
PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES IN STRESS MANAGEMENT

Liljana Batkoska

UKLO – Bitola, Faculty of tourism and hospitality Ohrid, Macedonia lbatkoska@yahoo.com

Abstract: Life in general, and especially life in business, is filled with plenty of stresses which, if occurring continuously, could trigger serious consequences initially on the “arbiters” themselves as well as to their surrounding subsequently. Human’s working cycle typically undergoes through numerous moments of crisis filled with tension, anxiety and discontent. The underlying reasons vary in nature: personal, social and interpersonal. The functional approach of coping and management of stress understands use of psychological techniques for the prevention of negative consequences. This paper elaborates the two main groups of psychological techniques: **general psychological techniques and procedures and specific psychological techniques and procedures**. Both groups of techniques employ the psychological mechanisms of **distancing, mastering, adjustment, tolerance and ignoring**.

Many people, despite the strong desire to be successful, experience hardship and pain when pressed to face the truth about their real qualities and possibilities on one hand, while not being able to recognize the need of self-adjustment towards attainable wants and goals on the other. Quitting undesirable and harmful reactions as a phase of successful stress management takes place gradually through a series of tensions and movements. The application of psychological techniques should preferably start as early as in the process of personal formation of the individual, through the forms of education and socialization. This in turn increases the chances of accepting the behavioral corrections necessary later on. Psychological procedures of stress management require active involvement of conscious learning of how to establish controlled behavior in different situations and how to achieve balance between the wants of stability and proving oneself. By application of psychological techniques one could establish consciousness of his/her own behavior through double focusing of their attention: **silencing of the known** (personal history of the individual) and **acceptance of the unknown** (the present of the individual). In the words of our distinguished colleague Mr Scott Peck, to deal with stress one must be sufficiently aware of his/hers preconceived ideas and characteristic emotional distortions to bracket them long enough to unblock the consciousness to accept the new and the unknown (Scott Peck 1980). Psychological techniques enable a process of learning of self-acknowledgement and establishment of self-control of behavior towards problem solving and problem releasing.

Keywords: psychological techniques, stress management, self-control, consciousness, attention.

ПСИХОЛОШКИ ТЕХНИКИ ВО ФУНКЦИЈА НА УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ

Лилјана Баткоска

УКЛО – Битола, Факултет за туризам и угостителство, Охрид lbatkoska@yahoo.com

Резиме : Животот воопшто, а посебно случувањата во деловниот свет, исполнет е со многу стресови кои, доколку се јавуваат во континуитет, можат да предизвикаат сериозни негативни последици, првенствено на самите арбитри, а потоа на нивната околина. Во работниот циклус на човекот се случуваат кризни моменти, исполнети со тензија, неспокојство и незадоволство. Причините за тоа се од различна природа: персонални, социјални или интерперсонални. Функционалниот пристап за справување и управување со стресот, подразбира користење психолошки техники за превенција од негативни последици. Во трудот се елаборираат двете основни групи на психолошки техники : **генерални психолошки техники и постапки и специфични психолошки техники и постапки**. И двете групи техники ги користат психолошките механизми на **дистанцирање, совладување, поднесување, толерирање и игнорирање**.

Многу луѓе, и покрај силната желба да бидат успешни, тешко и болно се соочуваат со вистината за сопствените реални квалитети и можности, од една страна, а од друга страна не ја согледуваат потребата од нивно прилагодување кон остварливи потреби и цели. Откажувањето од непожелни и штетни реакции, како една од фазите на успешно управување со стресот, се одвива постепено низ серија на напрегнатост и придвижувања. Примената на психолошките техники, пожелно е да започне уште во процесот на

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

персоналното оформување на поединецот низ формите на образование и социјализација. Така многу полесно ќе се прифатат подоцнежните корекции во однесувањето. Психолошките постапки за справување со стресот бараат активно вклучување на свесно учење како да се воспостави контролирано однесување во различни ситуации и како да се постигне балансирање на потребата за стабилност и докажување на сопственото јас. Со примена на психолошките техники човекот воспоставува свесност за своето однесување преку двојно насочување на вниманието : **пригушување на познатото** (личната историја на поединецот) и **прифаќање на непознатото** (сегашноста на поединецот). Справувањето со стресот бара да се стават во заграда карактеристичните емотивни искривувања, доволно долго, за да може свеста да го прифати новото и непознатото, (Scott Peck, 1980.). Психолошките техники овозможуваат процес на учење на себеспознавање и воспоставување самоконтрола на однесувањето во насока на решавање на проблемите и ослободување од истите.

Клучни зборови : психолошки техники, управување со стресот, самоконтрола, свесност, внимание.

ВОВЕД

Луѓето постојано бараат начини како да се ослободат од стресот, како да исчезне напнатоста, незадоволството и гневот – како да доживеат состојба на релаксираност, задоволство и лична среќа. Секако дека не може да се постигне потполна рамнотежа помеѓу материјалната и духовната димензија на човековото живеење, но доволно е и достигнувањето на нивото на свесност на човекот за потребата од таа рамнотежа, што би претставувал првиот чекор за избегнување и ослободување од стрес и фактори на стрес. Самиот стрес по дефиниција претставува нарушување на рамнотежата на човекот и неговата личност. Тоа е состојба на акутна тензија во која се наоѓа организмот и која го приморува да ги стави во погон сите одбранбени средства со цел да се соочи со озбиљноста на ситуацијата. Терминот стрес (stress), означува неспецифична реакција на организмот на било која агресија : трауматска, токсична, инфективна, психолошка.¹³ Но, стресот е и создавач на агресија кон себе или кон другите. Стресот како комплексна психичка состојба, по експериментален пат, за прв пат го проучува Ханс Селиј во 1930 година, (Hans Selye, 1930.), американски психолог и психофизиолог. Голем број истражувачи се сложуваат дека клучот на појава на стресна состојба е когнитивната обработка на реалната усладеност помеѓу способностите и потребите. Постојат индивидуални разлики во доживувањето и реагирањето на стресни ситуации, тоа зависи од психичкиот склоп на личноста, но и од научените вештини и знаења за соочување и надминување на стресните ситуации. Во функција на стекнување знаења и вештини за соочување и надминување на стресот постојат повеќе психолошки техники и постапки кои ги користат психолошките механизми на дистанцирање, совладување, поднесување, толерирање и игнорирање. Оние кои ги имаат совладано овие вештини имаат ускладени реакции, прилагодени, одмерени на ситуацијата, без посебен напор за адаптација, без насилство, без агресивност и забрани, добро организирани и крајно самокритични. Тоа не значи дека тие не наидуваат на стресни ситуации, туку истите полесно ги поднесуваат, а стресните последици, наместо негативни, се позитивни и психолошки и физиолошки.

ГЕНЕРАЛНИ ПСИХОЛОШКИ АНТИСТРЕС ТЕХНИКИ

Од практичните и теоретски сознанија, кои во најголем дел доаѓаат од земјите со развиен бизнис, се заклучува дека стрес менаџментот е значајно подрачје кое се проучува паралелно со другите сфери на менаџментот и бизнисот воопшто. Од таа гледна точка, генерално постојат неколку видови терапевтски постапки во борбата со стресот : психофизиолошка терапија, прогресивна мускулна релаксација и медитација.

Психофизиолошка терапија : оваа антистресна терапија се спроведува тимски од страна на психолози, психијатри, физиотерапевти и други специјалисти во зависност од комплексноста на проблемот. Во самиот третман се користат технички инструменти и уреди за активирање на физиолошките процеси на организмот и се опфатени под заедничко име како биофидбек (biofeedback) терапија. Најчесто се користи електро масажа, при што се пратат промените на виталните функции. На овој начин се делува на физиолошките стрес фактори: тахикардија, протокот на крвта, крвниот притисок, опуштање на мускулите и т.н. Може симултано и сукцесивно да се третира автоген тренинг низ разговор и ментални техники како што се :

¹³ Porot, M., Sutter, J., Pelicier, Y., Enciklopedija Psihijatrije, Nolit – Beograd 1990, str. 633.

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

позитивни ментални слики, ослободување од цензура на мозокот, одмарање на мозокот со медитација. Психофизиолошката терапија може да се користи повремено, во зависност од здравствената состојба на индивидуите. Но, исто така, цената за нејзиното практикување е многу висока зошто вклучува скапа опрема и бара повеќе време.

Прогресивна мускулна релаксација : постои мислење дека секој човек знае како да се релаксира, но ефективната релаксација треба да се научи како правилно да се користи. Додека се практикува прогресивната мускулна релаксација се врши позитивна ментална визуализација, со цел да се редуцира телесната напнатост.¹⁴ Стандардната процедура на оваа терапија се состои во згрчување и опуштање на мускулите, односно наизменична сензација на тензија и релаксација. Релаксацијата започнува од мускулите на прстите на нозете и рацете. Истото се прави и на мускулите на лицето. При тоа, телесните функции се доведуваат во хармонија : срцето работи нормално, протокот на крвта исто така, вегетативниот нервен систем е во рамнотежа. Оваа терапија е корисна за редуцирање на стресот, но не и за целосно отстранување. Мускулната релаксација е попродуктивна доколку се спроведува паралелно со когнитивна и бихејвиорална стратегија, при што автосугестивните компоненти придонесуваат контролирана релаксација на мускулатурата.

Медитација : медитацијата се практикува за редуцирање на телесната вознемиреност, така што се доживува трансцендентално спокојство. При тоа, важна улога играат мозочните функции на свесно доживување на слики на сеќавања и соочувања, поврзани со стресот кој што претходел или ќе следува. При оваа терапија многу е важно постигнувањето на индивидуална сатисфакција од сознанието дека може да се надмине стресот. Медитацијата се користи и како дополние на другите техники на стрес менаџмент.

Хипноза : хипнозата како терапија за редуцирање, или отстранување на стресот, е специфична и нема подеднакво влијание кај сите луѓе. Со неа се постигнуваат позначителни ефекти кај луѓето кои се посугестивни, така што тие можат да доживеат поефектна релаксација. Истата претставува индуцирана состојба која се карактеризира со голема сугестибилност, било во свесна или полусвесна состојба. При тоа доаѓа до телесна опуштеност, а вниманието се насочува на мисловниот тек поврзан со ситуацијата која довела до стрес. Хипнозата, како општа психолошка техника, овозможува индивидуално учење како да се редуцира телесната напнатост и како да се лимитираат стрес факторите. После третманите со хипноза, може да се применува самохипноза во ситуации кога поединецот е под стрес.

СПЕЦИФИЧНИ ПСИХОЛОШКИ АНТИСТРЕС ТЕХНИКИ

Меченбаумов стрес – инокулирачки тренинг¹⁵ : оваа техника се одвива во три фази по следниот редослед. Прва фаза : Концептуализација – во оваа фаза доминираат когнитивните елементи. Клиентите се охрабруваат да се сочат со стресната ситуација и се анализираат идните варијанти на делување. Што довело до стрес? Колку пати се повторува? Зошто не било успешно? Дали многу ситуации се стресни? Основната цел е да се сфати природата на стресот и како да се реагира на истиот. Втора фаза : Вештини за учење и практикување – клучен елемент во стресната ситуација е идентификацијата, така што клиентите замислуваат специфични и неспецифични стратегии за нивно совладување. Техниките за релаксација овозможуваат навремено совладување на иницијалните ефекти на стресот. Се учат едноставни стратегии, се прави ревизија на ситуацијата која довела до стрес. Тренинзите за релаксација се одвиваат во посебна просторија за испитување под контролирани услови. Трета фаза : Реално животни апликации – финалната фаза се спроведува кога клиентот оди во реалниот свет и го аплицира наученото од тренинзите. Контактите со терапевтот се поврмени, во зависност од потребите. Со тек на време клиентот успешно се справува и воспоставува сопствени механизми (self- sustaining), за успешни интерперсонални односи.

Тренинг на охрабрување : овој вид на терапија е воспоставен од страна на Кобаса, (Kobbasa and Maddi, 1977.). Истиот се фокусира на концептот на смелост, односно одважност. Целта на овој концепт е да се сфати зошто некои луѓе се ранливи на стрес, а некои се отпорни. Смелоста е персонален фактор кој што може да продуцира и негативни ефекти на стресот. Тие се следните : Контрола – овие луѓе сметаат дека имаат целосна контрола на се што им се случува во животот; Обврска – се однесува за свесноста за

¹⁴ Charlesworth, E.A., Nathan, R.G., Stress Management, Copyright by Random House Publishing Group, 2004, 47 – 55.

¹⁵ Meichenbaum and Cameron, 1983, Инокулација (лат. Inoculatio) = калемење, пресадување, вакцинирање

вклученоста во опкружувањето, вклучувајќи ги другите луѓе, работата и кариерата. На опкружувањето, потесно и пошироко, се гледа како на нешто што оптоварува и затоа е подобро да се биде настрана од него. Тоа вклучува реакција на пречувствителност за целите, намерите и активностите на поединецот; Спротивставување – промените во животот на луѓето се доживуваат како спротивставување, да се прифати или да се опонира, како да се гледа на нив, како да се гледа на закана, а како на стрес. Животот не е комфорен, заштитен и безбеден, туку променлив и развоен.

Централното фокусирање на тренингот на охрабрување, или јакнење на отпорноста на стресови, се однесува на градење свест кај поединецот дека е неопходно да се промени неговото однесување, исто како што се променала и неговата свест и начин на размислување. Стресните состојби треба храбро да се поднесуваат, дури и со спротивставување, тоа не е лесно, но не е лесно и да ја оствариш посакуваната цел.

ЖИВОТНИОТ СТИЛ КАКО АНТИСТРЕСНА ТЕХНИКА

Животниот стил на човекот треба да претставува self-терапија против секаков стрес. Централно место тука зазема контролата на сопственото однесување и управувањето со стресот. Животниот стил на човекот треба да се карактеризира со контрола на своите постапки и постапките на другите со кои комуницира. Истражувањата укажуваат на фактот дека значајно поголем процент на успешни луѓе имаат контролирано однесување благодарение на научени вештини за управување со стресот. Контролираното однесување кај нив прераснува во стил на живеење. Контролата на сопственото однесување опфаќа неколку различни типови на контрола.

Контрола над информациите – поединецот треба да биде добро информиран за да може да ги предвиди проблемите.

Контрола над одлуките – многу е важно да се избере правото решение при носење одлуки, но треба и да се проверува, односно да се контролира реализацијата на одлуките.

Контрола над однесувањето – точно да се знае како да се реагира во дадена ситуација, со смели потези при избирање на алтернативите, или заземање одреден став. Однесувањето треба да соодветствува на можностите, како персонални, така и на опкружувањето.

Когнитивна самоконтрола – да се користат научените техники за релаксација и да се оддели време во текот на денот за практикување на истите.

Контрола со ретроспективна когниција – после одредена стресна состојба треба да се направи анализа на целото случување. Како се однесувал поединецот, што треба да се менува и под кои услови. Доколку не се прави ретроспектива, не може да се воспостави ниту контрола, бидејќи корекцијата на постапките ќе исчезне, така што тие можат да се повторат со многу постресен интензитет.

Контрола со позитивно мислење – позитивното мислење претставува најмоќна антистрес терапија, со најголема гаранција за функционирање на самоконтролата¹⁶. Со позитивно мислење се стекнува висок степен на самодоверба која се изразува преку следните форми на однесување: се мисли на успех, а не на неуспех; оптимизам, а не песимизам; препреките на кои се наидува во животот не смеат да добијат преголеми размери; да не се имитираат другите, туку да се биде оригинален и свој; да се верува во сопствените способности; да се има самопочитување (Self-respect), и да се сака сопствената личност онаква каква што е.

ЗАКЛУЧОК

Во животот можат да се јават низа моменти на незадоволство и стрес, кога притисоците и обврските го оптеретуваат човекот, ја затапуваат свежината на умот и снемјува енергија и контрола над ситуацијата. Но, секогаш има решение за таквите животни осцилации. Практикувањето на психолошките техники за управување со стресот треба да биде составен дел на секој поединец, особено ако сака да биде успешен, било во работата, кариерата, или приватниот живот. Решението за проблемите е во самите себеси, со насочување од компетентни стручњаци, решението побрзо и полесно се согледува. Процесот на користење на психолошките техники за управување со стресот треба да започне уште во процесот на персоналното оформување на поединецот, како изградување животен стил и култура на однесување.

¹⁶ Peale, N.V., The Power of Positive Thinking, Copyright Prentice-Hall, 1999/2002, p. 60-68.

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Баткоска Л., Деловно однесување-култура, комуникации и управување, Институт за истражување на туризмот, ФТУ- Охрид, 2000.
- [2] Баткоска Л, БизнесКомуникации, Центар за научно истражување, ФТУ- Охрид, 2004/08/12.
- [3] Peiffer V., Positive Thinking, Published in Great Britain, EBL, 1996.
- [4] Peale N.V., The Power of Positive Thinking, Copyright Prentice-Hall, 1999/2002.
- [5] Charlesworth A.E., Nathan R.G., Stress Management, Copyright by The Random House Publishing Group, 2004.
- [6] Cardwel M., Clark L., Meldrum C., Psychology for a Level, Harper Collins Publishers Limited, 2000.
- [7] Bensabat S., Le Stress Est La Vie, Fixot, 1989, преведена од Л. Алексиќ, ЗУНС- Београд, 1999.
- [8] Peck S.M., The Road Less Travelled, Copyright New York, 1995.