

## **ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ СТРЕСОВИМИ СТАНАМИ**

*Анотація.* Зростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя проявляються на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій. Накопичуючись, вони викликають виражені й тривалі стресові стани. У свою чергу це веде до збільшення ризику розвитку цілого ряду захворювань – так званих “хвороб стресу”. Якщо раніше до традиційних “хвороб стресу” відносили тільки деякі серцево-судинні захворювання, виразкову хворобу шлунку й дванадцятипалої кишки, а також невротичні стани, то сьогодні причиною 90% всіх захворювань сучасної людини вважається стрес. Тому в останні роки підсилювся інтерес до організації профілактичної роботи із запобігання стресів.

*Ключові слова:* стрес, професійний стрес, стресогенні чиники, профілактика, напруженна ситуація, емоційна напруга.

**Актуальність теми.** Зростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя проявляються на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій. Накопичуючись, вони викликають виражені й тривалі стресові стани. У свою чергу це веде до збільшення ризику розвитку цілого ряду захворювань – так званих “хвороб стресу”. Якщо раніше до традиційних “хвороб стресу” відносили тільки деякі серцево-судинні захворювання, виразкову хворобу шлунку й дванадцятипалої кишки, а також невротичні стани, то сьогодні причиною 90% всіх захворювань сучасної людини вважається стрес.

Стресові стани, крім загрози здоров'ю, істотно знижують успішність і якість виконання роботи,

підвищують плинність кадрів (навіть, незважаючи на ймовірність втрати роботи в умовах зростаючого безробіття), знижують задоволеність працею, деформують особистісні й характерологічні якості людини. Переживання гострих і хронічно несприятливих функціональних станів приводить до зниження творчого потенціалу особистості.

Тому в останні роки підсилюється інтерес до організації профілактичної роботи із запобігання стресів на основі використання способів саморегуляції. Формування таких якостей, як емоційна стійкість, витривалість, посидючість, відкритість, доброзичливість навряд чи можна розглядати тільки як розвиток природних задатків або прямого соціального впливу, як правило, це результат цілеспрямованого тренування, спеціального навчання, спрямованого усвідомлено або підсвідомо на вироблення адекватних внутрішніх засобів подолання важких ситуацій і супутніх їм станів.

Попередженням стресових станів можна вважати ряд заходів у фізіологічному, емоційному, інтелектуальному та світоглядному напрямках, за допомогою яких людина має змогу навчитися моделювати свою поведінку в типових ситуаціях, що викликають стрес. Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі попередження стресових станів показав значну розмаїтість у виборі різними авторами форм і методів проведення роботи з попередження виникнення стресових станів.

Деякі автори пропонують не систематизовані комплекси профілактичних заходів, а лише набори рекомендацій, не консолідованих єдиною ідеєю.

Так, наприклад, Дж. Віткін саме в такій формі приводить рекомендації з профілактики виникнення стресу в осіб, для яких характерна наявність поведінкового паттерна А-типу. Серед основних рекомендацій приведені

такі, як установка на самоповагу, самопізнання, самовиховання характеру, усвідомлення власних емоцій, уміння знизити розпал ситуації за рахунок ігрових засобів, концентрація уваги на позитивному в житті та ін.

Аналогічний погляд на проблему попередження стресу мають автори книги “Психологічні основи профілактики” Ю.В. Мойкін та співавтори. Їх рекомендації з попередження хронічного емоційного стресу містять: розумове тренування і підвищення кваліфікації, підтримка ритмічного виробничого навантаження, відволікання чи переключення уваги від стресової ситуації на більш приємний вид діяльності, створення умов для виникнення позитивних емоцій тощо.

М. Хартлі у своїй книзі “Як перетворити стрес з ворога в союзника”; розглядає стиль життя людини з позицій попередження стресових станів, дає рекомендації з організації здорового способу життя, наголошує на оптимальній організації міжособистісного спілкування як профілактичному антистресовому засобі.

Інші дослідники виділяють як попереджувальні окремі (системоутворюючі) фактори: задоволеність роботою, локус контролю, самооцінку, усвідомлення позитивного потенціалу своїх особистісних якостей [3].

Так, за Н.С. Ломоносовою, “усвідомивши свої особистісні якості, людина може розвивати позитивні, згладжувати прояв негативних якостей, що в цілому підвищить ефективність діяльності”.

Системний підхід до проблеми попередження стресових станів розробляється на сучасному етапі багатьма дослідниками. Слід зазначити, що подібна систематика пропонується дослідниками стресу ніби на двох рівнях – особистісному і соціальному. Так, наприклад, класифікації першого порядку, що мають психологічну природу, висвітлюють передусім самоорганізацію стилю

діяльності особистості, її ставлення до оточуючих, її світогляду. Класифікації другого порядку більш об'ємні, узагальнені і відносяться, насамперед, до систем адміністративної організації професійної діяльності, психогігієнічних умов праці, емоційно-психологічного клімату.

Одна з класифікацій, віднесена нами до першої групи, запропонована Т. Коксом і містить перелік факторів, які умовно можливо назвати “антистресорами” [11]. Наявність цих факторів у професійній діяльності, на думку автора, дозволяє людині успішно справлятися зі стресовими станами. Серед них:

- робота, що вимагає максимального психічного напруження, яке людина спроможна виконати;
- зацікавленість людини в роботі;
- винагорода за виконання роботи, що відповідає очікуванням людини;
- умови роботи, що дозволяють виконувати її задовільно і не вимагають від людини важких фізичних зусиль;
- висока самоповага, яку людина при цьому відчуває;
- збереження загальних моральних цінностей [11].

Існують також системи, у яких відбиті стратегії виходу з напруженої ситуації і засоби уникання надмірної емоційної напруги: гармонійний розвиток особистості, формування в неї самостійної світоглядної позиції; правильний вибір моменту для ухвалення рішення чи реалізації свого плану; ослаблення мотивації; збільшення обсягу інформації щодо хвилюючої проблеми; заздалегідь підготовлені стратегії відступу; зниження суб'єктивної значущості події – тимчасова відмова та ін. [14].

По-іншому розв'язано проблему попередження стресів у системі О.М. Петрової. Вона вважає, що для того, щоб вирішити “проблему стресу”, треба забезпечити ряд умов мінімізації стресових станів:

- виключити емоційно-стресові фактори, хоча б у припустимих межах;
- стежити за своїми почуттями;
- забезпечити постійне чергування між напругою і розслабленням шляхом доцільної системи перерв у роботі й організації змістовного дозвілля.

На нашу думку, до класифікацій другого порядку, слід віднести систему, розроблену А.С. Леоновою і А.А. Кузнецовою, яка репрезентує реорганізацію об'єктивного змісту й умов діяльності, що здійснюються за сімома основними напрямками. Дієвість такого підходу, що опосередковано впливає на функціональні стани через удосконалювання структури праці, доведена численними науково-прикладними розробками і широко використовується в різних сферах практичної діяльності. Однак у багатьох ситуаціях “застосування таких об'єктивних заходів істотно обмежене чи просто неможливе”.

Дещо в іншому аспекті побудована класифікація Л.Леві, який розробляє основні профілактичні підходи, що базуються на поліпшенні змісту організації праці. Він розглядає психосоціальні особливості робочої ситуації, які необхідно враховувати в програмах з поліпшення умов виробництва і підвищення його ефективності.

Дж.С. Грінберг вважає, що ми можемо керувати професійним стресом, використовуючи стресову модель для створення перешкод між стресом і хворобою. “Ми можемо змінити роботу (вплив на життєву ситуацію), почати сприймати стресори як виклик, а не як тягар, що лягає на наші плечі (зміна сприйняття), регулярно займатися релаксацією (вплив на емоційний стан), і регулярно займатися фізичними вправами, щоб використовувати побічний продукт стресу (регуляція фізіологічного стану) [9]”.

Більш узагальнено формулюється ідея в роботі Р. Біч: найбільшого успіху можна досягти, якщо прямо впливати на усі компоненти – когнітивні, емоційні, поведінкові і соматичні, з огляду на темперамент і особистість індивідуума, його навички адаптації, особливості поведінки і реальні стреси і напруги, що він відчуває [2].

У ряді досліджень представлені комплексні класифікації методів попередження негативних емоційних станів.

Так, А.А. Леонова й А.С. Кузнецова пропонують класифікацію способів оптимізації функціональних станів людини. Серед них: способи опосередкованого впливу на функціональні стани (реорганізація об'єктивного змісту й умов діяльності); засоби безпосереднього впливу на функціональні стани (зовнішнього впливу, внутрішньої оптимізації); раціоналізація трудового процесу; вдосконалення знарядь праці, робочого місця і робочої пози; раціональне чергування трудових завдань; збагачення змісту праці; оптимізація соціально-психологічного клімату; нормалізація умов виробничого середовища; нормалізація режиму харчування, вітамінотерапія; фармакотерапія; рефлексотерапія; функціональна музика і світломузика; бібліотерапія; комунікаційні впливи (переконання, наказ, навіювання, гіпноз); самогіпноз; нервово-м'язова релаксація; ідеомоторне тренування і сенсорна репродукція; аутогенне тренування; гімнастика і самомасаж; спеціальна підготовка і спецнавчання; поведінкова психотерапія; груповий тренінг.

Г.Ш. Габдреева аналізує можливі шляхи керування психічними станами, підрозділяючи їх на методи прямого керування психічними станами (психофармакологія, функціональна музика, читання) і опосередкованого

(праця, рольові ігри, ділові ігри) керування психічними станами.

Автори “Практикуму з управління стресом” С. Гремлінг і С. Ауербах розподіляють методи управління стресовими станами відповідно до класифікації стрес-факторів, що базуються на рівні контролю: “Ключем до адекватного подолання стресу є здатність розрізняти стресори, які можна контролювати, від стресорів, які контролювати неможливо. Для певних видів стрес-факторів існують різноманітні техніки подолання” [7].

Так, серед технік, що можуть бути ефективними при фокусуванні на проблемах (стрес-фактори, що підлягають контролю), автори визначають: тренінг впевненості у собі, управління часом, тренінг соціальних навичок. Прикладами технік, що можуть бути ефективними при фокусуванні на емоціях (тобто стрес-фактори, що не підлягають контролю) є глибоке дихання, м’язова релаксація, візуалізація. Когнітивні стратегії подолання стресу, які стосуються стресорів, що сприймаються суб’єктивно – це зміна неадекватних переконань, небажаних думок, тренінг інокуляції стресу [4].

Привертає увагу дослідників такий спосіб попередження стресу, як саморегуляція психічних станів.

Дослідники в галузі психопрофілактики стресів А.Б. Леонова та А.С. Кузнецова наголошують на тому, що довгий час проблема профілактики стресових станів розглядалася в широкому контексті оптимізації всієї системи трудової діяльності. Останнім часом посилюється інтерес до вирішення цієї проблеми вже на основі використання засобів саморегуляції стану: “наукова розробка методів і засобів саморегуляції станів з метою профілактики стресу відкриває великі можливості в запобіганні широкого спектра стресових станів, які

непереборні шляхом тільки реорганізації об'єктивних умов праці, і є предметом власне психопрофілактичної роботи”.

Ряд дослідників виділяють методи саморегуляції психічних станів як самостійні ефективні заходи попередження стресу [6, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 19, 21].

У підході Дж. Еверлі, Р. Розенфельд основними методами попередження стресів є нервово-м'язова релаксація, довільна регуляція подиху для зняття надмірного стресу і т.п.

У своїй роботі Чебикін О.Я. представляє систему дійових методів саморегуляції, що включає метод мимічних дій, прийом психомоторних дій, дихальні вправи, прийом самонаказу, дія переключення уваги, ідеомоторну тренування, аутогене тренування.

О. Грегор у роботі “Як протистояти стресу” серед методів попередження виникнення стресових станів виділяє: протистресовий режим дихання, аутогене тренування, релаксаційні стани, концентрацію тощо [8].

Аналогічний підхід простежується в роботі І.В. Сурніної, яка спрямована на зниження рівня нервово-психічної напруги і регуляцію психічних станів з використанням вправ на розвиток уявних зорових образів, візуалізації, малюнкові методики, ігрові психотехніки.

Багато дослідників відзначають різні види тренінгів як діючий метод попередження стресів, у тому числі і професійних [2, 5, 7, 12, 17, 20, 21].

Встановлено, що людина може переносити значний стрес без підвищеного ризику розвитку психічного чи соматичного захворювання, якщо вона одержує адекватну соціальну підтримку. Найефективнішими груповими формами роботи з профілактики і корекції стресових станів, вважає В.А. Винокур, є заняття в групах професійного і особистісного зростання, підвищення комунікативної компетентності [5].



С. Гремлінг і С. Ауербах у “Практикумі з керування стресом” пропонують процедури тренінгів, призначені для інокуляції стресу, підвищення впевненості в собі, розвитку соціальних навичок. Привертають увагу окремі методики впливу на почуття, думки та поведінку: візуалізація, придушення небажаних емоцій, зміна думок і переконань [7].

Як засіб захисту від стресу Т.І. Пашукова пропонує тренінг психічної саморегуляції, що містить у собі навчання способам діагностики стану психіки й особистості, навчання основам м’язової релаксації, саморегуляції емоційних станів за допомогою установок і музичних медитацій, навчання прийомам вольового самоконтролю і витримки особистості [17].

У роботах Р. Біч представлена система поведінкової терапії соматичних реакцій на стрес [2].

М.Є. Сандомирським розробляється Метод РЕ ТРИ (три “РЕ”: м’язова РЕлаксація, вікова РЕгресія, РЕконструкція індивідуального досвіду з опорою на підсвідомість), спрямований на керування стресовими станами [21].

Н.В. Самоукіна для захисту від стресу пропонує психологічну програму “п’ять кроків”, що містить у собі сукупність послідовних дій з оптимізації різних сфер особистості: екології духовного світу; екології думок; екології почуттів; екології несвідомого і екології способу життя [20].

Багато дослідників пропонують як попередження стресових станів здоровий спосіб життя, а саме: заняття спортом, фізичне навантаження, масаж, сон, загартовування, збалансоване харчування [8, 9, 10, 15].

Існують й інші напрями в профілактичній та корекційній роботі стресових станів – використання різноманітних видів терапії: арттерапії [18], лібротерапії

або бібліотерапії [13] ігротерапії, казкотерапії, танцювальної терапії, лялькотерапії.

Великого розповсюдження зазнала музикотерапія. Цей метод часто використовують у сукупності з іншими корекційними чи профілактичними заходами для підсилення їхнього впливу [1, 9, 13, 15].

Могутнім антистресовим ефектом характеризується сміх, гумор. Сміхотерапія часто використовується у різноманітних корекційних та профілактичних програмах як додатковий чи самостійний засіб [9, 10, 16].

Отже, основна концепція, на яку спираються сучасні рекомендації управління стресом, полягає в руйнуванні низки подій, що призводять до патології. Цього можливо домогтися двома способами. По-перше, для попередження стресових станів можлива зміна елементів, що вносять вклад у когнітивну оцінку людиною вимог середовища і власних можливостей їх подолання шляхом перебудови середовища існування, шляхом зміни рівня інтелектуального розвитку людини, або шляхом впливу на перцептивні процеси. По-друге, якщо виникнення і переживання стресу неможливо уникнути, можлива корекція, тобто модифікація його психологічних і фізіологічних впливів, а також фактичних й усвідомлюваних наслідків цих впливів [11].

У результаті проведеного теоретичного дослідження ми дійшли висновку, що ефективним способом попередження стресу є зміна сприйняття: “можна змінити сприйняття особистістю кожного з трьох основних аспектів когнітивної оцінки: висунутої вимоги, спроможності її виконати і важливості з нею впоратись” [11].

Сучасна психологічна наука має великий арсенал засобів управління стресовими станами. Так, можуть бути використані загальні рекомендації, рекомендації з акцентом на окремі системоутворюючі фактори, системний

підхід, що передбачає управління стресовими станами на різних рівнях, саморегуляція психічних станів, різноманітні види тренінгів та терапій.

Слід зазначити, що не зважаючи на розмаїття методів, не існує єдиного універсального підходу до профілактики стресових станів. У зв'язку з цим, профілактичну роботу із виникнення стресу необхідно організовувати з урахуванням особистісних особливостей та особливостей професійної діяльності людини (наявності специфічних стресорів).

### *Література*

1. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 260 с.
2. Бич Х.Р. Поведенческая терапия соматических реакций на стресс // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С. 198-208.
3. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер. – 2000. – С. 448-454.
4. Быстрицкая Е.И. Исследование стресса: вопрос типологии // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С. 87-88.
5. Винокур В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников и его предупреждение // Научно-информационный медицинский журнал. – 2001. – №4. – С. 24-25.
6. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
7. Грегор О. Как противостоять стрессу // Стресс жизни. – СПб.: Лейла. – 1994. – С. 7-122.

8. Гремлинг С., Ауэрбах Б. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
10. Ключников С. Держи стресс в кулаке. – СПб.: Питер, 2002. – 192 с.
11. Кокс Т. Стресс. – М.: Медицина, 1981. – 216 с.
12. Літовченко Н.Ф. Професійно-орієнтований тренінг. – Ніжин, 2002.
13. Мак-Кэй М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. – СПб.: Питер, 1997. – 340 с.
14. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.
15. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – МПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
16. Панкратов В.Н. Саморегуляция психологического здоровья: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психологии, 2001. – 352 с.
17. Пашукова Т.И. Эгоцентрические реакции при стрессе // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С. 193-195.
18. Практическое руководство по терапии творческим само-выражением / Под ред. М.Е. Бурно, Е.А. Добролюбовой. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2003. – 880 с.
19. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 208 с.
20. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
21. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению

психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М.:  
Издательство Института Психотерапии, 2001. – 336 с.

*Аннотация. Растущая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций. Накапливаясь, они вызывают выраженные и длительные стрессовые состояния. В свою очередь это ведет к увеличению риска развития целого ряда заболеваний – так называемых "болезней стресса". Если раньше к традиционным "болезням стресса" относили только некоторые сердечно – сосудистые заболевания , язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также невротические состояния, то сегодня причиной 90 % всех заболеваний современного человека считается стресс. Поэтому в последние годы усилился интерес к организации профилактической работы по предотвращению стрессов.*

*Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, стрессогенные факторы, профилактика, напряженная ситуация, эмоциональное напряжение.*

*Summary. Increasing the intensity and tension of modern life are manifested at the psychological level, increasing the frequency of negative emotional experiences and stress reactions. Accumulating , they cause a pronounced and prolonged stress conditions . In turn, this leads to an increased risk of a variety of diseases - the so -called "diseases of stress ." Previously the traditional " stress diseases " attributed only some cardiovascular diseases, stomach ulcer and duodenal ulcer, and neurotic , but today for 90 % of all diseases of modern man is considered stressful. Therefore, in recent years, intensified interest in the organization of preventive activities for the prevention of stress.*

*Keywords : stress, occupational stress, stressful chynyky, prevention, stress situation, emotional stress.*