

УДК 159.9

Принципы и методы управления стрессом

Распопин Евгений Владимирович

Кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры философии, психологии и гуманитарных дисциплин,
Уральский юридический институт МВД России,
620057, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Корепина, 66;
e-mail: ev73@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются ключевые принципы и методы управления стрессом, направленные на повышение стрессоустойчивости и улучшение качества жизни в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок. Автор выделяет основные принципы, такие как понимание природы стресса, его дифференциация на эустресс (полезный стресс) и дистресс (вредный стресс), а также необходимость формирования оптимального уровня стресса для поддержания продуктивности. Особое внимание уделяется методам повышения сопротивляемости стрессу через дозированные физические и эмоциональные нагрузки, а также техникам разрядки накопившихся негативных эмоций. В статье подчеркивается важность знания и применения эффективных способов совладания со стрессом на разных этапах: до, во время и после стрессовой ситуации. Автор предлагает создание индивидуального банка методов совладания, который может включать как физические, так и психологические практики. Рассмотренные подходы позволяют не только минимизировать негативное влияние стресса, но и использовать его как ресурс для личностного роста и развития.

Для цитирования в научных исследованиях

Распопин Е.В. Принципы и методы управления стрессом // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 64-70.

Ключевые слова

Стресс, дистресс, эустресс, оптимальный уровень стресса, совладание, стрессоустойчивость, управление стрессом.

Введение

На сегодняшний день стресс является одной из наиболее актуальных проблем, оказывающих влияние на здоровье человека. Отмечается, что он является причиной 80% заболеваний [Эбзеева, Полякова, 2022]. Для того чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо знать основные принципы и методы совладания со стрессом, которые будут рассмотрены в данной статье.

Первый принцип – это понимание общей природы стресса, механизма и динамики его развития.

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях. Он представляет собой совокупность защитных физиологических и психических реакций, возникающих в ответ на воздействие неблагоприятных факторов – стрессоров. В свою очередь, стрессоры – это значительные по силе и продолжительности воздействия, ведущие к возникновению стресса. Они могут быть физическими (например, холод или боль) и психическими (например, конфликты), а также внешними (например, угроза) и внутренними (например, неумение грамотно планировать свое время).

Основное содержание

По влиянию на организм различают стресс полезный, мобилизующий (эустресс) и негативный, разрушающий (дистресс) [Эбзеева, Полякова, 2022]. Т.е. стресс может иметь не только негативное, но и положительное значение.

Как отмечает Эдит Ева Эгер, «дистресс – это ощущение постоянной и неизменной угрозы в состоянии полной неопределенности. Дистресс токсичен, как яд. Стресс, напротив, явление положительное. Он мобилизует наши внутренние резервы, активизирует наши силы для решения очередных проблем, вынуждает искать нестандартные решения. В конечном счете, стресс обязывает нас полагаться на самих себя» [Эгер, 2012. с. 195].

Изучая воздействие стресса на организм, Ганс Селье ввел понятие адаптационного синдрома, который представляет собой совокупность адаптационных реакций организма, возникающих в ответ на стрессоры и имеющих защитный характер. В его развитии выделяются три фазы:

1) первая фаза – мобилизация адаптационных возможностей организма в ответ на воздействие стрессора. Ее задача – подготовить организм к действиям в условиях повышенных требований к его ресурсам;

2) вторая фаза – фаза резистентности – представляет собой сбалансированное расходование адаптационных возможностей организма. Во время этой фазы организм стремится либо активно сопротивляться воздействию стрессора, либо, если сопротивляться невозможно, – терпеть;

3) если воздействие стрессора сохраняется продолжительное время, то адаптационные возможности заканчиваются, в результате чего развивается третья фаза стресса – фаза истощения. Ее развитие говорит о неспособности организма далее сопротивляться предъявляемым требованиям [Селье, 1979].

Стресс может закончиться и на первой, и на второй фазе, если воздействие стрессора будет устранено. Важно, чтобы стресс не переходил в третью фазу. Как не допустить этого? Наиболее

адекватный способ – развивать адаптационные возможности, т.е. формировать стрессоустойчивость. Наиболее удачный пример – это спорт. Благодаря систематическим тренировкам спортсмен подготавливает себя к все более возрастающим нагрузкам и учится справляться с тем, что раньше выходило за пределы его возможностей (как в физическом, так и в психологическом смысле).

Из этого вытекает следующий принцип: не избегать стресса, а с помощью дозированных нагрузок повышать свои адаптационные возможности. Полностью избежать стресса в жизни практически невозможно, поэтому полезнее быть готовым к тому, чтобы выдерживать его воздействие.

Но это не означает, что нужно бросаться в омут с головой. Важно уметь разделять продуктивный стресс, который ведет к повышению адаптационных возможностей, и негативный, который, напротив, их разрушает. Например, для того чтобы эффективно вести себя в конфликтных ситуациях, нужно учиться дискутировать, отстаивать свою точку зрения. Но это не означает, что нужно повсюду искать или создавать конфликтные ситуации.

Следующий принцип связан с основными типами реакций на стресс, такими, как бей – беги – замри. Стресс подготавливает организм к активным действиям, направленным либо на сопротивление источнику стресса (бей), либо на спасение от него (беги). Это помогает выжить, уцелеть в опасных, экстремальных ситуациях (например, в случае нападения хулиганов на улице). Но также есть реакция замирения. Некоторые животные используют ее, притворяясь мертвыми; это позволяет им переждать угрозу в надежде, что хищник их не тронет. То же касается и человека: иногда в опасной ситуации он замирает, не в силах сдвинуться с места. По большому счету, тип реакции определяется свойствами нервной системы, то есть врожденными качествами. Но также эта реакция может быть социально обусловленной. Например, если ребенка с детства приучали к тому, что он должен послушно и безропотно сносить угрозы и наказания со стороны взрослых, то во взрослом возрасте ему бывает трудно за себя постоять; вместо активной защиты он будет замирать, пережидая угрозу. Или, например, в конфликтной ситуации, когда подчиненный не может ответить на оскорбления начальника, он также вынужден выбирать реакцию замирения. При этом в душе могут возникать эмоции гнева, возмущения, обиды, которые привлекают огромную энергию, побуждая человека к действию (защите или ответному нападению), но он вынужден сдерживать, подавлять в себе эти эмоции. И если при реакциях бей или беги они расходуются естественным образом, то в случае замирения они накапливаются и оказывают негативное влияние на самочувствие и поведение человека. Поэтому следующий важный принцип заключается в необходимости отреагирования, разрядки этих эмоций.

Вариантов такой разрядки может быть много. Коль скоро стресс готовит организм к активным физическим действиям, то и разряжать эти эмоции полезно через физическую активность. Например, через спорт или работу по дому. Также их можно выплеснуть через крик, плач, смех. Кроме физических и эмоциональных, могут быть использованы интеллектуальные способы. Например, можно дать выход эмоциям через письмо, дневниковые записи или посредством их выражения через творчество (рисование и т.п.). Наконец, может помочь разговор с человеком, который способен внимательно выслушать, оказать эмоциональную поддержку. Главное, не копить и не подавлять в себе эти эмоции, а найти способ дать им безопасный, но действенный выход.

Следующий важный момент связан с определением уровня стресса. Существует такое

понятие, как оптимальный уровень стресса. Он означает, что человек правильно оценивает трудность ситуации и готов адекватно реагировать на нее. Этому состоянию противостоят, с одной стороны, неадекватно низкий уровень стресса (когда человек слишком пассивен, из-за чего не способен бороться со стрессом), с другой стороны – неадекватно высокий (когда человек, наоборот, избыточно активен, но его активность носит хаотичный, нецеленаправленный характер, из-за чего он не может четко и последовательно действовать в стрессовой ситуации). Если уровень стресса близок к оптимальному, то все в порядке. В других случаях необходимо отрегулировать психическое состояние, либо понизив чрезмерное стрессовое напряжение, либо повысив его до оптимального уровня [Вяткин, 1974].

Для этого могут быть использованы, в принципе, одни и те же способы. Меняются только качественные особенности их применения. Рассмотрим некоторые из них более подробно.

1. Музыка. Чтобы повысить уровень стресса, рекомендуется слушать быструю, ритмичную музыку, чтобы снизить его – тихую, спокойную. При этом важен не столько жанр (и под рок, и под классическую музыку можно и возбудиться, и успокоиться), а именно характеристики ее темпа и ритма.

2. Дыхание. Чтобы мобилизоваться, после глубокого вдоха делается быстрый, мощный выдох. Чтобы успокоиться, после глубокого вдоха делается медленный выдох, значительно превышающий по длительности вдох. Выдох полезно сопровождать расслаблением мышц тела, особенно лица, шеи, плеч. Для достижения результата нужно сделать несколько циклов «вдох – выдох».

3. Физические упражнения. Для мобилизации подходят упражнения на силу и скорость (отжимания, удары по груше и т.п.). Чтобы успокоиться, подойдут упражнения на гибкость, растяжку, медленный спокойный бег и т.п.

4. Водные процедуры. Чтобы повысить уровень стресса, подойдет холодный или контрастный душ. Чтобы успокоиться – теплый душ или ванна.

5. Массаж. Чтобы повысить уровень возбуждения, поможет сильный, жесткий массаж. Для успокоения используется расслабляющий массаж.

6. Окружение. Эмоционально насыщенное общение способствует повышению уровня активации. Чтобы успокоиться, лучше побыть одному.

7. Самоубеждение и самовнушение. Слово, обращенное к самому себе, способно помочь мобилизоваться («соберись», «приготовься», «прорвемся»), успокоиться («все будет хорошо», «все нормально», «все под контролем»), настроить себя на предстоящую деятельность («не суетись», «вначале подумай, потом действуй»), поддержать и ободрить себя («молодец», «так держать»). Главное, говорить себе эти слова (можно про себя, а можно вслух, что еще эффективнее) искренне, с эмоциональной силой и энергией.

8. Произвольное управление локусом ответственности. Чтобы повысить уровень стресса, нужно принять персональную ответственность за результаты предстоящей деятельности («в этой ситуации все зависит только от меня»), чтобы снизить – снять с себя часть ответственности, разделить ее с внешними обстоятельствами («я постараюсь сделать все хорошо, но не все в этой ситуации зависит только от меня») [Вяткин, 1974, Жариков, 1990].

Следующий принцип касается необходимости изучения конкретных способов совладания со стрессом и понимания уместности их применения на разных этапах – до, во время и после стресса.

Одни способы помогают подготовиться к предстоящему событию. Это могут быть:

детальное построение плана предстоящей деятельности, чтобы быть готовым действовать целенаправленно и четко; поведенческая репетиция (например, тренировка выступления перед защитой диплома); метод положительной ретроспекции (припоминание положительного опыта преодоления стрессовых ситуаций); метод предельного мысленного усиления возможности неудачи, что ведет к заблаговременному израсходованию негативных эмоций по поводу предстоящей деятельности [Жариков, 1990].

Другие способы помогают справиться со стрессом в моменте, когда человек уже оказался в трудной ситуации. К ним относятся, прежде всего: дыхательные техники; упражнения на мышечную релаксацию (если нужно сбросить напряжение) или повышение мышечного тонуса (если, наоборот, нужно мобилизоваться); воздействие на свое состояние через вторую сигнальную систему (самоубеждение) и т.д.

Наконец, третьи способы помогают справиться с последствиями стресса, восстановиться. Например, это может быть разрядка негативных эмоций, о которой было написано выше. Также это могут быть способы физического восстановления, такие, как сон, вкусная еда, расслабляющий массаж, баня или горячая ванна, пассивный отдых и т.д.

Завершающий принцип – создание банка, арсенала индивидуальных способов совладания со стрессом. То, что подходит одному человеку, может быть неприменимо для другого в силу его жизненного опыта, индивидуально-психологических особенностей и т.д. Поэтому нужно иметь свои способы совладания, проверенные личным опытом.

Заключение

Таким образом, стресс – не всегда враг. Его основная цель – мобилизация физических, умственных и душевных сил человека, необходимых для разрешения трудной ситуации. Применение описанных в статье принципов и методов способно помочь грамотному и эффективному управлению стрессом.

Библиография

1. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. Пермь: Изд-во Пермского государственного педагогического института, 1974. 59 с.
2. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. Москва: Смысл, 1990. 201 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 123 с.
4. Эбзеева Е.Ю., Полякова О.А. Стресс и стресс-индуцированные расстройства // Медицинский совет. 2022. № 16(2). С. 127–133. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133>.
5. Эгер Эдит Ева, Шваль-Вейганд Эсме. Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 256 с.
6. Romas J. A., Sharma M. Practical stress management: A comprehensive workbook. – Academic Press, 2022.
7. Di Nota P. M. et al. Evidence-based instruction of police use of force: Practical methods and pedagogical principles // Interventions, training, and technologies for improved police well-being and performance. – IGI Global, 2021. – С. 72-101.
8. Tabatabaeian A. et al. Residual stress in engineering materials: a review // Advanced engineering materials. – 2022. – Т. 24. – №. 3. – С. 2100786.
9. Amanvermez Y. et al. Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis // Internet Interventions. – 2022. – Т. 28. – С. 100503.
10. Antoni M. H., Moreno P. I., Penedo F. J. Stress management interventions to facilitate psychological and physiological adaptation and optimal health outcomes in cancer patients and survivors // Annual review of psychology. – 2023. – Т. 74. – №. 1. – С. 423-455.

Principles and Methods of Stress Management

Evgenii V. Raspopin

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Philosophy,
Psychology and Humanities,
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
620057, 66, Korepina str., Ekaterinburg, Russian Federation;
e-mail: ev73@mail.ru

Abstract

The article examines the key principles and methods of stress management aimed at increasing stress resistance and improving the quality of life under conditions of increased psycho-emotional stress. The author highlights the main principles, such as understanding the nature of stress, its differentiation into eustress (beneficial stress) and distress (harmful stress), as well as the need to form an optimal level of stress to maintain productivity. Special attention is paid to methods of increasing stress resistance through dosed physical and emotional stress, as well as techniques for releasing accumulated negative emotions. The article emphasizes the importance of knowing and applying effective coping strategies at different stages: before, during, and after a stressful situation. The author proposes the creation of an individual bank of coping methods, which may include both physical and psychological practices. The approaches discussed allow not only to minimize the negative impact of stress but also to use it as a resource for personal growth and development.

For citation

Raspopin E.V. (2024) Printsipy i metody upravleniya stressom [Principles and Methods of Stress Management]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 64-70.

Keywords

Stress, distress, eustress, optimal stress level, coping, stress resistance, stress management.

References

1. Vyatkin B.A. (1974) Diagnostika i regulirovanie psicheskogo sostoyaniya sportsmena v sorevnovaniyah [Diagnosis and regulation of an athlete's mental state in competition]. Perm': Izd-vo Permskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta, 59 p.
2. ZHarikov E.S. (1990) Psichologicheskie sredstva stressoustojchivosti [Psychological means of stress tolerance]. Moscow: Smysl, 201 p.
3. Sel'e G. (1979) Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress, 123 p.
4. Ebzeeva E.YU., Polyakova O.A. (2022) Stress i stress-inducirovannye rasstrojstva [Stress and stress-induced disorders] // *Medicinskij sovet*. No 16(2). pp. 127–133. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133>.
5. Eger Edit Eva, SHvall'-Vejgand Esme (2022) Dar: 12 klyuchej k vnutrennemu osvobozhdeniyu i obreteniyu sebya [Gift: 12 Keys to Inner Liberation and Self-discovery]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 256 p.
6. Romas, J. A., Sharma, M. (2022). Practical stress management: A comprehensive workbook. Academic Press.
7. Di Nota, P. M., et al. (2021). Evidence-based instruction of police use of force: Practical methods and pedagogical principles. In *Interventions, training, and technologies for improved police well-being and performance* (pp. 72-101). IGI Global.

8. Tabatabaeian, A., et al. (2022). Residual stress in engineering materials: A review. *Advanced Engineering Materials*, 24(3), 2100786.
9. Amanvermez, Y., et al. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503.
10. Antoni, M. H., Moreno, P. I., Penedo, F. J. (2023). Stress management interventions to facilitate psychological and physiological adaptation and optimal health outcomes in cancer patients and survivors. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 423-455.