

12. Venkatesh V., Thong J. Y. L., Xu X. Unified Theory of Acceptance and Use of Technology: A Synthesis Unified Theory of Acceptance and Use of Technology: A Synthesis and the Road Ahead. *Journal of the Association for Information Systems*. 2016;17(5):328—376. DOI: 10.17705/1jais.00428.

13. Rienties B. Understanding academics' resistance towards (online) student evaluation. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. 2014;39(8):987—1001. DOI: 10.1080/02602938.2014.880777.

14. Chandler N. Braced for Turbulence: Understanding and Managing Resistance to Change in the Higher Education Sector. *Management*. 2013;3(5):243—251.

15. Piderit S. K. Rethinking Resistance and Recognizing Ambivalence: A Multidimensional View of Attitudes toward an Organizational Change. *The Academy of Management Review*. 2000;25(4):783—794. DOI: 10.2307/259206.

Статья поступила в редакцию 26.06.2023; одобрена после рецензирования 03.07.2023; принята к публикации 06.07.2023.
The article was submitted 26.06.2023; approved after reviewing 03.07.2023; accepted for publication 06.07.2023.

Научная статья

УДК 796.01

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.703

Елена Валерьевна Щербаклова

Doctor of Culturology, Associate Professor,
Professor of the Department of Music and Fine Arts,
State University of Humanities and Social Studies
Kolomna, Russian Federation
cherval39@mail.ru

Елена Владимировна Звонова

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology,
Conflictology and Behavioral Sciences,
Russian State Social University
Moscow, Russian Federation
ZvonovaEIV@rgsu.net

Екатерина Александровна Зуева

HR manager, Yes Holding
Moscow, Russian Federation
zuewa.kira@icloud.com

Елена Валерьевна Щербаклова

д-р культурологии, доцент,
профессор кафедры музыки и изобразительного искусства,
Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Российская Федерация
cherval39@mail.ru

Елена Владимировна Звонова

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры психологии,
конфликтологии и бихевиористики,
Российский государственный социальный университет
Москва, Российская Федерация
ZvonovaEIV@rgsu.net

Екатерина Александровна Зуева

HR-менеджер, Yes Холдинг
Москва, Российская Федерация
zuewa.kira@icloud.com

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

Аннотация. Проблема диагностики, профилактики и помощи сотрудникам, находящимся в стрессовом состоянии, является одной из самых значимых для современных исследований. Большое внимание уделяется физической активности как фактора преодоления стресса. В статье рассматривается вопрос стресса как неотъемлемого компонента профессиональной деятельности и важного фактора потери здоровья и снижения уровня жизни. Подчеркивается значение профилактики, предупреждения и управления условиями развития стресса в организации, поскольку стресс влияет не только на состояние отдельных работников, но и на эффективность организации в целом. Цель исследования: предложить программу, состоящую из упражнений, которая позволит реализовать возможность включения физической активности в ежедневную рутину профессиональной деятельности. Задачи исследования: провести теоретико-методологический анализ, познакомиться с передовым опытом и подобрать упражнения, направленные на активизацию различных мышц; провести проверку эффективности разработанной программы в процессе пилотного констатирующего исследования.

В эмпирическом исследовании приняли участие 50 чел. с разными показателями уровня стресса. Использованный диагностический инструментарий: Шкала PSM-25 Лемюра — Тессье — Филлиона (L. Lemyre, R. Tessier, L. Fillion) и «Методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС)», разработанная А. Б. Леоновой и С. Б. Величковой на основе теста BMSII немецких психологов Х. Пласа и Р. Рихтера (H. E. Plath, P. Richter), — позволил выявить результаты воздействия составленных упражнений на состояние участников исследования. Разработанная программа может стать основой дальнейшего изучения эффективности включения физической активности в рабочий день сотрудников. Активное противостояние стрессу должно сломать тенденцию восприятия стресса на рабочем месте как неизбежной части профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стресс, профессиональная деятельность, работники, профессиональный стресс, негативное воздействие, неблагополучие, двигательная активность, программа снижения стресса, упражнения, утомление, монотония, пресыщение

Для цитирования: Щербакова Е. В., Звонова Е. В., Зуева Е. А. Управление стрессом с помощью физической активности в профессиональной деятельности // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 3(64). С. 392—396. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.703.

Original article

STRESS MANAGEMENT WITH THE HELP OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE WORKPLACE

5.8.6 — Health-improving and adaptive physical culture (pedagogical sciences)

Abstract. *The problem of diagnostics, prevention and assistance to employees under stress is one of the most serious research topics. Much attention is paid to physical activity as a factor in coping with stress. The article deals with the issue of stress as an integral component of professional activity and an important factor in the loss of health and a decrease in the quality of living. The importance of stress prevention in the organization is emphasized, since stress affects not only the condition of individual employees, but also the efficiency of the organization as a whole. The purpose of the study is to propose a program of exercises that allows including physical activity in the daily routine of professionals. Research objectives were to conduct a theoretical and methodological analysis, get acquainted with best practices and select exercises aimed at activating various muscles and to test the effectiveness of the developed program in the process*

of the pilot study. The study involved 50 people with different levels of stress. Diagnostic tools used: PSM-25 Lemyre — Tessier — Fillion scale and “Methodology of differentiated assessment of reduced performance states (DORS)” developed by A. B. Leonova and S. B. Velichkovskaya based on the BMSII test of German psychologists H. E. Plath and R. Richter — allowed to reveal the results of the impact of the exercises on the state of the study participants. The developed program can become the basis for further studying the effectiveness of including physical activity in the working day of employees. Active resistance to stress should break the trend of perception stress in the workplace as an inevitable part of professional activity.

Keywords: *stress, professional activity, workers, occupational stress, negative impact, trouble, physical activity, stress reduction program, exercise, fatigue, monotony, satiety*

For citation: Scherbakova E. V., Zvonova E. V., Zueva E. A. Stress management with the help of physical activity in the workplace. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2023;3(64):392—396. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.703.

Введение

Актуальность исследования. Одной из проблем в современной психологии является изучение психологических факторов в трудовой деятельности человека. Один из таких факторов — профессиональный стресс, который может оказывать негативное влияние на работу человека, приводя к ее полной дезорганизации [1; 2]. Термин «стресс» в данной статье рассматривается как состояние дисгармонии в ответ на реальную или предполагаемую угрозу. В данной ситуации вегетативная нервная и эндокринная системы вырабатывают гормоны адреналина, норадреналина и кортизола, что приводит к каскаду физиологических реакций, составляющих реакцию на стресс. Эпинефрин и норэпинефрин участвуют в начальных изменениях подготовки организма к реакции, которые включают увеличение частоты сердечных сокращений, учащение дыхания, изменения артериального давления, потоотделения и, в конечном итоге, к выработке большого количества энергии [3].

Целесообразность разработки темы. Проблема стресса на рабочем месте заключается в том, что реакция может быть выражена неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. При этом стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач человека, что в конечном итоге сказывается на работоспособности и эффективности работников. Данное положение определяет **целевую установку нашего исследования** — расширение средств, помогающих работникам противостоять стрессу и уменьшать результаты его воздействия.

Изученность проблемы. Понятие «стресс» впервые ввел Ганс Селье, определив стресс как специфический набор отдельных адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы-стрессоры, которые могут приводить к нарушениям его функционирования [4]. Современные исследования роли профессионального стресса в деятельности работников показывают статистически значимые связи с производительностью труда [5]. В мета-анализе, проведен-

ном G. Kiradoo, показано, что серьезная эволюция информационных систем, применяемых на рабочем месте, требует новых, инновационных средств профилактики стресса [6].

Позитивное влияние физической активности на состояние стресса подчеркивается в многочисленных исследованиях, хотя нужно отметить, что лидирующее положение занимает тема эффективности применения аэробных упражнений. Например, участники исследований отмечали, что чувствовали себя спокойнее после 20—30-минутных занятий аэробикой, а успокаивающий эффект сохранялся в течение нескольких часов после тренировки. В последнее время увеличилось количество исследований роли практик, объединяющих физическую активность и ментальное управление, как, например, йога и тайцзи. Исследования, посвященные роли упражнений с отягощениями в управлении стрессом, немногочисленны (см., напр., работу Е. М. Jackson: [7]).

Многочисленные исследования (напр., М. Krämer с соавт. [8]) эффективности вмешательств в области физической активности, способствующих управлению стрессом, проведенные в период пандемии COVID-19, подтвердили эффективность направления данных поисков и значительно расширили представления о реакции людей разных возрастов (напр., R. Churchill с соавт. [9]).

Профессиональный стресс порождается не только событиями, имеющими характер неожиданности, но может быть спровоцирован некомпетентным управлением и неоправданными действиями руководства. Стресс может быть вызван длительными перегрузками, когда работник начинает ощущать потерю контроля над рабочими задачами.

Стресс, переживаемый членами организации, негативно влияет на организацию в целом, сильно снижая производительность сотрудников и общий уровень производительности организации, замедляя рост и усиливая риск потери прибыли и имиджа на рынке. Как показывают исследования Е. Н. Новиковой с соавт., стресс является причиной около 50 % отсутствий на рабочем месте [10].

Роль физической активности в профилактике и снижении разрушительного влияния стресса на эффективность производственной деятельности давно является предметом исследований психологов и физиологов. С. Н. Дрейман в своем исследовании показывает, что работники, которые регулярно вносят в свою жизнь какой-либо вид гимнастики или спорта, демонстрируют повышение производительности труда в среднем на 3—4 %, в 5—8 раз меньше болеют главным образом простудными заболеваниями, у них на 15—20 % выше трудовая дисциплина, а случаев травматизма в 7—10 раз меньше, чем у коллег, не занимающихся спортом [11].

Польза физической активности объясняется снижением уровня холестерина и липопротеидов низкой плотности, снижением кровяного давления, улучшением работы сердечно-сосудистой системы, повышением липопротеинов высокой плотности, улучшением работоспособности [12]. Поэтому специалисты, например В. Н. Фроленков, рекомендуют поддерживать регулярную физическую активность независимо от пола и возраста [13].

Целесообразность разработки темы определяется тем, что большинство людей понимают под физической активностью занятия спортом и отказываются от нее, объясняя это свое решение занятостью, усталостью после долгого пути в общественном транспорте, дополнительной учебной или находят другие причины. К сожалению, большинство работающих людей смирились с негативными последствиями стресса, рассматривая данную угрозу своему благополучию как естественную часть профессиональной деятельности. Снижение работоспособности, ухудшение качества социальных контактов, проявление чувств агрессии, тревоги, страха, враждебности, обреченности и собственной никчемности, проявления заторможенности, апатии и погружение в депрессию детерминировано тем, что стресс вызывает сокращение размеров нейронов мозга и нарушение нейронных связей [14]. Данная проблема может стать основой катастрофических для человека последствий.

Современные исследования показывают, что физическая активность на рабочем месте, специальное, осознанное включение в рабочий график нескольких необременительных действий, повторяемых систематически, могут выступить основой для снижения разрушительного воздействия стресса на работе. Например, всего лишь 15 мин позы йоги и медитация во время рабочего перерыва на типичном офисном рабочем месте оказывают положительное воздействие на физиологические и психологические маркеры стресса [15].

Новизна работы состоит в раскрытии включения положений о благотворном влиянии физической активности на состояние работающего человека. Мы считаем, что снижению стресса помогает включение в каждодневную профессиональную деятельность физической активности, ряда упражнений для всех групп мышц.

Теоретическая значимость работы состоит в анализе и осмыслении физической активности как средства снижения уровня стресса.

Практическая значимость работы заключается в возможности использовать полученные выводы в деятельности психолога организации, менеджера по персоналу, руководителя организации.

Основная часть

Описание хода эмпирического исследования. В нашем исследовании приняли участие 50 работников: 24 женщины и 26 мужчин. Возраст испытуемых от 20 до 50 лет. В группу

были включены добровольцы, группа случайная. Все работающие люди, сфера деятельности — разная. Ответы на анкету показали, что никто из участников исследования спортом не занимается, иногда, обычно во время отпуска, играют в разные игры, плавают или ходят.

На первом этапе участники исследования прошли Шкалу PSM-25 Лемира — Тессье — Филлиона (L. Lemyre, R. Tessier, L. Fillion), которая предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса, состоящей из стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. С помощью полученных результатов мы разделили нашу выборку на две группы. Группу 1 составили 20 чел.: 10 женщин и 10 мужчин; группу 2—30 чел.: 13 женщин и 17 мужчин.

Статистическое сравнение результатов двух групп по шкале PSM-25 с помощью *U*-критерия Манна — Уитни для несвязанных выборок показало наличие статистически значимой разницы ($U = 400,000$ при $p = 0,002$).

Далее была проведена «Методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС)», разработанная А. Б. Леоновой и С. Б. Величковой на основе теста BMSII немецких психологов Х. Пласа и Р. Рихтера (H. E. Plath, P. Richter). В предложенной методике выделяются симптомы следующих психических состояний: монотония, психическое пресыщение, напряженность/стресс, утомление. Обработка результатов с использованием *U*-критерия Манна — Уитни показала статистически значимые различия двух групп (см. табл. 1).

Таблица 1

Сравнение двух групп по результатам методики ДОРС

Показатели	Среднее значение		<i>U</i> -критерий Манна — Уитни	Уровень знач. <i>p</i>
	Гр. 1	Гр. 2		
Утомление	27,90	13,10	348,000	0,002
Монотония	27,40	13,60	338,000	0,003
Пресыщение	28,40	12,60	358,000	0,003
Стресс	26,30	14,70	316,000	0,002

Нами была разработана программа, которая состоит из 10 упражнений, направленных на различные группы мышц. Участники группы 1 с высоким уровнем стресса должны были выполнять эти упражнения во время работы (когда шли по коридору, сидели на рабочем месте, подходили к офисной технике и пр.) и отмечать то, что выполнили, на специальном бланке, рассчитанном на 1 месяц (табл. 2). Отмечать выполнение можно было любым условным знаком. Также участники исследования обещали не пользоваться лифтами и подниматься всё время по лестницам.

Упражнения можно выполнять незаметно для окружающих, они не требуют специального времени, места, одежды и оборудования. Главное условие — выполнять все упражнения каждый день.

Результаты. Спустя месяц, когда группа 1 закончила программу и сдала бланки с отметками выполнения, мы провели повторную диагностику групп 1 и 2 по методикам ДОРС и PSM-25. Мы хотели установить, изменились ли результаты и насколько данные изменения статистически значимы.

Результаты методики PSM-25 показали, что респонденты группы 1, которые демонстрировали высокий уровень стресса (20 чел.), через месяц показали средний уровень стресса (18 чел.), 2 работника показали низкий уровень стресса. Результаты участников группы 2 не показали серьезных изменений.

Программа двигательной активности, направленная на снижение стресса

№	Упражнение, инструкция	Отметка о выполнении			
		1-й день	2-й день	...	30-й день
1	Простые наклоны головы вправо, влево, вперед, выполнять 10—12 раз в каждую сторону				
2	Опустить голову вправо и «тянуться» левым ухом к потолку, задерживаемся в этом положении приблизительно на 15—20 с, ладонью в это время на голову не давим. Меняем сторону, повторяем несколько раз, можно в разное время дня				
3	Захватить ладонью правой руки ваше левое надплечье (и наоборот, другой рукой) и начать сильно массажировать его, используя щипковые движения				
4	Сидя на стуле, выполнить круговые вращения плечами. Надо стараться делать амплитудные вращения, но при этом шею не втягивать. Выполнять 6—8 вращений назад, а затем 6—8 вращений вперед				
5	Потянитесь руками вверх 10 с. Повторять так 1 мин.				
6	Стоя поднимите небольшой предмет (например, карандаш) над головой на вытянутых руках. Наклонитесь вперед с прямой спиной, немного согнув ноги в коленях, и дальше нагибайтесь, пока корпус не будет параллельно полу. Медленно вернитесь в исходное положение. Можно повторить несколько раз в течение дня				
7	Упражнение для мизинцев. Возьмите в левую руку карандаш или ручку только кончиками пальцев. Затем начните отводить мизинец от других пальцев как можно дальше. При этом остальные пальцы должны оставаться на месте				
8	Сжимайте кулаки				
9	Во время ходьбы поднимайтесь на носочки. Можно в это время интенсивно сжимать кулаки или активно размахивать руками вперед-назад				
10	Выходя на свежий воздух, делайте глубокий вдох				

Статистическая обработка результатов методики PSM-25 с помощью *T*-критерия Уилкоксона показала, что в группе 1 (участвующей в программе повышения двигательной активности) интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, показатели уровня стресса значительно снизились ($z = -3,921$, $p = 1,000$). В группе 2 значимых изменений нет ($z = 0,000$, $p = 1,000$).

Таблица 3

Анализ изменений результатов, полученных при помощи Методики дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) по *T*-критерию Уилкоксона

Показатели	Группа 1		Группа 2	
	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Утомление	-2,017	0,044	-0,512	0,609
Монотония	-2,137	0,033	-0,325	0,745
Пресыщение	-2,147	0,032	-1,023	0,306
Стресс	-2,233	0,026	-1,940	0,052

Сравнение результатов, полученных по «Методике дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС)», проведенной с помощью *T*-критерия Уилкоксона, показало, что в группе 1 (участвующей в программе повышения уровня физической активности) интенсивность сдвигов в типичном направлении превы-

шает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, в группе 2 изменения не имеют статистически значимый характер (при $p \leq 0,05$), кроме показателей уровня стресса. Возможно, мы наблюдаем некоторый вариант «Хоторнского эффекта» (*Hawthorne effect*), при котором участники исследования условий снижения стресса в составе группы 2 уже одним осознанием своей сопричастности положительно влияли на состояние своего организма. Возможно, сыграли роль другие факторы, которые не отслеживались в процессе эксперимента. Результаты обеих групп представлены в табл. 3.

Заключение

Следует отметить, что стресс в настоящее время стал неотъемлемой частью жизни, однако современный работающий человек может научиться снижать потенциально разрушающее воздействие стресса. Конечно, эффективное управление стрессом требует сочетания нескольких направлений, включающих изменение образа жизни, улучшение качества отдыха и питания, обучение навыкам релаксации, профессиональное развитие в условиях любимой, интересной работы и др. Однако наше исследование показало, что с помощью физической активности на рабочем месте можно значительно улучшать свое состояние. Предложенные упражнения не требуют специального времени, одежды или оборудования, их может выполнять любой человек с любым уровнем физического развития и любого возраста.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров В. А. Теоретико-методологические подходы к психологическому изучению профессионального стресса. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. 136 с.
2. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 1. С. 222—243.
3. Chrousos G. P., Gold P. W. The concepts of stress and stress systems disorders // JAMA. 1992. Vol. 267. No. 9. Pp. 1244—1252.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Академия, 2004. 130 с.

5. Prasad K. D. V., Vaidya R., Anil Kumar V. A Study on Causes of Stress among the Employees and Its Effect on the Employee Performance at the Workplace in an International Agricultural Research Institute, Hyderabad, Telangana, India // *European Journal of Business and Management*. 2015. Vol. 7. No. 25. Pp. 61—71.
6. Kiradoo G. A Detailed Study on Causes of Stress among the Employees and its Impact on the Employee Performance // *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*. 2018. Vol. 03. Iss. 08. Pp. 1099–1102.
7. Jackson E. M. Stress relief: The role of exercise in stress management // *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2013. Vol. 17. Iss. 3. Pp. 14—19. DOI: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9.
8. *Psychologiedidaktik und Evaluation XIV / Hrsg. M. Krämer, S. Dutke, G. Bintz, M. Lindhaus*. Aachen : Shaker Verlag, 2022. 343 S. (Materialien aus der Sektion Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie (AFW) im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP); Band 17). DOI: 10.23668/psycharchives.8248.
9. Deciphering the role of physical activity in stress management during a global pandemic in older adult populations: a systematic review protocol / R. Churchill, I. Riadi, L. Kervin et al. // *Systematic Reviews*. 2021. Vol. 10. Art. 140. DOI: 10.1186/s13643-021-01678-6.
10. Новикова Е. Н., Корниенко Т. А., Рейн А. В. Профессиональный стресс и способы борьбы с ним в управлении персоналом // *Энигма*. 2019. № 8-1. С. 18—27.
11. Дрейман С. Н. Организация занятия спортом, как фактор повышения производительности труда на предприятии // *Вестник науки*. 2021. Т. 3. № 5(38). С. 191—198.
12. Хадарцев А. А., Токарев А. Р. Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений) : Моногр. Тула : Изд-во ТулГУ, 2020. 192 с.
13. Фроленков В. Н. Физическая активность — важнейшая составляющая здоровья человека // *Наука-2020*. 2022. № 5(59). С. 128—133.
14. Степанова Е. В. Физическая нагрузка как средство повышения стрессоустойчивости // *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2017. № 2-5. С. 69—71.
15. Fifteen minutes of chair-based yoga postures or guided meditation performed in the office can elicit a relaxation response / G. W. Melville, D. Chang, B. Colagiuri et al. // *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012. Vol. 2012. Art. 501986. DOI: 10.1155/2012/501986.

REFERENCES

1. Bodrov V. A. Theoretical and methodological approaches to the psychological study of occupational stress stress. Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences publ., 2009. 136 p. (In Russ.)
2. Zankovsky A. N. Occupational stress and functional states. *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda = Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology*. 2019;4(1):222—243. (In Russ.)
3. Chrousos G. P., Gold P. W. The concepts of stress and stress systems disorders. *JAMA*. 1992;267(9):1244—1252.
4. Selye H. Stress without distress. Moscow, Akademiya, 2004. 130 p. (In Russ.)
5. Prasad K. D. V., Vaidya R., Anil Kumar V. A Study on Causes of Stress among the Employees and Its Effect on the Employee Performance at the Workplace in an International Agricultural Research Institute, Hyderabad, Telangana, India. *European Journal of Business and Management*. 2015;7(25):61—71.
6. Kiradoo G. A Detailed Study on Causes of Stress among the Employees and its Impact on the Employee Performance. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*. 2018;03(08):1099—1102.
7. Jackson E. M. Stress relief: The role of exercise in stress management. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2013;17(3):14—19. DOI: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9.
8. *Psychology Didactics and Evaluation XIV / Materials from the Section for Basic, Further and Continuing Training in Psychology (AFW) in the Professional Association of German Psychologists e.V. (BDP); Volume 17*. M. Krämer, S. Dutke, G. Bintz, M. Lindhaus (eds.) Aachen, Shaker Verlag, 2022. 343 p. (In German). DOI: 10.23668/psycharchives.8248.
9. Churchill R., Riadi I., Kervin L. et al. Deciphering the role of physical activity in stress management during a global pandemic in older adult populations: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*. 2021;10:140. DOI: 10.1186/s13643-021-01678-6.
10. Novikova E. N., Kornienko T. A., Rein A. V. Occupational stress and ways to manage it in human resource management. *Enigma*. 2019;8-1:18—27. (In Russ.)
11. Dreyman S. N. Organization of sports, as a productivity factor labor in the enterprise. *Vestnik nauki*. 2021;3;5(38): 191—198. (In Russ.)
12. Khadartsev A. A., Tokarev A. R. Occupational stress (mechanisms of development, diagnosis and correction of displays). Monograph. Tula, Tula State University publ., 2020. 192 p. (In Russ.)
13. Frolenkov V. N. Physical activity is the most important component of human health. *Nauka-2020*. 2022;5(59):128—133. (In Russ.)
14. Stepanova E. V. Physical activity as a means of increasing stress resistance. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk*. 2017;2-5:69—71. (In Russ.)
15. Melville G. W., Chang D., Colagiuri B. et al. Fifteen minutes of chair-based yoga postures or guided meditation performed in the office can elicit a relaxation response. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012;2012:501986. DOI: 10.1155/2012/501986.

Статья поступила в редакцию 25.06.2023; одобрена после рецензирования 29.06.2023; принята к публикации 03.07.2023.
The article was submitted 25.06.2023; approved after reviewing 29.06.2023; accepted for publication 03.07.2023.