2. Антошкина, Е. А. Понятие стрессоустойчивости и психологические условия ее развития / Е. А. Антошкина, В. В. Осипова // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник научных трудов, Москва, 21–26 ноября 2022 года. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 75-78.

3. Бажутина, Е. А. Теоретические аспекты исследования стрессоустойчивости / Е. А. Бажутина // Психология образования: проблемы и перспективы развития : Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Шадринск, 26 ноября 2021 года. – Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2022. – С. 5-12.

4. Бакланова, Г. А. Копинг поведение: теоретический аспект / Г. А. Бакланова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 12 февраля 2020 года. – Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2020. – С. 91-97.

5. Борисенко, А. А. Копинг-стратегии как способ преодоления стресса / А. А. Борисенко // Инновационные методы решения социальных, экономических и технологических проблем современного общества - 2023 :

Материалы Международной научно-исследовательской конференции, Челябинск, 08 декабря 2023 года. – Челябинск: Международный институт дизайна и сервиса, 2023. – С. 33-38.

6. Восканян, М. А. Стресс и стрессоустойчивость личности / М. А. Восканян // Педагогическое образование: оптимизация, модернизация и прогноз развития : сборник материалов VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Москва, 20–21 апреля 2023 года. – Москва: Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, 2023. – С. 178-187.

7. Вохрина, А.В. Феномен эмоционального выгорания в психологических исследованиях/ А.В. Вохрина//Вестник науки. - 2022. - №. 3 (48). - С. 222- 230.

8. Гаврикова, Т. А. Исследование современных научных работ, посвящённых взаимосвязи жизнестойкости и локуса контроля как факторов успешной адаптации личности в условиях стресса / Т. А. Гаврикова // Флагман науки. – 2024. – № 5(16). – С. 476-478.

9. Грибанова, А. П. К вопросу о стрессоустойчивости личности / А. П. Грибанова // Generation  $\Psi$  : Материалы II Всероссийской научно-практической студенческой конференции, Новосибирск, 19 мая 2021 года / Под редакцией А.С. Тишковой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. – С. 58-60.

10. Данилова, М.Н. Стресс как психологическое состояние / М. Н. Данилова, И. В. Охременко // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей - XI : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции преподавателей, студентов, магистрантов и аспирантов, Волгоград, 15 мая 2019 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2019. – С. 462-464.

11. Денисова, Е. М. стратегии совладающего поведения / Е. М. Денисова // Международный научный студенческий журнал. – 2021. – № 13. – С. 133-136.

12. Доминантные копинг-стратегии у медицинских работников в стрессовых условиях / С. А. Бабанов, Н. А. Острякова, Л. А. Стрижаков, М. В. Лысова // Современные проблемы экологии и здоровья населения : Материалы II Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 300-летию Российской академии наук, и V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Ангарск, 04–07 июля 2023 года. – Иркутск: Федеральное государственное бюджетное научное учреждение "Иркутский научный центр хирургии и травматологии", 2023. – С. 16-20.

13. Дохоян, А. С. Проблемы стресса и стрессоустойчивости личности / А. С. Дохоян // Образование в России: история, опыт, проблемы, перспективы. – 2021. – № 1(14). – С. 76-81.

14. Зорина, Т. В. К вопросу о типологии копинг-стратегий / Т. В. Зорина // Актуальные проблемы аддиктивного поведения : Материалы VII-й Всероссийской научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО "Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)", Таганрог, 15 декабря 2023 года. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024. – С. 48-54.

15. Зубарева, С. С. Проблема изучения стресса и стрессоустойчивости в психологии / С. С. Зубарева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 24–25 ноября 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 262-263.

16. Казакова, Е.В. Психология и современный мир. Вып. 13. Субъект жизнедеятельности в современном обществе. Материалы заоч. Всерос. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (Архангельск, 23 апреля 2020 г.) / Е.В. Казакова .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2020 .— 434 с.

17. Касько, М. И. Влияние стресса на жизнедеятельность человека, его особенности / М. И. Касько, Ю. А. Никонова, А. П. Бурлевич // Студенческий форум. – 2020. – № 36-1(129). – С. 43-45.

18. Ким, Ф.Х. Механизмы психологической защиты/ Ф.Х. Ким//Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. - 2022.- №8. - С.318- 323

19. Крутская, С. В. Представление о копин-стратегиях в зарубежной и Отечественной психологии / С. В. Крутская // Дни науки : Сборник статей XXIV студенческой научной конференции, Самара, 23 марта 2023 года / Под редакцией О.А. Корниловой, А.Ю. Смольковой. – Самара: Самарский филиал государственного автономного образовательного учреждения высшего образования города Москвы "Московский городской педагогический университет", 2023. – С. 143-147.

20. Леонтьева, А. А. Стресс и стрессоустойчивость / А. А. Леонтьева // Личностное развитие: социокультурные и образовательные аспекты : Сборник научных статей Национальной научно-практической конференции, Новокузнецк, 01–31 октября 2022 года / Под редакцией А.И. Алонцевой, А.А. Колтуновой, И.В. Лукьянченко, Т.А. Налимовой. – Новокузнецк: Кузбасский гуманитарно-педагогический институт федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Кемеровский государственный университет", 2022. – С. 341-346.

21. Лимонова, О. О. Стресс и его причины / О. О. Лимонова, В. В. Романова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов X Международной научно-практической конференции, Москва, 21 апреля 2022 года / Редколлегия: Л.К. Гуриева [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "ИРОК", ИП Овчинников Михаил Артурович (Типография Алеф), 2022. – С. 102-106.

22. Мартынова, Е. А. Проблема стрессоустойчивости личности / Е. А. Мартынова, М. В. Горбулин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в

современном обществе : Сборник научных статей V-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2023 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2023. – С. 181-183.

23. Мочалова, Е. А. Влияние стресса на здоровье человека / Е. А. Мочалова, В. О. Мочалова // Молодежь и научно-технический прогресс : Сборник докладов XVII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 2-х томах, Губкин, 04 апреля 2024 года. – Губкин: ООО "Ассистент плюс", 2024. – С. 412-414.

24. Ненашева, М.В. Феномен жизнестойкости в контексте глобальных вызовов современности / М.В. Ненашева // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия "Гуманитарные и социальные науки" .— 2022 .— №5 .— С. 69-77.

25. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учеб. пособие / М.А. Одинцова .— 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020 .— 292 с.

26. Петухова, М. В. Обзор проблемы развития стрессоустойчивости личности / М. В. Петухова // Духовная ситуация времени. Россия XXI век. – 2023. – № 4(33). – С. 26-27.

27. Пономарев, П. А. К проблеме стрессоустойчивости личности / П. А. Пономарев // ГУМАНИТАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ в НОВЫХ РЕАЛИЯХ : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 29 мая 2023 года. – Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "Ставропольское издательство "Параграф", 2023. – С. 233-234.

28. Соколова, А. М. Стресс. Фазы стресса / А. М. Соколова // В мире научных открытий : Материалы VI Международной студенческой научной конференции, Ульяновск, 24–25 мая 2022 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – С. 2139-2143.

29. Станибула, С. А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе / С. А. Станибула // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2017. – № 2(101). – С. 49-52.

30. Сташкова, Е. А. Копинг-стратегии как научный феномен / Е. А. Сташкова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты : Сборник научных статей по итогам круглого стола со всероссийским и международным участием, Москва, 15–16 апреля 2021 года / Ответственный редактор В.Б. Соловьев. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "КОНВЕРТ", 2021. – С. 54-55.

31. Стерхова, У. А. Виды стресса у человека: особенности проявления / У. А. Стерхова, А. Е. Чипизубова // Научные труды студентов Ижевской ГСХА / ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА. Том 1(12). – Ижевск : Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2021. – С. 1384-1388.

32. Хузина, С. Ф. Стресс и его влияние на человека / С. Ф. Хузина, Т. А. Зотова // Молодежная наука в XXI веке: традиции, инновации, векторы развития : Материалы VI Международной научно-исследовательской конференции, посвященной 50-летию Самарского государственного университета путей сообщения, Самара-Оренбург, 18–19 апреля 2023 года. – Самара-Оренбург: ОрИПС-филиал СамГУПС в г. Оренбург, 2023. – С. 466-469.

33. Чаганова, С. А. Копинг-стратегии как защитные механизмы в структуре личности / С. А. Чаганова // Социокультурные проблемы современного человека : Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 20–22 апреля 2022 года / Под редакцией Н.Я. Большуновой, Т.В. Белашиной, А.А. Александровой – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 203-207.

34. Чеченко, А. В. Влияние стресса на качество жизни / А. В. Чеченко, А. В. Крутов // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации : Материалы международной научно-практической конференции

студентов и аспирантов: в 2 частях, Омск, 19 апреля 2018 года. Том Часть 2. – Омск: Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, 2018. – С. 202-205.

35. Шейхова, М. С. Стресс как одна из причин нестабильности общества / М. С. Шейхова, Л. В. Петина // Государство, общество, личность: история и современность : Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 23–24 апреля 2022 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 129-134.

36. Шкаранда, Я. Ю. Стресс и способы преодоления стрессовых ситуаций / Я. Ю. Шкаранда // Generation  $\Psi$  : Материалы IV Всероссийской научно-практической студенческой конференции, Новосибирск, 17 мая 2023 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. – С. 246-248.