

## СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: АНАЛІЗ ТА ПОРІВНЯННЯ

<sup>1</sup>Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

Визначено та проаналізовано методи психологічних та фізіологічних стратегій подолання стресу. Здійснено порівняльний аналіз стратегій подолання стресу. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до управління стресами.

**Ключові слова:** стрес, аспекти стресу, подолання стресу, стратегії подолання стресу, поведінка, наслідки стресу, причини стресу.

### *Abstract*

The methods of psychological and physiological strategies for overcoming stress are defined and analyzed. A comparative analysis of stress coping strategies was carried out. The need for a comprehensive approach to stress management is substantiated.

**Key words:** stress, aspects of stress, coping with stress, coping strategies, behavior, consequences of stress, causes of stress.

### **Вступ**

Стрес є неодмінною частиною життя кожної людини та являє собою реакцію організму на будь-які зміни, що вимагають адаптації або реакції [1, 2]. Це може бути як фізичне, так і психологічне напруження, викликане подіями, які ставлять під сумнів звичну рівновагу та вимагають зусиль для подолання.

Важливо відзначити, що стрес може мати різноманітний вплив на організм. Психологічно, він може призводити до змін у стані емоцій, відчуттів і психічного благополуччя. Фізіологічно, стрес може викликати активацію нервово-гормональної системи, що призводить до змін у серцево-судинній, дихальній та інших системах організму.

Розуміння природи стресу та його впливу є ключовим для розробки ефективних стратегій подолання, що враховують як психологічні, так і фізіологічні аспекти людського функціонування.

*Метою статті* є аналіз та порівняння стратегій подолання стресу, зокрема їх психологічних і фізіологічних аспектів.

### **Основна частина**

Психологічні стратегії подолання стресу визнають значення психічного стану та емоційної здатності особи пристосовуватися до викликів [3]. Для багатьох людей психологічні методи є ключовими для здолання стресу та забезпечення емоційного благополуччя. Існують такі методи:

1. Підтримка соціальних відносин. Спілкування та взаємодія з оточуючими може виявитися потужним інструментом. Розділення почуттів та думок із близькими може допомогти в розумінні проблем та зменшенні впливу стресу.

2. Практика релаксаційних технік. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, йога чи медитація, дозволяють виробити навички контролю над фізіологічними реакціями на стрес. Вони сприяють зниженню рівня стресових гормонів та покращують психоемоційний стан.

3. Психотерапія. Професійна психотерапевтична підтримка може надати особам інструменти для розуміння та подолання стресових ситуацій. Різні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія чи глибинна психотерапія, можуть виявитися ефективними в роботі з різними типами стресу.

4. Саморегуляція та позитивна самооцінка. Розвиток навичок саморегуляції та позитивної самооцінки може зміцнити психологічний захист від стресових ситуацій. Особисте визначення своїх міцних сторін та прийняття невдач як частини життя допомагає знижувати вплив стресу на психічне здоров'я.

Психологічні стратегії подолання стресу враховують індивідуальні особливості та сприяють не лише миттєвому зняттю напруження, а й створенню міцної психологічної основи для подолання труднощів.

Фізіологічні стратегії подолання стресу спрямовані на зміцнення функцій тіла та зменшення негативних фізіологічних реакцій на стресові впливи. Ці методи базуються на регулюванні активності нервово-гормональної системи та підтримці оптимального функціонування організму.

1. Фізична активність. Регулярна фізична активність має велике значення для зниження рівня стресу. Вона сприяє виділенню ендорфінів, які є природними антидепресантами, та допомагає зменшити напругу м'язів, пов'язану зі стресом.

2. Правильне харчування та гідратація. Збалансована дієта і правильне пиття води мають важливе значення для фізіологічного благополуччя та впливу на стресову відповідь. Недостатня гідратація та неправильне харчування можуть підвищити рівень стресу та впливати на енергетичний рівень.

3. Сон і відпочинок. Достатній сон є ключовим елементом для відновлення фізіологічної рівноваги та регулювання стресових реакцій. Негативний вплив стресу на якість сну може бути компенсований раціональним розподілом часу для відпочинку та релаксації.

4. Дихальні вправи та біофідбек. Техніки глибокого дихання та біофідбек можуть сприяти зниженню активності симпатичної нервової системи, що відповідає за стресові реакції. Контрольоване дихання може стати ефективним інструментом для зменшення фізіологічних проявів стресу.

5. Гідротерапія. Занурення в воду, особливо в гарячу ванну чи спа-процедури, може викликати розслаблення м'язів та зменшення фізіологічних ознак стресу.

Фізіологічні стратегії подолання стресу не лише сприяють фізичному відновленню, але також позитивно впливають на психічне становище, що робить їх важливим елементом комплексного підходу до стресового управління.

Стрес, невіддільна частина сучасного життя, ставлять перед нами завданням не лише виявити його джерела, але й розробити ефективні методи подолання. Однак, незважаючи на важливість цього завдання, немає універсальної стратегії, яка б відповідала всім випадкам [4]. Ефективність стратегій подолання стресу тісно пов'язана з рядом факторів, що включають тип стресу, особистісні особливості, робоче оточення, специфічні обставини та загальний стан здоров'я.

Тип стресу визначає, які саме методи можуть бути ефективними. Фізична активність може виявитися дієвою при стресі, пов'язаному з фізичними зусиллями, тоді як глибока релаксація може бути більш підходящою для психологічного напруження. Таким чином, врахування типу стресу стає першочерговим завданням у виборі стратегії.

Особистісні особливості грають ключову роль у виборі стратегій. Кожна людина має свої унікальні реакції на стрес, тому ефективність стратегій може залежати від особистих уподобань та природної нахильності до конкретних методів. Наприклад, ті, хто шукають підтримку у соціальних відносинах, можуть знаходити велике полегшення в розмові з близькими, в той час як інші можуть здійснювати саморегуляцію через вправи медитації чи йоги.

Робоче оточення також має вплив на ефективність стратегій. У великих офісах короткі дихальні вправи чи короткі перерви для фізичної активності можуть бути ефективними, в той час як у вільному середовищі важливою може стати можливість проведення часу на свіжому повітрі. Тут врахування контексту робочого оточення є важливою складовою.

Специфічні обставини можуть також впливати на вибір стратегій. У випадках, коли потрібно негайно зняти напруження, короткі техніки релаксації чи фізичні вправи можуть надати швидке полегшення.

Загальний стан здоров'я відіграє не менш важливу роль. Особи з певними обмеженнями можуть здійснювати обрані стратегії менш ефективно. Таким чином, врахування фізичних можливостей стає необхідною передумовою вибору стратегій.

Узгоджений підхід, який враховує всі ці фактори, може бути найбільш продуктивним у подоланні стресу в різних життєвих ситуаціях. Зрозуміння та усвідомлення цих факторів дозволяє краще адаптувати стратегії до конкретних умов і потреб і забезпечує більш ефективне подолання стресу в різноманітних контекстах нашого життя.

У сучасному світі, де стрес став неодмінною складовою щоденності, важливо розглядати подолання стресу не як ізольовану задачу, а як комплексний підхід, який об'єднує психологічні та фізіологічні стратегії [5]. Це дає можливість більш ефективно впоратися з різноманітними викликами та забезпечити повноцінний підхід до здоров'я та благополуччя.

1. Інтеграція психологічних та фізіологічних стратегій. Розуміння взаємодії психічного та фізичного стану стає основою для створення інтегрованих підходів. Наприклад, поєднання психотерапії для управління емоційним напруженням із фізичною активністю для вивільнення ендорфінів може призвести до синергетичного ефекту.

2. Індивідуалізація стратегій. Ключовою складовою інтегрованого підходу є врахування індивідуальних особливостей кожної людини. Такий підхід дозволяє підібрати стратегії, які найбільш відповідають особистим потребам та стилю життя.

3. Розвиток комплексних програм. Сучасні програми управління стресом мають в собі різноманіття методів, об'єднаних під спільною стратегічною концепцією. Наприклад, комплексні тренування можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, фізичної активності, і релаксаційних практик, створюючи повноцінний підхід до подолання стресу.

4. Постійна оцінка ефективності. Важливо регулярно оцінювати ефективність інтегрованих стратегій та вносити корективи відповідно до змін у життєвих обставинах та потребах. Гнучкість у підході дозволяє підтримувати стабільність в управлінні стресом.

5. Навчання і освіта. Розробка інтегрованих підходів передбачає також освіту населення щодо важливості балансу між психологічним та фізіологічним здоров'ям. Навчання стратегіям управління стресом може включати інформування про різноманітні методи та їхні переваги.

6. Культура самозахисту та самопідтримки. Важливо сприяти розвитку культури самозахисту, де люди не лише реагують на стресові ситуації, але й передбачають їх та вживають проактивні заходи для підтримки свого фізичного та психічного здоров'я.

Інтегровані підходи до подолання стресу представляють собою перспективний напрям для забезпечення гармонії та стійкості в сучасному житті. Зрозуміння та впровадження цих підходів в практику дозволяє не лише ефективно подолати стрес, а й створити основу для високого рівня життя та самовдосконалення.

## Висновки

Психологічні стратегії подолання стресу, такі як підтримка соціальних відносин, релаксаційні техніки та психотерапія, дозволяють людині впоратися з емоційними аспектами стресу та зберегти психічне благополуччя. З іншого боку, фізіологічні стратегії, такі як фізична активність, правильне харчування та гідротерапія, спрямовані на підтримку фізичного здоров'я та зниження фізіологічних проявів стресу.

Ефективність стратегій в різних контекстах визначається типом стресу, особистісними особливостями, робочим оточенням, специфічними обставинами та загальним станом здоров'я. Розуміння цих факторів дозволяє адаптувати стратегії до конкретних умов і максимізує їхню ефективність у подоланні стресу.

Усі зазначені стратегії можуть взаємодіяти та утворювати комплексний підхід до управління стресом. Підкреслена важливість інтеграції психологічних та фізіологічних аспектів у стратегії подолання стресу, що стає фундаментальним для досягнення гармонії та збереження здоров'я в умовах сучасного життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*, 2014. № 3. <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014>
3. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 2021 № 1 (89). С. 28–32.
4. Пилипака Ю. І.; Романюк, В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, 2016. № 6. С. 177–182.
5. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*, 2020. № 4 (80). С. 102–106.

Шклярук Марія Богданівна – студентка групи 2ПІ-22б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: shkliiaruk.mariia@gmail.com

Пришак Микола Дем'янович – канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: m\_pryschak@ukr.net

Maria Bogdanivna Shklyaruk – student of group 2PI-22b, Faculty of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: shkliiaruk.mariia@gmail.com

Mykola Demyanovych Pryshchak – candidate. ped. of Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: m\_pryschak@ukr.net