

*Психологические науки***СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ**

Артемьев А.Д., Подсеваткин В.Г., Кирюхина С.В.

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский  
Мордовский государственный университет  
им. Н.П. Огарева» Медицинский институт,  
e-mail: inst-med@adm.mrsu.ru*

С целью изучения вопросов связанных с сознанием и подсознанием в медицинской практике проводилось обзорное исследование по освещению этой темы. Собран фактический материал по лечению больных с расстройствами сознания. Рассмотрены варианты и способы лечения с помощью взаимодействия с сознанием и подсознанием человека. Дано научное объяснение сознанию и видам его расстройств. Рассмотрено положение таких наук, как психология и психиатрия в современном обществе. Освещены причинно-следственные связи и влияния таких сфер, как сознание и подсознание на здоровье человека.

*Люди боятся того, чего не  
могут понять*

Рассматривая сознание и подсознание человека, мы пришли к выводу, что люди взаимодействуют с реальностью на двух уровнях: сознательном и подсознательном. В этом случае сознание имеет отношение с некоторой моделью мира, а подсознание воспринимает реальность такой, какая она есть. Почему, мы постараемся объяснить дальше. Я дал определения, которые выведены на основе мною прочитанных, но в более ёмкой и обобщённой форме.

Сознание – это ядро психики, дающее индивиду способность получать некоторое представление о мире, включая самого себя, и выделение своего Я из всего, что его окружает. Сознание полностью ориентировано во внешний мир благодаря интеллекту и его адаптации. Поэтому сознание помогает личности приспособиться во внешнем мире. [1], [5], [9]

«Подсознание – это имеющие смысл и логику психические структуры и процессы, не ясные сознанию, не видные сознанию, не контролируемые сознанием. В подсознании происходят и разумная ориентировка, и формирование намерений, и принятие решений, но от меня это скрыто, мне это неподконтрольно, и я обнаруживаю только результаты. Однако, если я в себе покопаюсь, я могу понять,»[10] – писал Н.И. Козлов.

Подсознание выкраивает модель мира, в котором существует сознание. Другими словами, сознание наблюдает и оценивает события, которые предоставляет подсознание. Подсознание пропускает информацию через ряд фильтров: нейронный, психический, социальный, личност-

ный и др. Подсознательный разум – это огромный поток информации, при грамотном взаимодействии с которым можно получать ответы на многие интересующие нас вопросы. [12] [Валерий Синельников – «Тайны подсознания.»]

**Влияние сознания и подсознания  
на нашу жизнь**

*Сознание – это ключ, а под-  
сознание – это дверь*

Не зря говорят: «Мы сами создаём мир, в котором мы живём». Полностью согласны с этим.

Если рассматривать сознание как ядро психики, то, мы считаем, подсознание – это источник, который питает наше сознание и который работает на более тонком уровне. Наш организм никогда не хочет навредить самому себе. Так же и с подсознанием. Все фильтры и программы нашего подсознания работают для того, чтобы защитить нас от внешних раздражителей. Именно поэтому оно может создавать некие иллюзии и отбирать только то, что считает нужным и безопасным для нас. После всего необходимого конвертирования подсознание транслирует всё на матрицу сознания. Но не стоит вводить себя в заблуждение и полагать, что подсознание живёт своей жизнью. Это часть нас самих, но её отличительной чертой является то, что мы не можем управлять ею, а она не может управлять нами. Поэтому необходимо найти ту точку опоры, в которой мы будем находиться со своим подсознанием в симбиозе и, как следствие, более точно реагировать и воспринимать происходящие события и сам окружающий мир. Иначе говоря, нужно взять на себя ответственность за свой мир: за все горести и радости, ошибки, успехи и неудачи, победы и поражения – всё это, в первую очередь, результат. Наш результат. Наш опыт, ценнее которого нет ничего.

Человек – это целостная личность. Подсознание – это часть неизвестного и до конца непознаваемого, которую нужно стремиться разгадать. [Валерий Синельников – «Тайны подсознания.»]

Итак, если наше сознание и подсознание находятся в симбиозе, то жизнь прекрасна. Но что происходит, если между ними возникает конфликт? В эпоху хаоса очень сложно удержать баланс, а, точнее, состояние баланса, которое позволит плыть в потоке хаоса и быть его частью. При разрыве этого равновесия возникает болезнь. В зависимости от того, где конкретно произошёл конфликт между сознанием и подсознанием, формируется определённая патология. А вообще, что такое болезнь? Болезнь – это сторожевая собака организма, это сигнал о нарушении равновесия.

### Виды расстройств сознания

В психологии различают несколько видов сознания:

*Ясное или чистое* – адекватное восприятие окружающих событий и людей. Характеризуется: активным вниманием; развернутым речевым контактом; осмысленными ответами на вопросы; выполнением необходимых действий; самопроизвольным открыванием глаз; быстрой и целенаправленной реакцией на любые раздражители; сохранностью ориентации в пространстве.

*Неясное, или помрачение сознания.* Характеризуется: проявлением равнодушного и безразличного отношения к своему состоянию; на заданные вопросы реагирует верно, но с задержкой ответа.

*Ступор.* Характеризуется: плохой ориентацией в окружающем мире; при ответах на вопросы реагирует медленно и вяло, отвечает невпопад; может заснуть в процессе разговора; в течение дня может впасть в оцепенение.

*Отупление.* Характеризуется: глубоким помрачением сознания; человеку свойственно находиться в спячке. При этом вывести из спячки можно громким криком или болевыми воздействиями, но на короткий промежуток времени, затем он снова погружается в спячку.

*Кома.* Характеризуется: полной утратой сознания и глубокой спячкой; человек абсолютно не реагирует на крики, болевые импульсы и физические касания; полностью утрачены рефлексы.

*Бред.* Данный вид сознания является ложным, и человек искажает восприятие своей реальности. Характеризуется: сильным нарушением сознания; бредовым состоянием.

*Галлюцинации.* Различают две разновидности галлюцинаций: зрительные искажения и слуховые. [11]

С психологической точки зрения можно говорить о нескольких установленных свойствах сознания:

1) сознание индивида характеризуется активностью, которая обусловлена, прежде всего, спецификой внутреннего состояния субъекта в момент действия, а также наличием цели и устойчивой деятельностью для ее достижения;

2) сознанию присуща интенциональность, т.е. направленность на какой-либо предмет. Сознание – это всегда сознание чего-либо;

3) способность человеческого сознания к рефлексии, самонаблюдению, т.е. возможность осознания самого сознания;

4) сознание имеет мотивационно-ценностный характер.

Оно всегда мотивированно, преследует какие-либо цели, что обусловлено потребностями организма и личности.

Опираясь на выше изложенное, поговорим о видах расстройств сознания:

*Оглушение* (оглушенность, синдром оглушения сознания) – синдром нарушенного сознания, характеризующийся значительным повышением порога восприятия всех внешних раздражителей и сонливостью, а также замедленным образованием ассоциаций, затруднением их течения. Представления скудны, ориентировка в окружающем пространстве неполная или отсутствует. Вопросы воспринимаются с трудом, ответы на них неполные и неточные. По выходе из состояния оглушения часто наблюдается амнезия. При неблагоприятном течении – переход в сопор и кому. [14]

*Аура сознания* – кратковременное, длящееся, как правило, несколько секунд, помрачение сознания, при котором возникают разнообразные расстройства – от соматовегетативных до психотических. Содержание последних сохраняется в памяти пациента, а происходящее вокруг полностью амнезируется. [15]

*Сумеречное помрачение сознания* – вид нарушения сознания, возникающий внезапно и проявляющийся глубокой дезориентировкой в окружающем пространстве с сохранностью привычных автоматизированных действий. Возникает обычно внезапно, продолжается недолго и внезапно заканчивается, поэтому это расстройство называется транзиторным, скоропреходящим. Сопровождается речедвигательным возбуждением или внешне упорядоченным поведением, аффектом страха, тоски, злости, острым образным бредом и внезапным наплывом галлюцинаций. Галлюцинации обычно устрашающего содержания (преимущественно зрительные). Возникающие при этом бредовые идеи (чаще преследования, режиссерские) определяют поведение больного. Весьма часты агрессивные разрушительные действия, направленные как на людей (в том числе близких родственников), так и на неодушевленные предметы. [16]

*Онейроид* – психопатологический синдром, характеризующийся особым видом качественного нарушения сознания с наличием развернутых картин фантастических сновидных и псевдогаллюцинаторных переживаний, переплетающихся с реальностью. При онейроиде больной является участником переживаемой псевдогаллюцинаторной ситуации. Окружающие люди могут включаться больным в виде участников в переживаемую ситуацию. Одним из признаков онейроида является дезориентация в личности галлюцинируемого, изменение субъекта восприятия, трансформация Я, например, превращение в птицу или дерево. [17]

*Аменция* – одна из форм помрачения сознания, при которой преобладают растерянность, бессвязность мышления и речи, хаотичность движений. Отмечается нарушение синтеза восприятий, инкогерентность, дезориентировка в месте, времени и собственной личности, рас-

терянность, возникновение истинных галлюцинаций. Галлюцинации немногочисленны и отрывочны, также могут наблюдаться бессвязные отрывочные бредовые идеи. Зачастую больные не могут вспомнить своё имя, возраст и адрес, и утрачивают способность понимать происходящее. [18]

*Делирий* – галлюцинаторное помрачение сознания с преобладанием истинных зрительных галлюцинаций и иллюзий, образного бреда, изменчивого аффекта, в котором преобладает страх, двигательное возбуждение. Делирий – частая форма помрачения сознания. Делириозное помрачение сознания нарастает постепенно и проходит в своем развитии несколько стадий. При делирии больной всегда является заинтересованным зрителем всего того, что происходит перед его глазами. Его аффект и поступки довольно точно соответствуют содержанию видимого. Он охвачен любопытством, недоумением, восторгом, страхом, ужасом. С интересом или замороженностью смотрит или же, напротив, бежит, прячется, обороняется. Мимика соответствует господствующему аффекту и действиям. Речевое возбуждение обычно ограничивается отдельными короткими фразами, словами, выкриками. Задаваемые вопросы больной осмысляет плохо, часто отвечает невпопад. Вместе с тем, если привлечь его внимание качество ответов на короткое время улучшается. [19]

#### **Как мы создаём себе болезни**

*Бросаться в крайности про-  
це, чем держать себя в руках*

Как мы писали ранее, болезнь – это сигнал о нарушении равновесия. О каком же равновесии идёт речь? Каждый живой организм стремится к состоянию гомеостаза, то есть, к динамическому равновесию. Это закон, и он работает для всех. Удерживать баланс внутри себя в эпоху хаоса достаточно сложно, поэтому гораздо разумнее слиться с ним, тем самым достигнуть желаемого равновесия. Все мы части вселенной, и мы не можем игнорировать устанавливаемые ею порядки.

Распространённое выражение «Все болезни в голове». И, действительно, наши болезни – результат наших мыслей, неспособность контролировать наши настроения и халатное отношение к состоянию нашей нервной системы. Теперь по порядку.

Мысли. Думаем, не стоит говорить о положительных мыслях, они, само собой, навредить не могут. Проблема именно в негативе или разрушительных мыслях, которые копятась внутри и от которых трудно избавиться. Негатив можно сравнить, например, с экзотоксином бактерий. Они продуцируют вещества, оказывающие токсическое воздействие на организм человека, как следствие, нарушают его жизнедеятельность и провоцируют развитие болезней. От рода про-

явления негативной мысли зависит появление той или иной болезни.

Настроения. Почему их вообще стоит контролировать? Необходимо различать эмоции и настроения. Эмоции присущи всем, и они полезны. Поэтому попытка контролировать их может закончиться не наилучшим образом. Даже если эмоция слишком яркая да и ещё негативная, переключайтесь на что-то иное, вообще отстранённое от этой эмоции. Лучше всего на любимое хобби. В любом случае эмоция проходит максимум через 12 минут. Дальше всё зависит от вашего настроения. Настроение – продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Так же это продукт нашего характера. Эмоция, в отличие от настроения, очень интенсивна в своём проявлении, поэтому недолговременна. И, как следствие из выше сказанного, в каком настроении жить – это ваш личный выбор. Но не забывайте ещё один все-ленский закон: чем больше вы распространяете негатив, тем больше негатива вы притягиваете и в свою жизнь. А всё то, что люди, чаще всего, называют депрессией, является плохим настроением, которое они просто не хотят контролировать. [Ирина Хакамада – «Рестарт. Как прожить много жизней.»]

И, в конечном итоге, человек получает расшатанную психику, если не хуже. Всё всегда сначала проявляется не на глобальном уровне. Так же и с болезнями. Сначала страдают мысли, потом возникает желание подавлять эмоции ради необоснованных результатов или в попытке скрыть что-то. Дальше нежелание контролировать плохие настроения, и всё идёт на самотёк.

Итак: люди сами создают себе болезни, а, следовательно, и сами могут их вылечить, устранив причины. Само собой разумеется, если кого-то пырнули ножом, бесполезно просить своё подсознание остановить кровь и затянуть рану. Мы говорим о болезнях, возникших без физического воздействия извне. А причины заболеваний в нас самих. Нужно изменить отношение к болезни, научиться воспринимать её не как наказание, а как причинно-следственное явление.

#### **Подсознание как способ излечения**

*Не бойся усомниться в том,  
что знаешь*

Подсознание используется как способ, а инструментом будет являться перепрограммирование. Рассмотрим всё это на языке программирования. У программиста в голове зарождается идея определённой программы. Дальше он начинает развивать её, определяет её назначения и функции. Затем выбирает язык, с помощью которого эта программа будет записана. И не имеет значения, будет ли эта программа «до-

брокачественной» или «злокачественной». Затем он реализует её, тем самым давая право на существование, и использует её по назначению. Готово.

Теперь мы постараемся интерпретировать вышесказанное на языке подсознания. У человека зарождаются мысли, связанные между собой. Именно мысли, а не одна мысль. Потом человек упорядочивает их в голове, предавая им логику. Языком подсознания будет являться именно мысль, одна. И, опять же, не обязательно, что эти мысли будут «доброкачественными» или «злокачественными». Теперь, думаю, понятно, к чему мы клоним. В зависимости от этого мы получим определённый результат: улучшающий или ухудшающий нашу жизнь, либо же нейтральный. Готово.

Если в программе происходит сбой или же она больше не является актуальной, программист, в зависимости от проблемы, либо исправляет её, либо же переделывает или удаляет вообще. Аналогично и с мыслями. Они могут сильно укорениться в нашем подсознании и создавать видимость, что их нет. Как РАК, не так ли? Но, так или иначе, патогенные мысли влияют на наш организм. Поэтому, если от них избавиться, мы сможем победить заболевание. А избавиться от них можем только мы сами.

Всё это изначально заложено в нас самих, но мир позабыл про эту силу. Мы можем разрушать и восстанавливать как в физическом мире, так и в подсознательном, без которого не будет физического. Подсознание, для улучшения качества нашей жизни, подкидывает нам сигналы, которые заставляют нас засомневаться в чём-то. А любое сомнение порождает анализ событий, действий, причин и т.д. Самое главное, действительно осознать это и не мучить себя, меняя что-то в своей жизни. А, возможно, и всю жизнь. Главное, взять ответственность за свою жизнь, стремиться улучшать её качество и быть интересными, в первую очередь, для себя. Ведь самый важный человек в твоей жизни – это ты сам. И это тоже закон [12], [13].

#### **Фактический материал**

##### *Лечение больных наркоманией в РМ*

1. Пролечено стационарно с психозом, в том числе с нарушениями сознания – делирием в РМ.

Наркомании и хронический алкоголизм 2017 г. – 141 психозы, в том числе с нарушениями сознания – делирием 2018 г. – 126 психозов, 2019 г. – 130 психозов

2. Прошли амбулаторное лечение больных наркоманией в РМ.

2017 – 296 чел., 2018 – 223 чел., 2019 – 137 чел.

3. Прошли стационарную реабилитацию потребителей наркотических средств в РМ.

2017 – 43 чел., 2018 – 66 чел., 2019 – 61 чел.

4. Прошли (обязательное и альтернативное) амбулаторное лечение больных наркоманией РМ. 2017 – 49 чел., 2018 – 28 чел., 2019 – 56 чел.

Из данных статистических данных мы видим что в 2019 г. снизилось количество психозов.

#### **Заключение**

*Не стоит бояться, если вы не поняли что-то;  
бояться стоит, если вы перестали понимать всё*

В заключение хотелось бы сказать о роли медицины в современном обществе. Может показаться, что я недооцениваю её, говоря о безграничных возможностях нашего подсознания. Но это абсолютно не так. Без неё нас бы уже давно не было. Медицина движется огромными шагами вперёд, и её заслуги неопределимы. Нужно понять, что в любом случае, при любом исходе врачи хотят только блага своим пациентам. Бывают моменты, когда в это трудно поверить, но факт остаётся фактом. Вся проблема в недоверии и стереотипах нашего общества. Особенно хочется отметить это в плане психологии и психиатрии. Если сказать более откровенно, врачи других специальностей занимаются устранением симптомов заболевания. Психологи и психиатры занимаются лечением. Ведь болезнь, даже при устранении симптоматики, остаётся в нашей голове. Всегда, при тяжёлых заболеваниях, к пациенту прикрепляют психиатра. Мы даже можем не знать, что это психиатр. Почему? Один из распространённых стереотипов заключается в том, что, если вам говорят о необходимой помощи со стороны психолога или психиатра, человек сразу идёт в отказ и думает, что мы хотим ему сказать, что у него проблемы с головой и он ненормальный. Полнейший бред. Этот стереотип сильно укоренился в российском обществе, и с ним нужно бороться. Иногда нам трудно разобраться в себе, мы запутываемся в наших мыслях, тонем в бурном потоке хаоса, перестаём понимать мир вокруг и не можем найти выход из сложившейся ситуации. В силу того, что большинство просто не обладает нужными знаниями и инструментами, с помощью которых они смогли бы найти решения всех своих проблем, люди сдаются, пускают всё на самотёк или перекладывают ответственность на кого-то, что ещё хуже. Следствие – болезнь. Психологи и психиатры – это те квалифицированные специалисты, задачей которых является избавить вас от проблем, риска развития осложнений и заболеваний на разных уровнях. Они, как и любые другие врачи иных специальностей, хотят вылечить вас. Так как они обладают всеми необходимыми знаниями и инструментами в своей деятельности, вероятность вашего выздоровления возрастает многократно. Освободитесь от стереотипов, открывайте свой разум пото-

кам вселенной, усложняйтесь, открывайте себя вновь и вновь и не бойтесь обратиться за помощью. Умейте просить и благодарить. Понимать и вникать. Психология и психиатрия – это две науки, две медицинские дисциплины, задачей которых является улучшить качество человеческой жизни. Не стоит об этом забывать.

#### Список литературы

1. Балин В.Д. Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредметный научный журнал // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, 2009. Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru>.
2. Фрейд З. Исследовано в России [Электронный ресурс]: s-mind.ru, Три уровня психики по Фрейду, 9 января 2014. Режим доступа: <http://s-mind.ru>.
3. Мельник С.Н. Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредметный научный журнал/ Psyera. Режим доступа к журналу: <https://psyera.ru>.
4. Бехтерев В.М. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная электронная библиотека // Викитека. Сознание и его границы (Бехтерев), 4 мая 2015. Режим доступа: <https://ru.wikisource.org/wiki>.
5. Исследовано в России [Электронный ресурс]: энциклопедия практической психологии // Психологос. Сознание в психологии, 16 января 2014. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru>.
6. Исследовано в России [Электронный ресурс]: онлайн библиотека // Plam.ru. Сознание и подсознание. Общие сведения. Режим доступа: <http://www.plam.ru>.
7. Исследовано в России [Электронный ресурс]: самая удобная база курсовых, рефератов, контрольных и дипломных работ // Refbox.org. Представления И.П. Павлова о сознании. Режим доступа: <http://refbox.org>.
8. Симонов П. Исследовано в России [Электронный ресурс]: Metodolog.ru. Сознание, подсознание, сверхсознание, 1975. Режим доступа: <https://www.metodolog.ru>.
9. Исследовано в России [Электронный ресурс]: энциклопедия практической психологии // Психологос. Сознание как предмет психологии, 29 декабря 2013. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru>.
10. Исследовано в России [Электронный ресурс]: энциклопедия практической психологии // Психологос. Подсознание, 17 марта 2015. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru>.
11. Исследовано в России [Электронный ресурс]: научный словарь-справочник от автора24/ spravochnick.ru. Вид сознания человека. Режим доступа: <https://spravochnick.ru>.
12. Юнг К. Исследовано в России [Электронный ресурс]: онлайн библиотека // Гумер. Юнг К. к вопросу о подсознании. Режим доступа: <https://www.gumer.info>.
13. Исследовано в России [Электронный ресурс]: учебные материалы/ works.doklad.ru. Сила подсознания человека, 2009.
14. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Оглушение, 30 октября 2018. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
15. Коллектив авторов. Психиатрия. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Т.Б. Дмитриевой, В.Н. Краснова, Н.Г. Незнанова, В.Я. Семке, А.С. Титанова; отв. ред. Ю.А. Александровский. Исследовано в России [Электронный ресурс]: медицина и здоровье человека/ medinfo.social. Аура. Режим доступа: <https://medinfo.social>.
16. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Сумеречное помрачение сознания, 22 февраля 2019. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
17. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Онейроидный синдром, 26 января 2019. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
18. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Аменция, 14 февраля 2019. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
19. Исследовано в России [Электронный ресурс]: кафедра психиатрии и наркологии первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П. Павлова/ s-psy.ru. Синдромы расстройства сознания, 2009. Режим доступа: <http://www.s-psy.ru>.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Никольская О.Л. Черняева К.И.

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск,  
e-mail: [laz27olga@yandex.ru](mailto:laz27olga@yandex.ru);

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет»,  
e-mail: [laz27olga@yandex.ru](mailto:laz27olga@yandex.ru)

Представлена характеристика стрессовых ситуаций и теоретические основы их преодоления в учебной деятельности младших школьников, реализована опытно-экспериментальная работа по преодолению стрессовых ситуаций в учебной деятельности младших школьников, разработаны рекомендации педагогам по преодолению стрессовых ситуаций в учебной деятельности обучающихся

Проблема формирования потребности сохранения здоровья школьников в процессе обучения в общеобразовательной школе является актуальной в связи с тенденциями социально-экономического развития общества третьего тысячелетия. Период младшего школьного возраста – один из главных этапов становления здоровья, а также физического и психического статуса, на базе которого закладываются основы здорового образа жизни. Ведущая деятельность младших школьников – учеба. Так как нагрузки на детский организм в этом возрасте огромны, необходимо максимально оптимизировать учебный процесс. Основными условиями успешной учебы является высокая работоспособность и здоровье школьников. От учителя, ведущего уроки в начальной школе, требуется выбор форм и методов обучения в соответствии с достижениями современной педагогической науки. Сейчас понятие «стресс» становится весьма популярным. В общем смысле стресс представляет собой естественную реакцию живого организма на воздействие того или иного события, происходящего в окружающем пространстве. В работах Г. Селье изначально уделялось внимание исследованию биологических особенностей стресса с точки зрения реакции гомеостатических механизмов организма на внешние раздражители путем их перестройки и «запуска» внутренней адаптационной энергии. Термин «стресс» (англ. – давление, нажим, напряжение) довольно широко представлен в предметных областях различных наук (биологии, медицины, физиологии, психологии, педагогики, юриспруденции), каждая из которых рассматривает причины и последствия стресса, исходя из своих функциональных задач определяет механизмы, позволяющие минимизировать его негативное влияние и обеспечить стрессоустойчивость личности [4].