ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS MANAGEMENT IN THE CONDITIONS OF SOCIAL TRANSFORMATIONS

У статті аналізуються та виноситься на розгляд психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. Розглядається дефініція поняття «стрес» у сучасних наукових дослідженнях, визначено можливі суспільні й особистісні тригери, які впливають на виникнення стресових ситуацій. Окреслено подальші кроки безпечної адаптації особистості до стресової ситуації. У даному контексті зосереджено увагу на пандемії COVID-19, унаслідок якої сучасне суспільство перебуває у трансформаційному стані.

Розглянуті результати досліджень показали, що респонденти з розвинутими навичками майндфулнес переживають менший стрес і тривогу. Це проявлялось у низькій тривожності щодо пандемії, до вірусу, у них було менше негативних передбачень, якщо людина заразиться вірусом.

Виходячи з теорії транзакційного стресу та психологічної стійкості, перевантаження інформацією також призводить до збільшення ймовірності обміну фейковими новинами через збільшення психологічного напруження особистості. Крім того, стресостійкість особистості має змогу послабити різкі наслідки цього негативного ланцюга впливу, гальмуючи кожен із процесуальних компонентів.

Результати досліджень мають велике значення та виходять за межі суспільних кризових станів і вказують на стійкість особистості, суттєво прогнозують психологічне благополуччя (PWB) як прямо, так і опосередковано. Крім того, сприйнятий дистрес та психологічне благополуччя (PWB) не перебувають в одному континуумі.

Розглянуто арт-терапевтичний напрям, запропоновано психологічні практики щодо управління стресовими ситуаціями, розуміння власних емоційних станів та реакцій. Акцентовано увагу на розвитку навичок майндфулнес, підвищенні резилієнс та збереженні психічного здоров'я особистості.

Отже, узагальнюючи окреслені аспекти, володіння навичками управління стресом є невід'ємною складовою частиною неповторного дизайну життєвого простору особистості, розкриття її внутрішніх ресурсів,

усвідомленості життя, управління ним у період суспільних трансформацій.

Ключові слова: стрес-менеджмент, психічне здоров'я, стресові тригери, резилієнс, майндфулнес.

The article analyzes and considers the psychological features of stress management in the context of social transformations. The definition of the concept of "stress" in modern scientific research is considered and possible social and personal triggers that affect the occurrence of stressful situations were identify. The further steps of safe adaptation of the person to a stressful situation were outline. In this context, the COVID-19 pandemic, in which modern society is in a state of transformation, has received special attention.

This manifested itself in low anxiety about the pandemic, by virus they were less negative predictions if the person gets infect by virus. Based on the theory of transactional stress and psychological stability, information overload will also increase the likelihood of fake news sharing by increasing psychological stress personality. In addition, the resilience of the individual has the opportunity to mitigate the sharp effects of this negative chain of influence, inhibiting each of the procedural components.

The results of research are important and go beyond social crises and indicate resilience, significantly predict psychological well-being (PWB) both directly and indirectly. In addition, perceived distress and psychological well-being (PWB) are not on the same continuum.

The art-therapeutic direction is considered and psychological practices on stress management, understanding of own emotional states and reactions were been offered. Emphasis was been placed on developing mindfulness skills, increasing resilience and maintaining a person's mental health.

This, summarizing the outline aspects, the possession of stress management skills – is an integral part of the unique design of the living space of the individual, the disclosure of its internal resources, awareness of life and its management in a period of social transformation.

Key words: stress management, mental health, stress triggers, resilience, mindfulness.

УДК 159.944.4
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.26>

Фурман В.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології особистості
та соціальних практик
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Рева О.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології особистості
та соціальних практик
Київський університет
імені Бориса Грінченка

У процесі постійного розвитку сучасне українське суспільство перебуває у трансформаційному стані, переживає впливи не лише позитивних змін, а й різноманітних тригерів, як-от: соціально-економічна нестабільність, інформаційно-психологічні фейки, пандемія COVID-19 тощо. У таких нестабільних умовах особистість намагається уникнути цих тригерів, прагне стабільності існування та забезпечення підтримки власного психічного здоров'я. У зв'язку із цим пересічна людина постійно перебуває у стресовому стані, що є загрозою фізичному і психічному здоров'ю, її соціаль-

ному благополуччю. Отже, стрес є невід'ємною складовою частиною нашого життя, викликом сьогодення й особистою перешкодою, яку кожен із нас долає з надбанням або певними втратами внутрішніх ресурсів. Тому проблема психологічних особливостей управління стресом в умовах сьогоденних трансформацій потребує психологічного аналізу з урахуванням суспільних змін та перетворень.

Аналіз науково-методичної літератури переконливо свідчить, що проблема управління стресом в умовах суспільних трансформацій є актуальною для сучасного суспільства.

У цьому дослідницькому контенті відомими є наукові розвідки щодо структури конструктивної поведінки у стресовій ситуації (І. Малкіна-Пих, В. Рибалка, Б. Цуканов) [5; 7; 10], дослідження адаптаційного процесу у психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, О. Леонтьєв, Ж. Піаже й інші) [1; 2; 7; 10], активізації особистісних потенціалів (М. Мурашко й інші) [6; 8], дослідження механізмів виникнення стресу та специфіки його прояву (С. Figley, M. Horowitz, R. Pitman) [15; 16; 19], дослідження та впровадження окремих засобів арт-терапії (О. Вознесенська, О. Копитін, О. Тараріна й інші) [3; 4; 8].

Натепер актуальним є також дослідження проблеми управління стресовими ситуаціями, спричиненими пандемією COVID-19, яка стала поштовхом людства до розвитку та змін, адаптації та прийняття нових умов існування, корекції власної «картини світу» відповідно до зовнішніх тригерів. Питання лише в тому, наскільки кожен із нас готовий прийняти ці зміни, адаптуватися з мінімальними втратами внутрішніх ресурсів та потенціалом розвиватися у нових умовах сьогодення.

Метою статті є аналіз наукових досліджень психологічних особливостей управління стресом в умовах суспільних трансформацій, окреслення психологічних практик його подолання.

Ганс Сельє у своїх дослідженнях (1946 р.) визначав стрес як неспецифічну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію (подрозник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи [14]. Сучасні дослідники у своїх наукових розвідках акцентують більшу увагу на зовнішніх тригерах, що викликають стресові ситуації, докладно аналізують їх, шукають подальші кроки безпечної адаптації до такої ситуації.

Отже, біологічною функцією стресу є адаптація. Тобто стрес, як особливий психофізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих тригерів та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Тому виникнення стресу означає, що людина включилась у певну діяльність та спрямована протидіяти небезпечним для неї впливам. А стрес-менеджмент – це сукупність способів, які дозволяють впоратися зі стресовою ситуацією, або методи управління стресом, що дозволяють повертати втрачену рівновагу, активізувати внутрішній ресурс та зберігати психічне здоров'я особистості.

Одним з актуальних векторів досліджень поняття «стрес» є аналіз взаємозв'язку майндфулнес та психічного здоров'я особистості. Науковці досліджували реакцію респондентів на стресові чинники, а саме пандемію COVID-19 (*"Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19"*, Amanda J. Dillard, Brian P. Meier, 2021 р.). Результати дослідження показали, що респонденти з роз-

винутими навичками майндфулнес переживають менший стрес і тривогу. Це проявлялось у низькій тривожності щодо пандемії, вірусу, у них було менше негативних передбачень, якщо людина заразиться вірусом. Якщо в респондента наявні високо розвинуті навички майндфулнес, то він обирає більш позитивні стратегії боротьби з коронавірусом. Ці дані узгоджуються з дослідженнями, які показали, що ті, хто мислить і діє більш усвідомлено та критично, менш напружені та тривожні. У контексті реального, нового стресового чинника це дослідження робить вагомий внесок у розроблення практичних кроків щодо розвитку навичок майндфулнес [12].

Наступний вектор досліджень присвячено інформаційним фейкам. В епоху діджиталізації суспільства людство потрапляє в незахищене інформаційне поле. За відсутності певного рівня критичного мислення, наявності маніпуляцій із суспільною свідомістю сучасна особистість є перевантаженою фейковою інформацією і реагує на неї стресовими реакціями, підвищеною тривожністю, агресивністю, «тунельним» мисленням, психосоматичними розладами тощо (*"Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19"*, Alena Bermes, 2021 р.). Поточна криза, що пов'язана з пандемією COVID-19, підсилила негативні поведінкові реакції суспільства, оскільки фейкові новини під час кризи можуть спонукати особистість також до ірраціональної панічної поведінки, наприклад придбання ліків без показань або вживання медичних заходів без потреби.

Виходячи з теорії транзакційного стресу та психологічної стійкості, дослідження науковців показало, що перевантаження інформацією призводить до збільшення ймовірності обміну фейковими новинами через збільшення психологічного напруження особистості. Крім того, дослідження показує, що стійкість особистості (resilience) має змогу послабити різкі наслідки цього негативного ланцюга впливу, гальмуючи кожен із процесуальних компонентів. Результати дослідження мають велике значення та виходять за межі суспільних кризових станів. Варто вживати заходів для підвищення психологічної стійкості суспільства перед техногенними стресовими факторами, водночас змінювати інформаційне середовище [13].

Нова пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19) спричинила кризу, яка сильно вплинула на маси, особливо на студентську молодь у всьому світі, підштовхнула науковців до прицільних наукових розвідок щодо стресу й управління ним саме у студентському середовищі. Цей вектор досліджень стосується чинників, що впливають на психологічне благополуччя студентів вищих

навчальних закладів під час пандемії ("Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress", Sarita Sood, Ananya Sharma, 2021 p.). Було використано опитування в поперечному зрізі з використанням анкети. Отримані результати вказують на стійкість (resilience), суттєво прогноують психологічне благополуччя (PWB) як прямо, так і опосередковано. Крім того, дослідження показало, що сприйнятий дистрес та психологічне благополуччя (PWB) не перебувають в одному континуумі. Це дослідження робить суттєвий внесок у теорію психічного здоров'я та його зміцнення. Отримані результати мають кілька практичних наслідків для психологічних консультантів та працівників галузі психічного здоров'я, пов'язаних із сектором вищої освіти, що дасть їм кращі можливості для розроблення практичних рекомендацій для підвищення стійкості студентів на тлі важливості як позитивного, так і негативного психічного здоров'я під час спалаху захворювань [20].

Розглянувши різновекторні наукові дослідження психологічних особливостей управління стресом, можна впевнено сказати, що пандемія COVID-19 та її наслідки сформуливали нове коло наукових розвідок та міцно тримають увагу дослідників. Нині актуальною темою є не лише сучасне бачення та дослідження стресу, стресових тригерів, головний акцент пропонується робити на управлінні стресом (стрес-менеджмент).

Розглянуті наукові дослідження дали можливість виділити основні психологічні особливості управління стресом, вектори його подолання в умовах суспільних трансформацій (рис. 1). Для нейтралізації й управління стресом існує класифікація методів оптиміза-

ції функціональних станів. Усі методи поділяються на організаційні і психопрофілактичні. Організаційна група методів направлена на: раціоналізацію процесів праці шляхом складання оптимальних алгоритмів роботи, забезпечення зручних тимчасових лімітів тощо; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі; підвищення моральної та матеріальної зацікавленості в результатах праці.

Друга група методів (психопрофілактичні) спрямована на функціональний стан особистості. Вона включає в себе такі психологічні практики, як: арт-терапія, покращення навичок майндфулнес, розвиток резілієнс тощо.

З окреслених теоретичних аспектів розуміємо, що кожна особистість повинна розвивати резілієнс (стійкість, «пружність» до стресу) – процес адаптації до життєвих негараздів, травм, трагедій, стресових тригерів. Додатковими чинниками, що зміцнюють резілієнс, є: розвиток у собі здатності ставити реалістичні плани та робити кроки щодо їх здійснення; намагатись позитивно сприймати себе, розвивати впевненість у собі та своїх силах; удосконалювати навички спілкування та вирішення проблем; розвивати в собі здатність управляти сильними емоційними почуттями й імпульсами.

Виклики сьогодення підштовхують нас до емоційного реагування на стресові тригери. Одним із векторів психологічних практик є розвиток емоційного інтелекту (далі – EI) особистості, а саме його складових частин (управління власними емоціями й емоційна обізнаність, розуміння емоцій, позиції та потреб іншої людини). Під емоційним інтелектом розуміємо інтегративну властивість особистості, що бере

Рис. 1. Управління стресом в умовах суспільних трансформацій

участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточення [9; 11].

У цьому контексті пропонуємо використовувати індивідуальні психологічні техніки, наприклад: не фокусуватись на негативних емоціях; відрефлексовувати емоції, що переживаються; спробувати пожартувати над собою, сказати собі, що це не варто здоров'я, гумор завжди рятує в неприємній ситуації.

Як рекомендації пропонуємо набір простих практичних інструментів, за допомогою яких особистість може покращити власний емоційний стан «тут і зараз», заглибитись у вирій власних емоцій, підключивши повний спектр рефлексивних процесів, що позитивно вплине на загальний стан її психічного здоров'я.

Рефлексивно-емоційна вправа «Тут і зараз». Ця вправа спрямована на розуміння своїх почуттів. Вам потрібно дати відповіді на питання, щоб з'ясувати, наскільки Ви розумієте власні почуття:

- Яку емоцію я зараз відчуваю?
- «Тут і зараз» ця емоція корисна для мене?
- Як часто впродовж дня я відчуваю цю емоцію?

Відповіді краще записувати для подальшого рефлексивного аналізу. Описуйте лише ті емоції, які Ви відмітили у себе під час читання питань.

Ця вправа допоможе запустити процес особистісної рефлексії, якщо робити її регулярно та в ситуаціях різної емоційної забарвленості. Так Ви звикнете приділяти увагу своїм почуттям, мінімізувати реагування на стрес.

Вправа «Мій емоційний день». Ця вправа спрямована на розуміння себе. Упродовж дня рекомендується записувати всі свої емоції та події, що їх викликали. Для кращої візуалізації можна робити кольорові позначки для визначення кольору емоцій фломастерами, олівцями, використовувати відповідні стікери, «emoji face» тощо. У кінці дня можна спеціально збільшити позитивні відмітки, на негативних або з малою кількістю відміток подій. Це дасть розуміння, що подія сама собою – нейтральна, а наші емоції – це лише наша реакція на неї.

Вправа «Моє емоційне дихання». Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан. Усвідомте відновлення свого емоційного стану. Зафіксуйте цей момент.

Йога, медитація, дихальні вправи – усе це фокусує нас на фізичному стані, внутрішніх емоційних переживаннях, переключає від стресу, тривоги, гніву, агресії тощо.

У 1979 р. доктор біології, професор Масачусетського університету Джон Кабат-Зінн почав застосовувати на практиці восьмиж-

неву програму зі зниження стресу. Він назвав її «Mindfulness – Based Stress Reduction (MBSR)».

Майндфулнес – це безоціночне усвідомлення тривалого моменту теперішнього часу, що допомагає розпізнати свої думки, почуття і дії в момент їх виникнення без переходу в режим автоматичних реакцій. Найбільш просто визначення використовується в «Institute for Meditation and Psychotherapy»: «Mindfulness – обізнаність про теперішній момент із його прийняттям» [17].

Майндфулнес допомагає сформувати такі навички: концентрації уваги, усвідомлення (думок, емоцій, почуттів, тілесних проявів), бути «у моменті» / «бути тут і зараз», децентрації (можливість погляду з боку), відкритість досвіду, прояви стресових реакцій у тілі, зупинки румінації / нав'язливих негативних думок.

Отже, розвиток навичок майндфулнес не тільки позитивно вплине на розуміння власних емоцій, а й розвине стійкість до стресів, нівелює реакцію особистості на тригери та підсилить розкриття внутрішніх ресурсів.

Ще одним із напрямів подолання наслідків стресу, розвитку резилієнс, внутрішнього ресурсу, підтримки психічного здоров'я особистості тощо, безперечно, є арт-терапія. Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Уперше цей термін ужито Андріаном Хіллом у 1938 р., незабаром він набув поширення. Натепер цей напрям активно розвивається та поширюється [3; 8].

Як приклад розглянемо такі вправи, призначені для індивідуальної форми арт-терапії подолання стресів:

– *колаж / колажування* – дає можливість арт-терапевту оцінити поточний психологічний стан клієнта, визначити найбільш тривожні його переживання, заблоковані ресурси. Основні характеристики створення колажу: робиться акцент на позитивних емоційних переживаннях особистості, дозволяє максимально розкрити потенційні можливості;

– *робота із глиною* – під час роботи із глиною клієнт дає вихід своїм емоціям, висловлює накопичені переживання «тут і зараз» [18].

Окремим напрямом в арт-терапії є вправи з роботи з ефектами. Вони сприяють роботі самопізнання, освоєнню нових способів поведінки в незнайомих і нестандартних ситуаціях. Дані техніки роботи відносять до технік аналізу глибинного несвідомого, тематика роботи вибирається за бажанням клієнта і не має обмежень. Основним досягненням даних вправ є їхня здатність актуалізувати сильні фантазії, переживання клієнта, його страхи та почуття тощо.

Коротко розглянемо основні вправи з роботи з ефектами, що застосовуються професійними арт-терапевтами у своїй діяльності:

– *малювання на мокрому папері* – на попередньо змоченому аркуші паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. Бажано використання максимально можливої палітри кольорів. Клієнт спостерігає за тим, як кольори змішуються один з одним, окреслює свої почуття, що виникають у процесі спостереження. У кінці відбувається аналіз малюнка спільно з арт-терапевтом;

– *контрастний малюнок* – в одній композиції клієнт повинен об'єднати контрастні форми, кольори і стилі, створивши яскравий малюнок. Суть полягає в тому, щоб у процесі створення малюнка кардинально поміняти стратегію роботи на протилежну;

– *чорнильні плями* – клієнт бере до рук тонкий аркуш паперу, капає на нього кілька крапель чорнила і складає навпіл. Далі клієнт розгортає папір і аналізує отриманий образ, спостерігає за своїми почуттями. Результати роботи обговорюються з арт-терапевтом [4].

Арт-терапевтичних технік існує велике розмаїття, кожен арт-терапевт підбирає відповідні варіанти побудови психотерапевтичної сесії під запит клієнта, його особливості, можливості тощо. Арт-терапія допоможе «відпрацювати» негативні емоційні стани, які були викликані стресовою ситуацією, та сфокусує на подоланні бар'єрів, що блокують розкриття/використання внутрішнього ресурсу особистості.

У результаті проведеного теоретичного дослідження було розглянуто психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. Сучасні дослідники у своїх наукових розвідках акцентують більшу увагу на зовнішніх тригерах, що викликають стресові ситуації, докладно аналізують їх, шукають подальші кроки безпечної адаптації особистості до такої ситуації.

Запропоновано психологічні практики щодо управління стресовими ситуаціями, розуміння власних емоційних станів та реакцій. Розглянуто арт-терапевтичний напрям, акцентовано увагу на розвитку навичок майндфулнес, підвищенні резилієнс та збереженні психічного здоров'я особистості.

Отже, узагальнюючи окреслені аспекти, володіння навичками управління стресом (стрес-менеджмент) є невід'ємною складовою частиною неповторного дизайну життєвого простору особистості, розкриття її внутрішніх ресурсів, усвідомленості життя, управління ним у період суспільних трансформацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92–100.

2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 2007. № 4. С. 23–24.

3. Вознесенська О.Л. Медіаарттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми. Київ, 2020. 124 с.

4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 368 с.

5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.

6. Мурашко М.І. Менеджмент персоналу. Київ, 2008. 435 с.

7. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навчальний посібник. Одеса, 2009. 575 с.

8. Тарарина Е.В. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций. Киев, 2017. 240 с.

9. Фурман В.В. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та креативності студента. *Вісник післядипломної освіти* : збірник наукових праць. 2020. Вип. 13 (42). С. 99–114.

10. Цуканов Б.И. Время в психике человека : монография. Одесса : Астро-принт, 2000. 220с.

11. Штайнер К. Емоційна грамотність. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 303 с.

12. Dillard Amanda J., Meier Brian P. Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19. *Personality and Individual Differences*. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003305?via%3Dihub>.

13. Bermes A. Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0969698921001211?via%3Dihub>.

14. Coleman L.S. Stress repair mechanism activity explains inflammation and apoptosis. *Advances in Bioscience and Biotechnology*. 2012. P. 459–503.

15. Figley C.R. Review of Post-Traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy by William Yule. *Traumatology*. 2001. P. 32–34.

16. Horowitz M.J., Ewert M., Milbrath C.M. States of Emotional Control During Psychotherapy. *J. Psychotherapy Research and Practice*. 1996. P. 20–25.

17. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Bantam Books, 2013. 720 p.

18. Keller D., Zurfluh H.R., Widmer R. Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten Praxisorientiertes Lehrbuch über die Anwendung kunsttherapeutischer und kunstorientierter Methoden in Beratung und Therapie. Herstellung und Verlag : BoD – Books on Demand, Norderstedt, 2017. 180 s.

19. Biological studies of post-traumatic stress disorder / Roger K. Pitman et al. *Nature Reviews Neuroscience*. 2012. Vol. 13. P. 769–787.

20. Sood S., Sharma A. Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19 : The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*. 2020. Vol. 22. P. 606–617.