

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

УДК 314.144:316.728

## **Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек**

**Короленко Александра Владимировна**

научный сотрудник, Вологодский научный центр Российской академии наук,  
Россия, г. Вологда. E-mail: [coretra@yandex.ru](mailto:coretra@yandex.ru)

**Аннотация.** Стресс является одним из ключевых факторов риска развития ряда серьезных заболеваний, в их числе неврологические нарушения, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, пограничные психические расстройства. Цель данной статьи заключалась в анализе влияния стрессовых ситуаций на состояние здоровья и распространение вредных привычек среди населения. Информационной базой исследования послужили данные социологического мониторинга физического здоровья населения Вологодской области, проводимого ВолНЦ РАН. В ходе анализа установлено, что респонденты, редко подвергавшиеся стрессу или вовсе его не испытывавшие, чаще дают собственному здоровью положительные оценки, тогда как среди людей, регулярно испытывавших стрессовые ситуации, оказалась наибольшей доля негативных оценок здоровья. Кроме того, люди, наиболее подверженные стрессу, по сравнению с теми, кто практически

---

### **Следует цитировать / Citation:**

*Короленко А. В. Стресс как фактор риска здоровья населения и распространения вредных привычек / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 3-26. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Поступило в редакцию / Submitted 26.01.2019

Принято к публикации / Accepted 11.02.2019

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

не сталкивался со стрессовыми ситуациями, в течение года чаще болели как легкими недомоганиями, так и тяжелыми недугами. Несмотря на то, что анализ данных опроса не выявил прямой взаимосвязи между частотой подверженности стрессу и распространением вредных привычек, при сопоставлении частоты переживаемых стрессовых ситуаций с частотой употребления спиртного, установлено: среди респондентов, постоянно испытывавших стресс, по сравнению с теми, кто редко его ощущал или вовсе не испытывал, оказалось значительно больше ежедневно употребляющих пиво и крепкие спиртные напитки, ежедневно или по выходным дням употребляющих некрепленые или крепленые вина. В то же время среди людей, лишь периодически подвергавшихся стрессовым ситуациям или вовсе их не испытывавших, в большей степени распространен отказ от употребления большинства из вышеперечисленных видов алкогольных напитков, за исключением крепкого спиртного. Аналогичной закономерности с частотой курения выявлено не было, что связано с превалированием у курильщиков других мотивов, например, выработанной привычки. Повышение физической активности населения с большой долей вероятности будет способствовать и профилактике стресса

**Ключевые слова.** Стресс, факторы риска, здоровье, самооценка здоровья, вредные привычки.

## **Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits**

**Korolenko Aleksandra Vladimirovna**

research assistant, Vologda research center of the Russian academy of sciences,  
Russia, Vologda. E-mail: [coretra@yandex.ru](mailto:coretra@yandex.ru)

**Summary.** Stress is one of the key risk factors of the development of serious diseases including neurological disorders, hypertension, coronary heart disease, borderline mental disorders. The purpose of this article was the analysis of the impact of stressful situations on health and of the spread of pernicious habits among the population. The information base of the study was the data of the sociological monitoring of the physical health of the Vologda Oblast population, conducted by VolSC RAS. During the analysis it was found that respondents who were rarely subjected to stress or who weren't felt it at all, often give positive marks to their own health, whereas the largest proportion of negative health assessments was found

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

among people who regularly experience stressful situations. In addition, people who are most susceptible to stress, compared with those who have hardly ever been confronted with stressful situations, often suffered from mild ailments and severe ailments during the year. Although an analysis of survey data did not reveal a direct relationship between the frequency of exposure to stress and the spread of pernicious habits, comparing the frequency of stressful situations experienced with the frequency of alcohol use, it was found that among respondents who were constantly experiencing stress, compared with those who rarely felt it or did not feel it at all, there were significantly more people who consume beer and spirits daily or on weekends using unfortified or fortified wines. At the same time, among people who have only occasionally been subjected to stressful situations or who have not experienced them at all, the refusal to use most of the above types of alcoholic beverages, with the exception of strong alcohol, is more common. A similar pattern with the frequency of smoking was not revealed, due to the prevalence of other motives among smokers, for example, the developed habit.

**Keywords.** Stress, risk factors, health, self-esteem health, pernicious habits.

**Введение.** Быстрые ритмы жизни, высокая информационная нагрузка в результате глобализации и урбанизации подвергают современного человека значительным психоэмоциональным нагрузкам, служат факторами развития стрессовых состояний, что, в свою очередь, грозит срывом резервных возможностей органов и систем с дальнейшим формированием патологий здоровья [1, с. 109].

Стресс является одним из ключевых факторов риска развития ряда серьезных заболеваний, в их числе неврологические нарушения, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, пограничные психические расстройства [2, с. 773–775]. Кроме того, как доказывают исследования, регулярные стрессы снижают функцию иммунной системы человека, что способствует возникновению онкологических заболеваний. Объясняется это увеличением выработки кортикостероидов, в результате которого снижается клеточный иммунитет [3, с. 74].

Влияние стрессовых ситуаций на здоровье может осуществляться не только напрямую, через систему психосоматических реакций организма, но и косвенно, через изменение поведения индивида, выражающееся в применении им таких деструктивных для здоровья антистрессовых мер, как курение и употребление алкоголя. Именно поэтому принципиально важным

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

представляется изучение воздействия стресса не только на состояние здоровья населения, но и на распространение вредных привычек.

**Теоретические аспекты исследования.** Термин «стресс» в научный обиход был введен американским физиологом У. Кэнноном, который понимал под ним ответную реакцию организма на некоторое угрожающее воздействие (стимул). Основы *классической (физиологической) теории стресса* заложил канадский физиолог Г. Селье, в 1936 г опубликовавший статью, посвященную развитию общего адаптационного синдрома в ответ на стрессовое воздействие [4, с. 32]. Согласно Селье стресс – это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие [5, с. 12]. Ученый выделил стратегии реагирования организма на стресс, стадии прохождения адаптационного синдрома (тревога, сопротивление, истощение). В дальнейшем теория стресса развивалась в рамках психофизиологии У. Кенноном, И.П. Павловым, Э. Геллгорном, Л.А. Орбели, П.В. Симоновым и др.

Понятие психологического (или эмоционального) стресса ввел американский психолог Р. Лазарус [6]. Ученый отделял его от биологического (или физиологического) стресса: если биологический стресс выражается в нарушении гомеостаза, обусловленном непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм, то психологический – в реакции человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. При этом решающее значение в стрессовой ситуации *в психологическом подходе* придавалось возможности индивида управлять, регулировать действие раздражителя [7]. Феномен психологического стресса изучался в работах Р. Ланьер [8], С. Фолкмена [9], В.В. Бодрова [5], Ю.В. Щербатых [10], Д.Н. Исаева [11].

Влияние психологического стресса на здоровье человека активно рассматривается в рамках медико-биологических дисциплин. В частности, изучается воздействие стресса на развитие ишемической болезни сердца [12-14], атеросклероза [15; 16], сахарного диабета [17-19], злокачественных новообразований [20] и психических расстройств [21; 22].

Кроме того, широкое распространение получили *социологические исследования* стресса в контексте факторов риска здоровья населения [23-26]. При этом отдельные работы посвящены изучению влияния профессионального стресса на здоровье и самочувствие работающего населения [2; 27-29]. Вместе с тем исследования, направленные на изучение взаимосвязи стрессовых воздействий на человека с деструктивными практиками образа жизни, в

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

частности с распространением вредных привычек практически не встречаются. Чаще всего эти аспекты рассматриваются как самостоятельные факторы риска здоровья.

**Цель данной статьи** заключалась в анализе влияния стрессовых ситуаций на состояние здоровья и распространение вредных привычек среди населения. При этом следует уточнить, что в рамках данной работы стресс рассматривался лишь с точки зрения отрицательного воздействия на состояние и самочувствие человека (как дистресс) без выделения его видов (физиологического, эмоционального, психологического, профессионального, учебного стресса и т.д.). Это обусловлено спецификой используемой информационной базы, а именно данных социологического опроса населения: в субъективной интерпретации респондентов стресс, прежде всего, носит негативный характер и воспринимается ими в общем виде (вне зависимости от его природы). Изучение влияния на здоровье населения стресса разных типов (по характеру, происхождению) представляет большой научный интерес и может выступить в качестве одной из задач на последующих этапах исследования.

#### **Методология исследования**

Использование социологических методов в изучении факторов риска здоровья и образа жизни населения обладает большим преимуществом по сравнению с иными методами, поскольку позволяет анализировать субъективные мнения и оценки населения, выявлять установки и конкретные поведенческие практики респондентов. Именно поэтому основным инструментом сбора информации в данном исследовании выступил социологический опрос населения.

Исследовательская гипотеза заключалась в том, что *люди, часто испытывающие стрессовые ситуации, в большей степени склонны к вредным привычкам, хуже оценивают состояние здоровья по сравнению с теми, кто редко подвергается стрессам или вовсе с ними не сталкивается.*

Информационной базой послужили данные социологического мониторинга физического здоровья населения Вологодской области, проводимого ФГБУН ВолНЦ РАН, а именно его этапов 2016 и 2018 гг. Опрос осуществлялся в форме раздаточного анкетирования на территории крупных городов Вологды и Череповца, а также 8 муниципальных районов. Объем выборки составил 1500 респондентов в возрасте 18 лет и старше. Выборка многоступенчатая, квотная. Ошибка выборки не превышала 3%.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

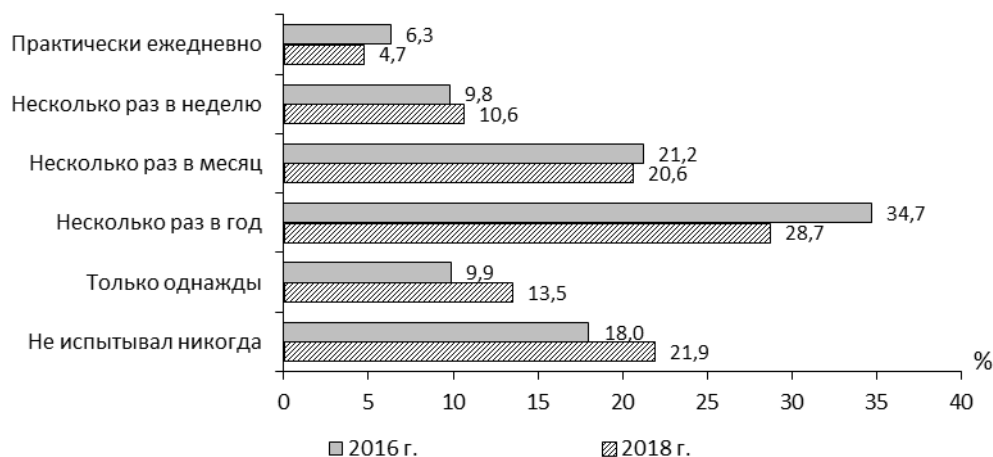
*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Анкеты содержали вопросы о частоте стрессовых ситуаций, испытанных респондентом за последний год, а также о предпринимаемых способах их преодоления. Для оценки влияния стресса на здоровье использовались данные о самооценке респондентами состояния здоровья, в том числе о наличии хронических заболеваний, частоте и тяжести заболеваемости. Анализ воздействия стрессовых ситуаций на распространение среди опрошенного населения самодеструктивных практик осуществлялся по вопросам о наличии (или отсутствии) вредных привычек (курения, употребления алкоголя), об их частоте, а также о причинах приверженности вредным привычкам.

Стоит подчеркнуть, что в данном исследовании стресс не подразделялся на отдельные виды (физический, психический, социальный, профессиональный и прочие), поскольку главной задачей было выявление взаимосвязи частоты проявления стрессовых ситуаций (вне зависимости от их характера) с параметрами самооценки здоровья и образа жизни населения.

### Основные результаты и их обсуждение

**Подверженность населения стрессу и способы его преодоления.** Анализ распределения ответов населения региона на вопрос о том, насколько часто в течение года они испытывали стрессовые ситуации, в 2018 г. показал, что 29% респондентов переживали стресс несколько раз в год, 21% – несколько раз в месяц, 11% – несколько раз в неделю и лишь 5% – ежедневно, тогда как 22% не испытывали его вовсе (рис. 1). По сравнению с 2016 г. заметно сократилась доля тех, кто подвергался воздействию стресса несколько раз в год (на 6 п.п.), и вырос удельный вес тех, кто испытывал его лишь однажды (на 4 п.п.) или вовсе не подвергался стрессу (на 4 п.п.).



Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?» (в % от числа ответивших), 2016 и 2018 гг.

Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области.

Не испытывали стрессов в течение последнего года преимущественно сельские жители (44%), мужчины (27%) и молодежь (24%). Среди респондентов из крупных городов области (21% в Вологде, 22% в Череповце), женщин (18%) и молодых людей в возрасте до 30 лет (19%) оказалось больше всего тех, кто ежедневно или несколько раз в неделю сталкивался со стрессами (табл. 1).

Таблица 1.

Распределение ответов на вопрос: «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?» (в % от числа ответивших), 2018 г.

Вариант ответа	Территории				Пол		Возраст		
	г. Вологда	г. Череповец	Население районов		Мужчины	Женщины	От 18 до 30 лет	От 30 до 55 (60) лет	Старше 55 (60) лет
			Городское	Сельское					
Практически ежедневно	6,7	5,5	4,6	2,1	3,9	5,4	7,5	4,3	3,9
Несколько раз в неделю	13,9	15,8	7,3	4,5	8,7	12,2	11,8	11,7	8,0
Несколько раз в месяц	30,1	24,0	13,4	12,7	17,5	23,1	17,7	20,9	21,8
Несколько раз в год	27,2	38,5	34,4	16,4	29,7	27,9	24,0	29,2	30,6
Только однажды	12,0	8,7	12,2	20,8	13,4	13,7	15,0	12,5	14,6
Не	10,1	7,4	28,2	43,5	26,8	17,7	24,	21,	21,1

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

**Korolenko A. V.** 2019. *Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports*, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Вариант ответа	Территории				Пол		Возраст		
	г. Вологда	г. Череповец	Население районов		Мужчины	Женщины	От 18 до 30 лет	От 30 до 55 (60) лет	Старше 55 (60) лет
			Городское	Сельское					
испытывал никогда							0	5	

Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.

Самыми распространёнными способами преодоления стресса среди респондентов стали прогулки на свежем воздухе (33%), занятия любимым делом (31%) (рис. 2). Кроме того, достаточно широкое распространение получили деструктивные для здоровья практики борьбы со стрессовыми ситуациями такие, как «заедание» вкусной едой (26%), курение (17%) и употребление алкоголя (13%). Таким образом, в общей сложности к вредным для здоровья антистрессовым мерам прибегает почти половина опрошенных жителей, испытывавших стресс в течение года (46%).

По сравнению с 2016 г. в 2018 г. возросла доля тех, кто с целью преодоления стрессовых состояний прибегает к полезным занятиям – хобби (с 22 до 31%), спорту и физкультуре (с 8 до 10%). Вместе с тем наблюдается увеличение доли респондентов, в случае стресса склонных к употреблению алкоголя (с 9 до 13%), его «заеданию» вкусной пищей (с 22 до 26%).



Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

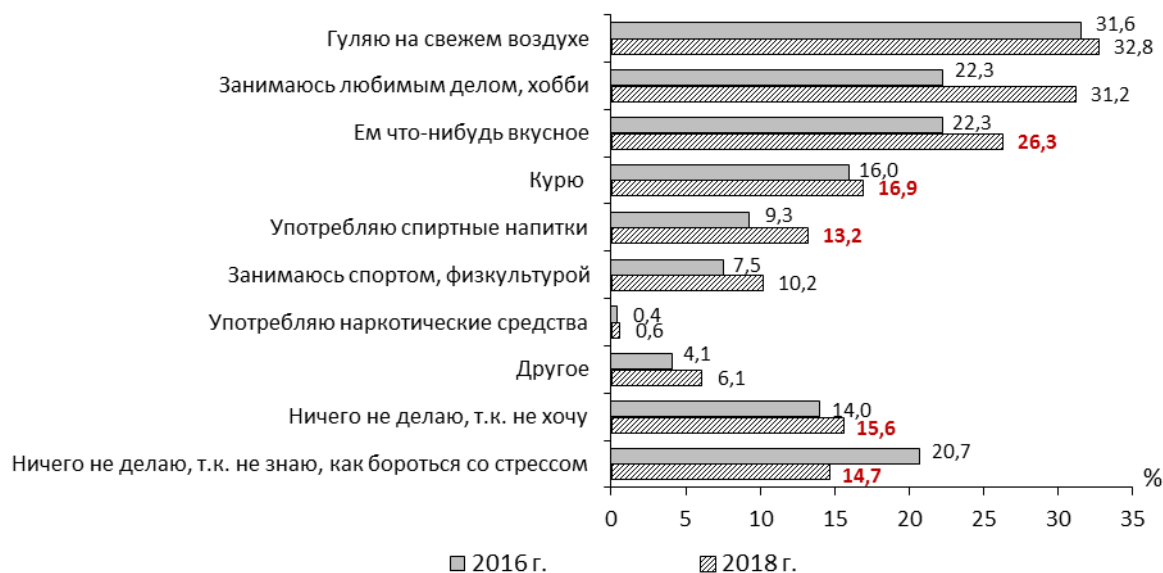


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?» (в % от тех, кто за последний год испытывал стрессовые ситуации)\*, 2016 и 2018 гг.

\*сумма процентов не равна 100, т.к. вопрос предполагал выбор нескольких вариантов ответа.

Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области.

Примечательно, что среди лиц, часто испытывавших стрессовые ситуации, по сравнению с респондентами, практически не сталкивавшимися с ними, в большей степени распространены такие антистрессовые меры, как употребление в пищу чего-нибудь вкусного (32% против 11%), курение (22% против 7%) и употребление спиртного (15% против 7%; табл. 2).

Таблица 2.

Влияние частоты стрессовых ситуаций на выбор антистрессовых мер

Антистрессовые меры*	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Гуляю на свежем воздухе	32,7	33,5	16,8
Ем что-нибудь вкусное	31,8	26,3	10,7
Занимаюсь любимым делом, хобби	29,0	33,0	15,0
Курю	22,4	16,3	7,1

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Употребляю спиртные напитки	<b>15,0</b>	<b>13,0</b>	6,7
Занимаюсь спортом, физической культурой	11,7	9,9	6,5
Употребляю наркотические средства	0,9	0,6	0,0
Другое	6,1	6,1	2,2
Ничего не делаю, т.к. не хочу	15,9	15,1	18,0
Ничего не делаю, т.к. не знаю, как бороться со стрессом	13,1	15,6	8,9
*Вопрос «Что Вы обычно предпринимаете для преодоления стресса?». Сумма процентов в столбцах не равна 100, т.к. вопрос предполагал выбор нескольких вариантов ответа. Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.			

**Влияние стресса на самооценку состояния здоровья.** Как показали результаты социологического опроса 2018 г. люди, практически не подвергавшиеся стрессу, чаще дают собственному здоровью положительные оценки (94%), тогда как респонденты, часто испытывавшие его, напротив, в большей степени склонны оценивать свое здоровье как плохое и очень плохое (12%; рис. 3).

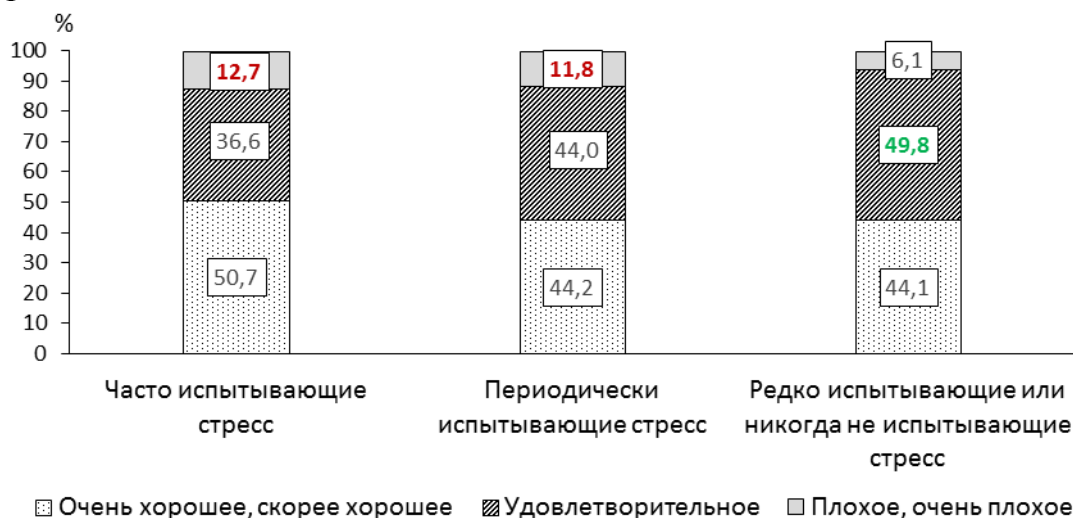


Рис. 3. Оценка состояния здоровья в зависимости от частоты стрессовых ситуаций  
Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Кроме того, регулярно или периодически подвергавшиеся стрессам респонденты чаще заявляли о наличии у себя хронических заболеваний (34%; рис. 4). В то время как среди тех, кто практически не сталкивался со стрессовыми ситуациями, доля таких людей оказалась на 8 п.п. ниже (26%).



Рис. 4. Наличие хронических заболеваний в зависимости от частоты стрессовых ситуаций

Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.

Согласно данным опроса, наличие частых стрессов в большей степени по сравнению с их редкой встречаемостью или полным отсутствием способствует развитию таких недугов, как частые головные боли (18% против 9%), хроническая тревога или депрессия (8% против 2%).

Среди людей, регулярно испытывавших стрессовые ситуации, по сравнению с респондентами, практически им не подвергавшихся, оказалось больше всего тех, кто на протяжении года ежемесячно испытывал как легкие недомогания (35% против 16%) и те, что снижают работоспособность, но не требуют выхода на больничный (18% против 4%), так и болезни, приводящие к частичной (9% против 2%) или полной потере работоспособности (7% против 2%; табл. 3). Напротив, среди практически не подвергавшихся стрессу респондентов чаще по сравнению с противоположной группой встречались те, кто никогда не испытывал недомогания, снижающие работоспособность (32% против 22%), болезни, приводящие к потере трудоспособности, но не лишаящие возможности заниматься домашними делами (59% против 42%),

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

недуги, приводящие к полной потере трудоспособности и способности к самообслуживанию (86% против 70%).

Таблица 3.

Частота и тяжесть недомоганий в зависимости от частоты стресса

Тип недомогания	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)		Периодически (несколько раз в месяц, в год)		Редко или никогда (единожды или никогда)	
	Ежемесячно	Никогда	Ежемесячно	Никогда	Ежемесячно	Никогда
Недомогания (головные боли, общая слабость, обострения хронических болезней, травм, ран и т.д.), быстро проходящие под воздействием массажа, лекарств или сами по себе, не снижающие в целом трудоспособности	<b>35,4</b>	9,9	29,3	6,9	15,7	<b>12,2</b>
Недомогания, снижающие возможность нормально работать, однако не требующие больничного листа	<b>18,3</b>	21,6	12,3	18,0	4,1	<b>32,0</b>
Болезни, приводящие к потере способности работать на производстве, учиться и т.д., но не лишающие возможности заниматься самообслуживанием	<b>8,9</b>	42,3	4,1	48,0	2,4	<b>59,3</b>

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Тип недомогания	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)		Периодически (несколько раз в месяц, в год)		Редко или никогда (единожды или никогда)	
	Ежемесячн о	Никогд а	Ежемесячн о	Никогд а	Ежемесячн о	Никогд а
м, делать домашние дела, готовить пищу и т.д.						
Болезни, приковывающие к домашней постели, приводящие к полной потере дееспособности, требуется обслуживание со стороны близких или других людей – сиделок и т.д., лечиться в санатории	<b>6,6</b>	69,8	2,1	75,3	1,6	<b>85,7</b>
Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.						

**Влияние стресса на распространение вредных привычек.** Анализ влияния частоты стрессовых ситуаций непосредственно на распространенность вредных привычек среди населения региона не выявил статистически значимой взаимосвязи (табл. 4). Данный факт можно объяснить ролью иных детерминант в формировании приверженности пагубным привычкам (психологической привычки, облегчения общения и пр.).

Таблица 4.

Влияние частоты стрессовых ситуаций на распространенность вредных привычек

Вредные привычки	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
<b>Курящие</b>	<b>47,2</b>	<b>53,7</b>	<b>49,0</b>
Не курящие	52,8	46,3	51,0

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Вредные привычки	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
<b>Употребляющие алкоголь</b>	<b>29,9</b>	<b>28,1</b>	<b>30,0</b>
Не употребляющие алкоголь	70,1	71,9	70,0
Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.			

Однако при сопоставлении частоты стрессовых ситуаций с частотой употребления отдельных алкогольных напитков была обнаружена закономерность: среди респондентов, регулярно испытывавших стресс, по сравнению с теми, кто редко его ощущал или вовсе не испытывал, оказалось значительно больше тех, кто ежедневно употребляет пиво (12% против 4%) и крепкие спиртные напитки (5% против 1%), ежедневно или в выходные дни употребляет некрепленые (15% против 6%) или крепленые вина (11% против 5%; табл. 5). В то же время среди людей, лишь периодически подвергавшихся стрессовым ситуациям или вовсе им не подвергавшихся, в большей степени распространен отказ от употребления большинства из вышеперечисленных видов алкогольных напитков, за исключением крепкого спиртного.

Таблица 5.

Влияние частоты стрессовых ситуаций на частоту  
употребления алкогольных напитков

Вид напитка	Частота*	Частота стрессовых ситуаций**		
		Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Пиво (более 1 бутылки)	<i>Ежедневно</i>	<b>12,2</b>	7,4	3,9
	По выходным	31,6	30,6	<b>38,1</b>
	По праздникам	<b>20,4</b>	6,6	12,1
	До 3-х раз в месяц	8,2	13,1	7,8
	<b>Не употребляю</b>	<b>27,6</b>	<b>42,3</b>	<b>38,1</b>
Не крепленое вино (более 200 мл)	<i>Ежедневно</i>	<b>2,1</b>	0,6	1,3
	По выходным	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>	4,8
	По праздникам	<b>42,7</b>	37,7	28,1
	До 3-х раз в месяц	6,3	8,4	2,2

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

	<b>Не употребляю</b>	<b>36,5</b>	<b>40,9</b>	<b>63,6</b>
Крепкое вино (более 100 мл)	<i>Ежедневно</i>	<i>1,1</i>	<i>0,9</i>	<i>1,3</i>
	По выходным	<b>9,6</b>	<b>8,5</b>	3,6
	По праздникам	<b>37,2</b>	33,2	20,4
	До 3-х раз в месяц	6,4	6,5	4,0
	<b>Не употребляю</b>	<b>45,7</b>	<b>50,9</b>	<b>70,7</b>
Крепкие спиртные напитки (более 50 мл)	<i>Ежедневно</i>	<i>5,1</i>	2,8	<i>0,9</i>
	По выходным	<b>14,1</b>	11,6	12,5
	По праздникам	40,4	46,9	57,3
	До 3-х раз в месяц	9,1	10,2	7,3
	<b>Не употребляю</b>	<b>31,3</b>	<b>28,4</b>	<b>22,0</b>
*Вопрос «Если Вы употребляете алкогольные напитки, то как часто?»				
**Вопрос «За последний год как часто Вы испытывали стрессовые ситуации?»				
Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.				

Люди, редко ощущавшие стресс или вовсе его не испытывавшие, в качестве причины употребления алкоголя в основном выбирают либо возможность расслабиться (43%), либо традицию отмечать праздники со спиртным (38%). Тогда как респонденты, наиболее подверженные стрессовым ситуациям, значительно чаще по сравнению с другими объясняют это причинами, которые косвенно или напрямую связаны с желанием преодолеть стресс, а именно, необходимостью расслабиться (55%), отвлечься от проблем (52%) и повысить себе настроение (37%; табл. 6).

Таблица 6.

#### Причины употребления алкоголя в зависимости от частоты стресса

Причины*		Частота стрессовых ситуаций		
		Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Преодоление стресса и плохого настроения	Возможность расслабиться	<b>55,4</b>	44,4	<b>42,6</b>
	Отвлечься от проблем	<b>51,5</b>	32,5	31,4
	Для повышения настроения	<b>36,6</b>	30,6	22,7
Традиции	По традиции	22,8	36,0	<b>38,4</b>

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

	отмечать праздники со спиртным			
Общение	Для поддержания компании	31,7	<b>35,8</b>	31,0
	Облегчает процесс общения и дает чувство веселости	<b>16,8</b>	11,4	5,4
Психологическая привычка	В силу привычки	<b>12,9</b>	5,7	5,0
	Иногда испытываю потребность выпить	11,9	9,8	5,4
	Из-за недостатка воли прекратить выпивку	4,0	2,2	3,3
Нравятся напитки	Нравится вкус напитка	11,9	<b>13,8</b>	4,5
Другое		1,0	3,3	0,4
*Вопрос «Укажите причины, по которым Вы употребляете алкоголь». Сумма процентов в столбцах не равна 100, т.к. вопрос предполагал выбор нескольких вариантов ответа. Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.				

Оценка влияния частоты стресса на то, сколько сигарет в день выкуривает респондент, не выявила подобных закономерностей. Напротив, люди, часто испытывавшие стресс, заметно реже признавались в том, что выкуривают пачку сигарет и больше в день, тогда как среди лиц, практически не подвергавшихся стрессу, оказалось больше тех, кто выкуривает либо пачку сигарет в день, либо больше (табл. 7). Возможно, это объясняется превалированием в курении факторов иной природы, например, выработанной привычки.

Таблица 7.

## Влияние частоты стрессовых ситуаций на частоту курения

Частота*	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Курю не каждый день	<b>9,4</b>	4,2	3,4
Не более 5 штук	10,9	5,8	6,8
Менее половины пачки	10,9	<b>18,3</b>	11,6



Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Частота*	Частота стрессовых ситуаций		
	Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Хватает пачки на два дня	<b>28,1</b>	23,6	19,0
Не более пачки в день	26,6	33,5	<b>37,4</b>
<b>Более 1 пачки в день</b>	<b>14,1</b>	<b>14,7</b>	<b>21,8</b>
*Вопрос «Сколько в среднем сигарет, папирос Вы выкуриваете в день?» Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.			

Склонность к курению более половины респондентов объясняют выработанной привычкой (табл. 8). Однако среди курильщиков, которые часто подвергались стрессовым воздействиям, оказалось существенно больше тех, кто при этом руководствуется антистрессовыми мотивами, в частности стремлением успокоиться и снять стресс (44%), набраться сил для работы (23%).

Таблица 8.

Причины курения в зависимости от частоты стресса

Причина*		Частота стрессовых ситуаций		
		Часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	Периодически (несколько раз в месяц, в год)	Редко или никогда (единожды или никогда)
Психологическая привычка	По привычке	53,1	56,5	<b>63,5</b>
	Недостаточно воли, чтобы бросить курение	<b>21,9</b>	<b>22,8</b>	13,5
Преодоление стресса и плохого настроения	Это успокаивает, снимает стресс	<b>43,8</b>	36,3	27,0
	Придаёт силы в работе	<b>23,4</b>	11,9	2,0
Нравится курить	Это приятное занятие	<b>21,9</b>	14,5	5,4
Общение	Это помогает в общении	15,6	14,5	15,5

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

	Потому что курят мои друзья и знакомые	6,3	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>
Борьба с лишним весом	Чтобы заглушить аппетит и меньше есть	1,6	4,1	2,0
Другое		4,7	3,6	0,0
*Вопрос «Почему Вы курите?». Сумма процентов в столбцах не равна 100, т.к. вопрос предполагал выбор нескольких вариантов ответа. Источник: мониторинг физического здоровья населения Вологодской области, 2018 г.				

**Заключение.** Таким образом, проведенный анализ частично позволил подтвердить исследовательскую гипотезу. В частности, выявлена закономерность между частотой стрессовых ситуаций и самооценкой здоровья: респонденты, редко подвергавшиеся стрессу или вовсе его не испытывавшие, чаще дают собственному здоровью положительные оценки, тогда как среди людей, регулярно испытывавших стрессовые ситуации, напротив, оказалась наибольшей доля негативных оценок здоровья. Кроме того, люди, наиболее подверженные стрессу, по сравнению с теми, кто практически не сталкивался со стрессовыми ситуациями, в течение года чаще болели как легкими недомоганиями, так и тяжелыми недугами.

Несмотря на то, что анализ данных опроса не выявил прямой взаимосвязи между частотой подверженности стрессу и распространением вредных привычек, при сопоставлении частоты переживаемых стрессовых ситуаций с частотой употребления спиртного было установлено: среди респондентов, постоянно испытывавших стресс, по сравнению с теми, кто редко его ощущал или вовсе не испытывал, оказалось значительно больше ежедневно употребляющих пиво и крепкие спиртные напитки, ежедневно или по выходным дням употребляющих некрепленые или крепленые вина. В то же время среди людей, лишь периодически подвергавшихся стрессовым ситуациям или вовсе их не испытывавших, в большей степени распространен отказ от употребления большинства из вышеперечисленных видов алкогольных напитков, за исключением крепкого спиртного. Аналогичной закономерности с частотой курения выявлено не было, что связано с превалированием у курильщиков других мотивов, например, выработанной привычки.

Таким образом, стресс является значимым фактором риска здоровья населения, оказывая существенное влияние на развитие сердечно-сосудистых и

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

эндокринных заболеваний, злокачественных новообразований, психических расстройств.

Полученные результаты исследования позволили сформулировать основные направления *профилактики стрессовых ситуаций*:

1. Поскольку данные опроса продемонстрировали, что 16% респондентов не знакомы со способами преодоления стресса, то принципиальным вопросом становится *повышение информированности населения о наиболее эффективных антистрессовых мерах, в частности обучение грамотному преодолению стрессовых ситуаций*. Одним из инструментов реализации данного направления может стать функционирование *Школ борьбы со стрессом* для взрослого населения по аналогии со Школами правильного питания, профилактики сахарного диабета, повышенного артериального давления и т.д. Вместе с тем информировать о способах *преодоления стресса и управления психологическим состоянием* важно начиная со школьной скамьи (штатными школьными психологами) и в учреждениях профессионального образования (специалистами психологических служб или медицинских кабинетов), так как дети и молодые люди в этом возрасте зачастую подвергаются учебному стрессу, в частности экзаменационному.

2. Для профилактики профессиональных стрессов представляется актуальным осуществление работодателями *мониторинга психологического климата в коллективе и психологического самочувствия работников*, а также *систематическое проведение специалистами-психологами мероприятий, предупреждающих и минимизирующих влияние стрессовых ситуаций (в формате индивидуальных консультаций, групповых тренингов, семинаров)*. При этом работа психолога в организации может осуществляться как на постоянной основе в случае наличия штатного специалиста, так и на договорных условиях. Оптимальным вариантом также может стать *медицинское или психологическое сопровождение мониторинга*, например, работником кабинета здоровья или психологом организации.

3. Как показывают данные социологического мониторинга физического здоровья ФГБУН ВолНЦ РАН, одним из важнейших мотивов занятия населения физкультурой и спортом является желание получить психологическую разрядку и снять стресс. В 2018 г. его выбирал каждый четвертый респондент, занимающийся физкультурой и спортом. Следовательно, *повышение физической активности населения с большой долей вероятности будет способствовать и профилактике стресса*.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

### Библиографический список

1. Показатели комплексной оценки здоровья лиц среднего возраста (30–44 лет) / В.А. Погодина, А.И. Бабенко, Е.А. Бабенко, А.В. Половникова // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2018. – №2 (62). – С. 106 – 110.
2. Бухтияров И.В. Современные психологические факторы риска и проявления профессионального стресса / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов, Н.А. Костенко // *Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки*. – 2014. – Т. 16. – №5-2. – С. 773 – 775.
3. Пальцева А.И. Персонализированная медицина и стратегия активного долголетия / А.И. Пальцева // *ЭКО*. – 2016. – №11. – С. 69 – 78.
4. Selye H. 1936. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents / H. Selye. *Nature*, Vol. 138, P. 32 – 40. DOI: 10.1038/138032a0
5. Бодров В.В. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.В. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. Lazarus R.S. 1966. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. New York: McGraw-Hill, 466 p.
7. Серезкина Е.В. Социально-организационный подход в исследованиях феномена стресса на работе (на примере работников ИТ-фирм России и Франции) : дисс. на соиск. уч. ст. кандидата социологических наук / Е.В. Серезкина. – М, 2006. – 184 с.
8. Lazarus R.S. 1978. Stress-related transactions between person and environment / R.S. Lazarus, R. Launier. *Perspectives in interactional psychology* / Ed. by L.A. Pervin, M. Lewis. New York: Pervin, P. 287 – 327.
9. Folkman S. 1988. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research / S. Folkman, R.S. Lazarus. *Social science & medicine*, Vol. 26, Issue 3, P. 309 – 317.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
11. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
12. Stress in cardiovascular diseases. 2002. / T. Esch, G.B. Stefano, G.L. Fricchione, H. Benson. *Med Sci Monit*, Vol. 8(5), P. 93 – 101.
13. Musselman D.L. 1998. The relationship of depression to cardiovascular disease / D.L. Musselman, D.L. Evans, C.B. Nemeroff. *Epidemiology, biology, and treatment*, Vol. 55, P. 580 – 592.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

14. Сидоров П.И. Алгоритм прогноза риска ишемической болезни сердца и роль психического стресса в возникновении заболевания / П.И. Сидоров, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова // Российский кардиологический журнал. – 2007. – №5(67). – С. 88 – 91.

15. Effects of Chronic Mild Stress on the Development of Atherosclerosis and Expression of Toll-Like Receptor 4 Signaling Pathway in Adolescent Apolipoprotein E Knockout Mice. 2009. / H. Gu, Ch. Tang, K. Peng, H. Sun, Y. Yang. Journal of Biomedicine and Biotechnology. URL: <http://dx.doi.org/10.1155/2009/613879> (дата обращения: 28.11.2018)

16. Скоромец А.А. Влияние хронического стресса на формирование ранних признаков церебрального атеросклероза по результатам изучения комплекса интима-медиа сонных артерий / А.А. Скоромец, И.С. Луцкий // Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова. – 2017. – №3. – С. 48 – 55.

17. Lloyd C. 2005. Stress and Diabetes: A Review of the Links / C. Lloyd, J. Smith, K. Weinger. Diabetes Spectrum, Vol. 18(2), P. 121 – 127.

18. Depression as a risk factor for the onset of type 2 diabetes: a meta-analysis. 2006 / M.J. Knol, J.W.R. Twisk, A.T.F. Beekman, R.J. Heine, F.J. Snoek, F. Pouwer. Diabetologia, Vol. 49, P. 837 – 845.

19. Гарганеева Н.П. Психосоциальные аспекты сахарного диабета 2-го типа: инновации профилактики / Н.П. Гарганеева // Сибирский медицинский журнал (Томск). – 2011. – Т. 26. – №4. – С. 121 – 125.

20. Denaro N. 2014. Cancer and stress: what's matter? from epidemiology: the psychologist and oncologist point of view / N. Denaro, L. Tomasello, El. Grazioso Russi. Journal of Cancer Therapeutics & Research, Vol. 3. URL: <http://www.hoajonline.com/journals/pdf/2049-7962-3-6.pdf> doi: 10.7243/2049-7962-3-6 (дата обращения: 28.11.2018)

21. Schiavone S. 2015. Impact Of Early Life Stress On The Pathogenesis Of Mental Disorders: Relation To Brain Oxidative Stress / S. Schiavone, M. Colaianna, L. Curtis // Current Pharmaceutical Design, Vol. 21(11). URL: <http://www.current-pharmaceutical-design.com/articles/127401/editorial-thematic-issue-impact-of-early-life-stress-on-psychiatric-disorders-searching-new-biomarkers-and-innovative-pharmacological-targets> DOI: 10.2174/1381612821666150105143358 (дата обращения: 28.11.2018)

22. Положий Б.С. Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья / Б.С. Положий. – 1996. – №1-2. – С. 136 – 149.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

23. Link B. 1995. Social Conditions As Fundamental Causes of Disease / B. Link, J. Phelan. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 35, P. 80 – 94.

24. Журавлева И.В. Социальные факторы ухудшения здоровья населения / И.В. Журавлева // Россия: трансформирующееся общество / под ред. В.А. Ядова. – М.: КАНОН-пресс-Ц, 2001. – С. 506 – 519.

25. Иванова Л.Ю. Социальные риски для здоровья трудовых мигрантов / Л.Ю. Иванова // Вестник Института социологии. – 2013. – № 1 (6). – С. 130 – 145.

26. Лебедева-Несевря Н.А. Социальные факторы риска здоровью как объект управления / Н.А. Лебедева-Несевря // Вестник Пермского университета. – 2010. – Вып. 3. – С. 36 – 41.

27. Leymann H. 1996. Mobbing at work and the development of post-traumatic stress disorders / H. Leymann, A. Gustafsson. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 5, Issue 2, P. 251 – 275.

28. Бухтияров И.В. Профессиональный стресс в результате сменного труда как фактор риска нарушения здоровья работников / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов, О.И. Юшкова // Анализ риска здоровью. – 2016. – №3. – С. 110 – 121. DOI: 10.21668/health.risk/2016.3.12

29. Шафиркин А.В. Влияние социального стресса и психо-эмоциональной напряженности на здоровье мужчин трудоспособного возраста в России / А.В. Шафиркин, А.С. Штемберг // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – № 5–6. – С. 27 – 34.

## REFERENCES

1. Pokazateli kompleksnoj ocenki zdorov`ya licz srednego vozrasta (30–44 let) (2018). Pogodina V.A., Babenko A.I., Babenko E.A., Polovnikova A.V. *Zdravooxranenie Rossijskoj Federacii*, 2 (62), pp. 106 – 110. (In Russian)

2. Buxtiyarov, I.V., Rubczov, M.Yu., Kostenko, N.A. (2014) *Sovremennyy`e psixologicheskie faktory` riska i proyavleniya professional`nogo stressa. Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. Social`ny`e, gumanitarny`e, mediko-biologicheskie nauki*, 5-2 (16), pp. 773 – 775. (In Russian)

3. Pal`ceva, A.I. (2016) *Personalizirovannaya medicina i strategiya aktivnogo dolgoletiya. EKO*, 11, pp. 69 – 78. (In Russian)

4. Selye, H. (1936) *A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature*, 138, pp. 32 – 40. DOI: 10.1038/138032a0 (In English)

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

5. Bodrov, V.V. (2006) Psixologicheskij stress: razvitie i preodolenie. Moscow: PER SE, 528 p. (In Russian)
6. Lazarus, R.S. (1966) Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 466 p. (In English)
7. Serezhkina, E.V. (2006) Social`no-organizacionnyj podxod v issledovaniyax fenomena stressa na rabote (na primere rabotnikov IT-firm Rossii i Francii) : diss. na soisk. uch. st. kandidata sociologicheskix nauk. Moscow, 184 p. (In Russian)
8. Lazarus, R.S., Launier, R. (1978) Stress-related transactions between person and environment. Perspectives in interactional psychology. New York: Pervin, pp. 287 – 327. (In English)
9. Folkman, S., Lazarus, R.S (1988) The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. Social science & medicine, 3 (26), pp. 309 – 317. (In English)
10. Shherbatyx, Yu.V. (2008) Psixologiya stressa i metody korrekcii. St. Petersburg: Piter, 256 p. (In Russian)
11. Isaev, D.N. (2005) Emocional`nyj stress, psixosomaticheskie i somatopsixicheskie rasstrojstva u detej. St. Petersburg: Rech`, 400 p. (In Russian)
12. Esch, T., Stefano, G.B., Fricchione, G.L., Benson, H. (2002) Stress in cardiovascular diseases. Med Sci Monit, 8 (5), pp. 93 – 101. (In English)
13. Musselman, D.L., Evans, D.L., Nemeroff, C.B. (1998) The relationship of depression to cardiovascular disease. Epidemiology, biology, and treatment, 55, pp. 580 – 592. (In English)
14. Sidorov, P.I., Solov`ev, A.G., Novikova, I.A. (2007) Algoritm prognoza riska ishemicheskoj bolezni serdca i rol` psixicheskogo stressa v vzniknovenii zabolevaniya. Rossijskij kardiologicheskij zhurnal, 5 (67), pp. 88 – 91. (In Russian)
15. Gu, H., Tang, Ch., Peng, K., Sun, H., Yang, Y. (2009) Effects of Chronic Mild Stress on the Development of Atherosclerosis and Expression of Toll-Like Receptor 4 Signaling Pathway in Adolescent Apolipoprotein E Knockout Mice. Journal of Biomedicine and Biotechnology. URL: <http://dx.doi.org/10.1155/2009/613879> (Accessed: 28.11.2018) (In English)
16. Skoromecz, A.A., Luczkij, I.S. (2017) Vliyanie xronicheskogo stressa na formirovanie rannix priznakov cerebral`nogo ateroskleroza po rezul`tatam izucheniya kompleksa intima-media sonnyx arterij. Uchenye zapiski SPbGMU im. I.P. Pavlova, 3, pp. 48 – 55. (In Russian)
17. Lloyd, C., Smith, J., Weinger, K. (2005) Stress and Diabetes: A Review of the Links. Diabetes Spectrum, 18 (2), pp. 121 – 127. (In English)

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

*Korolenko A. V. 2019. Stress as a risk factor of public health and the spread of pernicious habits. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 3-26 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

18. Knol, M. J., Twisk, J.W.R., Beekman, A.T.F., Heine, R. J., Snoek, F.J., Pouwer, F. (2006) Depression as a risk factor for the onset of type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetologia*, 49, pp. 837 – 845. (In English)
19. Garganeeva, N.P. (2011) Psixosocial`ny`e aspekty` saxarnogo diabeta 2-go tipa: innovacii profilaktiki. *Sibirskij medicinskij zhurnal (Tomsk)*, 4 (26), pp. 121 – 125. (In Russian)
20. Denaro, N., Tomasello, L., Grazioso Russi, El. (2014) Cancer and stress: what's matter? from epidemiology: the psychologist and oncologist point of view. *Journal of Cancer Therapeutics & Research*, 3. URL: <http://www.hoajonline.com/journals/pdf/2049-7962-3-6.pdf> doi: 10.7243/2049-7962-3-6 (Accessed: 28.11.2018) (In English)
21. Schiavone, S., Colaianna, M., Curtis, L. (2015) Impact Of Early Life Stress On The Pathogenesis Of Mental Disorders: Relation To Brain Oxidative Stress. *Current Pharmaceutical Design*, 21 (11). URL: <http://www.current-pharmaceutical-design.com/articles/127401/editorial-thematic-issue-impact-of-early-life-stress-on-psychiatric-disorders-searching-new-biomarkers-and-innovative-pharmacological-targets> DOI: 10.2174/1381612821666150105143358 (Accessed: 28.11.2018) (In English)
22. Polozhij, B.S. (1996) Stressy social`nyx izmenenij i rasstrojstva psicheskogo zdorov`ya, 1-2, pp. 136 – 149. (In Russian)
23. Link, B., Phelan, J. (1995) Social Conditions As Fundamental Causes of Disease. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, pp. 80 – 94. (In English)
24. Zhuravleva, I.V. (2001) Social`nye faktory uxudsheniya zdorov`ya naseleniya. *Rossiya: transformiruyushheesya obshhestvo / pod red. V.A. Yadova. Moscow: KANON-press-Cz*, pp. 506 – 519. (In Russian)
25. Ivanova, L.Yu. (2013) Social`nye riski dlya zdorov`ya trudovyx migrantov. *Vestnik Instituta sociologii*, 1 (6), pp. 130 – 145. (In Russian)
26. Lebedeva-Nesevrya, N.A. (2010) Social`nye faktory riska zdorov`yu kak ob`ekt upravleniya. *Vestnik Permskogo universiteta*, 3, pp. 36 – 41. (In Russian)
27. Leymann, H., Gustafsson, A. (1996) Mobbing at work and the development of post-traumatic stress disorders. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2 (5), pp. 251 – 275. (In English)
28. Buxtiyarov, I.V., Rubczov, M.Yu., Yushkova, O.I. (2016) Professional`nyj stress v rezul'tate smennogo truda kak faktor riska narusheniya zdorov`ya rabotnikov. *Analiz riska zdorov`yu*, 3, pp. 110 – 121. DOI: 10.21668/health.risk/2016.3.12 (In Russian)
29. Shafirkin, A.V., Shtemberg, A.S. (2013) Vliyanie social`nogo stressa i psixo-emocional`noj napryazhennosti na zdorov`e muzhchin trudosposobnogo vozrasta v Rossii. *Vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta*, 5–6, pp. 27 – 34. (In Russian)