

УДК 159.9.07/159.9.018

**Дьяков Сергей Иванович**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии филиала Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова, Севастополь (РФ).

E-mail: sd333@mail.ru

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ. ПАРАДИГМА СУБЪЕКТНОЙ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация.** Цель статьи – рассмотреть проблему стрессоустойчивости студентов в контексте субъектной самоорганизации личности.

В работе использованы следующие методы исследования: анкетирование; психодиагностические тесты «Толерантность к неопределенности» («НТН») и «Личностные факторы решений» («ЛФР») Т. В. Корниловой; оригинальные экспериментальные опыты – «Кодирование», методика самооценки (шкалирование) и «Локус контроля». При обработке данных применялись методы математической статистики (пакет SPSS 12) – корреляционный анализ Пирсона и факторный анализ с использованием вращения компонент методом «varimax».

**Результаты и научная новизна.** Выделены типы субъектности и стратегии стрессоустойчивости. Раскрыты природа и роль эмоционально-стрессового механизма, имеющего в своей основе информационно-семантические свойства. Показана связь несознательных механизмов психики со сферой сознания в контексте субъектности личности. Представлены механизмы эмоциональной и рациональной саморегуляции системы психической самоорганизации человека.

Эмпирически получены статистические и качественные данные, раскрывающие связи между свойствами субъектности и стрессоустойчивостью личности. По результатам исследования выделены варианты отношений, а также типы субъектности и стрессоустойчивости. Представлены оригинальные (авторские) техники изучения субъектности и факторов стрессоустойчивости.

**Практическая значимость.** Выявленные факторы субъектной самоорганизации раскрывают стрессогенные стороны среды и отношение личности к ситуациям перемен и неопределенности, а также указывают на субъектные свойства стрессоустойчивости, которые необходимо развивать, чтобы повысить уровень здоровья студентов, снизить риск девиантности и делинквентности их поведения.

**Ключевые слова:** субъектность, стрессоустойчивость, психическая самоорганизация, толерантность, локус контроля.

DOI: 10.17853/1994-5639-2016-6-97-109

Статья поступила в редакцию 14.01.2016.

Принята в печать 10.06.2016.

**Sergey I. Dyakov**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Branch of Lomonosov Moscow State University, Sevastopol (RF).*

*E-mail: sd333@mail.ru*

## **THE STRESS RESISTANCE OF STUDENTS. THE PARADIGM OF SUBJECT PERSONALITY SELF-ORGANIZATION**

**Abstract.** *The aim of the investigation is to consider a problem of stress resistance of students in the context of subject self-organization of the personality.*

**Methods.** *The following methods of research are used: questioning; psychological and diagnostic tests «Tolerance of Uncertainty» (NTN) and «Personal Factors of Decisions» (PFD) by T. V. Kornilova; original experimental experiences – «Coding», a technique of a self-assessment (scaling) and «A locus control». While data processing the methods of mathematical statistics (SPSS 12 package) – the correlation analysis of Pearson and the factorial analysis with rotation use a component by «verimax» method are applied.*

**Results and scientific novelty.** *Types of subjectivity and strategy of stress resistance are allocated. The nature and a role of the emotional and stressful mechanism having information and semantic properties in its basis are disclosed. Communication of irresponsible mechanisms of mentality with the sphere of consciousness in the context of subjectivity of the personality is shown. Mechanisms of emotional and rational self-control of system of mental self-organization of the person are presented.*

*The statistical and qualitative data opening communications between properties of subjectivity and stress resistance of the personality are empirically obtained. Variation of the relations and also types of subjectivity and stress resistance emphasized based on the results of the presented research. Original (author's) methods of studying of subjectivity and factors of stress resistance are presented.*

**Practical significance.** *The revealed factors of subject self-organization reveal the stress-producing directions of the environment and the relation of the personality to situations of changes and uncertainty: and also indicate subject properties of resistance to stress which need to be developed to increase the level of health of students, to reduce risk of deviance and delinquency of their behavior.*

**Keywords:** *subjectness, stress resistance, mental self-organization, tolerance, locus of control.*

DOI: 10.17853/1994-5639-2016-6-97-109

The article was submitted on 14.01.2016.

The article was accepted for publication on 10.06.2016.

Проблема психологического стресса приобретает все большую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, а также личностной экстремальности современной жизни, существенным повышением потока информации, стремительными переменами на рынке труда и другими факторами. «По оценкам многочисленных экспертов, в наше время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим стрессом. Стресс достигает масштабов эпидемии и является собой основную социальную проблему современного общества», – пишет В. А. Бодров [3, с. 2]. Стресс признается одной из главных медицинских проблем в других странах [13, 14, 16].

В ходе эволюции живые существа постоянно испытывают напряжение по причине необходимости адаптации к меняющимся условиям среды, что полностью относится и к человеку. Сложнейшие задачи, которые встают перед ним, порождают резкое увеличение психических нагрузок, приводящих к нарушениям нервных процессов [1–3, 8–10], что сопровождается снижением толерантности и стрессоустойчивости.

Не удивительно, что растет число научных исследований и публикаций по проблемам стресса и стрессоустойчивости (В. А. Бодров, Р. Лазарус, Л. А. Китаев-Смык, Б. Холзел и др. [1, 3, 8, 10, 17]), разработок теоретических и практических методов диагностики, профилактики и преодоления стрессовых состояний (А. Б. Леонова, и др. [9, 10, 15, 18–20]). Вместе с тем появляются новые проблемы в области стресса, например, такие, как посттравматические стрессовые расстройства (Ю. С. Шойгу и др.), которыми, по данным исследований (Р. Кесслер, 1995), страдают 5% мужчин и 10% женщин. Изучается феномен выгорания (Н. Е. Водопьянова, Г. А. Макарова, Е. С. Старченкова и др.), возникающего у психически здоровых людей и характеризующего в большей степени профессиональную деятельность человека, чем его самого (Е. В. Ермакова, 2010).

Стрессоустойчивость – одна из основных характеристик личности, определяющих ее возможность раскрывать свои потенциалы и утверждать индивидуальность, что выражается в ее субъектности. Таким образом, проблема стрессоустойчивости связана с аспектами места и роли субъекта в жизни общества [1, 4–6]. Это актуализирует исследования механизмов психической самоорганизации, способов самоуправления и саморегуляции при раскрытии творческих потенциалов личности, поэтому первостепенное значение приобретают задачи подготовки в системе образования к общественно полезной деятельности стрессоустойчивого молодого поколения. Решение данной задачи позволит повысить уровень здоровья и благополучия общества, поможет снизить девиантность и делинквентность поведения молодых сограждан. Для формирования способ-

ностей оптимального и адекватного самоуправления и саморегуляции личности (А. В. Алексеева [2] и др.), разработки психологических программ подготовки молодежи к самостоятельной продуктивной и здоровой жизни важно изучить характеристики и механизмы субъектной самоорганизации.

Анализ научных исследований показал, что субъектная парадигма человека изучалась не только в общепсихологическом (К. А. Абульханова, Е. А. Сергиенко), но и в образовательно-педагогическом плане (В. Я. Лядис, В. В. Рубцов, В. А. Якунин и др.). Проблеме самоорганизации посвящены многочисленные работы в области педагогики (В. И. Андреева, В. И. Аршинова, В. Г. Буданова, А. Я. Зориной, Е. Н. Князевой, Д. И. Трубецкова, О. Н. Федоровой и др.). Данная тема представлена в этой области в аспектах самоорганизации практической деятельности учащихся. Однако авторы не раскрывают психологических механизмов и закономерностей самоорганизации. Не существует пока и модели самоорганизации школьников и студентов, хотя в системе образования (в современных средней и высшей школе) налицо ее низкий уровень. Отсутствуют также теоретические и экспериментально выявленные обоснования педагогических условий совершенствования самоорганизации учащихся.

В отечественной и зарубежной литературе получили достаточно широкое освещение вопросы влияния информационных факторов на деятельность человека [3]. Подтверждена необходимость использования когнитивного и семантического подходов к исследованию субъектных свойств и факторов активности человека. Но недостаточное внимание уделено исследованию роли этих факторов в развитии стресса, механизмам его саморегуляции, оценке и прогнозированию стрессоустойчивости, личной психической самоорганизации в совладании со стрессом [1–3, 8, 10, 17].

Психологический стресс как состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, обусловленной особенностями деятельности, которые, в свою очередь, определяются выбранными или принятыми им социальными целями и ценностями, а их достижение связано с содержанием отношения к деятельности. Таким образом, механизм стресса имеет семантическую природу непроизвольного смыслового реагирования в условиях адаптации.

В рамках субъектно-деятельностного подхода целесообразно использование модели развития высших психических функций, что позволит сформировать оптимальную психическую самоорганизацию.

Функциональным ядром системы понимания, осознания и самоуправления в психической самоорганизации является мотивационно-ценностная сфера индивида. Это семантическая система психической самоорганизации, в которой консолидированы позиции человека, его отношения к действительности

и активности. Исследователями раскрыты основные стрессовые механизмы и стрессовые факторы, выступающие причинами дезорганизации поведения и деятельности человека. Установлено, что стресс связан с эмоциональной неустойчивостью в психической саморегуляции человека, что подтверждает понимание механизмов стресса и эмоциональной регуляции как первичных, базовых, бессознательных механизмов психической самоорганизации и саморегуляции человека. Существующие в настоящее время определения стрессоустойчивости затрудняют выделение конкретных критериев оценивания субъектных свойств человека. Остаются открытыми вопросы о механизмах оптимальной психической самоорганизации индивида в контексте продуктивного выполнения работы и обучения людей умениям самоуправления и саморегуляции.

Изучая механизмы эмоциональной и рациональной саморегуляции системы психической самоорганизации человека, мы пришли к выводу, что она имеет инфомационно-семантическую природу структурированного и программированного (через сложившиеся комплексы, архетипы, установки и т. п.) опыта жизни. Субъектность самоорганизации заключается в сознательном контроле структурно-функциональных механизмов идентификации и активности в поле жизни. Вместе с тем следует подчеркнуть роль волевых механизмов в психической самоорганизации человека.

Авторы выделяют в качестве основных следующие свойства стрессоустойчивости: готовность к риску [1, 11, 12], толерантность к неопределенности, способность к принятию решения [7]. Ранее нами были представлены разработки, раскрывающие природу и роль механизмов эмоциональной и рационально-волевой саморегуляции, а также связь бессознательных механизмов психики со сферой сознания в контексте субъектной самоорганизации жизнедеятельности человека [5, 6].

В данной статье излагаются результаты исследования психологических факторов стрессоустойчивости студентов в системе субъектной самоорганизации. Эмпирическое исследование проводилось на выборке 77 студентов филиала Московского государственного университета (МГУ) в г. Севастополе. Выборку составили 22 чел. 1-го курса, 14 чел. – 3-го, 11 чел. – 4-го, 15 чел. – 5-го курсов отделения «Психология», а также 15 чел. 3-го курса отделения «География». Среди участников было 10 чел. мужского пола, 67 – женского.

Нами был дополнен приведенный выше список факторов стрессоустойчивости студентов в системе субъектной самоорганизации: готовность к риску, толерантность к неопределенности, способность принять решения, локус контроль, самооценка. В качестве инструментария выяснения личностных представлений респондентов о факторах стресса и стрессоустойчивости использовались анкетирование; психодиагностические тесты «Толерантность к неопределенности» (НТН) и «Личностные факторы решений» (ЛФР) Т. В. Кор-

ниловой; а также оригинальные (авторские) экспериментальные методики – «Кодирование», методика самооценки (шкалирование) и «Локус контроля» (вариант шкалирования). При обработке результатов применялись методы математической статистики (пакет SPSS 12) – корреляционный анализ Пирсона, факторный анализ с вращением компонент методом «veгimax». Распределение шкал методик представлено в табл. 1.

Таблица 1

## Методики и шкалы измерения

НТН			ЛФР		Локус контроля		Самооценка (шкалирование)				
1	2	3	1	2	И	Э	1	2	3	<...>	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<...>	25

*Примечание.* В 1-й строке дана нумерация шкал по методикам (названия шкал указаны в тексте); во 2-й строке – сквозная нумерация шкал всех методик (всего 25 шкал).

С помощью теста «НТН» измерялись: 1) «толерантность к неопределенности»; 2) «интолерантность» (неприятие неопределенности, склонность к порядку); 3) «межличностная интолерантность к неопределенности»; на основе теста «ЛФР» определялись: 4) «готовность к риску»; 5) «рациональность».

Авторская методика самооценки представляет собой 18 шкал, определяющих субъектные факторы в контексте стрессоустойчивости, выделенные на основе анкетирования (табл. 2).

Таблица 2

## Шкалы методики самооценки

1	0 – Удача – 10
2	0 – Проблемы – 10
3	0 – Творчество – 10
4	0 – Риск – 10
5	0 – Успех – 10
6	0 – Уверенность в себе – 10
7	0 – Игра, импровизация – 10
8	0 – Перспективы – 10
9	0 – Социальные интересы – 10
10	0 – Уровень притязаний – 10
11	0 – Самостоятельность – 10
12	0 – Духовные интересы – 10
13	0 – Потребность в достижении – 10
14	0 – Здоровье – 10
15	0 – Интеллект – 10
16	0 – Принятие неопределенности – 10
17	0 – Экспромт – 10
18	0 – Удовлетворенность – 10

Оригинальная методика «Локус контроля» представлена 10 пунктами вопросника, самооценка по которым производилась респондентами по 10-балльной шкале<sup>1</sup>.

Эмпирические данные показали следующие результаты. Отмечена статистически значимая положительная корреляция (0,74) по факторам «толерантность к неопределенности» (ТН) и «готовность к риску» (ГР), что означает: субъект с терпимостью к неопределенности имеет высокую склонность к риску, или иначе – способность личности вступать в стрессогенные ситуации риска и адаптироваться в условиях неопределенности.

Фактор ТН также положительно коррелирует с фактором локус контроля «экстернальность» (0,4) и с показателями самооценки «риск» (0,46), «успех» (0,44), «социальные интересы» (0,41), а также «здоровье» (0,44). Эти результаты можно интерпретировать следующим образом: толерантность к неопределенности является свойством, предполагающим экстернальный локус контроля субъекта, а именно – ориентацию на внешние обстоятельства, случай, помощь других, везение либо даже судьбу, в противоположность интернальному контролю – ориентации на собственные силы и способности в решении текущих задач. Данная характеристика личности отличается от распространенной точки зрения, что интернальность является основным свойством субъектности (В. А. Татенко и др.). В ситуациях неопределенности субъект способен адаптироваться именно с помощью своих способностей к принятию внешнего локуса контроля, толерантности мышления и склонности к риску. Это подтверждает и статистически незначимая (0,09) корреляция фактора ТН с фактором теста «АФР» «рациональность».

Наличие положительной корреляции между ТН и показателями самооценки по шкалам «риска» (0,46), «успеха» (0,44), «социальных интересов» (0,41), а также «здоровья» (0,44) раскрывает следующие зависимости:

1) наличие связи между факторами ТН и ГР уже зафиксировано тестом «АФР», здесь же подтверждается адекватность самооценки респондентов;

2) обнаруженная связь между ТН и шкалой «успеха» показывает открытость к неопределенности и способность к риску ради достижения успеха;

3) пересечения между ТН и шкалой «социальных интересов» вскрывает скрытую зависимость ТН от ориентаций субъекта на социальное взаимодействие для решения своих задач;

4) связь между ТН и шкалой «здоровья» также говорит о скрытой зависимости уровня стрессоустойчивости субъекта с его гибкостью и терпимостью. Добавим, что показатели шкалы «здоровья» отрицательно коррелируют с фактором ТН.

---

<sup>1</sup> См. приложение А на сайте журнала.

лируют с «межличностной интолерантностью к неопределенности» (0,5), но имеют положительную статистически значимую корреляцию (0,43) с фактором экстернальности, что подтверждает достоверность данных эмпирического исследования.

По фактору «интолерантность» выявлена положительная статистически значимая корреляция с факторами «рациональность» (0,64) и «интернальность» (0,44), а также отрицательная с фактором «экстернальность» (0,40). Данные показатели определяют склонность субъекта к порядку и определенности и неприятие неопределенности в совокупности с повышенной рациональностью и регламентацией деятельности, что снижает возможность попадания в стрессогенные положения и тем самым повышает стрессоустойчивость.

У 33% испытуемых отмечен уровень готовности к риску выше среднего и высокий, у 13% – низкий, у остальных средний. При этом рациональность выше среднего и высокого уровня выявлена только у 13% испытуемых, что говорит о недостаточной степени осмысленности активности студентов.

Факторный анализ данных показал следующие результаты<sup>1</sup>.

*1-й фактор* (38% дисперсии) объединяет в себе шкалы: положительные коэффициенты «толерантность к неопределенности» и «готовность к риску», «риск» и «успех» (по самооценке); отрицательные коэффициенты «межличностная интолерантность к неопределенности». Поэтому данный фактор назван «готовность к риску».

*2-й фактор* (30%) состоит из шкал самооценки: положительные коэффициенты – проблемы, интеллект, принятие неопределенности, экспромт, удовлетворенность. Фактор назван «активность в ситуациях неопределенности».

*3-й фактор* (28%): положительные коэффициенты «интолерантность к неопределенности», «межличностная интолерантность к неопределенности», «интернальность», «рациональность» (АФР), «уровень притязаний» (самооценка). Фактор получил название «рациональность».

*4-й фактор* (25%): положительные коэффициенты – творчество, уверенность в себе, игра, импровизация; отрицательный – «интернальность». Фактор получил наименование «креативность».

*5-й фактор* (19%): положительные коэффициенты – творчество, успех, игра, импровизация, духовные интересы, потребность в достижении. Назван «творческая мотивация».

---

<sup>1</sup> Наборы и характеристики шкал выявленных 5 факторов представлены на сайте журнала в табл. А.1 приложения А.

Факторы субъектности личности раскрывают стрессогенные стороны среды и отношения респондентов к ситуациям перемен и неопределенности, а также представляют субъектные свойства стрессоустойчивости индивида.

Мы также провели серию опытов, связанных с выполнением заданий в быстром темпе, требующих высокой концентрации внимания, оперативного реагирования, гибкости и способности легко переключаться на новую форму деятельности. Результаты фиксировались при помощи методики «Кодирования»<sup>1</sup> и замеров пульса. Методика предполагала выполнение шести заданий, в которых постоянно менялся код; в промежутках между выполнением последних трех заданий испытуемым предлагали дополнительно решить по три математических выражения за короткое время. Отведенное на выполнение время работы над каждым заданием было регламентировано. Возникающие состояния напряжения у испытуемых фиксировались показаниями пульса. Кроме того, в целях определения влияния смысловых (семантических) факторов, которые выражают субъектную сторону самоорганизации поведения и деятельности человека, после выполнения третьего задания сообщалось: «За выполнение работы будет поставлена оценка. Три человека, у которых будет максимальное количество баллов, получают отлично». С появлением мотивации на оценивание практически у всех испытуемых возрастали качественные показатели выполнения заданий, однако количественные показатели имели индивидуальную вариацию. У 60% испытуемых ритм пульса в течение всей работы постепенно снижался, у 27% – повышался и у 13% – был на одном уровне.

На следующем этапе пульс замерялся после выполнения каждого кратковременного задания кодирования. Физиологическая тенденция стрессовой реакции выглядела таким образом: у 62% испытуемых частота пульса увеличивалась в начале работы, но затем снижалась и уже через 1–2 минуты стабилизировалась на более спокойном ритме. У остальных участников эксперимента зафиксировано скачкообразное (снижение – повышение – снижение...) пульсирование при приступлении к работе, в конце ее пульс был ниже начальной частоты.

В условиях кратковременного напряжения (6–10 мин), особенно во втором опыте, когда пульс замерялся согласно циклам выполнения работы, наблюдалась общая тенденция последовательного снижения и выравнивания пульса (физиологического состояния организма), что указывает на наличие физиологического стресса перед предстоящей работой и в первые ее минуты – это так называемая «предстартовая лихорадка».

---

<sup>1</sup> См. приложение А на сайте журнала.

Дальнейшее снижение частоты пульса ниже обычного у большинства испытуемых, на наш взгляд, говорит о их вхождении в особое медитативное состояние, повышающее интенсивность психических процессов.

В сделанной нами выборке не обнаружены существенные различия между показателями респондентов мужского и женского пола, а также между респондентами разных специальностей обучения.

**Выводы.** Физиологические механизмы стрессовой реакции имеют индивидуальную специфику. У большинства респондентов пульс повышается в начале работы, затем снижается и опускается ниже первоначального замера, что говорит о вхождении сознания испытуемых в измененное, продуктивное для решения мыслительных задач состояние. Данные состояния могут быть продолжительными в ситуациях смысловой заинтересованности, благодаря которой повышается устойчивость внимания. Сознательная смысловая (семантическая) организация мотивации (например, стимулы в виде оценок за выполнение задания) повышает продуктивность деятельности.

Обнаружено два варианта смысловой организации респондентов и соответственно их поведения в ситуациях неопределенности, т. е. два типа субъектности личности – с интернальным и экстернальным локусом контроля. Данные типы субъектности определяют стратегии стрессоустойчивости личности. Выявленные статистически достоверные корреляции раскрывают следующие закономерности в семантике самоорганизации. Субъекты с экстернальным локусом контроля обладают высокой склонностью к риску и толерантностью к неопределенности, а также стремлением к успеху, социальной заинтересованностью и отсутствием склонности к рациональности. Для субъектов с интернальным локусом контроля характерны интолерантность и рациональность. Склонность к порядку и определенности и неприятие неопределенности в совокупности с повышенной рациональностью и регламентацией деятельности снижают вероятность попадания в стрессогенные условия, что говорит о повышенной стрессоустойчивости, но снижает возможности достижения социальной популярности и успеха.

Полученные путем факторного анализа пять факторов субъектной самоорганизации раскрывают стрессогенные стороны среды и отношения индивидов к ситуациям перемен и неопределенности, а также представляют субъектные свойства стрессоустойчивости, которые необходимо развивать, чтобы повысить уровень здоровья студентов, снизить риск девиантности и делинквентности их поведения.

*Статья рекомендована к публикации  
д-ром психолог. наук, проф. Э. Э. Сыманюк*

## **Литература**

1. Авдулова Т. П., Витковская Е. В., Поневаж Е. В. Рисковое поведение в юности: отклонение или норма? Клиническая и специальная психология. 2013 № 3. С. 36–44.
2. Алексеева Л. В. Психологическая характеристика субъекта преступления: дис. ... д-ра психол. наук. С.-Петербург, 2006.
3. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. Москва: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
4. Брушлинский А. В. Психология субъекта / отв. ред. В. В. Знаков. С.-Петербург: Алетейя, 2003. 272 с.
5. Дьяков С. И. Субъектность педагога. Психосемантические модели и технология исследования: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ФЛИНТА: Наука, 2015. 528 с.
6. Дьяков С. И. Психосемантика самоорганизации человека как субъекта жизни. Основы психологии субъекта: монография. Москва: Спутник +, 2015. 560 с.
7. Корнилова Т. В., Чумакова М. А., Корнилов С. А., Новикова М. А. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. Москва: Смысл, 2010. 334 с.
8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологического исследования // Эмоциональный стресс: пер. с англ. Москва, 1970.
9. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 2. С. 86–92.
10. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. 2-е изд. Москва: Академический Проект, 2009. 943 с.
11. Яковенко С. И. Опасность и риск в контексте профессионально-психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Психология и право. 2011. № 1. С. 11–22.
12. Якиманская И. С. Риски психологической безопасности образовательной среды в условиях интернатного учреждения для детей со специальными образовательными нуждами // Бюллетень учебно-методического объединения вузов РФ по психолого-педагогическому образованию. 2013. № 2. С. 104–112.
13. American Psychological Association. Stress a Major Health Problem in the U. S., Warns APA (2007). Available at: <http://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress.aspx> (Accessed October 24, 2007).
14. American Institute of Stress. Available at: <http://www.stress.org/americas.htm>
15. Berry L., Mirabito A., Baun W. What's the Hard Return on Employee Wellness Programs? // Harvard Business Review. 2010. № 88 (12). P. 105–112.
16. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009 // Journal of Applied Social Psychology. 2012. № 42 (6). P. 1320–1334.

17. Holzel B. K., Carmody J., Evans K. C., et al. Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2010. № 5 (1). P. 11–17.

18. Kerr C. E., Jones S. R., Wan Q., et al. Effects of Mindfulness Meditation training on Anticipatory Alpha Modulation in Primary Somatosensory Cortex // *Brain Research Bulletin*. 2011. № 85 (3–4). P. 96–103.

19. Kirk U., Downar J., Montague P. R. Interoception Drives Increased Rational Decision-Making in Meditators // *Playing the Ultimatum Game*. *Frontiers in Decision Neuroscience*. 2011. № 5. P. 49.

20. Seligman M. Building Resilience // *Harvard Business Review*. 2011. № 89 (4). P. 100–106.

## References

1. Avdulova T. P., Vitkovskaya E. V., Ponevazh E. V. Risk behavior in youth: deviation or regulation? *Klinicheskaja i special'naja psihologija. [Clinical and Special Psychology]*. 2013 № 3. P. 36–44. (In Russian)

2. Alekseeva L. V. Psihologicheskaja harakteristika sub'ekta prestuplenija. [Psychological characteristic of the subject of a crime]. Doctoral diss. St.-Petersburg, 2006. (In Russian)

3. Bodrov V. A. Informacionnyj stress. [Information stress]. Moscow: Publishing House PER SE, 2000. 352 p. (In Russian)

4. Brushlinsky A. V. Psihologija sub'ekta. [Psychology of the subject]. Ed. by V. V. Znakov. St.-Petersburg: Publishing House Aletejja, 2003. 272 p. (In Russian)

5. D'jakov S. I. Subektnost' pedagoga. [Subjectness of the teacher]. Psihosemanticheskie modeli i tehnologija issledovanija. [Psychosemantic models and technology of research]. The 2<sup>nd</sup> edition. Moscow: Publishing House FLINTA; Nauka. [Science]. 2015. 528 p. (In Russian)

6. D'jakov S. I. Psihosemantika samoorganizacii cheloveka kak sub'ekta zhizni. [Psychosemantics of self-organization of the person as subject of life]. *Osnovy psihologii sub'ekta. [Fundamentals of psychology of the subject]*. Moscow: Publishing House Sputnik +, 2015. 560 p. (In Russian)

7. Kornilov T. V., Chumakov M. A., Kornilov S. A., Novikova of M. A. Psihologija ne-opredelennosti: Edinstvo intellektual'no-lichnostnogo potenciala cheloveka. [Psychology of uncertainty: Unity of intellectual and personal potential of the person]. Moscow: Publishing House Smysl. [Sense]. 2010. 334 p. (In Russian)

8. Lazarus R. Teorija stressa i psihofiziologicheskogo issledovanija. [Theory of a stress and psycho physiological research]. *Jemocional'nyj stress. [Emotional stress]*. Translated from English. Moscow, 1970. (In Russian)

9. Leonova A. B. Complex strategy of the analysis of a professional stress: from diagnostics to prevention and correction. *Psihologicheskij zhurnal. [Psychological Journal]*. 2004. T. 25. № 2. P. 86–92. (In Russian)

10. Kitayev-Smyk L. A. Psihologija stressa. [Stress psychology]. Psihologicheskaja antropologija stressa. [Psychological anthropology of stress]. The 2<sup>nd</sup> edition. Moscow: Publishing House Akademicheskij Proekt. [Academic Project]. 2009. 943 p. (In Russian)

11. Yakovenko S. I. Danger and risk in the context of professional and psychological readiness of staff of law-enforcement bodies. *Psihologija i pravo. [Psychology and the Right]*. 2011. № 1. P.11–22. (In Russian)
12. Yakimanskaya I. S. Risks of psychological safety of the educational environment in the conditions of residential organization for children with special educational needs. *Bjulleten' uchebno-metodicheskogo ob'edinenija vuzov RF po psihologo-pedagogicheskomu obrazovaniju. [Bulletin of Educational and Methodical Association on Psychology and Pedagogical Education of Higher Education Institutions of the Russian Federation]*. 2013. № 2. P. 104–112. (In Russian)
13. American Psychological Association. Stress a Major Health Problem in the U. S., Warns APA (2007). Available at: <http://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress.aspx>. (Translated from English)
14. American Institute of Stress. Available at: <http://www.stress.org/americas.htm>. (Translated from English)
15. Berry L., Mirabito A., Baun W. What's the Hard Return on Employee Wellness Programs? *Harvard Business Review*. 2010. № 88 (12). P. 105–112. (Translated from English)
16. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*. 2012. № 42 (6). P. 1320–1334. (Translated from English)
17. Holzel B. K., Carmody J., Evans K. C., et al. Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2010. № 5 (1). P. 11–17. (Translated from English)
18. Kerr C. E., Jones S. R., Wan Q., et al. Effects of Mindfulness Meditation training on Anticipatory Alpha Modulation in Primary Somatosensory Cortex. *Brain Research Bulletin*. 2011. № 85 (3–4). P. 96–103. (Translated from English)
19. Kirk U., Downar J., Montague P. R. Interoception Drives Increased Rational Decision-Making in Meditators. Playing the Ultimatum Game. *Frontiers in Decision Neuroscience*. 2011. № 5. P. 49. (Translated from English)
20. Seligman M. Building Resilience. *Harvard Business Review*. 2011. № 89 (4). P. 100–106. (Translated from English)