

PSYCHOLOGY

Психологічні особливості подолання негативних наслідків професійного стресу

В. М. Корольчук

Кафедра психології, Київський національний торговельно-економічний університет, Київ, Україна

Paper received 01.04.17; Accepted for publication 10.04.17.

Анотація. У статті, на основі аналізу наукових джерел та отриманих результатів дослідження, обґрунтовано і розроблено програму подолання професійного стресу, метою якої є формування психологічних передумов подолання його негативних наслідків у фахівців ризиконебезпечних професій та осіб з ознаками бойової психічної травми. Програма подолання професійного стресу містить інформативний, діагностичний та практичний блоки. Методи психологічної допомоги базуються на тілесно-інтегративній психотерапії, що включає тілесно-орієнтовану психотерапію та метод РЕТРИ (три «РЕ» - м'язову релаксацію; вікову регресію; реконструкцію індивідуального досвіду з опорою на підсвідомість). Методи і форми програми включають міні-лекції, групові дискусії, мозковий штурм та психотехнічні вправи і техніки. Програма розрахована на 10 занять по 3 години. У цілому, «Програма подолання професійного стресу» призначена для надання психологічної допомоги фахівцям ризиконебезпечних професій з ознаками посттравматичних стресових розладів з метою оволодіння психологічними техніками екстреної і пролонгованої допомоги, а також для практичних психологів з метою її впровадження і реалізації у комплексному психологічному забезпеченні професійної діяльності.

Ключові слова: професійний стрес, подолання, наслідки, методи.

Вступ. Нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах та різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів [2, 3, 5, 6].

Зазначені проблеми проявів стресу поставили завдання перед науковцями ХХІ століття не стільки «боротьбу» зі стресом а й з'ясування засобів і методів його профілактики та подолання.

Існує багато методів корекції стресу та його наслідків. При цьому вибір методу корекції стресу має визначатися тією системою організму, показники якої уже відрізняються від нормальних значень. Особливо підкреслюється, що мова повинна йти не про «середньостатистичну норму», а про нормальні саме для даного індивідуума життєві показники. [5, 6].

Можна виділити декілька класифікацій методів щодо нейтралізації стресів. В основу однієї з таких класифікацій покладена природа антистресорного впливу: фізична, хімічна або ж психологічна, в основу іншої класифікації – спосіб впровадження у свідомість антистресорної установки. Різноманіття класифікацій, підходів свідчать про актуальність, особливо щодо надання психологічної допомоги особам, що повернулись після виконання професійної діяльності в бойових умовах, що у сукупності зумовило необхідність розглянути цю проблему в теоретичному та практичному аспектах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними більшості авторів [1, 2, 3, 4, 5, 6], програми психотерапевтичної допомоги, в основному, спрямовані на: корекцію образу «Я»; досягнення об'єктивності власної оцінки; реабілітацію «Я» у власних очах і досягнення впевненості в собі; корекцію системи цінностей, потреб, їхньої ієрархії; приведення домагань у відповідність зі своїми психофізичними можливостями; корекцію ставлення до інших; досягнення здатності до емпатії й розуміння пережитих іншими станів й їхніх інтересів; придбання навичок рівнопра-

вного спілкування, здатності до запобігання й розв'язання міжособистісних конфліктів; корекцію неадекватного способу життя й пригніченості. Водночас, нині методи надання психологічної допомоги особам з ознаками бойової психічної травми в Україні набувають як теоретичної та практичної реалізації військовими науковцями і практичними психологами (О. Блінов, Р. Калениченко, М. Корольчук, С. Миронець, О. Тімченко, В. Осьодло, В. Стасюк).

Методи, які ефективно використовуються в процесі корекції й терапії ПТСР, можна розподілити на чотири групи:

1. Освітні, які включають знайомство з основними концепціями фізіології й психології стресу, обговорення книг і статей.

2. Друга група методів перебуває в області цілісного ставлення до здоров'я. Здоровий спосіб життя з достатньою фізичною активністю, правильним харчуванням, відмовою від зловживання алкоголем і вживання наркотиків створює основу для швидкого й ефективного відновлення після подій, що травмують.

3. Третя – включає методи, які збільшують соціальну підтримку й соціальну інтеграцію. Сімейна й групова терапія, розвиток мережі самопомоги, формування й підтримка громадських організацій необхідні для соціальної реабілітації.

4. Четверта – це власне терапія. Вона містить у собі роботу з горем, страхами, психосоматикою, травматичними спогадами й т.д. і спрямована на «пропрацювання» проблеми й позбавлення симптомів.

На думку багатьох вчених, що працюють у напрямку терапії ПТСР, перевага надається наступним методам: десенсибілізація й переробка травмуючих переживань за допомогою рухів очей; візуально-кінестетична дисоціація; ослаблення (або редукція) травматичного інциденту; терапія мисленнєвого поля [1].

За результатами аналізу зарубіжної наукової літератури, такі вчені як G.M. Devins і Y.M. Binik виокре-

млюють наступні напрями роботи щодо подолання наслідків стресу: 1) психотерапія управління копінгом; 2) когнітивно-поведінковий напрям психотерапії; 3) включення соціальної підтримки; 4) навчання постраждалого сприйняттю соціальної підтримки; 5) комбіновані втручання. Розробляються й інші оригінальні методи і підходи, що показують свою ефективність при адаптації до стресу Так, М.І. Ноговилз, Н.І. Зној, Ч.Н. Стінсон, використовуючи досягнення когнітивної психології, пропонують свій, відмінний від традиційного психоаналітичного, підхід до розуміння захисних психологічних механізмів і наводять особливий метод психоаналізу для терапії пов'язаних зі стресом розладів. J. Sutton описує систему успішного подолання стресу, яка заснована на виконанні наступних завдань: визнання стресу, оцінка рівня стресу, навчання релаксації, позбавлення негативних думок, вираження почуттів, оволодіння мистецтвом спілкування, підвищення самооцінки, управління часом, регулювання і досягнення цілей [1].

Метод терапії «Тренування опору стресові» за D. Meichenbaum ґрунтується на розумінні стресу і копінгу як трансактного процесу, що забезпечує інтегративний підхід щодо зменшення і запобігання неадаптивних стресових реакцій [1].

Копінг стресу за М. Перре, Р. Лазарусом, Д. Мейхенбаумом ґрунтується на трансактній моделі стресу Р. Лазаруса та інтегративному стилі втручання при стресі Д. Мейхенбаума. На відміну від останнього, М. Перре в більшій мірі пропонує використовувати систему самоконтролю і самокерування для копінгу стресу [1].

Мета статті: здійснити аналіз вітчизняних та іноземних наукових джерел і визначити технології подолання негативних наслідків професійного стресу у фахівців ризиконебезпечних професій.

Вклад основного матеріалу та результати дослідження. На підставі аналізу літератури і особистих досліджень проявів професійного стресу у фахівців ризиконебезпечних професій та результатами кореляційного аналізу встановлено такі моделі подолання професійного стресу: у першу чергу, модель активності; у другу чергу, модель просоціального подолання; у третю чергу, асертивності. Інші моделі подолання перешкод мають вагомий кореляційні зв'язки доповнюють і розширюють багатоваріантність подолання стресу. У цілому, визначено, що для кожної моделі подолання стресу існує свій набір змінних характеристик (за рівнем кореляційних зв'язків), які реалізуються через механізми певної стратегії.

За нашими даними, усі моделі подолання стресу у досліджуваних мають три вектори, за якими стратегічна поведінка подолання стресу включає: вектор просоціальної – асоціальної стратегії; вектор активності – пасивності та вектор асертивних дій. Така модель подолання стресу за трьома векторами, що спрямовані на індивідуальну активність особистості в подоланні стресу дає можливість описувати її як мінімум за трьома координатами за змістовним їх наповненням.

В основу нашої програми подолання наслідків професійного стресу ми поклали інтегративний підхід. Сутність інтегративного підходу полягає в тому, що психіка людини є відкритою системою, яка розви-

вається в напрямі все більшої упорядкованості, інтегративності, різномірних структурних компонентів такого складного і суперечливого утворення, як особистість. Психіка як система стає в цілому більш стійкою і адаптивною, більш гнучкою і, в той же час, більш цілеспрямованою, тим самим забезпечуючи людині результативність досягнення поставлених цілей, і більший діапазон можливостей. Можливості саморегуляції – можливості довільно змінювати свій стан і поведінку і використовувати ресурси – і тим самим набувати здатність мобілізувати в потрібний момент всі сили для досягнення бажаного результату [4].

Розв'язання проблем власне психологічних і духовних приносить лише дійсна інтеграція. Саме інтеграція дає змогу подолати внутрішню суперечливість особистості і творчо використовувати її різноплановість. Інтеграція здатна відкрити доступ до внутрішніх психологічних ресурсів, полегшити використання того невичерпного багатства – джерела творчих здібностей та внутрішньої мудрості, яке закладено в глибинах несвідомого. Вона необхідна і для того, щоб усунути «розщеплення» логіки та емоцій, розуму і тіла (В. Райх, А. Лоуен). Потрібно підкреслити, що найчастіше саме тілесно-психологічна інтеграція, яка спрямовується до підсвідомих ресурсів безпосередньо, уникаючи надмірної інтелектуалізації та безплідного мудрування, є найкоротшим шляхом до набуття людиною цілісності, переживання відчуття наповненості власного існування сенсом [4].

З точки зору інтеграційного підходу, рецепт психокорекції, психологічної регуляції та особистісного зростання складається з двох етапів. Завдання першого з них – підняти на поверхню свідомості матеріал для подальшої інтеграції з несвідомих глибин. Спосіб же виконання цього завдання – занурення в змінений стан свідомості, в стан «правопівкульності», або «перемикання каналів» сприйняття (А.Минделл). У його основі лежить перехід від буденного переважання словесно-логічного (дискурсивного) мислення до образного – деактуалізація логічного мислення, дереклексія (В. Франкл). Але перехід не тотальний, що не виключає повністю логічного мислення (як це відбувається в стані звичайного сну зі сновидіннями або патологічних змінених станів свідомості - алкогольних, наркотичних), а при збереженні його участі в переробці інформації, яке просто відходить на другий план. [4].

Другий етап – повернення до звичайного режиму функціонування психіки людини, до логічно-опосередкованого способу перебігу психічних процесів. Але повернення вже на новому рівні усвідомлення, що спирається на переосмислення отриманого інтуїтивно-образного матеріалу, інтеграцію лівопівкульних і правопівкульних процесів. Усвідомлення, що супроводжується реструктуруванням на підсвідомому рівні – «крок назустріч» свідомості і підсвідомості, зняття внутрішньої напруги і вирішення внутріпсихічного конфлікту [4].

Внутрішньо особистісні трансформації, реалізовані за допомогою тілесно-орієнтованих методів психокорекції. Це практичне застосування знань про функціональну асиметрію мозку та пов'язану з цим «асимет-

рію» свідомості. Створюється своєрідна естафета активності лівої і правої півкулі: коли свідомість керується через мову, ліву півкулю, станом підсвідомого – правою. Іншими словами, в «хвилини сили», у стані психологічного комфорту, свідомість впливає на підсвідомість, створюючи доступ до підсвідомих ресурсів і вибудовуючи зв'язки між останніми; у свою чергу, підсвідомість потім підтримує свідому частину особистості в її «хвилини слабкості», надаючи необхідні для успішної діяльності останньої психологічні ресурси.

Тілесні методи спрямовані на проблеми, які не мають логічного розв'язання і не вимагають розуміння зайвих слів. Саме тому психотерапія має бути тілесною, або точніше тілесно-інтегративною, яка включає тілесно-орієнтовану психотерапію та метод РЕТРИ [4].

Метод РЕТРИ призначений для корекції функціонального стану людини, включаючи зняття стресу, проявів тривожності і депресії, втоми, панічних атак, а також підвищення працездатності, оптимізації навчання, особистісного зростання. Метод включає три складові частини (три «РЕ»): 1) м'язову релаксацію; 2) вікову регресію; 3) реконструкцію індивідуального досвіду з опорою на підсвідомість [4].

Сутність методу складає формування у людини досвіду самостійного входження в так звані змінені стани свідомості. Теоретичною основою методу є модель змінених станів свідомості як динамічної зміни профілю функціональної асиметрії півкуль головного мозку в послідовності, зворотній етапам формування функціональної асиметрії півкуль в процесі онтогенезу (фізіологічна вікова регресія) за допомогою м'язової релаксації і контрольованого дихання. Це дає змогу домогтися змінених станів свідомості, що характеризуються підвищеною здатністю до навчання (сенситивністю) і сприяють реструктуруванню індивідуального досвіду на рівні підсвідомості. Практичною основою методу є набір дихальних і релаксаційних вправ, а також вправ для концентрації уваги і усвідомлення образів, що формуються в підсвідомості.

Тілесно-орієнтована психотерапія і психологія (ТОП) – напрям, що об'єднує низку авторських методів, найбільш відомими з яких є вегетативна терапія (В. Райх); біоенергетичний психоаналіз (А. Лоуен); первинна терапія (А. Янів); комплекси рухових вправ, пов'язані з виявленням і поліпшенням звичних тілесних поз (Ф. Александер), а також з усвідомленням і розвитком тілесної енергії (М. Фельденкрайз); біосинтез (Д. Боаделла); процесуальна терапія (А. Мінделл). Близькими до ТОП є різні види рухової і танцювальної терапії, включаючи аналіз рухів (Р. Лабан) і технік акторської майстерності, тілесно-дихальні та звукові психотехніки, а також види різноманітних східних тілесних практик [2, 3, 4].

Родоначалником методу прийнято вважати австрійського психоаналітика Вільгельма Райха, який ретельно відстежував зв'язок мови, емоційної експресії і рухів пацієнтів.

Вільгельм Райх описав, як у відповідь на стресові ситуації виникає захисна поведінка, яка виражається у хронічній напруженості окремих груп м'язів – «м'язових

затискачів». «М'язові затиски», об'єднуючись, формують «м'язовий панцир» або «броню характеру». Негативний вплив цієї «броні» проявляється як в тілесній, так і в психічній сферах. У тілесній сфері це призводить до обмежень рухливості, порушень пози, погіршення кровообігу, болей (все це причини остеохондрозу, артрозу, багатьох соматичних захворювань). «Броня» не дає природно проявлятися будь-яким емоціям, заважає особистісному зростанню [2, 4].

Загальною основою методів ТОП є використання в процесі терапії контакту терапевта з тілом клієнта, засноване на уявленні про нерозривний зв'язок тіла і духовно-психічної сфери. При цьому передбачається, що невідреаговані емоції і травматичні спогади людини внаслідок функціонування фізіологічних механізмів психологічного захисту вкарбовуються в тілі. Робота з їх тілесними проявами за принципом зворотного зв'язку сприяє корекції психологічних проблем, допомагаючи людині усвідомити і прийняти витіснені аспекти особистості, інтегрувати їх як частини своєї глибинної сутності.

Оволодіння методами саморегуляції, що входять в «інструментарій» ТОП (зокрема, методом РЕТРИ), дозволяє людині ефективно протистояти стресам в повсякденному житті. ТОП є також найбільш результативним і в той же час найбільш доступним інструментом психологічної саморегуляції та особистісного зростання, що дозволяє повніше розкрити особистісний потенціал, збільшити число доступних людині способів самовираження, розширити самоусвідомлення, поліпшити комунікацію, нормалізувати фізичне самопочуття, зняти негативні прояви професійного стресу.

Отже, виходячи з аналізу наукових джерел та отриманих результатів дослідження метою даної програми є формування психологічних передумов профілактики професійного стресу і подолання його негативних наслідків у фахівців ризиконебезпечних професій.

Програма подолання професійного стресу містить інформативний блок, діагностичний і практичний.

Інформативний блок представлено темами: Зміст та особливості професійної діяльності фахівців. Вимоги професії до особистості. Стрес та його прояви. Динаміка стресових станів. Аналіз чинників професійного стресу. Негативні наслідки стресу. Психосоматичні захворювання. Посттравматичний синдром. Особливості його профілактики. Типові ознаки поведінки під час впливу екстремальних ситуацій та алгоритм дій у стресовій ситуації. Ресурси подолання стресу. Загальна характеристика методів боротьби зі стресом та його наслідками.

Діагностичний блок включав у себе вивчення методик для оцінки проявів стресу: «Тест на стресостійкість», «Бостонський тест на стресостійкість», «Вегетативні прояви стресу», «Комплексна оцінка проявів стресу» [2].

Практичний блок спрямований на оволодіння фахівцями методами психологічної допомоги, що базується на інтегративному підході тілесно-інтегративної психотерапії, включаючи метод РЕТРИ та тілесно-орієнтовану психотерапію.

Висновок. На основі аналізу наукових джерел та отриманих результатів дослідження обґрунтовано і розроблено програму подолання професійного стресу, метою якої є формування психологічних передумов профілактики професійного стресу і подолання його негативних наслідків у фахівців ризиконебезпечних професій та осіб з ознаками бойової психічної травми.

Програма подолання професійного стресу містить інформативний, діагностичний та практичний блоки. Методи психологічної допомоги базуються на тілесно-інтегративній психотерапії, що включає метод РЕТРИ та тілесно-орієнтовану психотерапію.

Методи і форми програми включають міні-лекції, групові дискусії, мозковий штурм та ознайомлення, засвоєння й відпрацювання психотехнічних вправ і технік. Програма розрахована на 10 занять по 3 години.

Програма подолання професійного стресу призначена для фахівців ризиконебезпечних професій з ознаками ПТСТР з метою оволодіння психологічними техніками екстреної і пролонгованої допомоги, а також для практичних психологів з метою її впровадження і реалізацію у комплексному психологічному забезпеченні професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с
3. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. Монографія. / Миронець С.М., Тімченко О.В. – К. : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.
4. Сандомирский, М. Е. Психокоррекция и личностный рост: телесно-интегративный подход / М. Е. Сандомирский. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2006. – 456 с.
5. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – С Пб. : Питер, 2001 – 272 с.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы его коррекции / Ю. В. Щербатых. – М., 2005. – 255 с..
7. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process. – New York: McGraw–Hill, 1996.

REFERENCES

1. Ababkov VA De revolutionibus orbium pro accentus. Tractatus de doctrina, Consuetudinis Lorem / VA Ababkov, M. concertabant. - Spb. : Colloquium, 2004. - CLXVI p.
2. Dóminum Korolchuk Psychology accentus personality: Books / VN Kraynyuk. - K: Nika, Tsentr, 2007. - p CDXXXII
3. M. Myronets negans mentis civitatibus rescuers per subitissitu. Monograph. / Myronets OV M Timchenko - K LLC "Press" Consultant ", 2008. - CCXXXII p.
4. Sandomyrskyy, et ME Psyhokorreksyya lychnostnyy Height: telesno, yntehratyvnyy approach / ME Sandomyrskyy. - Moscow: Eun Izd, et psychotherapy, 2006. - CDLVI p.
5. Tarabryna, NV Workshop in Psychology posttravmatycheskoho accentus / IL Tarabryna. - С Pb. : Petri, MMI - CCLXXII p.
6. Scherbatyh Psychology disciplina accentus et ego modi / Scherbatyh Vicarius iudicialis. - M., 2005. - CCLV p ..

Psychological features of overcoming the negative consequences of occupational stress

V. M. Korolchuk

Abstract. The article, based on an the analysis of scientific sources and the obtained results of the research, the program to overcome occupational stress has been proved and developed, which aims at the formation of psychological conditions of occupational stress and overcoming of its negative consequences among specialists of stress-related jobs and individuals with symptoms of battle stress trauma. The program of overcoming of occupational stress contains informative, practical and diagnostic blocks. The methods of psychological assistance based on body-integrative psychotherapy that includes body-oriented psychotherapy method and retro (three "RE" - muscle relaxation, age regression, reconstruction of individual experience based on subconsciousness). The methods and forms of the program include mini-lectures, group discussions, brainstorming and exploring, learning and practicing of psycho-technical exercises and techniques. The program lasts 10 sessions of 3 hours. In general, "The Program of Coping of Occupational stress" is intended to provide psychological care for specialists of stress-related jobs with symptoms of post-traumatic stress disorder to master the psychological techniques of emergency and long-term aid and also for psychologists with the aim of its implementation and realization in complex psychological support of professional activity.

Keywords: occupational stress, overcoming, consequences, methods.

Психологические особенности преодоления негативных последствий профессионального стресса

В. Н. Корольчук

Аннотация. В статье на основе анализа научных источников и полученных результатов исследования, обоснована и разработана программа преодоления профессионального стресса, целью которой является формирование психологических предпосылок преодоления его негативных последствий у специалистов рискоопасных профессий и лиц с признаками боевой психической травмы. Программа преодоления профессионального стресса содержит информативный, диагностический и практический блоки. Методы психологической помощи базируются на телесно-интегративной психотерапии, включая телесно-ориентированную психотерапию и метод ретро (три «РЕ» - мышечную релаксацию; возрастную регрессию; реконструкцию индивидуального опыта с опорой на подсознание). Методы и формы программы включают мини-лекции, групповые дискуссии, мозговой штурм, психотехнические упражнения и техники. Программа рассчитана на 10 занятий по 3 часа. В целом, «Программа преодоления профессионального стресса» предназначена для оказания психологической помощи специалистам рискоопасных профессий с признаками посттравматических стрессовых расстройств с целью овладения психологическими техниками экстренной и пролонгированной помощи, а также для практических психологов с целью ее внедрения и реализации в комплексном психологическом обеспечении профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональный стресс, преодоление, последствия, методы.