

## Тема: СТРЕС ТА СПОСОБИ ЙОГО РЕГУЛЯЦІЇ

### План

1. Поняття дистресу і адаптаційного синдрому
2. Методи контролю рівня стресу
3. Поняття про резильєнтність

*Ключові поняття теми: стрес, дистрес, адаптаційний синдром, копінг-стратегії, резильєнтність, подолання*

### Рекомендована література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – с. 26 – 64.
2. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2020. № 47. с. 141-158.
3. Сорока А. В., Спіркіна О. О. Дистрес як різновид стресу // Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси, 2019. с. 265-266.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. – 160 с.
5. Habib U. , Habib O. Psychology and disaster management // International Journal of Current Research. 2017., No. 12 Vol. 9. p. 62787-62789.
6. Holland, Jimmie C., Barbara Andersen, William S. Breitbart, Luke O. Buchmann, Bruce Compas, Teresa L. Deshields, Moreen M. Dudley, Stewart Fleishman, Caryl D. Fulcher, Donna B. Greenberg, Carl B. Greiner, George F. Handzo, Laura Hoofring, Charles Hoover, Paul B. Jacobsen, Elizabeth Kvale, Michael H. Levy, Matthew J. Loscalzo, Randi McAllister-Black, Karen Y. Mechanic, Oxana Palesh, Janice P. Pazar, Michelle B. Riba, Kristin Roper, Alan D. Valentine, Lynne I. Wagner, Michael A. Zevon, Nicole R. McMillian, and Deborah A. Freedman-Cass. Distress Management // Journal of the National Comprehensive Cancer Network J Natl Compr Canc Netw. 2013., No. 2 Vol. 11. p. 190-209.
7. Matthews G. Distress // Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Orlando, 2016. Chapter 26. p. 219-226.
8. Oginska-bulik N., Kobylarczyk M. Association between resiliency and posttraumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal // International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE). 2016., No. 1 Vol. 22. p. 40-48.

9. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / Southwick S. та ін. // European journal of psychotraumatology. 2014., No. 10 Vol. 5. p. 1-14.
10. Selye H. Stress without Distress // Psychopathology of Human Adaptation / editor. by George Serban. New York, 1976. p. 137-146.
11. Wagnild G., Young H. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // Journal of nursing measurement. 1993., No. 2 Vol. 1. p. 165-178.

## **Формалізована структура змісту теми**

### **Поняття дистресу і адаптаційного синдрому:**

Поняття адаптаційного синдрому та дистресу були вперше використані Гансом Сельє (Selye H.) на позначення стану виснаження і вичерпання внутрішніх ресурсів організму, що не зміг адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Г. Сельє виділяє такі фази реакції організму на стрес:

- Миттєва реакція (alarm stage) характеризується низькою адаптивністю і гіперболізованою реакцією на стимули
- Фаза опору (stage of resistance) характеризується високою адаптивністю до зовнішніх факторів, неспецифічні відповіді на чинники згасають або повністю зникають
- Виснаження (stage of exhaustion) адаптаційних ресурсів організму, дезадаптація, що потенційно може призвести до смерті

Він також підкреслює те, що адаптаційний синдром проявляється на багатьох рівнях життєдіяльності організму і призводить до дисфункції як окремих органів так і цілих систем організму (наслідки впливу стресу бачимо навіть в одноклітинних організмах під час змін умов зовнішнього середовища) [10].

Геральд Метьюс (Matthews G.) зазначає, що дистрес є широким терміном. Це створює проблеми як у визначенні поняття так і в розробці діагностичних інструментів. Суб'єктивне його переживання часто супроводжується негативними емоціями. За Г. Метьюсом дистрес може бути оцінений зважаючи на час протікання реакції:

- як швидкоплинний стан, що триває декілька хвилин (негайна реакція людини);
- як епізодичний стан, що триває декілька тижнів або місяців (може бути спровокований стресогенною життєвою подією);
- як риса особистості, що стабільна протягом десятиліть (наприклад, тривожність) [7].

## **Методи контролю рівня стресу:**

Особистісними способами подолання і контролю стресу є копінг-стратегії. Цей термін уперше почав використовуватися в західній психології в контексті вивчення копінг-поведінки (coping behavior). За О. Туриніною копінг-поведінка - індивідуальний спосіб взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. У вітчизняній психології також використовуються термін подолання. О. Туриніна виділяє такі підходи до його вивчення:

- его-орієнтована теорія подолання. Дана теорія бере початок з робіт З. Фрейда і розглядає копінг-стратегії, як специфічні захисні механізми, які людина застосовує для подолання внутрішньої напруги;
- реакція на стресовий чинник в залежності від відносно стійких особистісних передумов. За Р. Моуз розрізняються активні (вважаються конструктивними) та пасивні (вважаються неконструктивними) способи реагування;
- когнітивно-феноменологічна теорія подолання. За Р. Лазарусом і С. Фолкман на подолання впливають специфіка ситуації, фаза зіткнення зі стресовим чинником, когнітивне оцінювання самою людиною. Виділяються проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований типи копінг-поведінки [4].

Окрім таких особистісних рис як копінг-стратегія, можна виділити також загальні рекомендації, що в цілому допомагають подолати стресову ситуацію та нормалізувати навантаження на організм та психіку людини. Зазначимо, що людям у ситуації гострого дистресу доцільно звернутися по допомогу до близьких. Працювати зі стресом потрібно перш за все на емоційному рівні: зменшувати кількість негативних емоцій та збільшити кількість позитивних. Цього можна досягти за рахунок фізичної активності, регулярним прогулянкам. Важливою є також адекватна соціальна інтеграція (спілкування з близькими та друзями). Ефективними також є аутотренінг, дихальні вправи та медитації. Не слід одразу з головою пірнати в роботу, краще розпланувати свій день та поступово виконувати поставлені цілі [3].

## **Поняття про резильєнтність**

Поняття резильєнтність увійшло в психологію з фізики (здатність матеріалів відновлювати форму після деформації) для позначення здатності людини ефективно діяти у складних, стресових умовах. Від копінг-стратегій це поняття відрізняється продуктивністю й ефективністю діяльності разом із подоланням скрутної ситуації, збереженням та повним відновленням властивостей особистості. Загалом виділяють два підходи до резильєнтності: як характеристики, що притаманна людині; і як динамічного процесу. За

розгляду резильєнтності як процесу вченими виділяються такі етапи взаємодії зі складними ситуаціями:

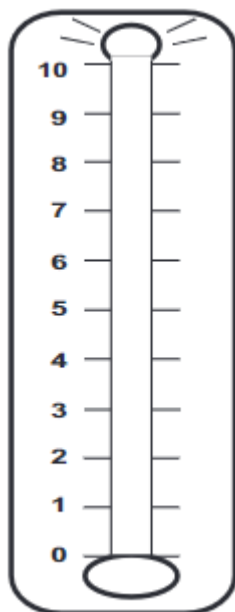
- 1) Контакт з несприятливими обставинами середовища;
- 2) Активація механізмів захисту і їхня взаємодія з несприятливими чинниками;
- 3) Результат взаємодії: продуктивний – людина зберегла ефективність, ключові властивості особистості не постраждали; патологічне реагування – дистрес, повне або часткове знищення ключових властивостей особистості [1].

Гейл Вагнілд (Gail M. Wagnild) та Хізер Янг (Heather M. Young) у своїй роботі, в якій висвітлено процес створення Шкали Резильєнтності, відмічають, що резильєнтність розвивається з часом. Серед факторів, які сприяють розвитку резильєнтності, виділяється ранній досвід дитинства: близькі стосунки з великим рівнем довіри, рольові моделі з рисами ентузіазму та впевненості в собі, здорові стосунки в сім'ї в цілому. Надійні стосунки в дорослому віці також є сприятливими для розвитку резильєнтності. Повторювана взаємодія зі стрес-факторами та продуктивний результат, незважаючи на них, дозволяють людині в подальшому діяти у складних ситуаціях з відчуттям впевненості на протигагу страху і невпевненості [11].

### Вправи та завдання

#### Вправа 1. «Дистрес - термометр»

Подумайте та проаналізуйте свій стан за останній час. Який рівень стресу ви відчуваєте сьогодні? (0 – відсутність стресу, 10 – сильний дистрес)



Також подумайте про те, який рівень стресу ви відчували протягом тижня, місяця. Що ви зараз можете зробити для зниження рівня стресу?

## **Вправа 2. Методи релаксації**

Для початку вправ необхідно прийняти вихідне положення: лежати на спині, ноги розвести, ступні тримати розгорнутими носками назовні, руки повинні вільно знаходитись уздовж тіла (долонями вгору). Голова злегка закинута назад. Все тіло розслаблене, очі заплющені, дихання через ніс.

- 1) Лежіть спокійно приблизно 2 хвилини, очі заплющені. Спробуйте уявити приміщення, в якому ви перебуваєте. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім виконайте шлях по периметру тіла — від голови до п'ят та назад.
- 2) Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Подумки відзначте, що вдихаєте повітря трохи холодніше, ніж те, що видихається. Зосередьтеся на своєму диханні протягом 1—2 хвилин. Намагайтеся не думати ні про що.
- 3) Зробіть неглибокий вдих та на мить затримайте дихання. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напругу у всьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям.
- 4) Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг — від п'ят до стегон. Протягом кількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись відчутти напругу, а потім розслабте м'язи. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно протягом кількох хвилин, повністю розслабившись та відчуваючи тяжкість у своїх розслаблених ногах. Усі звуки навколишнього середовища фіксуйте у свідомості. Те саме стосується й думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки фіксувати

## **Вправа 3. Прогресивна м'язова релаксація з Ж. Джекобсоном**

Вихідна позиція – лежачи на спині. Влаштуйтеся так, як вам зручно, щоб нічого не викликало дискомфорту.

*Релаксація м'язів рук (кожен пункт є завданням на окремий день)*

- 1) Приблизно 5 хвилин лежіть спокійно у вихідній позиції. Потім зігніть ліву руку в зап'ясті так, щоб долоня знаходилась вертикально, утримуйте її в такому положенні кілька хвилин; передпліччя залишається нерухомим. Слідкуйте за відчуттям напруженості у м'язах передпліччя. Розслабте руку, дозволивши кисті під власною вагою опуститися на покривало. Тепер ваша рука не може не бути розслабленою — після такого напруження м'язів розслабленість є фізіологічною потребою. Протягом кількох хвилин фіксуйте відчуття розслабленості у кисті та передпліччі. Повторіть вправу ще раз. Потім проведіть півгодини у стані спокою. Найголовніше — навчитися розпізнавати відчуття напруженості та розслаблення.

- 2) Наступного дня повторіть попередню вправу. Після другої релаксації руки зігніть у зап'ясті в напрямі від себе (тобто інакше, ніж минулий раз) пальцями вниз. Майже годину залишайтеся розслабленими.
- 3) Сьогодні ви відпочиваєте. Займайтеся тільки розслабленням, при цьому стежте за відчуттями у лівій руці (вона розслаблена або час від часу ви відчуваєте у ній напруженість?).
- 4) До першої та другої вправ приєднайте досвід з флексорами ліктьового суглоба. Ліву руку зігніть у лікті під кутом 30 градусів, тобто підніміть її з покривала. Повторіть цю операцію тричі впродовж 2-х хвилин з подальшою релаксацією протягом кількох хвилин. Залишок часу (до години) розслабляйтеся.
- 5) Повторіть всі попередні вправи. Потім треба тренувати трицепс. Ви досягнете напруги у цьому м'язі, якщо покладете під передпліччя кілька книг та спробуєте вольовим зусиллям тиснути на них рукою. Тричі чергуйте розслаблення та напругу (для релаксації відведіть руку від корпусу, поза книги, що використовується вами як допоміжний засіб). Залишок часу (до години) розслабляйтеся.
- 6) Година повторення. Займіться відомими вам чотирма вправами для лівої руки.
- 7) Ця вправа доведе вам, наскільки успішно ви оволоділи усіма попередніми. Ваше завдання — лежати, спокійно витягнувши руки вздовж тіла. Досягати напруги ви будете виключно концентрацією уваги на лівій руці. Приблизно півхвилини зосереджуйтесь на нарузі, потім змініть її на розслаблення. Повторіть це кілька разів. Залишок часу (до години) знову розслабляйтеся. Надалі те саме виконайте з правою рукою (тобто всього сім вправ).

#### **Вправа 4. Медитація**

Прийміть вихідне положення: сядьте і намагайтеся зайняти комфортне положення так, щоб спина утворила з поверхнею кут 90 градусів. Рівне положення спини забезпечить легке проходження повітря дихальними шляхами.

Концентруйтеся на своєму диханні, стежте за тим, як повітря проходить вашими легенями та дихальними шляхами. Не намагайтеся контролювати його, просто спостерігайте за ним. Ви можете сидіти так 15-20 хвилин, але не слід себе примушувати: самі визначте комфортний для себе час відштовхуючись від відчуттів.

Для додаткового ефекту можете читати мантру (подумки) або повторювати про себе заспокійливу фразу. Також застосуйте техніки візуалізації: можете уявити собі деякий образ, можливо, абстрактний, або помістити себе уявну ситуацію, всередині якої ви будете відчувати комфорт та спокій.

## **Вправа 5. Щоденник тривожних думок**

Спробуйте описати на письмі, що з вами відбувається зараз, що ви відчуваєте з цього приводу. Опишіть свої потенційні страхи та тривогу. Пишіть у вільній формі, намагайтеся не виправляти себе. Після того, як розпишете складну ситуацію, перечитайте написане та відрефлексуйте її даючи відповіді на такі питання:

- У чому причина вашого стресу?
- Що вас найбільше тривожить?
- Що раніше допомагало вам ефективно долати складні ситуації?
- Що можна зробити прямо зараз для розв'язання цієї ситуації?

Ви можете обговорити свої почуття та думки з близькими, тим кому ви можете довіритися.

Цю вправу можна повторювати регулярно або за потреби вираження внутрішніх переживань.

### **Контрольні запитання**

1. Хто є автором концепції дистресу та адаптаційного синдрому?
2. Які фази реагування організму на стрес виділяють в цій концепції?
3. Яке можна дати визначення терміну копінг-поведінка?
4. Які ви можете назвати підходи до вивчення феномену подолання?
5. Чим відрізняються копінг-поведінка та резильєнтність?
6. Що сприяє розвитку резильєнтності?

### **Теми для дискусії або презентацій**

1. Вплив дистресу на фізіологічне, когнітивне та соціальне функціонування індивіда
2. Індивідуальні особливості в уразливості до дистресу
3. Клінічні наслідки дистресу
4. Сучасні діагностичні інструменти рівня стресу
5. Різниця понять копінг-стратегії та захисних механізмів
6. Когнітивно-феноменологічна теорія подолання Р. Лазаруса і С. Фолкман
7. Методи копінгу: дихальні вправи, аутогенне тренування та медитації
8. Вплив медитації на особистість та психофізіологію людини
9. Медитація як психотерапевтичний інструмент
10. Статус поняття резильєнтність в сучасній психології
11. Порівняння понять резильєнтність і посттравматичного зростання

### **Завдання для самостійної роботи**

- Опрацювати матеріали за навчальним посібником Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. **Розділ**

**2.1. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу (с. 24 - 26). Розділ 2.3. Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу (с. 44 - 49). Розділ 3.2. Методи психопрофілактики посттравматичного стресу (с. 65 - 89).**

- Переглянути матеріали Selye H. Stress without Distress // Psychopathology of Human Adaptation / editor. by George Serban. New York, 1976. p. 137-146. Зверніть увагу на останні розділи глави. ***Man must work. The need for self-expression. Altruistic egoism.***
- Переглянути матеріали статті Wagnild G., Young H. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // Journal of nursing measurement. 1993., No. 2 Vol. 1. p. 165-178.

### **Topic: stress and methods of its regulation**

#### ***Annotation***

Stress is an essential term for healthcare and well-being. The original concept of GAS (general adaptation syndrome) is mostly associated with neurological and endocrine systems. Though throughout the history of medical research, the term itself and its use was broadened: now this concept describes processes of desadaptation on microbiological to social levels. Among those different levels of human functioning, we can distinguish psychological one. Psychological stress or distress appears as both an independent reason for a number of different psychological disorders and a comorbid state of various malfunctioning. So how can human beings withstand psychological distress? Which methods are more effective to control and regulate it? And are there any mechanisms of the human psyche that can help us to act efficiently in adverse conditions? These questions will become even more important if we take into account the interconnections between social, psychological, and physiological. Individual ability to adapt effectively to any kind of psychological distress may have positive consequences for social and physiological functioning.

***Keywords:*** stress, distress, general adaptation syndrome, coping strategies, resilience, stress management