

Гомонюк В.О. Профілактика стресових станів сучасного керівника / В.О. Гомонюк // *Materialy VIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2012»*, - Volume 28, Psychologia i socjologia. - Przemisl: Nauka i studia, 2012. – S. 16 - 21.

Гомонюк В.О.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА

Специфіка професійної діяльності керівників робить їх однією із найбільш ризикованих професійних груп щодо виникнення стресових станів. До найбільш вагомих чинників, які "переломлюючись" через особистісні особливості, можуть зумовлювати виникнення в керівників професійного стресу можна віднести: перевантаження, конфлікти у колективі, необхідність перебувати тривалий час у стані напруженості та невизначеності, високий рівень відповідальності тощо [3].

Термін *стрес* в наукову термінологію був введений Г. Сельє, який зробив висновок про існування *загального адаптаційного синдрому*, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. При цьому стрес розумівся автором як *неспецифічна* відповідь організму на будь-яку нову вимогу, що до нього ставиться.

Загальний адаптаційний синдром характеризується *трьома стадіями*: на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів [12].

В загальному адаптаційному синдромі виділяються ще *чотири субсиндроми*: емоційно-поведінковий, вегетативний, когнітивний та соціально-психологічний [7].

Г. Сельє розмежував поняття *стрес* та *дістрес*: стрес є корисним і призводить до адаптації, дістрес – шкідливим і призводить до різноманітних психосоматичних захворювань.

Виділяють *два види* стресу: фізіологічний та психічний. Фізіологічний стрес характеризується опосередкуванням стимулів автоматичними гомеостатичними механізмами, а психічний – психічними процесами оцінки можливої загрози та пошуком адекватної відповіді на неї. Такий поділ є досить умовним, оскільки в фізіологічному стресі є психічні елементи і навпаки

Впливи, що спричинюють стрес, називаються *стресорами*. Їх теж можна поділити на фізіологічні та психологічні. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на тканини тіла. До них належать біль, холод, висока температура, надмірні фізичні навантаження та ін. Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій: сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність розв'язання складних завдань та ін. [4].

Залежно від характеру і специфічності виникнення стресу *фактори ризику його виникнення* умовно поділяють на дві групи: біолого-психологічні і соціально-виробничі [13].

До біолого-психологічних факторів належать спадково-конституційні, які визначаються особливостями стану ендокринно-гуморальної системи. У разі схильності людини до якогось захворювання воно виникає при стресі майже завжди. Тому, знаючи цю схильність, можна передбачити засоби профілактики і заходи захисту в умовах дії стрес-фактора. Психологічні фактори частіше виникають в осіб, для яких властиві риси характеру, що сприяють формуванню нервового напруження (конфліктність, нетерпіння, непорозуміння між близькими людьми, зневіра в собі, агресивність, хронічна тривожність, внутрішня напруженість, інтимно-особистісні проблеми).

До соціально-виробничих факторів ризику виникнення стану стресу належать соціальні зміни (розлучення, смерть близьких), життєві труднощі, тривале емоційне перенапруження, постійне відчуття нестачі часу, хронічне

стомлення, покvapливiсть, порушення режиму працi i вiдпочинку, втрата особистого престижу, тривале очiкування в процесi роботи, вiдсутнiсть взаємодопомоги i взаєморозумiння мiж співробітниками, хронiчна гiпокiнезія тощо [9].

Поняття стресу, як правило, пов'язують з дiєю факторiв, що погiршують психiчне та фiзичне здоров'я людини. Хоча стрес – це насамперед корисна для органiзму реакція, яка виникла в ходi еволюцiї i сприяє його адаптацiї до умов життя, що змiнюються. Однак, сильнi й багаторазово повторюванi дiї стресорiв можуть призводити до рiзноманiтних негативних наслідкiв, на яких фiксують свою увагу багато дослідникiв” [1], [2]. Тому в останнi десятирiччя уявлення про те, що стресовий стан негативно впливає на виконання дiяльностi, мiцно закрiпилося [8].

Стрес здебiльшого дезорганiзує дiяльнiсть людини, порушує нормальний хiд її поведження. Стреси, особливо якщо вони частi й тривалi, впливають не лише на психологiчний стан, а й на фiзичне здоров'я людини. Вони являють собою головнi «чинники ризику» за прояву й загострення таких захворювань, як серцево-судиннi та захворювання шлунково-кишкового тракту [7].

Стрес можна розглядати як стан, що виникає в результатi невідповiдностi "внутрiшнiх" можливостей людини вимогам, якi ставлять до неї наявнi умови її життєдiяльностi, i який може призвести до зниження ефективностi дiяльностi людини та негативних наслідкiв для її психiчного i фiзичного здоров'я [9].

Нижче ми розглянемо основи та викладемо способи психорегуляцiї, якi можуть використовуватися з метою профiлактики виникнення у сучасного керiвника стресових станiв, зумовлених специфікою його дiяльностi.

Основною метою психорегуляцiї є формування у людини такого стану, який зумовлює найбільш оптимальне використання її iнтелектуальних та фiзичних можливостей, знань, умiнь, квалiфiкацiї, досвiду чи оволодiння новими знаннями та вмiннями [8].

Психорегуляцiя має багатоцiльовий спектр використання: зняття нервового напруження й стресу, контроль за тривожнiстю, вiдновлення сил i

поліпшення працездатності, підвищення ефективності виконання виробничої та навчальної діяльності, збереження здоров'я й лікування різноманітних захворювань, керування мотивацією, мобілізація та настроювання на певну діяльність [5], [10].

Методи психорегуляції діляться на дві великі групи – гетерорегуляційні та методи саморегуляції [11]. Перші, у свою чергу, поділяються на гіпносугестивні та методи навіювання в стані бадьорості. Гіпносугестивні методи можуть бути застосовані тільки в окремих випадках і тільки висококваліфікованим спеціалістом. До методів навіювання в стані бадьорості належать: раціональна психорегуляція, навіювання та переконання, бесіди і лекції. Методи саморегуляції теж поділяються на дві великі групи: 1) переважно невербальні – дихальні, релаксаційні, медитативні; 2) вербальні – це різноманітні модифікації аутогенного тренування, а також самонавіювання, самонакази, самопереконання, самозбадьорення тощо.

Такий поділ є досить умовним, бо дуже часто застосовується комбінація різноманітних методів саморегуляції. Наприклад, поєднання самонавіювання на фоні релаксації та медитативного стану, що в спрощеному вигляді є характерним для аутогенного тренування [8].

У наших дослідженнях достатньо високу ефективність показав "Метод самостійної психокорекції", який було запропоновано Л.П. Гримаком [6] та далі експериментально апробовано О.М. Кокуном [8].

До основних недоліків існуючих методів саморегуляції відносять необхідність тривалого часу, значних зусиль і високої мотивації для їх засвоєння. Внаслідок цього тільки дуже незначний відсоток людей виявляється в змозі оволодіти ними на такому рівні, щоб це могло відчутно допомогти в оптимізації свого стану і підвищенні ефективності діяльності [8]. Саме тому у психологічну практику доцільно впроваджувати нові психотехнології, що розроблені на основі системи нейролінгвістичного програмування, і які не потребують спеціальних тренувань та можуть застосовуватись для самодопомоги при появі в цьому необхідності [5].

Відмітна особливість цих психотехнологій полягає в тому, що людині доводиться їх застосовувати не постійно, а тільки при виникненні в її житті певного психічного стресового чинника.

Механізм їх дії засновується на тому, що:

- зорові образи, які асоціюються з важливими психічними реакціями, станами, відносинами, суб'єктивно кодуються особливими субмодальностями; в цих випадках образ, що був відмічений, наприклад субмодальностями стресу, завжди викликати стрес;
- часто деякі образи подій і ситуацій, які були пережиті людиною, відрізняються особливою яскравістю, великими розмірами, похмурістю та ін., і ці субмодальності роблять їх застійними, нав'язливими; коли людина подумки відтворює стресогенну ситуацію з точки зору її учасника, вона переживає те ж саме емоційне потрясіння;
- з точки зору нейролінгвістичного програмування, боротьба з небажаними психічними станами, потягами і реакціями є саме боротьбою з тими конкретними образами й субмодальностями, що їм властиві, які і викликають указані негативні явища; можливо, наприклад, раніш емоціогенні образи перетворити на байдужі, подумки усунувши їх провідні субмодальності чи, більше того, повністю позбавити їх інформаційної значущості, представивши їх тим чи іншим чином зруйнованими [5].

Для практичної самостійної психокорекції досліджуваним рекомендувалися три найбільш ефективні та прості засоби, із запропонованих відомим психотерапевтом Л.П. Гримаком (подаються в порядку збільшення складності):

1. Руйнування образу

Образ особистості, предмета чи події, емоційну інтенсивність згадування про який людина хоче нейтралізувати, слід уявити у вигляді кольорового скляного вітражу. Далі необхідно подумки добре “стукнути” по ньому молотком і подивитись, як він розбивається на тисячі дрібних уламків і

розпадається. Можливо, знадобиться повторити цей прийом декілька разів, щоб повністю і назавжди зруйнувати образ.

Буває, що “картинка” не зникає повністю, але її “субмодальності” змінюються таким чином, що вона перестає бути емоційно значущою.

2. Знищення фільму

На відміну від попереднього, цей спосіб передбачає, що “ключовий образ уявляється не однією “картинкою”, а множиною “кадрів фільму”, що закарбовують послідовні фази події. Як наслідок, в даному випадку істотно знижується вірогідність того, що в пам'яті залишиться якийсь епізод події, що зберігає стресову якість.

Згаданий прийом руйнування полягає в тому, щоб “дивитися фільм”, і коли він зупиняється, проекційною лампою пропалювати дірку в кожному кадрі. Можливо, і просто “спалити” такий фільм до попелу на вогнищі.

3. “Вибух” образу

Дієвість цього методу засновується на дуже швидкому посиленні (інтенсифікації) провідної субмодальності образу до перевищення певної межі, коли вона “лопається” разом з образом і не може бути відновлена.

Методично це робиться таким чином. Суб'єкт примушує себе побачити відповідну “картинку”, а потім швидко збільшує її яскравість (чи розмір, колір, контрастність тощо). Цей прийом швидко повторюється раз за разом до тих пір, поки щось “лопається” і образ відходить із актуального психологічного простору особистості, втрачаючи свою стресогенну якість.

Застосування методу самостійної психокорекції з метою профілактики виникнення у керівників стресових станів виявилось достатньо ефективним.

Із 38 керівників різного віку та ланок управління, які після нашої пропозиції побажали використовувати цей метод, 35 згодом повідомили, що використовують його регулярно або періодично.

З них, жоден не вказав, що згаданий метод йому не допомагає в “знятті” негативного впливу стресових професійної діяльності. При цьому, 23 керівника зазначили, що допомагає в цьому і 12, що дуже допомагає.

Отже, нами було зроблено **висновок** про доцільність застосування методу самостійної психокорекції з метою профілактики виникнення у керівників стресових станів.

Література:

1. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московск. ун-та. - Сер. 14. Психология. - 1995. - № 4. - С. 45 - 54.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: Просвещение, 2000. – 352с.
3. Гомонюк В.О. Особливості профілактики виникнення у керівників професійних деформацій // Materialy VII Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji: “Dynamika naukowych badan – 2011”. – Volume 13. Psychologia i sociologia. Politologija. – Przemysl: “Nauka i studia”, 2011. – С. 25-29.
4. Горго Ю.П. Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. посіб. - К.: МАУП, 1999. - 128 с.
5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. - 2-е изд. - М: Политиздат, 1989. - 284 с.
6. Гримак Л.П. Неотложная аутопсихотерапия // Прикладная психология. - 1999. - № 6. - С. 85 - 91.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 204 с.
8. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
9. Кокун О.М. Психофізіологія: Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
10. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Издательский Дом "Сентябрь", 2001. - 260 с.
11. Некрасов В.П., Худаков Н.А., Пиккенхайн Л., Ферстер Р. Психорегуляция в подготовке спортсмена. - М.: ФиС, 1985. - 177 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982. - 124 с.
13. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч посіб. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.