

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ: ТІЛЕСНО ОРІЄНТОВАНІ, КОГНІТИВНІ, МЕДИТАТИВНІ ТЕХНІКИ

PREVENTION OF STRESS: BODY-ORIENTED, COGNITIVE, AND MEDITATIVE TECHNIQUES

У статті представлено аналіз результатів емпіричного дослідження, що стосується розробки та апробації тренінгової програми, спрямованої на профілактику стресу, зняття нервової напруги в стресових станах, моделювання комфортного емоційного стану особистості. З'ясовано, що на ринку психологічних послуг існує безліч тренінгових програм із застосуванням методів психічної саморегуляції особистості для подолання стресових ситуацій, однак не існує програми психологічної самопомоги при стресі, що втілювала би в собі комбінацію вправ у контексті поєднання тілесно орієнтованих, когнітивних, медитативних технік. Надано опис етапів створення та змісту тренінгової програми за тілесно орієнтованими, когнітивними, медитативними техніками. Як інструментарій для перевірки психометричної ефективності авторської програми тренінгових занять використовувалися методи неструктурованої бесіди, тести-опитувальники «Шкала психологічного стресу PSM-25» і «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немічна. Апробація тренінгової програми проводилася в два етапи. На першому (діагностичному) етапі була відібрана експериментальна вибірка респондентів. Основним критерієм формування експериментальної групи послужили результати тестування. На другому етапі був проведений тренінг та контрольне діагностування. Статистична перевірка тотожних показників за шкалами психологічного стресу та нервово-психічної напруги показала достовірність відмінностей до і після тренінгу в експериментальній вибірці. Це довело ефективність системи тренінгових занять і програми загалом. Встановлено, що розроблена тренінгова програма «Психологічна самопомога при стресі» («Стоп-стрес») є ефективною при профілактиці стресових станів та нервової напруги особистості, її можна використовувати як у індивідуальній, так і у груповій формі. Програма рекомендована для впровадження у практику роботи психологів, тренерів, менеджерів з розвитку персоналу.

Ключові слова: стресові стани, нервова напруга, психопрофілактика, тілесно орієнтована техніка, когнітивна техніка, медитативна техніка.

The article presents analysis of empirical study results, which relates to development and testing of a training program aimed at preventing stress, relieving nervous tension in stress, and modeling comfortable emotional state of the individual. It was found that on the market of psychological services there is a great number of training programs applying methods of mental self-regulation of individuals to overcome stressful situations. However, there is not a single stress psychological self-help program that would embody a combination of exercises in the balance of body-oriented, cognitive, and meditative techniques. The article describes stages of creation and content of training program with regard to body-oriented, cognitive, and meditative techniques. Methods of unstructured conversation, test-questionnaires "PSM-25 Scale of Psychological Stress" and "Assessment of Neuropsychic Stress" by T. Nemchyn were used to test psychometric effectiveness of the author's training program. Training program was tested in two stages. At the first diagnostic stage, an experimental sample of respondents was selected. Test results served the main criterion for experimental group formation. Training and control diagnostics were carried out at the second stage. Statistical verification of identical indicators on the scales of psychological stress and neuropsychic stress showed significance of differences before and after training in the experimental sample, which proved effectiveness of training system and the program, as a whole. It is established that the developed training program "Psychological self-help in stress" ("Stop stress") is effective in prevention of stress and nervous tension of the individual. The program in question can be used both individually and in groups and is recommended for implementation by practical psychologists, trainers, and personnel development managers.

Key words: stress, nervous tension, psychoprophylaxis, body-oriented technique, cognitive technique, meditative technique.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.28>

Білова М.Е.

к.психол.н., професор,
професор кафедри соціальної та прикладної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Будіянський М.Ф.

к.психол.н., професор,
професор кафедри соціальної та прикладної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Реалії сучасного життя такі, що будь-яка людина може опинитися в ситуаціях, які містять як потенційну, так і реальну загрозу здоров'ю, відносинам, цінностям, світогляду, якості життя та й самому життю. А ті зміни, які відбулися останніми роками в різних сферах життєдіяльності українського суспільства, висувують особливо високі вимоги до особистості з точки зору виживання.

Рівень емоційної напруги в соціумі занадто потужний, тому люди шукають способи тим чи іншим чином скинути цю напругу. Зокрема, останніми роками в нашій країні бурхливо розвиваються різні соціальні групи, які об'єднують людей. Це і спільноти, і клуби за інтересами, і групи здоров'я, і групи аматорського спорту тощо. Все більше затребуваними стають різного роду навчальні програми,

тренінги та курси. А як відомо, об'єднання в групи – це один з філогенетичних механізмів виживання суспільства. Сьогодні таке прагнення до об'єднання можна розглядати як відгук на події в країні, як непряме підтвердження гострої необхідності задоволення актуалізованої потреби в безпеці, яка в даному контексті є похідною від високої стресогенності навколишнього світу. Отже, проблеми подолання стресу, формування певних навичок і якостей, які забезпечують стійкість до стресів, актуальні як в теоретико-методологічному, так і в прикладному аспекті.

З огляду на перенасичення ринку психологічних послуг досить сумнівними програмами, а іноді і такими, що відверто руйнують психіку, сьогодні актуальним є питання про практичне впровадження в широкі кола населення України науково обґрунтованих методів подолання стресу як в цілях психопрофілактики стресових станів, так і з метою психологічної освіти суспільства.

Проблема психопрофілактики стресів розглядається в роботах багатьох вчених. Зокрема, цьому питанню присвятили свої праці І. Аршава (2008), В. Бодров (2006), М. Білова (2007), В. Генковська (1990), Л. Грімач (2018), Л. Гиссен (1990), Л. Дика (2018), В. Євдокимов (2001), М. Корольчук (2009), В. Крайнюк (2013), Н. Левітов (1964), А. Леонова (2016), В. Маріщук (2001), Е. Носенко (2008), А. Реан (2006), М. Решетников (1986), Н. Родіна (2015) та інші науковці.

Аналіз наукової літератури та практичний досвід показують, що більшість методів, що застосовуються в психологічній практиці роботи зі стресовими станами, безпосередньо пов'язана з розвитком внутрішніх психічних і особистісних ресурсів. Застосування методів психічної саморегуляції для цього є досить ефективним. З огляду на це перед нами постала задача розроблення і апробації системи тренінгових занять як програми, що спрямована на профілактику стресових станів особистості.

Мета статті – представити результати етапів розробки та апробації тренінгової програми, спрямованої на профілактику стресу, зняття нервової напруги в стресових станах, моделювання комфортного емоційного стану особистості.

У рамках поставленої задачі була розроблена програма профілактики стресових станів особистості «Психологічна самодопомога при стресі» («Стоп-стрес»). Зазначена програма містить систему тренінгових занять, де ключова роль відводиться навчанню прийомам і відпрацюванню навичок психічної саморегуляції і самоконтролю. Форму навчання запропоновано як у вигляді індивідуальних занять, так і у вигляді групового тренінгу. Відомо,

що тренінг є активним засобом навчання, тому завдяки дії механізмів групової динаміки навчання може бути більш ефективним. З огляду на це групова форма занять у формі гетеротренінгу є найбільш ефективною.

Основні цілі тренінгу полягають у психологічному просвітництві, психопрофілактиці негативного впливу різних стрес-факторів на особистість, підвищенні стресостійкості особистості.

Основні завдання тренінгових занять такі: інформування учасників про сучасні й науково обґрунтовані методи роботи зі стресовими станами, навчання контролю власного емоційного стану, навчання методам психічної саморегуляції, відпрацювання навичок застосування прийомів і технік саморегуляції і самоконтролю.

Методичну основу занять складають метод самоконтролю актуального емоційного стану, метод образної сенсорної репродукції, метод прогресуючої м'язової релаксації Е. Джейкобсона (1929), метод аутогенного тренування І. Шульца (1985), метод систематичної десенсибілізації Д. Вольпе (1958), метод саморегуляції ритму дихання, методи управління увагою (її концентрацією, перемиканням, стійкістю). Перераховані методи використовуються в поєднанні з функціональною музикою.

Система занять складається з двох модулів, в кожному з яких є 6 занять по 2,5 години, періодичність занять становить 2–3 рази на тиждень (21 день).

Перший модуль (шість занять) присвячений формуванню навичок самоконтролю актуального емоційного стану, навичок м'язової та ідеомоторної релаксації, саморегуляції ритму дихання, управління увагою.

На початку кожної зустрічі учасникам видається план занять, інформація про можливості кожної з методик, передбачувані результати та шляхи їх досягнення. Детально пояснюються в доступній формі основні психологічні та фізіологічні механізми вправ, демонструються техніки, формуються і закріплюються навички їх практичного застосування.

На першому занятті дається детальна інформація про те, що таке стрес, про його форми і види, стадії, методи подолання; пропонуються вправи, за допомогою яких з'ясовуються індивідуально значущі стресові ситуації і способи їх подолання, вже використовувани кожним учасником в повсякденному житті.

Так само на першому занятті демонструється техніка самоконтролю актуального емоційного стану.

Чарльз Дарвін в кінці 19 століття ввів поняття «рефлекс постави», суть якого полягає в тому, що певні рухи і пози здатні викликати відповідні емоції (Дарвін, 1935). Сучасні наукові дослідження показують, що постава,

нервово-м'язовий апарат і психіка є взаємопов'язаними. На думку авторів низки останніх досліджень (2012–2018 рр.), взаємозв'язки емоцій і постави, міміки і положення тіла в цілому яскраво виражені (Д. Семенов (2017), Є. Жуков (2004), Л. Красикова (2013), Т. Толстова (2019), Х. Томас (1993) та ін.). Доведено, що постава впливає на психофізіологічні показники, а стан психіки впливає на поставу. Відповідно, коригуючи поставу, міміку, позу, ми можемо деякою мірою коригувати актуальний емоційний стан.

Наприкінці першого заняття, зокрема після обов'язкового зворотного зв'язку, учасники отримують домашнє завдання – вести щоденник спостережень, в якому потрібно фіксувати протягом дня (як мінімум 5–7 разів) свою позу, міміку, емоції.

Заняття з 2 по 6 присвячені освоєнню і відпрацюванню навичок саморегуляції ритму дихання, прогресуючої м'язової релаксації, усвідомленого спостереження за реакціями власного тіла, управління увагою (її концентрацією, перемиканням, стійкістю), навичок застосування позитивних тверджень.

Свідомий контроль дихання (регуляція дихальних рухів) є, можливо, найдавнішим з відомих методів боротьби зі стресом. Дихальні вправи призначені для профілактики надмірного впливу стресу і поліпшення емоційного стану. Існує три основних типи дихання, які мають значення при навчанні довірливої регуляції дихання. Це ключичне, грудне і діафрагмальне дихання. Ключичне дихання є поверхневим і найкоротшим з усіх трьох. Грудне являє собою більш глибоке дихання з більш високим обсягом вдихуваного повітря (найбільш часто трапляється). Діафрагмальне дихання є найглибшим з усіх типів дихання. Під час такого дихання першими наповнюються повітрям нижні відділи легень. Рух діафрагми є основною причиною глибокого вдиху при діафрагмальному диханні. Обґрунтованість застосування дихальних вправ для саморегуляції емоційної сфери підтверджена численними психофізіологічними дослідженнями. Результати застосування дихальних технік – це усунення затиску діафрагми, відновлення нормального балансу кисню і вуглекислого газу в організмі, стабілізація діяльності серцево-судинної і дихальної систем, розвиток здатності до саморегулювання психоемоційного стану, підвищення психологічної стійкості до негативних впливів стресу.

Метод прогресуючої м'язової релаксації Е. Джейкобсона (1929) заснований на рефлекторному розслабленні, яке настає за довірливим перенапруженням м'язів. Багато дослідників вказує, що даний метод досить ефективний як спосіб зниження несприятливих наслідків стресу і ліквідації посттравматичних стресо-

вих розладів (Л. Грімак (1989), Л. Дика (2003), В. Євдокимов (2001), Н. Левітов (1964), А. Леоннова (2007), В. Марішук (2001), А. Панов (2005) та ін.). М'язова релаксація супроводжується послабленням тону м'язів поперечно-смугастої і гладкої мускулатури і зниженням емоційної напруженості. Автори рекомендують застосовувати метод прогресивної релаксації для зняття втоми і емоційної напруги людям, які страждають порушеннями сну, панічними атаками, невротами, депресіями.

У нашому тренінгу вправи подаються за такою схемою:

1) вивчається і тренується розслаблення окремих груп м'язів, проводиться приблизно 18 вправ. Кожна вправа спочатку тренується за допомогою реального руху, а потім без руху, подумки (шляхом пригадування відчуттів). У такий спосіб відбувається ідеомоторне тренування;

2) кожний учасник групи за допомогою багаторазового самоспостереження з'ясовує, які м'язи напружуються при негативних емоціях (самоспостереження є домашнім завданням);

3) відпрацьовуються навички локальної релаксації.

Постійне зростання швидкості розвитку різних технологій, величезні потоки різноманітної інформації провокують інформаційну втому, яка є причиною різкої зміни настрою, наслідком якої є прийняття необґрунтованих рішень і здійснення необдуманих вчинків. Інтелектуальне перевантаження викликає зниження концентрації уваги, підвищення нервово-психічної напруги, загострює стан тривоги, що призводить до нездатності адекватно сприймати і переробляти необхідний обсяг інформації, що надходить. Американський нейрофізіолог Девід Льюїс у 1996 році для опису даного феномену ввів поняття «синдром інформаційної втоми», трактуючи його як стан людини, який веде до невірних оцінок реальності, хибних умовиводів, помилкових рішень. Часто негативні емоції, які відчуває людина, вона сама і викликає за допомогою так званої внутрішньої негативної саморозмови. Негативна саморозмова (внутрішній монолог) – це негативні оцінки дій, вчинків людини і її самої, а також негативні прогнози на майбутнє, які, як правило, не усвідомлюються, але нарощують дискомфорт. Щоб зупинити цей руйнівний процес, можна використовувати певні техніки. Зокрема, рекомендується зміщувати фокус своєї уваги з потоку негативних думок на нейтральні або позитивні, у такий спосіб нормалізуючи емоційний стан. Когнітивні техніки, що застосовуються в тренінгу, забезпечують припинення думок, що викликають психоемоційний дискомфорт, і тим самим перешкоджають подальшому розвитку негативних переживань і відчуттів.

Протягом 6-ти занять учасниками освоюються і закріплюються навички застосування технік концентрації і переключення уваги.

Методи самонавіювання впроваджувалися в лікувальну практику вже в кінці XIX століття. Вони описані у працях В. Бехтерева (1908), І. Тарханова (1886), Я. Боткіна (1891) та ін. Сьогодні галузь їх застосування досить широка. Позитивні твердження є важливим елементом аутогенного тренування, ефективність якого багаторазово підтверджена. Позитивне твердження, або афірмація (від лат. "Affirmatio" – «підтвердження»), – коротка фраза, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в несвідомому людини і може сприяти поліпшенню психоемоційного фону.

Другий модуль (шість занять) включає відпрацювання навичок сенсорної репродукції, релаксації; освоєння методу десенсibiliзації і технік, що активують психофізіологічний стан.

Основна мета технік і прийомів образної сенсорної репродукції, які використовуються в даній тренінговій програмі, – це нейтралізація негативних емоцій і створення емоційно-позитивного фону релаксації за допомогою прийомів продуктивної уяви (наприклад, відтворення на основі особистого досвіду і фантазії певних комфортних ситуацій, сюжетів, природи, місць відпочинку тощо).

Натлім'язової(або)ідеомоторноїрелаксації у процесі тренувань відпрацьовується створення умовно-рефлекторного зв'язку «уявлення – відчуття – позитивний емоційний стан». Поступово гетеросугестія змінюється на аутосугестію. Протягом перших трьох занять другого модулю образи відтворюються під керівництвом психолога, а далі – індивідуально.

Модифікація методу систематичної десенсibiliзації Д. Вольпе (1958) використовується для зниження емоційної сприйнятливості потенційно негативних ситуацій.

Спочатку пропонується інформація про сам метод і можливості його застосування для попередження негативних стресових реакцій в значущих ситуаціях. З кожним учасником індивідуально обговорюється передбачувана тема образу, який має бути реконструйованим. Приділяється увага тому, щоб обрана ситуація не була надзначущою, адже, з одного боку, в умовах групового навчання і ліміту часу відпрацювання глибинних страхів не може бути проведене ефективно, а з іншого боку, самостійне застосування даної техніки в майбутньому має певні обмеження з точки зору екології використання методу. Переважно для відтворення образів вибираються сцени з повсякденного життя – неприємна розмова, неправильна поведінка оточуючих, необхідність виконати небажану дію тощо.

Освоєння техніки проходить в три етапи:

– 1-й етап. Відпрацьовуються навички м'язової релаксації (попередні заняття);

– 2-й етап. З кожним учасником обговорюються індивідуально значущі стресогенні ситуації;

– 3-й етап. На тлі релаксації відтворюються в уяві образи, що викликають тривогу.

У такий спосіб формується толерантне ставлення до негативних емоційно значущих стимулів.

Другий модуль також включає освоєння технік активуючого дихання і активуючого масажу біологічно активних точок. Мета цих вправ – підвищення загального тонуусу і активація психофізіологічних ресурсів організму.

Під час тренінгових занять використовується функціональна музика як один з методів формування і підтримки сприятливого емоційного стану. У роботах Б. Галєєва (2000), Ю. Гільбух (1993), І. Гольдварга (1971), А. Костюка (1966), В. Лоос (1980), Л. Новіцької (2004) та інших науковців музика характеризується як подразник, що безпосередньо впливає на регуляцію емоційних станів. Для комплексу вправ з емоційно-м'язової релаксації і цільового навіювання нами були підібрані інструментальні музичні твори релаксаційного характеру (музика, що виконується в спокійному, повільному темпі, без тексту і характерних звуків) і музичні твори більш швидкого темпу, мажорного характеру для мобілізуючого комплексу вправ.

У кінці занять учасникам пропонується схема використання отриманих навичок у повсякденному житті як для профілактики стресових станів і підтримання позитивного емоційного фону, так і з метою швидкого зняття напруги в стресових ситуаціях.

Результати, отримані в ході наших попередніх досліджень, дозволили виявити значущі взаємозв'язки між показниками стресостійкості, показниками когнітивно-інтелектуальних і емоційно-особистісних якостей особистості. Це дозволило сформулювати комплекс тренінгових методик і адаптувати його до вимог сьогодення (Білова, 2007, 2017; Белова, 2008, 2014).

Як інструментарій для вивчення ефективності представленої системи тренінгових занять використовувалися методи неструктурованої бесіди, методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» і «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немічна (Куприянов & Кузьміна, 2012). Дослідження проводилося в два етапи.

Перший етап. Первинна вибірка включала 63 людини (чотири тренінгові групи з 15, 14, 18 і 16 осіб). До початку тренінгових занять проводилася бесіда і тестування кожного учасника, що дозволило сформулювати експериментальну групу з 20 випробовуваних, гомогенну

Середньостатистичні значення показників рівня психологічного стресу за методиками «Шкала психологічного стресу PSM-25» (PSM-25) та методикою «Оцінка нервово-психічної напруги» (ОНПН), $M \pm m$, M_e , σ , C_v , t – критерій Стьюдента

Показники	Показники до тренінгу				Показники після тренінгу				
	$M \pm m$	M_e	σ	C_v	$M \pm m$	M_e	Σ	C_v	t
PSM-25	149.20±3.31	148.5	14.42	9.66%	133.35±5.05	136.5	22.03	16.52%	2.62
ОНПН	62.65±1.96	64.5	8.53	13.62%	56.40±1.73	56	7.54	13.36%	2.39

Примітка: достовірність відмінності між min-max значеннями становить $r < 0,05$

за статевою, соціальною, віковою ознаками. До неї увійшли 8 чоловіків і 12 жінок. Вони були соціально активні, тобто гіпотетично найбільш схильні до дії різних стрес-факторів. Їхній вік становив від 27 до 42 років (середній вік – 34,6 року). Основним критерієм формування експериментальної групи послужили результати тестування. До цієї групи увійшли учасники, чії показники до проведення тренінгу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» уклалися в діапазон 126–176 балів, що передбачав високий рівень стресу; за методикою «Оцінка нервово-психічної напруги» – в діапазон 51–90 балів, що передбачав помірний (51–57 балів) і надмірний (71–90) рівень нервово-психічної стійкості.

Другий етап. Було проведено систему тренінгових занять та повторне тестування за допомогою обраних методик.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за допомогою методик «Шкала психологічного стресу PSM-25» і «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немічна до і після проведення тренінгу виявив значущі зміни в бік зниження рівня психологічного стресу і нервово-психічної напруги випробовуваних. Результати, отримані за допомогою методик дослідження рівня психологічного стресу і нервово-психічної напруги до і після тренінгових занять, представлені в таблиці 1.

Отже, система тренінгових занять є релевантною поставленим завданням, а придбані за допомогою даного тренінгу навички можна використовувати для профілактики стресу, зняття нервової напруги в стресових станах, моделювання комфортного емоційного стану. Крім цього, тренінгова програма пройшла впровадження у формі майстер-класів у рамках таких заходів: Першого Всеукраїнського методичного семінару-тренінгу з безпеки життєдіяльності «Єдина країна» (2016 р.), Другої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Національна безпека України: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення» (2016 р.), Всеукраїнської науково-практичної конференції «Практичні питання психосоціальної роботи з наслідками травматичних подій» (2017 р.), Третьої Всеукраїнської літньої школи психології з міжнародною участю «Національні

наукові психологічні школи: історія і сучасність» (2018 р.).

Узагальнення наукової літератури та власний практичний досвід надав можливість встановити, що на ринку психологічних послуг існує безліч ефективних тренінгових програм із застосуванням методів психічної саморегуляції особистості для подолання стресових ситуацій, однак не існує програми психологічної самопомоги, що втілювала б комбінацію вправ, спрямованих на профілактику стресу, зняття нервової напруги в стресових станах та моделювання комфортного емоційного стану особистості в контексті поєднання тілесно орієнтованих, когнітивних, медитативних технік. Створена авторська тренінгова програма «Психологічна самопомога при стресі» («Стоп-стрес») пройшла апробацію на достатній кількості випробовуваних. Статистична перевірка тотожних показників за шкалами психологічного стресу та нервово-психічної напруги показала достовірність відмінностей до і після тренінгу в експериментальній вибірці. Це доводить ефективність системи тренінгових занять і програми загалом. Розроблену тренінгову програму «Психологічна самопомога при стресі» («Стоп-стрес») можна використовувати для профілактики стресу як у індивідуальній, так і у груповій формі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007 р.
2. Белова М.Э. Активные методы обучения основам организации СПТ. *Вісник ОНУ. Серія «Психологія»*. Т. 19. Вип. 2 (32). Одеса, 2014. С. 26–35.
3. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса : Редакційно-видавничий центр ОНУ імені І.І. Мечникова, 2016. 115 с.
4. Белова М.Э. Система тренинговых занятий как способ коррекции уровня стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности. *Наука і освіта*. 2008. № 8–9. С. 14–18.
5. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.